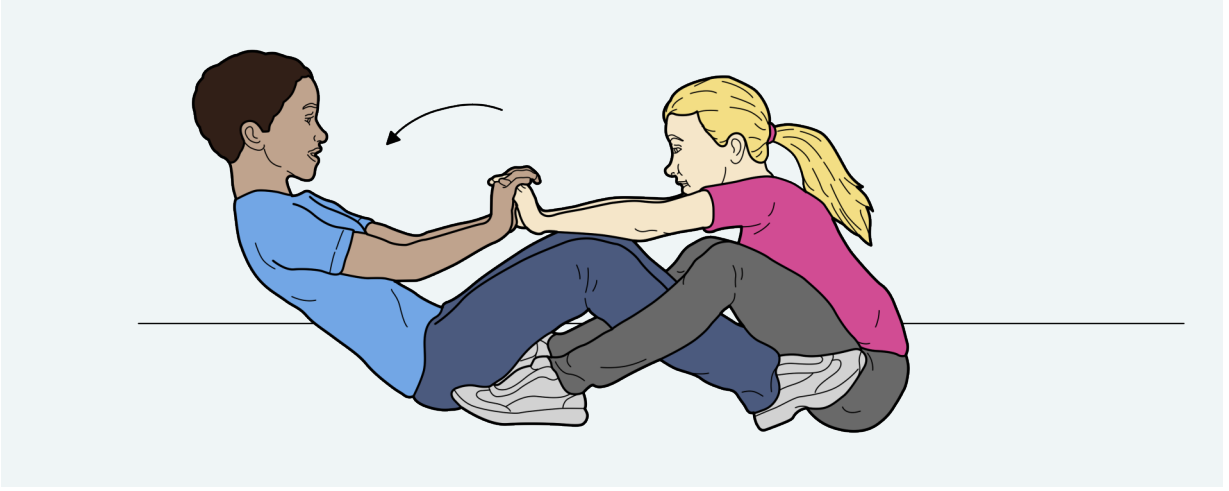


गतिविधि 29: रौ, रौ, रौ योर बोट



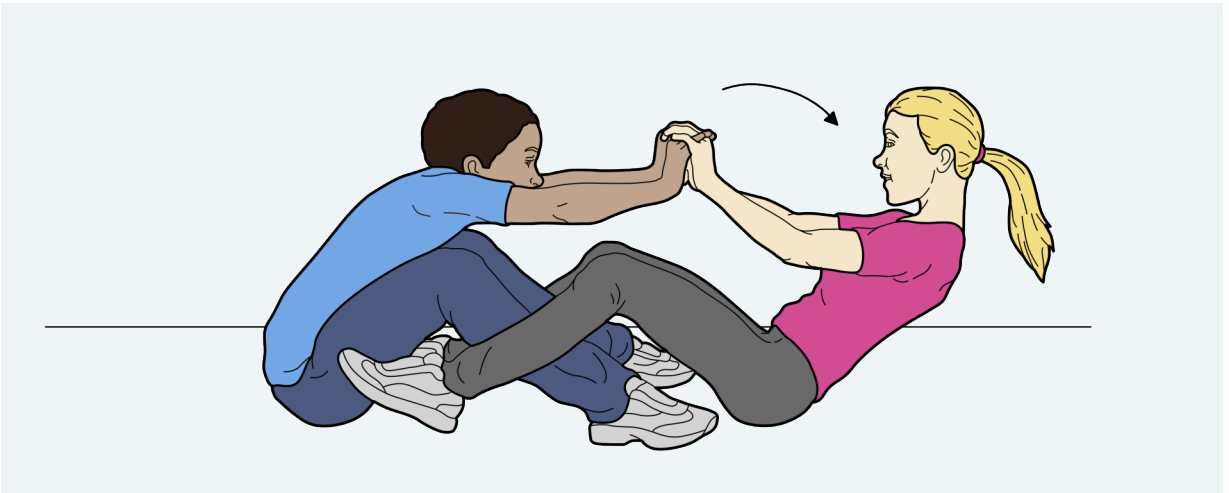
1. एक साथी के साथ जमीन पर आमने-सामने बैठ जाएं।
2. अपने साथी के साथ 'रौ, रौ, रौ योर बोट' गाने के बोल गाना शुरू करें:

रौ, रौ, रौ योर बोट,

जेंटली डाउन द स्ट्रीम,

मेरिली, मेरिली, मेरिली, मेरिली,

लाइफ इज बट ए ड्रीम।



3. जैसे ही आप गाना गाते हैं, अपने हाथों को अपने साथी के हाथों के ऊपर रखें, अपने घुटनों को थोड़ा मोड़ लें।
4. अपने हाथों को अपने साथी के हाथों की ओर धकेलें जैसे आप 'नाव चलाते समय' पीछे और आगे की ओर झूलते हैं।
नाव चलाते समय आपने अपने शरीर में खिंचाव कहाँ महसूस किया?
5. अब अपने साथी के साथ नाव चलाने की क्रिया दोहराएं लेकिन इस बार चरण 4 में आपके द्वारा पहचाने गए शरीर के अंगों में से किसी एक पर ध्यान केंद्रित करें।

अपने साथी के साथ नाव चलाते हुए इस बार आपने अपने शरीर में खिंचाव कहाँ महसूस किया? क्या आपने इसे उसी जगह या किसी नई जगह महसूस किया?