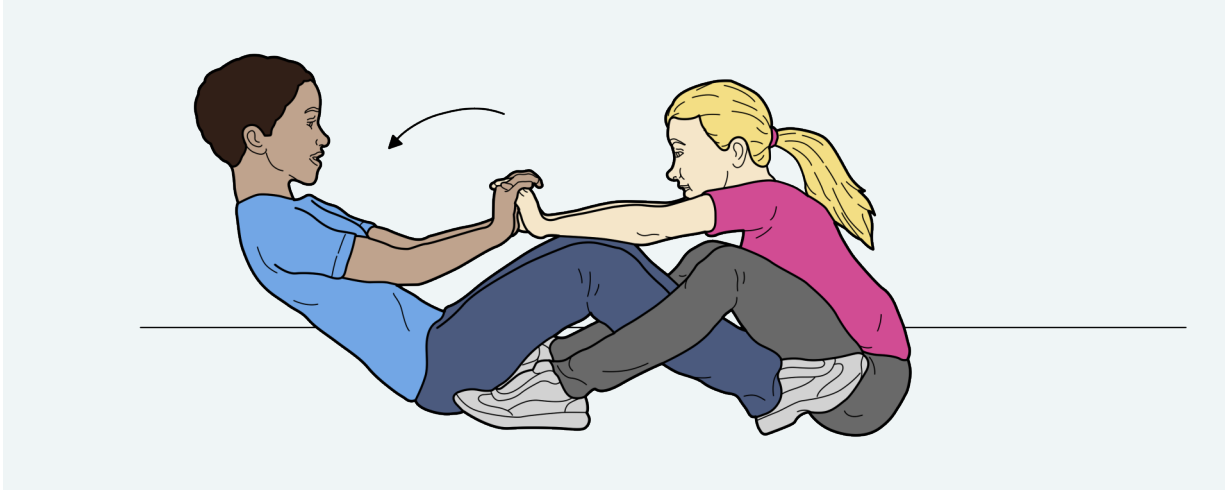


กิจกรรม 29: พาย พาย พาย เรือของคุณ



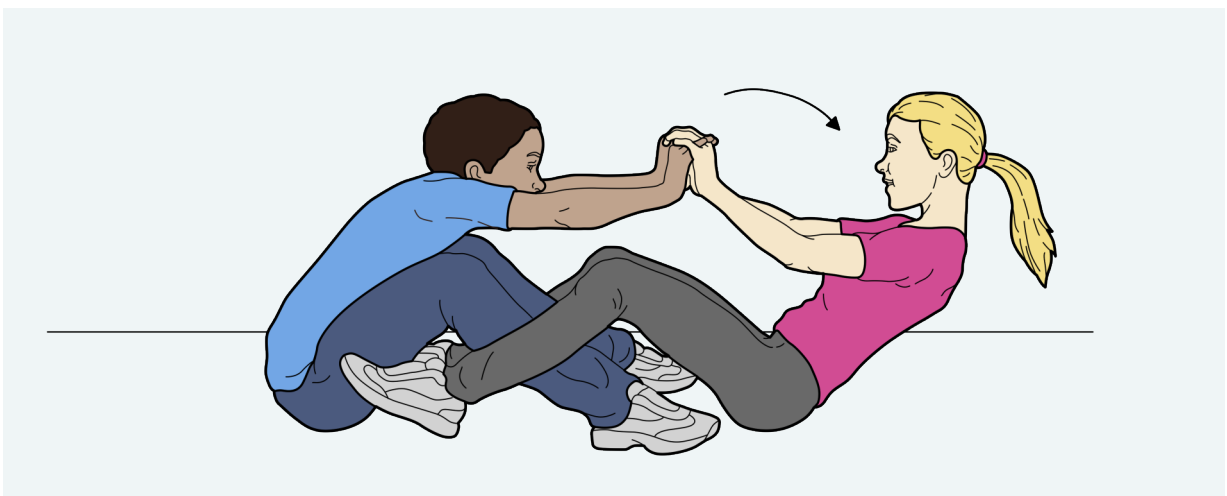
1. หาคู่และนั่งบนพื้นโดยหันหน้าเข้าหาคู่ของคุณ ปลายเท้าชนต่อกับปลายเท้าของคุณ
2. เริ่มร้องเพลง 'พายเรือน้อย' กับคู่ของคุณ

พาย พาย พาย เรือน้อย

ลอยอยู่กลางทะเล

พายพัด คลื่นซัดสาด

ลอยเรือ กลางทะเล



3. ขณะที่คุณร้องเพลง ให้ยกมือทั้งคู่ขึ้นประกบกับมือของคุณ งอเข่าเล็กน้อย
4. ดันมือของคุณไปที่คู่ของคุณในขณะที่คุณโยกตัวไปข้างหลังและไปข้างหน้าใน 'ท่าพายเรือ'
คุณรู้สึกถึงส่วนไหนในร่างกาย ขณะที่คุณพายเรือ
5. ทำท่าพายเรือกับคู่ของคุณซ้ำ แต่คราวนี้โฟกัสไปที่ส่วนของร่างกายที่คุณระนไไว้ในขั้นตอนที่ 4
ครั้งนี้คุณรู้สึกถึงส่วนไหนในร่างกาย ขณะพายเรือกับคู่ของคุณ คุณรู้สึกว่าเป็นที่เดิมหรือเป็นที่ใหม่