

ÇOCUKLAR İÇİN İÇSEL KEŞİF KİTABI

Orman Kedisi Leo ile Sürpriz Tanışma

4-6
Yaş



YogaQube



Hareketli
Hikayeler



Farkındalık
Oyunları



Duygusal
Yolculuk

YOGAQUBE

UYANIŞ



Ormanın içi yavaş yavaş aydınlanıyordu.
Kuřlar “cik cik” diye řarkı sylyordu.
Yapraklar hafifçe sallanıyordu.

Leo gözlerini açtı.
Ağızını kocaman açarak gerindi.
Sonra n patilerini ileri doğru uzattı,
kuyruğunu havaya kaldırdı.
Sırtını hafifçe yuvarladı.
Tatlı bir nefes verdi.

Bu, Kedi Esnemesi’ydi!
Leo bu hareketi çok severdi.
Çünkü sabahları bedenini bu şekilde uyandırırđı.



Pozun Adı: Kedi Esnemesi

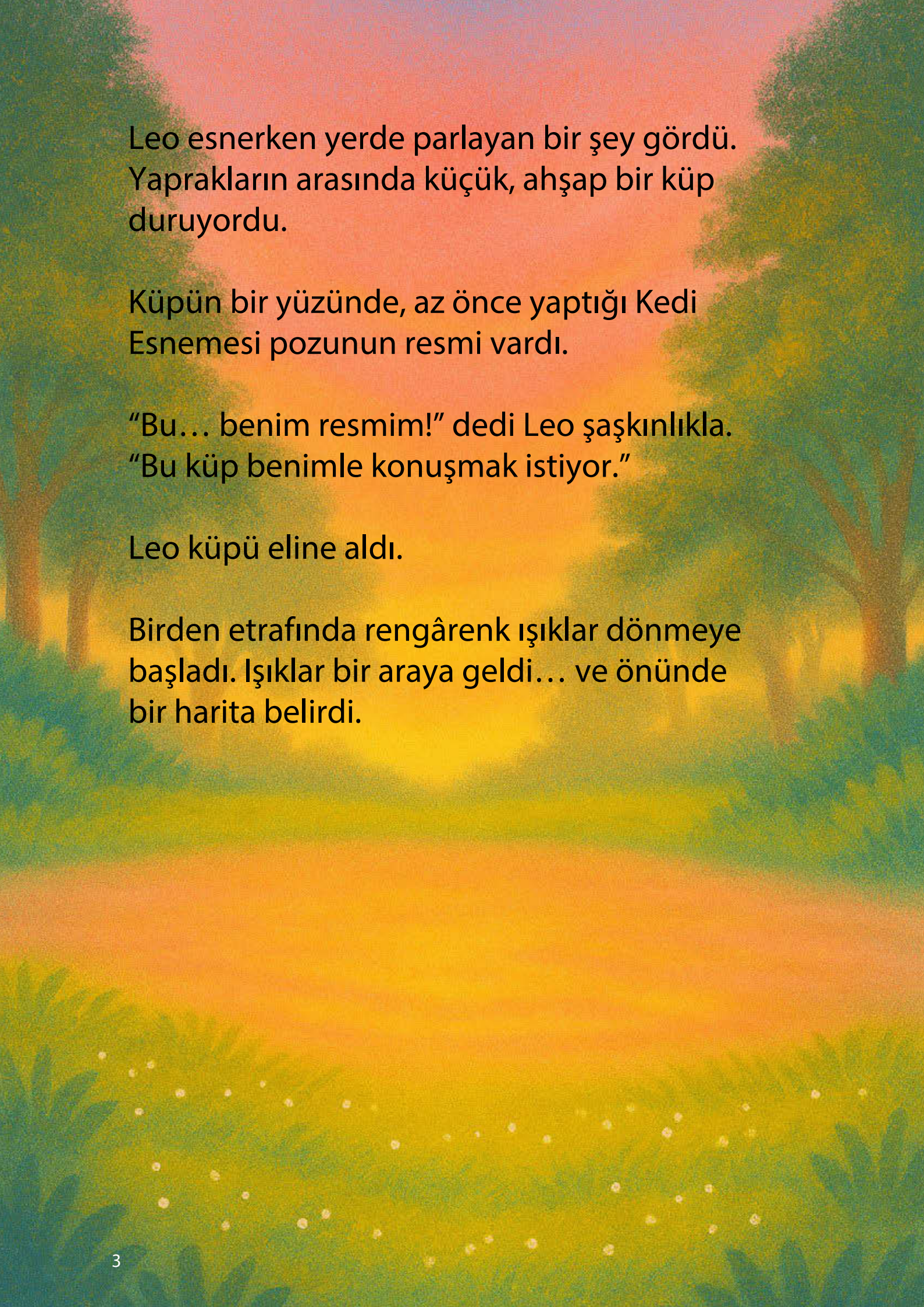
(Marjaryasana'ya hazırlık)

Ne işe yarar? Sırtını, kollarını ve bacaklarını nazikçe uyandırır. Sabah esnemesi gibi bedeni yumuşatır, nefesi fark ettirir.

