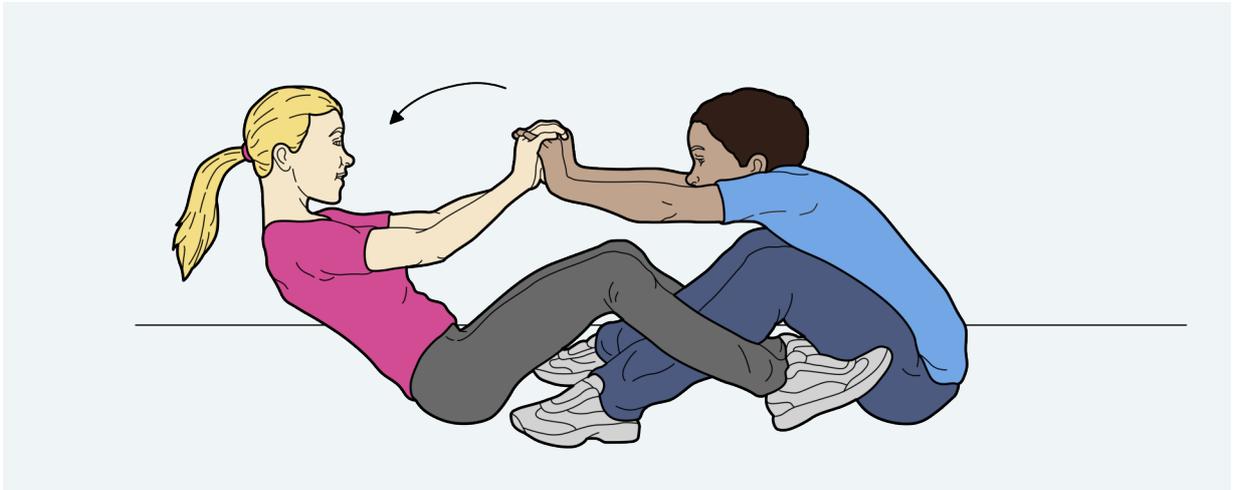


## سرگرمی 29: چپوچلائیں، چپوچلائیں، اپنی کشتی کا چپوچلائیں۔



1. ایک ساتھی تلاش کریں اور اپنے ساتھی کے سامنے زمین پر بیٹھیں۔
2. اپنے ساتھی کیساتھ 'چپوچلائیں، چپوچلائیں، اپنی کشتی کا چپوچلائیں' نامی گانے کے بول گانا شروع کریں:

چپوچلائیں، چپوچلائیں، اپنی کشتی کا چپوچلائیں،  
 آپستہ سے ندی میں نیچے کی جانب،  
 خوشی سے، خوشی سے، خوشی سے، خوشی سے،  
 زندگی بس ایک خواب ہے۔



3. جب آپ گانا گارہے ہوں، تو اپنے ہاتھ اپنے ساتھی کے ہاتھوں کے سامنے رکھیں، اپنے گھٹنوں کو تھوڑا سا جھکا لیں۔
4. اپنے ہاتھوں کو اپنے ساتھی کے ہاتھوں کے مدمقابل دھکیلیں جب آپ 'روٹنگ موشن' میں پیچھے اور آگے لڑھکتے ہیں۔  
 جب آپ روٹنگ کر رہے تھے تو آپ نے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا؟
5. اب اپنے ساتھی کے ساتھ روٹنگ کی حرکت کو دہرائیں لیکن اس بار جسم کے کسی ایک ایسے حصے پر توجہ مرکوز کریں جس کی آپ نے مرحلہ 4 میں نشاندہی کی تھی۔  
 اس بار اپنے ساتھی کے ساتھ روٹنگ کرتے ہوئے آپ نے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا تھا؟ کیا آپ نے اسے اسی جگہ محسوس کیا یا کہیں نئی جگہ پر؟