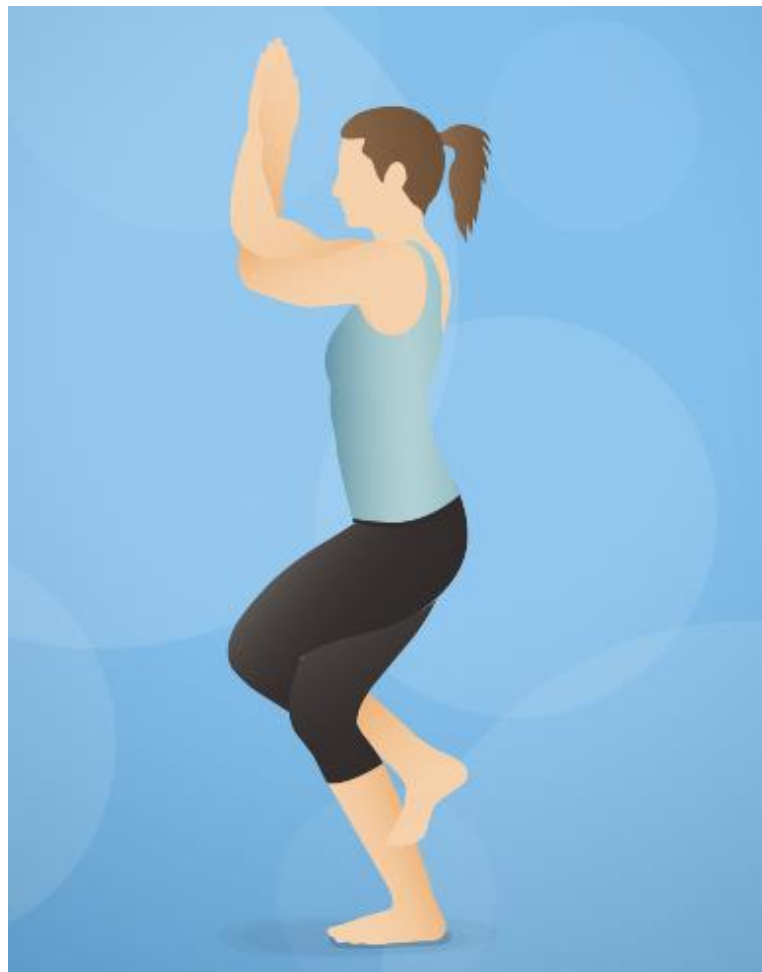


## HET SCHRIJVERKE – FICHE 8

### 1. STROFE 11

*wij schrijven, en kunt gij die lesse toch  
niet lezen, en zigt gij zo bot?  
Wij schrijven, herschrijven en schrijven nóg,  
de heilige Name van God!”*

### 2. FOTO: DE ADELAAR



### 3. INSTRUCTIE: DE ADELAAR

**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. *Sta rechtop met je benen naast elkaar op heupbreedte en je armen ontspannen naast je lichaam.*
2. *Buig lichtjes de knieën.*
3. *Kruis je linkerbeen langs de voorkant over je rechterbeen, zodat de dijnen elkaar raken. Haak je linkervoet achter je rechteronderbeen (vlak onder je kuit of ter hoogte van je enkel). Zoek je evenwicht.*
4. *Breng je handen in gebedshouding voor de borst en hef daarna je handen in gebedshouding boven je hoofd, zodat de vingers naar boven wijzen. Voel hoe je lichaam omhoog reikt en toch met de grond verbonden blijft.*
5. *Balanceer op je rechtervoet. Hou je ogen geconcentreerd op één punt voor jou; zo blijf je beter in balans. Haal drie tot acht keer adem in de houding.*
6. *Keer dan terug in staande houding en herhaal de oefening aan de andere kant.*

**Timing:** *Haal drie tot acht keer adem in de houding.*

*Adem vooral in de borst en de ribbenkast. Ontspan de schouders en span je buikspieren op om de onderrug te steunen. Concentreer je op de lichte strekking van de ruggengraat en de nek en op het gevoel dat je door je benen en je voeten met de grond verbonden bent. Als je je evenwicht verliest, begin je gewoon opnieuw. Ga na het balanceren terug rechtop staan met je benen naast elkaar en je armen ontspannen naast je lichaam.*