Nasıl yapabilirsin? Ellerini yere koy, omuzlarının tam altında olsun. Dizlerini yere yerleştir, kalçalarının tam altında dursun. Sırtını hafifçe yuvarla, başını eğ. Kuyruğun varmış gibi düşün ve yukarı kaldır! Yavaşça nefes al ve ver...

Ebeveyne Not: Çocuğunuzla birlikte kuyruğunu yukarı kaldırma kısmında eğlenceli taklitler yapabilirsiniz.

Sen de dene!
Şimdi kollarını ve sırtını bir kedi gibi esnet, derin bir nefes al.



Leo esnerken yerde parlayan bir şey gördü.
Yaprakların arasında küçük, ahşap bir küp
duruyordu.

Küpün bir yüzünde, az önce yaptığı Kedi
Esnemesi pozunun resmi vardı.

“Bu... benim resmim!” dedi Leo şaşkınlıkla.
“Bu küp benimle konuşmak istiyor.”

Leo küpü eline aldı.

Birden etrafında rengârenk ışıklar dönmeye
başladı. Işıklar bir araya geldi... ve önünde
bir harita belirdi.



Harita, yumuşak bir sesle konuřtu:

“Bu orman bir yol gibi...

Yolun seni yeni dostlara gtrr. Her dost sana bir hareket gösterir. Her hareket, seni ormanın ortasındaki sürprize yaklaştırır.”

Leo dikkatle baktı.

Harita, ormanı dıştan içe dönen bir yol gibi gösteriyordu.

İlk durak: Zizu - (Uzamış Dağ Pozu)

İkinci durak: Pufi - (Tavşan Zıplaması)

nc durak: Silo - (Ağaç Pozu)

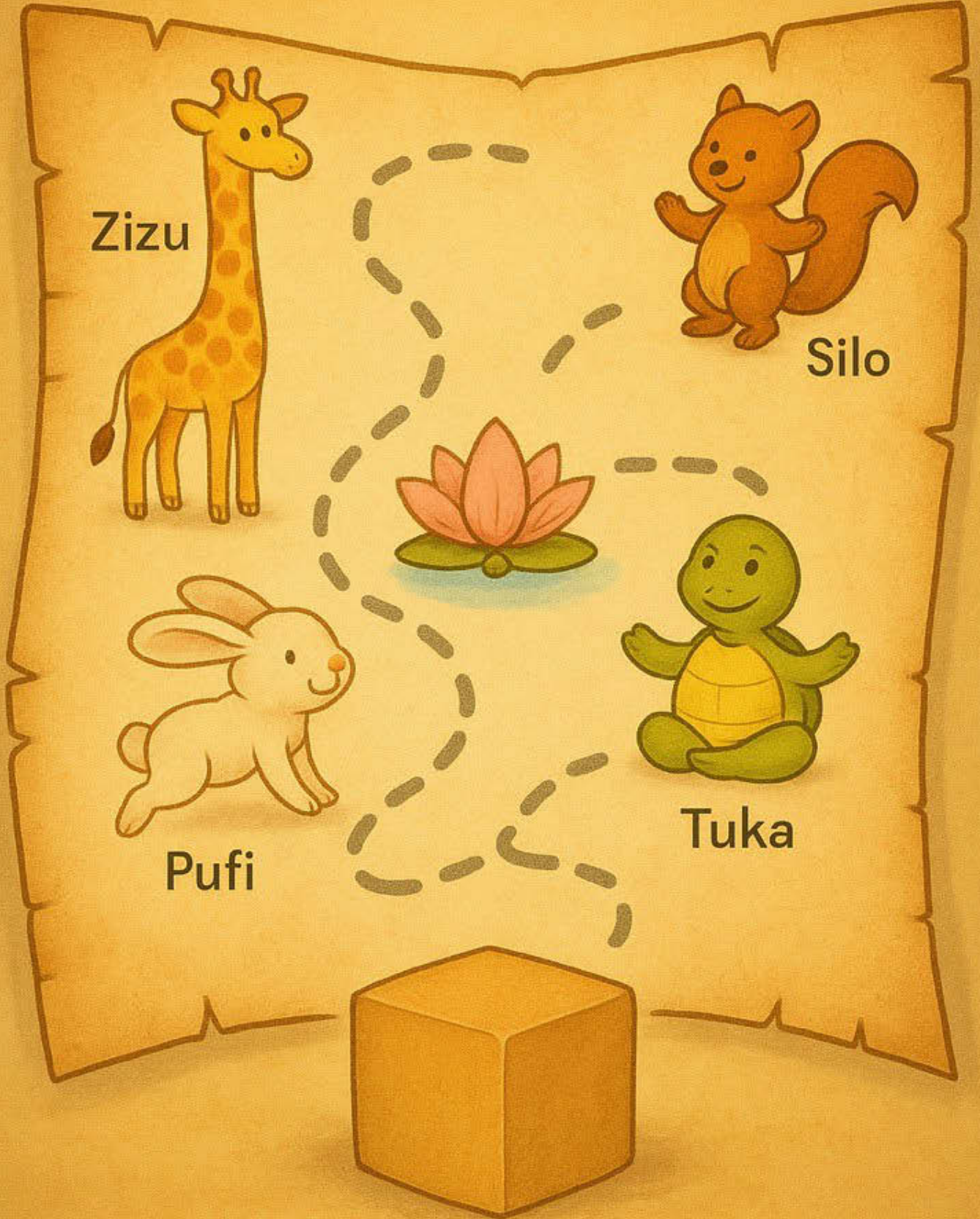
Dördüncü durak: Tuka - (ocuk Pozu)

Beřinci durak: Lotus - (Rahat Bağdaş)

Leo kendi kendine mırıldandı:

“Her durakta yeni bir arkadaş... her arkadaş yeni bir hareket!”

