

## Hard zinge is gezond

We beginne van vur af aan  
neet mier denke mar doon  
en dan als de allerierste kier  
mak al ow foute mar wir opnij  
net zoeals ge dat vroeger deed  
dan vergeate ze nooit mier

rustig beweage, drei de tong ierst langzaam rond  
neet te verleage, hiel hard zinge is gezond  
niks forcere, ierst good aarde met de grond  
blieve probere, hiel hard zinge is gezond

zurg dat ge owzelf huurt  
vul dan hoe alles wakker wuurd  
vul `t trille um ow hin  
met de mowwe flink opgestruupt  
vul de lucht din nar boete luupt  
halt de rug recht en begin

haal deep oajem, en dan kniepe met de kont  
vanaf d'n bojjem, hiel hard zinge is gezond  
neet te bescheide, urgens op de achtergrond  
lat ow mar leide, hiel hard zinge is gezond  
`n harde stem van schraapstaal of hiel zacht  
ingehalde of met volle kracht

denk nou ni `da's niks vur meej'  
denk gewoen van 'doar kan ik beej'  
alle blome die ik pluk  
makt ni oet wie verluust of wint  
gat als owzelf, zoeals ge bint  
en zing dan alles van de suk

vul `t van binne, lat `t dreie in de mond  
en dan beginne, hiel hard zinge is gezond  
alles geave, ok al luustert genne hond  
lang zal ze leave, hiel hard zinge is gezond

vanoet de flanke, tot boave neave `t plafond  
huur de klanke, hiel hard zinge is gezond  
lat ze mar glije, mak de note lekker rond  
en dan flink kneije, want hiel hard zinge is gezond

lat 't mar stoeme, drei de heupe soepel rond  
't blood mot stroeme, hiel hard zinge is gezond  
lat 't mar krake, lat 't schudde op de grond  
schriew van de dake: 'hiel hard zinge is gezond'

[Tekst en muziek: Jack Poels]

[cd 'Geal, HKM 2012]