

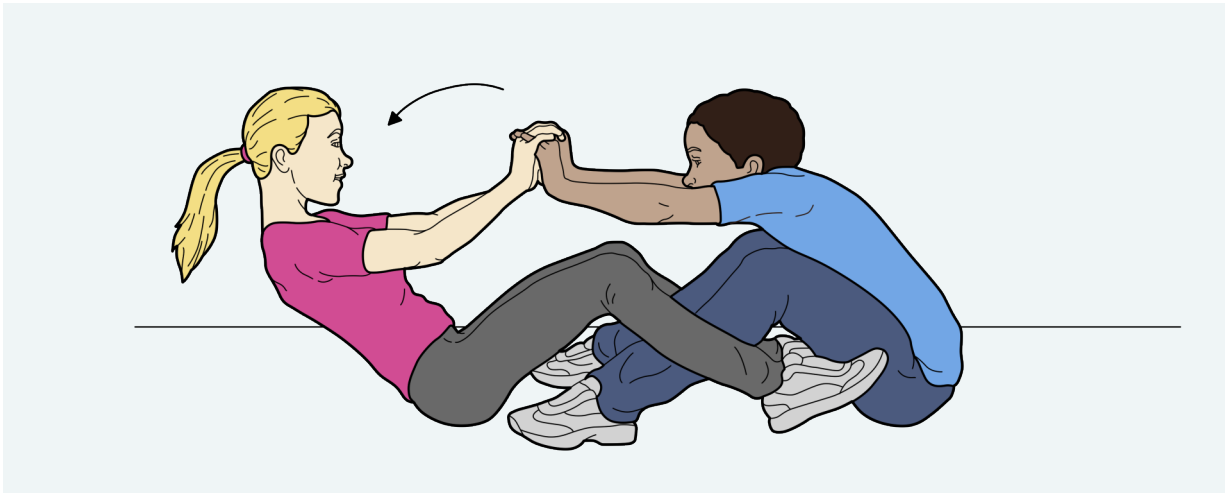
1. ابحث عن شريك واجلس على الأرض في مواجهة شريكك.
2. ابدأ في غناء كلمات الأغنية "جُدْف، جُدْف، جُدْف قاربك" مع شريكك:

جُدْف، جُدْف، جُدْف قاربك،

بلطف نحو أسفل النهر،

بمرح، بمرح، بمرح، بمرح،

الحياة عبارة عن حلم.



3. عندما نغني الأغنية، ارفع يديك للأعلى مقابل يدي شريكك واجعل الركبتين مثنيتين قليلاً.
4. ادفع يديك ضد يدي شريكك وأنت تتحرك للأمام والخلف في "حركة تجذيف".
أين شعرت بالشد في جسمك وأنت تجدّف؟
5. كرر الآن حركة التجذيف مع شريكك ولكن هذه المرة ركز على أحد أجزاء الجسم التي حددتها في الخطوة 4.
أين شعرت بالشد في جسمك هذه المرة أثناء التجذيف مع شريكك؟ هل شعرت به في نفس المكان أو في مكان جديد؟