Harita tekrar konuřtu:
"şimdi sıra sende. Küpünü at...
Bakalım önce hangi dostunu bulacaksın?"



Leo gülümsedi.
Küpü havaya fırlattı.
Küp yere düştüğünde etrafında kristal gibi
parlayan ışıklar dönmeye başladı.

Güneş ışığı onlara vurdukça, etrafa
gökkuşağı renkleri saçıldı, her yer büyülü
bir renge büründü.

Işık büyüdü, büyüdü...
Kocaman bir kapı gibi oldu.
Kapının içinden hafif bir rüzgâr esti.
Uzaklardan bir ses geldi:
"Leooo..."

Leo derin bir nefes aldı.
Bir adım attı... ve kendini renklerin ve
şekillerin arasında buldu.

Bir anda...
Ormanın başka bir köşesindeydi.

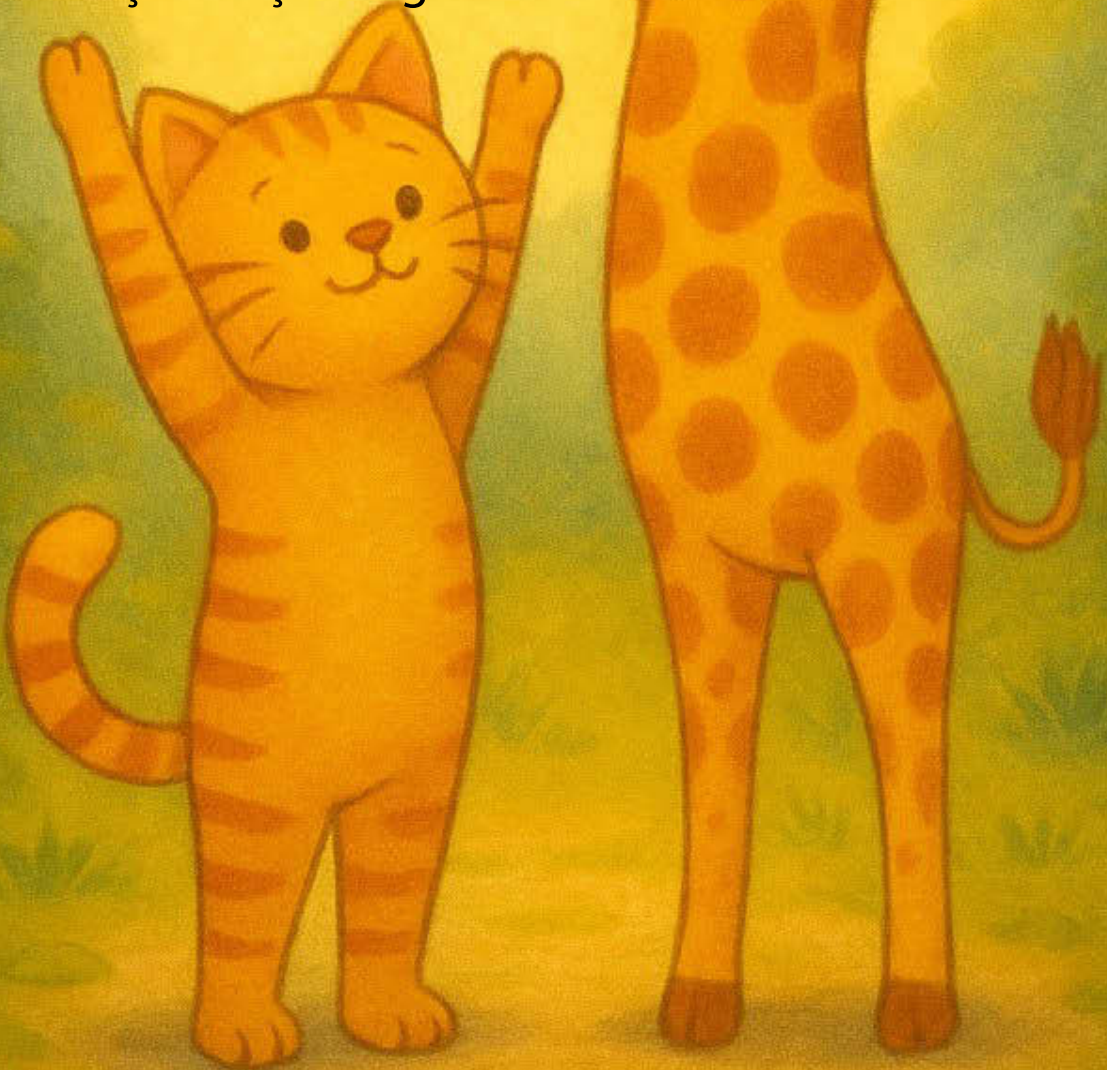
GEÇİT



Merakla yürüyen Leo, uzun boylu bir zürafa gördü.
Bu Zizu'ydu!

