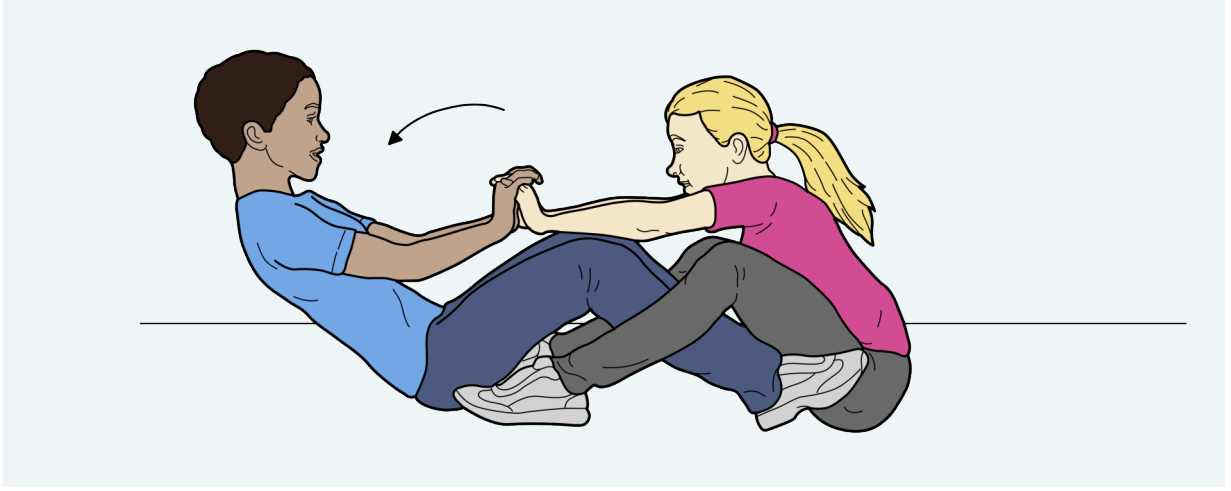


Aktivite 29: Kürek çekmek



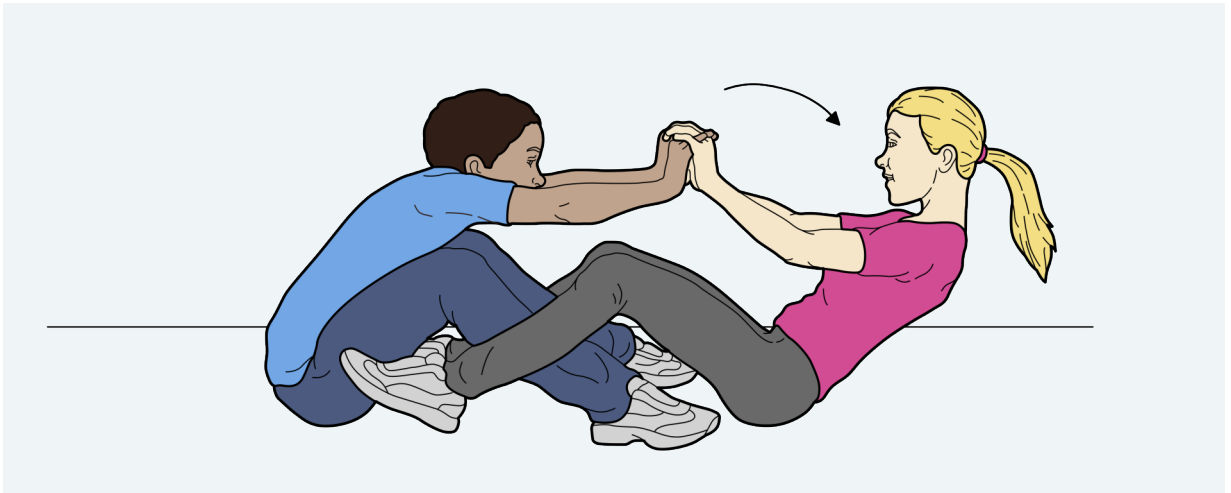
1. Bir yakınımla karşı karşıya olacak şekilde yere oturun.
2. Yakınımla birlikte, çek kürekleri, sandalın ilerlesin şarkısını söylemeye başlayın:

Çek kürekleri, sandalın ilerlesin

yavaş yavaş akıntıyla birlikte,

neşeyle, neşeyle, neşeyle, neşeyle, neşeyle,

hayat bir rüyadır.



3. Şarkıyı söylerken, ellerinizi yukarda yakınımların ellerine koyun, dizlerinizi hafifçe bükün.
4. Bir 'kürek çekme hareketi' ile geriye ve ileriye doğru sallanırken ellerinizle yakınımların ellerini itin.
Kürek çekerken bunu bedeninizin neresinde hissettiniz?
5. Şimdi kürek çekme hareketini yakınımla tekrarlayın, ancak bu sefer adım 4'te tanımladığımız beden kısımlarından birine odaklanın.

Yakınımla kürek çekerken bunu bu sefer bedeninizin neresinde hissettiniz? Aynı yerde mi yoksa yeni bir yerde mi hissettiniz?