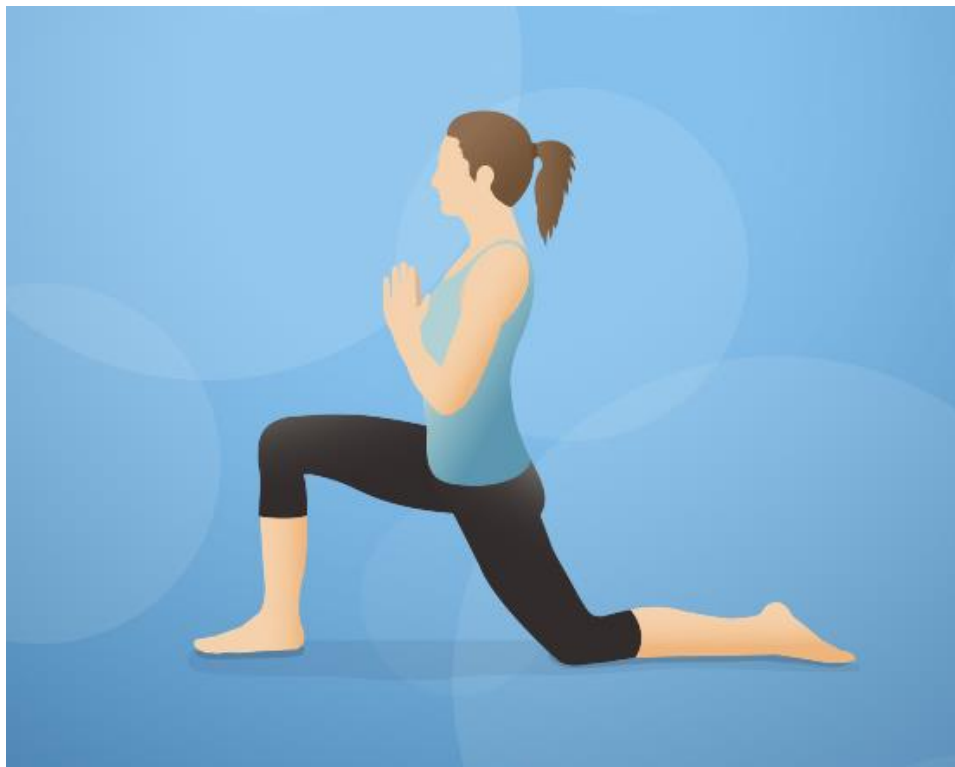


HET SCHRIJVERKE – FICHE 4

1. STROFE 4

*Gij loopt over 't spegelend water klaar,
en 't water niet méér en verroert
dan of het een gladdige windje waar,
dat stille over 't waterke voert.*

2. FOTO: DE HALVE MAAN



3. INSTRUCTIE: DE HALVE MAAN

Deze houding voer je zowel links als rechts uit. We beginnen aan de rechterkant. Voer de houding daarna ook nog aan de linkerkant uit.

1. Ga terug op handen en knieën zitten met de tenen naar achteren.
2. Breng je rechterbeen naar voren en zet je rechtervoet plat op de grond. Je tenen wijzen recht naar voren. De hiel moet recht onder de knie staan, zodat je been een rechte hoek van 90 graden vormt.
3. Zak naar beneden en strek je linkerbeen naar achteren. Je voelt nu wat spanning op de voorkant van je heup. Plaats je handen aan weerszijden van je rechtervoet; je vingers wijzen naar voren. De wreef van je linkervoet staat mooi plat op de grond.
4. Als je voelt dat je in evenwicht bent, kom dan recht overeind met je bovenlichaam. Plaats je handen in gebedshouding voor de borst. Duw je schouders naar beneden en hou je hoofd naar voren. Maak je zo lang mogelijk en kijk recht voor je uit.

Timing: haal vier tot acht keer adem in deze houding. Keer dan terug in de beginhouding en zet het linkerbeen voor. Ga na de twee strekhoudingen terug op je hielen zitten en ontspan.