Zizu sabahları boynunu gökyüzüne doğru uzatır,
derin nefes alırdı.
Kollarını gökyüzüne doğru kaldırdı.
Parmak uçlarına kadar gerindi.
Tıpkı bir dağ gibi uzun ve güçlüydü.

Leo da Zizu gibi yaptı...
Kendini gökyüzüne uzanan bir ağaç gibi hissetti.
"Bu çok hoşuma gitti!" dedi.



Pozun Adı: Uzamış Dağ Pozu

(Urdhva Hastasana)

Ne işe yarar? Kollarını, omurganı ve bacaklarını nazikçe uzatır.

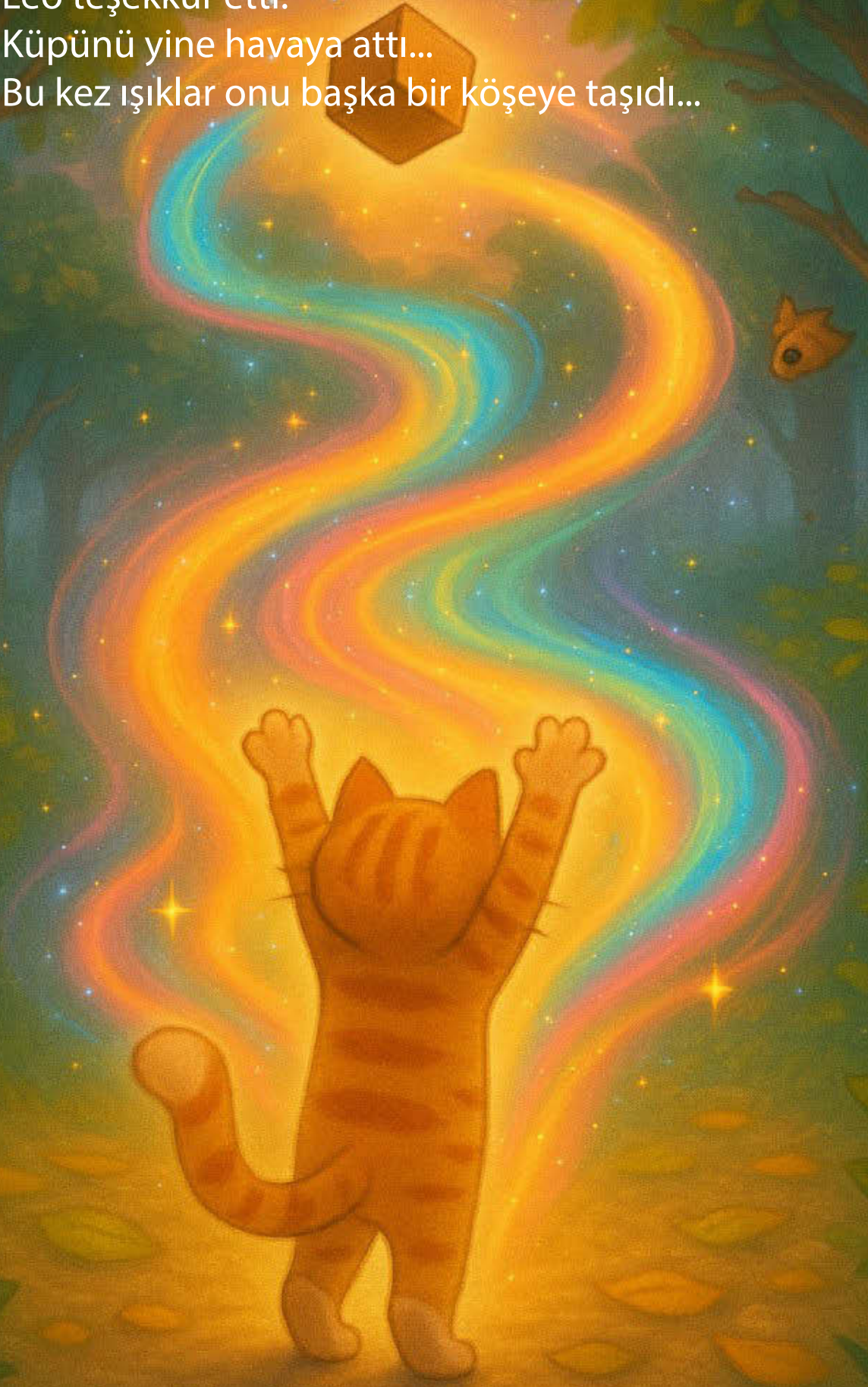
Nasıl yapabilirsin? Ayakta dur. Kollarını yukarı kaldır, parmak uçlarını gökyüzüne uzat.

Ebeveyne Not: “Kim daha yükseğe ulaşacak?” sorusuyla ilgiyi artırabilirsiniz.

Sen de dene!

Kollarını gökyüzüne kaldır, bak bakalım ne kadar yükseğe ulaşabiliyorsun?

