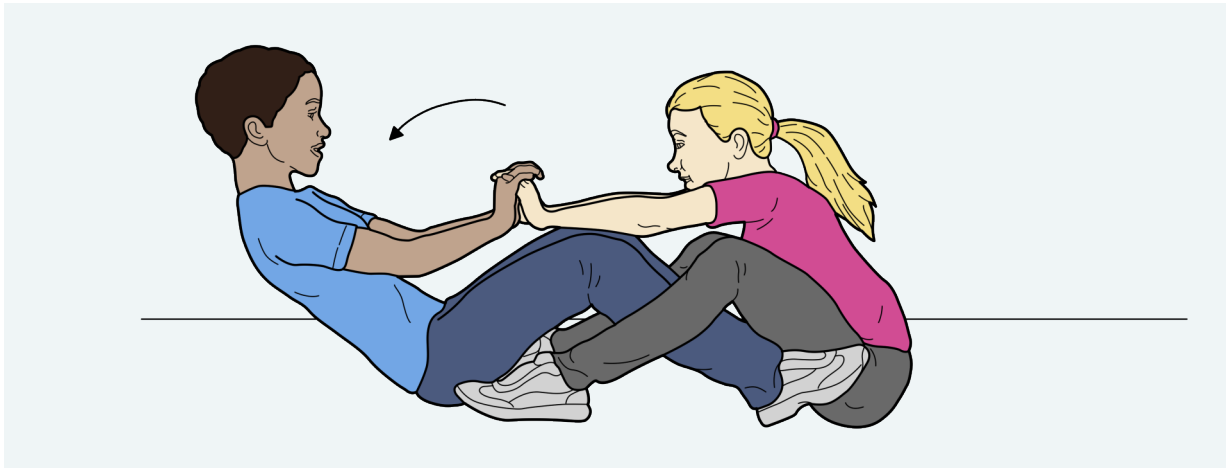
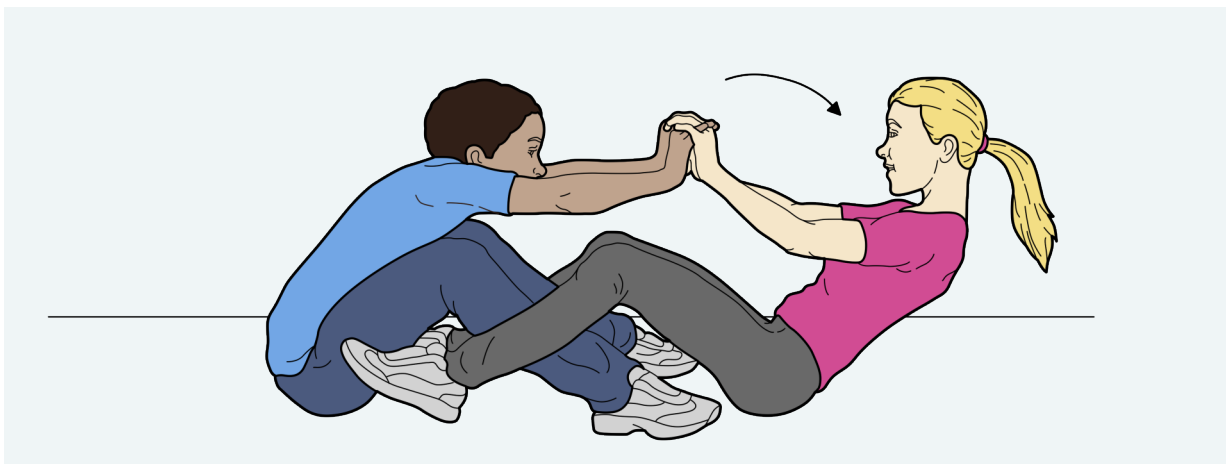


# Hoạt động 29: Row, row, row your boat (động tác chèo thuyền)



1. Hãy tìm một người tập chung và ngồi trên sàn đối mặt nhau.
2. Bắt đầu hát lời bài hát 'Row, row, row your boat' với người tập chung của bạn:

**Row, row, row your boat,  
gently down the stream,  
merrily, merrily, merrily, merrily,  
life is but a dream.**



3. Khi hát, giơ bàn tay lên áp vào bàn tay của người tập chung, đan các ngón tay của hai người lại với nhau, đầu gối hơi cong.
4. Đẩy bàn tay của bạn về phía tay của người tập chung khi bạn ngã người về trước và sau theo 'cử động chèo thuyền'.

*Bạn cảm nhận được ở đâu trong người khi thực hiện động tác chèo thuyền?*

5. Bây giờ hãy lặp lại động tác chèo thuyền với người tập chung nhưng lần này tập trung vào một trong những bộ phận cơ thể mà bạn đã xác định ở bước 4.

*Bạn cảm nhận ở đâu trong người ở lần này chèo thuyền với người tập chung của mình? Bạn có cảm nhận nó ở cùng một chỗ hay chỗ nào đó mới?*