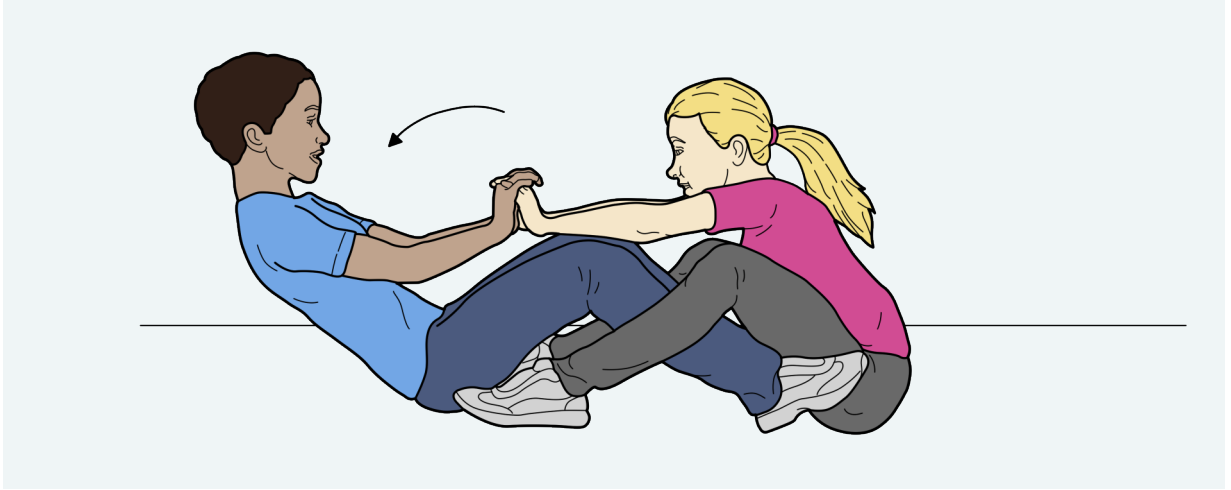


गतिविधि 29: रो, रो, रो योर बोट (डुंगा खियाऊ)



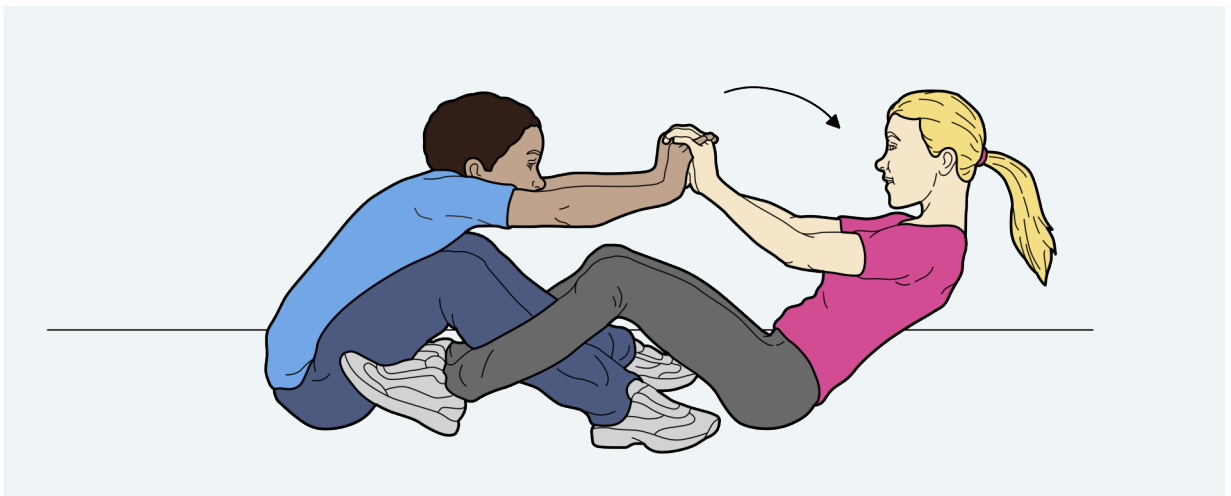
1. पार्टनर खोजुहोस् र आफ्नो पार्टनरको सामु परेर भुइँमा बसुहोस्।
2. आफ्नो पार्टनरसँग 'रो, रो, रो योर बोट' गीतका बोलहरू गाउन सुरु गर्नुहोस्:

रो, रो, रो योर बोट

जेन्टली डाउन द स्ट्रिम

मेरिली, मेरिली, मेरिली, मेरिली

लाइफ इज बट अ ड्रिम।



3. जब तपाईं गीत गाउनुहुन्छ, तपाईंका हातहरू तपाईंको पार्टनरको हातको विरुद्धमा राख्नुहोस्, तपाईंको घुँडा अलिकति झुकाउनुहोस्।
4. 'डुंगा खियाउने चाल' मा पछाडि र अगाडि गर्दा आफ्नो पार्टनरको विरुद्धमा आफ्नो हातहरू धकेल्नुहोस्।
डुङ्गा चलाउँदा आफ्नो शरीरमा कहाँ महसुस भयो ?
5. अब खियाउने चाल दोहोर्याउनुहोस् तर यस पटक तपाईंले चरण 4 मा पहिचान गर्नुभएको शरीरका अंगहरूमध्ये एकमा केन्द्रित हुनुहोस्।

यसपटक आफ्नो पार्टनरसँग डुंगा खियाउँदा आफ्नो शरीरमा कहाँ महसुस भयो ? के तपाईंले यो पछिल्लोपटक जस्तै वा नयाँ ठाउँमा महसुस गर्नुभयो ?