Leo teŖekkür etti.
Küpünü yine havaya attı...
Bu kez ışıklar onu başka bir köŖeye taşıdı...



Leo yürürken kocaman kulaklı bir tavşan gördü.

Bu Pufi'ydi.



Pufi, sabahları neşesini yaymak için özel bir oyun oynardı.

Dizlerini hafifçe büküp zıplamaya hazırlanırdı.

Leo da Pufi gibi yaptı. İçi kıpır kıpır oldu!
Gülmeye başladı.

"Ne hoş bir his!" dedi.

Pozun Adı: Tavşan Zıplaması

(Hazırlık Pozu)

Ne işe yarar? Bacakları güçlendirir, dengeni arttırır, seni neşelendirir.

Nasıl yapabilirsin? Dizlerini biraz bük, kollarını yanına al.

Tavşan gibi yumuşakça yukarı zıpla. Ayakların yere sessizce değsin.

Ebeveyne Not: Birlikte "Tavşan yarışı" yapabilirsiniz.

Sert değil, yumuşak bir zeminde deneyin. Çocuğunuz yorulursa veya dizleri acırsa dursun.

Sen de dene!

Tavşan gibi hazır ol, hafifçe zıpla!.. ve gülümse.

Leo kahkahalarla vedalařtı.
Küpünü fırlattı... Ve başka bir kapı açıldı.



Leo yürürken ince bir daldan ses geldi.
Küçük, çevik bir sincap daldan dala atlıyordu.

Bu Silo'ydu!

Silo, kollarını iki yana açtı, bir ayağını kaldırdı.
Rüzgâr esse bile hiç sallanmıyordu.



Leo da Silo gibi yaptı.
Kalbi yavaşladı, içine huzur doldu.

Pozun Adı: Ağaç Pozu

(Vrksasana)

Ne işe yarar? Dengeyi geliştirir, sabrı artırır.

Nasıl yapabilirsin? Bir ayağını baldırının iç yanına yerleştir, kollarını aç, gözlerini sabit bir noktaya dik.

Ebeveyne Not: "Hangi ağaçsın?" sorusuyla hayal gücünü destekleyin.

Sen de dene!

Bir ağaç gibi dengede dur.

Leo derin bir nefes aldı.
Küpünü bir kez daha attı... ve yolculuk devam etti...



Leo yürürken yavaş adımlarla gelen bir kaplumbağa gördü.

Bu Tuka'ydı!

Tuka çok sakindi.

"Yorulduğumda kabuğuma çekilirim." dedi.

Ve yavaşça başını içeri aldı. Bütün dünya sessizleşti.

Leo da yere oturdu.

Dizlerini karnına çekti, başını eğdi. Bir anlığına her şey durdu...Vücudu yumuşadı, tıpkı hamur gibi gevşedi.



Her nefeste kalbi sakinleşti.

Sanki içine tatlı bir huzur doluyordu.

Pozun Adı: Çocuk Pozu

(Balasana)

Ne işe yarar? Bedeni dinlendirir, nefesi fark ettirir, huzur verir.

Nasıl yapabilirsin? Dizlerinin üstüne otur. Alnını yere yaklaştır. Kollarını ileri uzat ya da yanına bırak. Gözlerini kapa. Nefesini dinle.

Ebeveyne Minik Not: Bu poz sırasında birlikte 5 derin nefes sayabilirsiniz. Sakin bir ses tonuyla rehberlik edin.

Sen de dene!

Bir kaplumbağa gibi yavaşla ve kabuğuna çekil.

Leo derin bir nefes aldı.
Kalbi huzurla doluydu. Küpünü eline aldı ve bir kez
daha fırlattı.
Işıklar çevresinde döndü, onu ormanın en gizemli
k  sesine doğru çağırdı...



Leo yürüdü, yürüdü...

Ormanın en sessiz, en gizemli yerine geldi.
Yakından su sesi geliyordu. Bir gölet vardı.
Göletin ortasında ılık ılık bir çiçek açmıştı.

Bu bir lotus çiçeğiydi.

Renkleri sanki gökyüzünden düşmüştü.



Çiçek kımıldamadan, gülümsüyordu.

"Merhaba!", dedi Leo. "Çok güzelsin!"

Lotus hafifçe yapraklarını salladı:

"Gerçek güzellik dışarıda değil, içindedir.

Gözlerini kapa... Kalbinin içini dinle."

Leo yere oturdu.

Bacaklarını çaprazladı, ellerini dizlerine koydu.
Gözlerini kapattı.
Derin bir nefes aldı...

Ve kalbinin içinde küçük, sıcak bir ışık hissetti.



O ışık yavaş yavaş büyüdü...
Tıpkı lotus gibi, Leo'nun içinden yayıldı.

Pozun Adı: Rahat Bağdaş

(*Sukhasana*)

Ne işe yarar? Zihnini sakinleştirmeni sağlar, içini dinlemeni kolaylaştırır.

Nasıl yapabilirsin? Yere dik otur. Bacaklarını çaprazla. Sırtını dikleştir. Gözlerini kapat. Sessizce nefes al ve ver.

