



7. Stanap. Slakem tufala han blong yu long saed blong bodi blong yu, mo mekem oli rilaks. Yu luk se oli ben smol, olsem we oli holem wan balong. Taem yu si-daon bakegen, putum ol fingga blong yu antap long kibod, mo livim i ben smol semmak olsem we i bin stap taem yu bin stanap.
8. Putum ol han blong yu antap long kibod, mo letem ol fingga blong yu oli tajem,

- kolosap long medel blong bigfala ples ia we i gat ol waet ki, mo putum antap long ol waet ki. Holem flat ples blong han blong yu antap long kibod, be yu no mekem i slip antap long ol ki o long wud andanit long ol ki.
9. Kilim ki wetem flat ples andanit long fingga blong yu. Mekem ol fingga blong yu oli ben, stat long stat blong fingga. Taem yu kilim ki, holem ol joen blong fingga oli ben i stap.



Plei wetem Ol Fingga Namba

Blong helpem yu putum stret fingga long wanwan ki, oli givim wan namba long ol fingga olsem oli soem long ples ia. Ol fingga

namba, oli raetem long saed blong ol not long pej.

Putum han blong yu antap long grup blong ol faef ki, mo putum wanwan fingga antap long wan ki. Praktisim ol fingga namba taem

yu plei ol ki wetem stret fingga olsem we oli soem. Ol not wetem stik i go antap, oli blong raet han. Ol not wetem stik i kam daon, oli blong lef han.