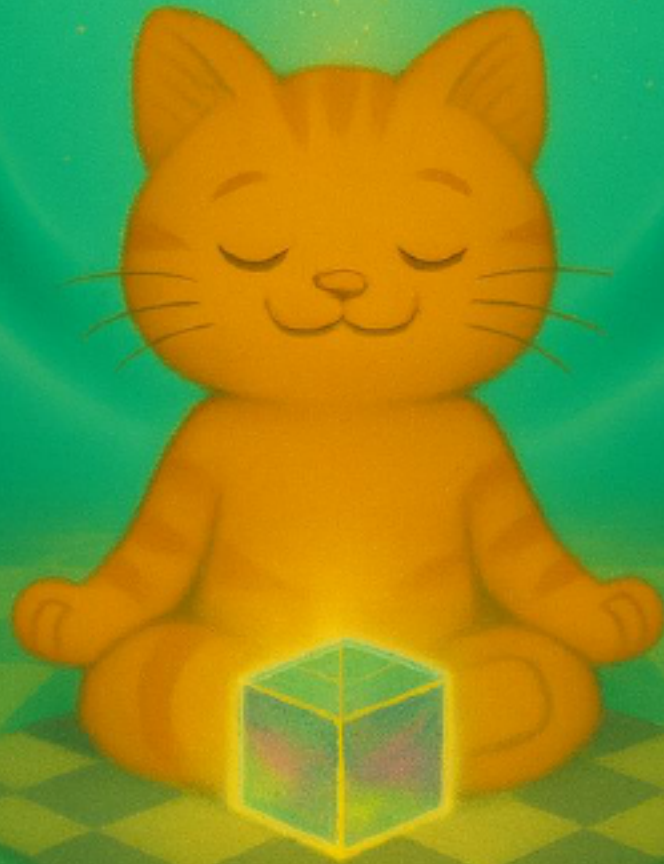


# ORMAN KEDİSİ LEO GÜLÜMSEMENİN PEŞİNDE

Çocuklar İçin İçsel Keşif Kitabı



Hareketli Hikayeler Kristal Sesler  
Duygusal Yolculuk



YOGA QUBE



***“Sen neyi arıyorsan, o da seni arıyor.”***

— Mevlânâ Celaleddin Rumi’ye atfedilen söz

Bu söz, insanın arayışının evrenle senkronize olduğunu anlatır. Kalpten gelen her niyet, karşılığını bulmak için yola çıkar. Rumi’nin bakışına göre, arayan ile aranan zaten birbirine çekilir. Tıpkı Leo’nun hikayesinde olduğu gibi...

Her ne kadar bu söz doğrudan Mesnevi’de yer almasa da, Rumi’nin şu meşhur beyitiyle aynı özü paylaşır:

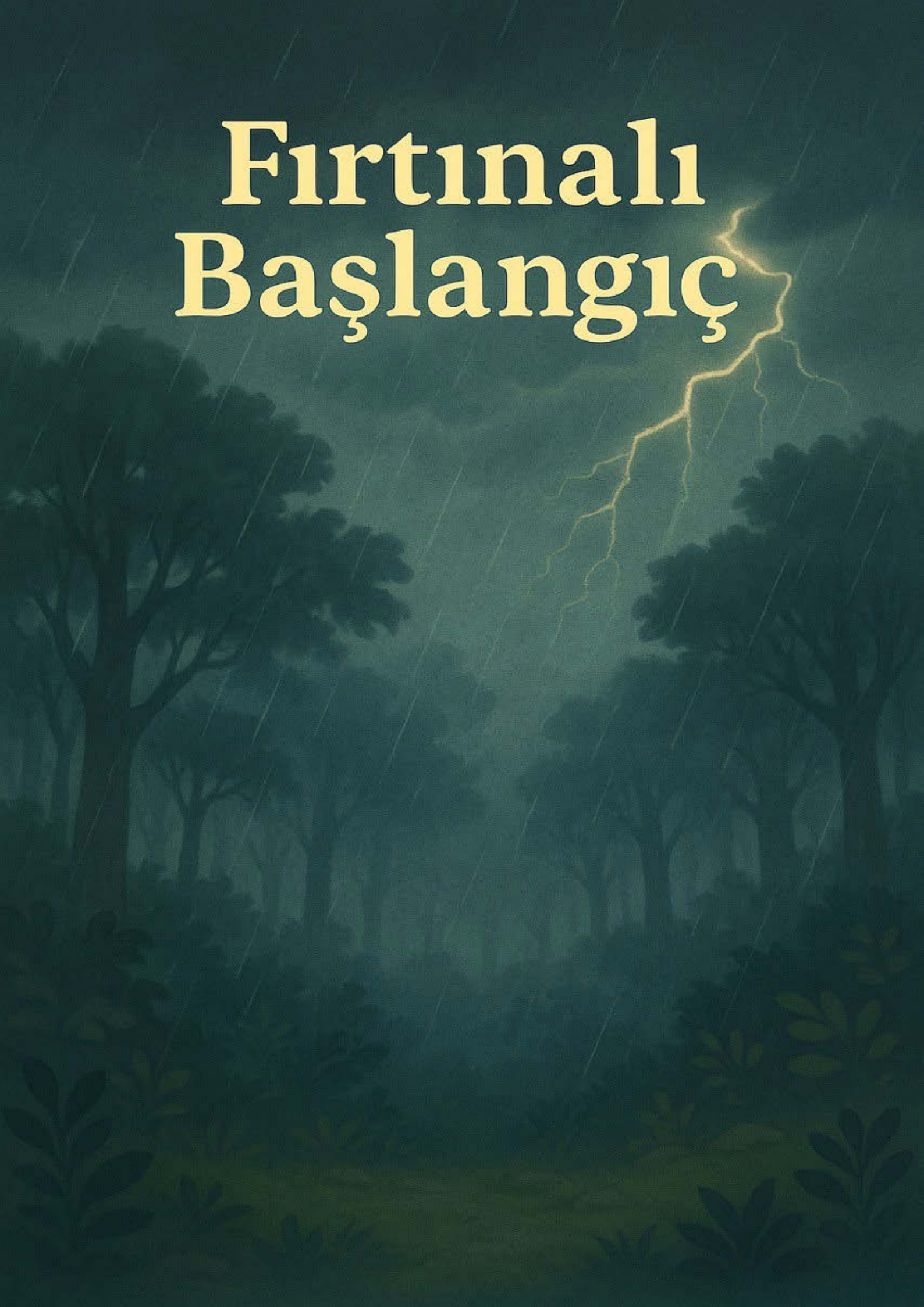
***“Bu dünyada susayan kişi suyu arar,  
Su da susayanı arar.”***