Ebeveyne Not: Bu sahnede çocuğunuza “kalbinde nasıl bir ışık var?” diye sorun. Hayal ettiği ışığı resmetmesi, hikâyeyi tamamlayıcı bir etkinlik olur.

Sen de dene!

Gözlerini kapat ve kalbindeki ışığı hayal et.

Leo'nun kalbindeki ışık, ona üç güzel şeyi gösterdi:

Gece gökyüzündeki yıldızlar...





Deniz kabuğundan
gelen
dalga
sesleri...

Bahar yağmurundan sonra yayılan,
toprağın mis kokusu...



Sevgi, iyilik ve güzellik,
kalbinden deniz dalgaları gibi yayılıyordu.

Leo bu hissi uzun süre dinledi.



Sen de dene!

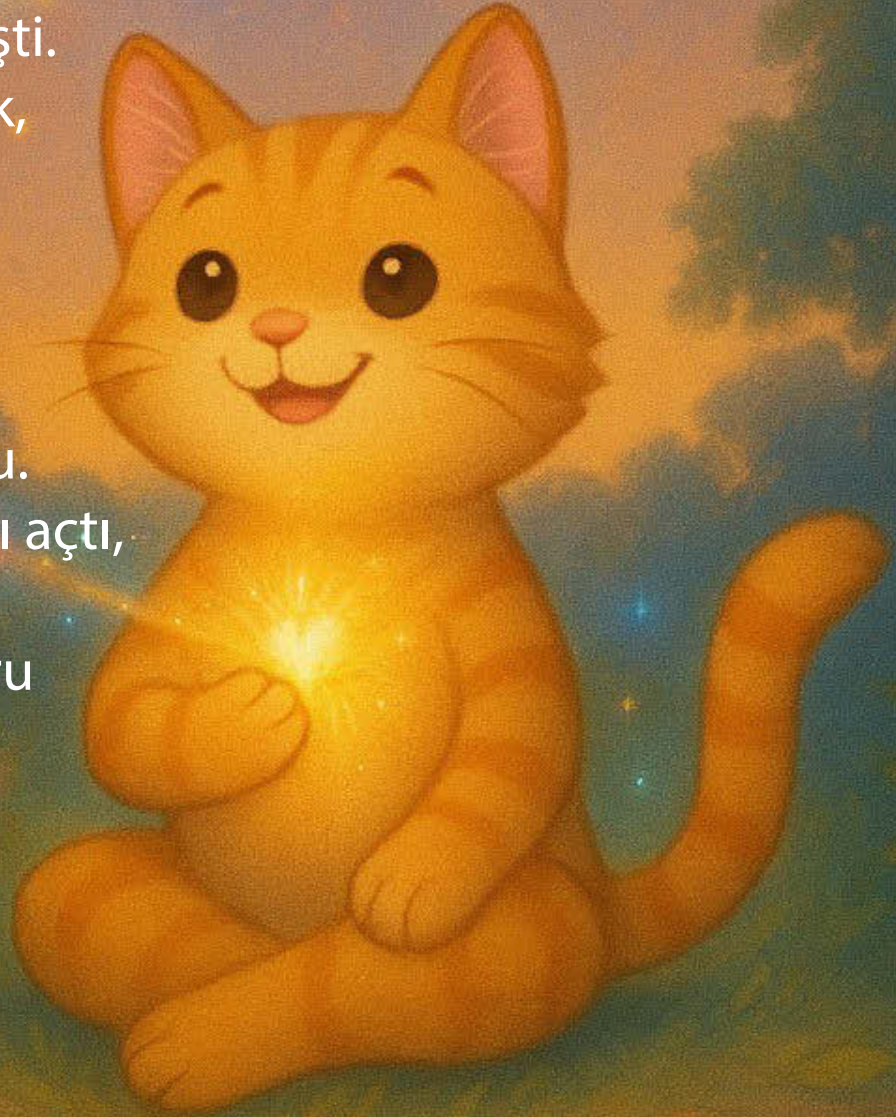
Şimdi gözlerini kapat...

Kalbinin derinliklerinde bir ışık hayal et.

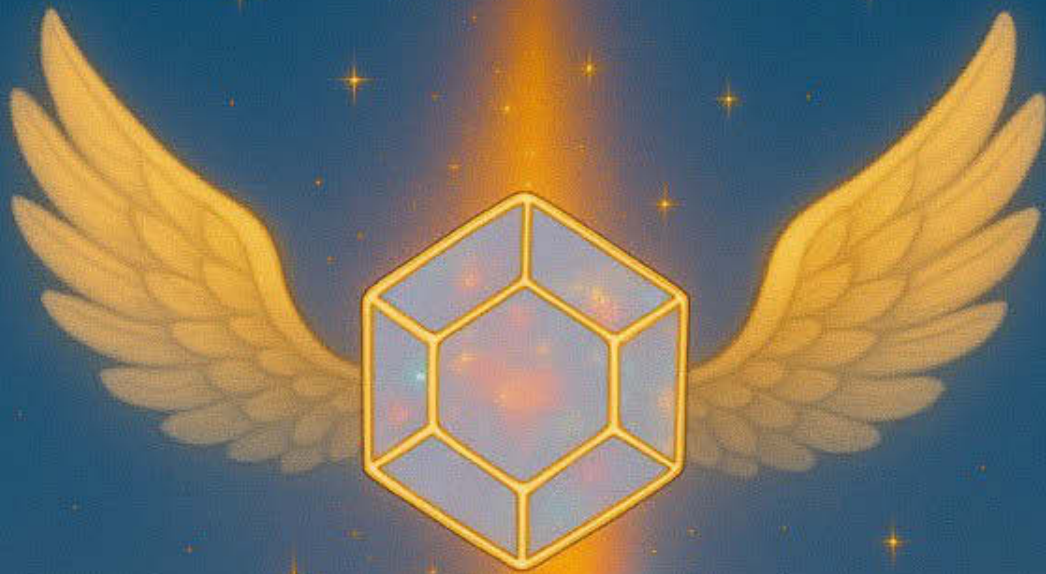
Bakalım o ışık sana hangi üç güzel şeyi fısıldayacak?



Leo yaşanan her şey için
RehberKüp'e,
onu yolcuğunda destekleyen dostlarına,
Büyülü Orman'a ve onun sakinlerine
kalpten teşekkür etti.
Küp hafifçe titreşti.
İçinden yumuşak,
kristal bir ses
yükseldi;
mavi ve mor
ışık dalgalarıyla
ormanı doldurdu.
Işıl ışıl kanatlarını açtı,
üç kez çıırttı ve
gökyüzüne doğru
yükseldi.



VEDA



YOGA QUBE

Ebeveyn Kılavuzu: Hikâye Sonrası Rehber Sorular

Amaç: Çocuğun hem hikâyeyi hem de hareketleri içselleştirmesi, duygularını ve hayal gücünü ifade etmesi.

1.
 - Leo'nun ormanda karşılaştığı arkadaşlar kimlerdi?
 - Her arkadaş Leo'ya hangi hareketi öğretti?
 - En çok hangi karakteri sevdin? Neden?
2.
 - En çok hangi pozu yapmak hoşuna gitti?
 - Bu poz sana nasıl hissettirdi? (Örn: rahat, güçlü, mutlu...)
 - O pozu yaparken nefesini fark ettin mi? Nefesin hızlı mı yoksa yavaş mıydı?
3.
 - Leo'nun kalbindeki ışık ona üç güzel şey gösterdi.
Senin kalbindeki ışık sana ne gösterirdi?
 - Ormanda sen de bir arkadaşla tanışsaydın, bu hangi hayvan olurdu?
 - Onunla hangi hareketi yapardınız?
4.
 - Bahar yağmurundan sonra toprağın kokusunu hiç duydun mu?
 - Deniz kabuğunu kulağına götürdüğünde ne duyarsın?
 - Gece gökyüzünde yıldızları izlemek sana ne hissettirir?
5.
 - Kendini çok mutlu hissettiğinde hangi hareketi yaparsın?
 - Rahatlamak istediğinde hangi pozu hatırlayabilirsin?
 - Leo'nun küpü gibi senin de sana özel bir eşyan olsaydı, neye benzerdi?

YogaQube – Kitap Sonu Aktivite Önerileri (4–6 Yaş)

YogaQube ile Hikâyeyi Hayata Taşı!

Bu kitap sadece okunmaz, yaşanır.

Her bölümün ardından çocuğunuzla kısa ve eğlenceli etkinlikler yaparak hikâyeyi bedende, nefeste ve duyguda deneyimleyebilirsiniz.

Bedensel ve Hareketli

Küplerle Macera Oyunu:

Nasıl Yapacağız?

- Karakter küpünü at, üstteki yüz hangi karakterse o poz seni bekliyor.
- Sayı küpünü at
- gelen sayı kadar nefes boyunca pozunu yap.
- Poz sırasında, hikâyede o karakterin Leo'ya ne öğrettiğini hatırla veya anlat.

Neden önemli?

- Hikâyeyi oyunla tekrar ettirir.
- Hareket, nefes ve duyguyu birleştirir
- Eğlenceli bir şekilde hafızayı, bedensel farkındalığı ve duygusal bağı güçlendirir.

İpucu: Arkadaşlar veya aileyle oynandığında puanlama eklenebilir; pozunu ve nefesini tamamlayan +1 puan kazanır.

Bu aktiviteler, çocuğunuzun YogaQube – Orman Kedisi Leo ile Sabah Sürpriz Tanışma kitabındaki deneyimini hikâye sonrası pekiştirmesi için tasarlandı. Her grup farklı gelişim alanlarını destekler.

Orman Yürüyüşü Taklidi: Evde bir yol oluşturun, çocuk hikâyedeki sırayla pozlara geçerek orman yolculuğu' yapsın.

Denge Taşları: Yere minderler koyun, çocuk Silo gibi dengede yürüsün.

Sanatsal ve Yaratıcı

Lotus Mandala Boyama: Çocuğunuza bir lotus çiçeği mandalasını verin, istediği renklerle boyasın.

"Kalbimdeki Işık" Resmi: Gözlerini kapatıp kalbindeki ışığın rengini hayal etmesini ve resmini yapmasını isteyin.

Karakter Maskesi Yapımı: Leo, Zizu veya Pufi'nin yüz maskesini kartondan kesip boyayın.

Düşünsel ve Dil Geliştirme "En Çok Ne Hoşuma Gitti?" Oyunu:

Hikâyede en sevdiği sahneyi anlatır.

Hikâyeyi Tamamla: Ebeveyn cümleyi başlatır ('Leo ormanda yürürken...') çocuk tamamlar.

Duygu Kartları: Hikâyede geçen duyguların resimlerini gösterip adını söylemesini isteyin.

Duygusal ve Sosyal

Teşekkür Çemberi: Çocuğunuz o gün teşekkür etmek istediği 3 şeyi söyler.

Duygu Renkleri: Farklı duyguları farklı renklerle eşleştirmesini isteyin.

Kalbimdeki Üç Şey: Gözlerini kapatıp kalbinden geçen üç güzel şeyi söyler.

Bu Kitap Nasıl Okunur?

1. Önce birlikte Hazırlanın

- Okuma için sessiz ve rahat bir köşe seçin.
- Çocuğun yanında bir yoga matı veya yumuşak bir halı olsun.
- YogaQube küplerinizi yanınıza alın. (Hikâyedeki gibi küpü atarak bir sonraki bölüme geçebilir, okuma deneyimini oyuna dönüştürebilirsiniz.)

2. Okurken

- Karakter seslerini ve doğa seslerini taklit edin.
- Hikâyede geçen yoga pozlarını çocuğunuzla birlikte uygulayın. - Pozları çocuğun kendi bedenine göre uyarlamasına izin verin. - Nefes yönlendirmesi yapın: "Şimdi derin bir nefes al... yavaşça ver."
- Poz sırasında çocuğunuz rahatsızlık veya acı hissederse, hareketi hemen bırakın ve onu rahat bir pozisyona yönlendirin. YogaQube deneyiminde amaç, eğlenmek ve bedeni nazikçe keşfetmektir - zorlamak değil.

3. Bağlantı kurun

- Okurken kısa sohbetler yapın, merak ettiği yerde durup konuşmasına izin verin.

4. Kitap Bittikten Sonra

- Çocuğunuza en sevdiği bölüm ve poz hakkında konuşma fırsatı verin.
- Küplerle macera oyununu deneyimleyebilirsiniz.
- Kitap sonunda yer alan Ebeveyn Rehberi bölümündeki sorular ve 4 gruplu aktivite fikirleri ile yolculuğu sürdürün.
- Son olarak birlikte 2–3 derin nefes çalışmasıyla okuma deneyimini sakın ve huzurlu şekilde bitirin.



Ek Destek İçin:

Eğer bu yönergeler size yeterince açıklayıcı gelmezse veya hareketleri daha net görmek isterseniz, YogaQube internet sitemizdeki videolu anlatımlara göz atabilirsiniz. Yandaki QR kodu telefonunuzla tarayarak doğrudan ilgili sayfaya ulaşabilirsiniz.

Not: 4–6 yaş grubundaki çocuklar uygulama sırasında ekrana bakmaz; QR kod yalnızca ebeveynlerin hareketleri öğrenmesi içindir.

Bu Kitapla Neyi Deneyimleyeceksiniz?

YogaQube Deneyimi

YogaQube, çocukların duygularını tanımlarına ve bedenlerini hareketle keşfetmelerine yardımcı olur.

Hikâyelerle duygulara dokunur, hareketlerle bedeni uyandırır.

YogaQube küpleri ise çocuğu eğlenceli bir hareket oyununa davet eder. Küpler sayesinde çocuk yalnızca izleyen değil; oynayan, katılan, öğrenen ve paylaşan bir bireye dönüşür. Bedenini tanır, duygularını keşfeder ve oyun sayesinde hem kendine hem de başkalarına daha yakından bakmayı öğrenir.

Bu kitapta anlatılan her şey, çocuğunuzun iç dünyasına doğru çıkacağı küçük ama anlamlı bir yolculuğun parçasıdır.

Okuyun. Hissedin. Birlikte hareket edin.

Dönüşüm Burada Başlar

Dönüşümün Kanatları

Her çocuk kendi ışığını taşır.
YogaQube bu ışığı keşfetmeleri için çocuklara
eğlenceli bir yol sunar. Hareketle, nefesle ve
oyunla; çocuklar duygularını tanır, güçlenir ve
içlerindeki güzellikleri fark ederler.
Bu küçük farkındalık, kelebek etkisiyle yalnızca
onlara değil, tüm dünyaya umut ve ışık taşır. Her
minik kıpırdanış, böylece bir dönüşümün
başlangıcı olur.
Unutmayalım ki; çocukların ışığa doğru attığı her
küçük adım, hepimizin yolunu aydınlatır.
YogaQube, bu yolculuğun en neşeli eşlikçisidir.
Ve biliyoruz ki, bu yolculuk daha yeni başlıyor...

LEO ile İçindeki Işığa Yolculuk



Sevgili Leo, gülümseyen
kalbinin ışığını keşfetmek için
bir yolculuğa çıkıyor.
Minik kedinin iç dünyasına yaptığı
bu huzur dolu yolculuğa
sen de eşlik etmek ister misin?