Mesnevi, Cilt 3, Beyit 1305



***"Sen neyi arıyorsan  
o da seni arıyor."***

# Fırtınalı Başlangıç



Ormanda sabah olmuştu...

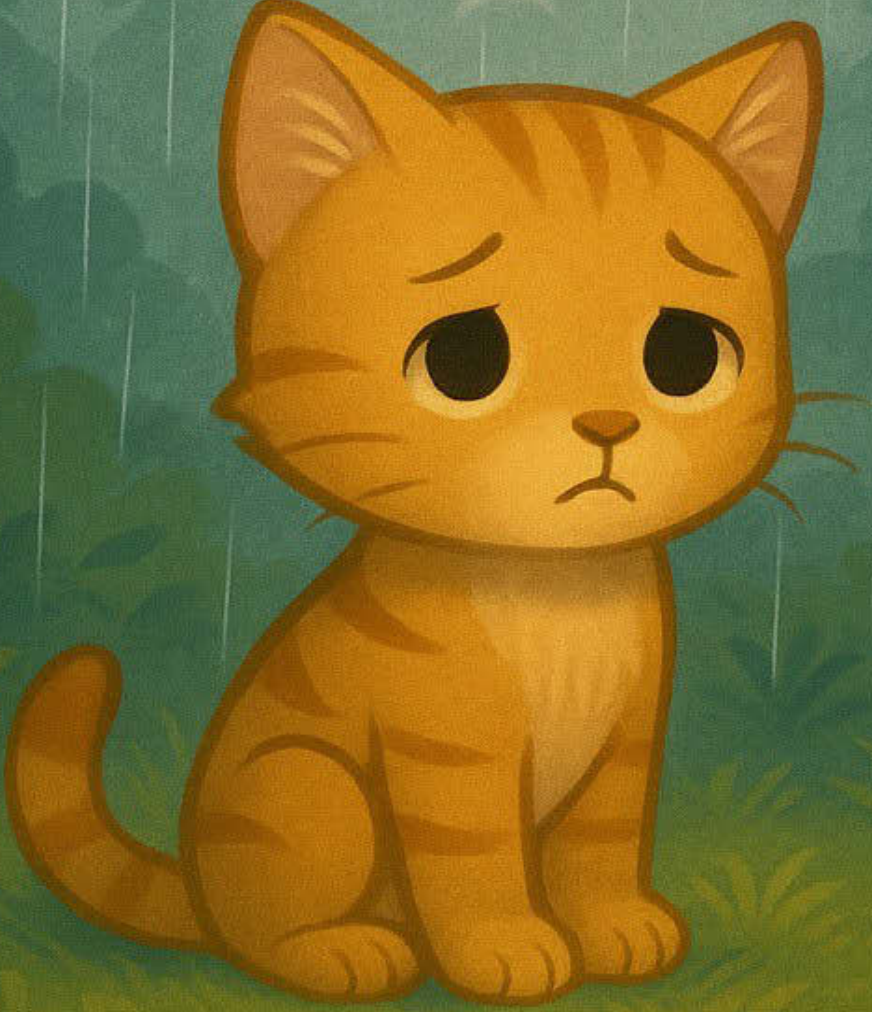
Ama bugün güneş doğmamış gibiydi.  
Gri bulutlar gökyüzünü kaplamış, yağmur yağıyordu.  
Uzaklardan gök gürültüsü duyuluyor, ara sıra şimşekler çakıyordu.

Kuşlar bile bugün sessizdi.  
Rüzgâr, dalları sallıyor; yaprakların hışırtısı yağmur damlalarının  
sesine karışıyordu.

Leo, gözlerini açtı.

Dışarısı gibi içi de kararmıştı sanki. Bir şey eksikti...

Gülümsemesi kaybolmuştu!



Derin bir nefes aldı.

İçinde ağır bir taş varmış gibi hissediyordu.

Sırtını yukarı doğru esnetti, tıpkı her sabah yaptığı gibi.  
Ne içini ısıtan sabah güneşini hissedebiliyordu,  
ne de her zamanki mutluluğunu.  
Ama yine de bu esneme ona bir parça enerji vermişti sanki.



Bu hareketi sen de Leo ile birlikte yapabilirsin.  
Hareketi görmek için QR'ı tara:

## Kedi Esnemesi (Marjaryasana)

Ne işe yarar?

- Omurgayı nazikçe esnetir ve sabah bedeni uyandırır.
- Sırt, boyun ve omuz kaslarını rahatlatır.
- Bedendeki gerginliği azaltır ve nefesi derinleştirir.

Nasıl yapabilirsin?

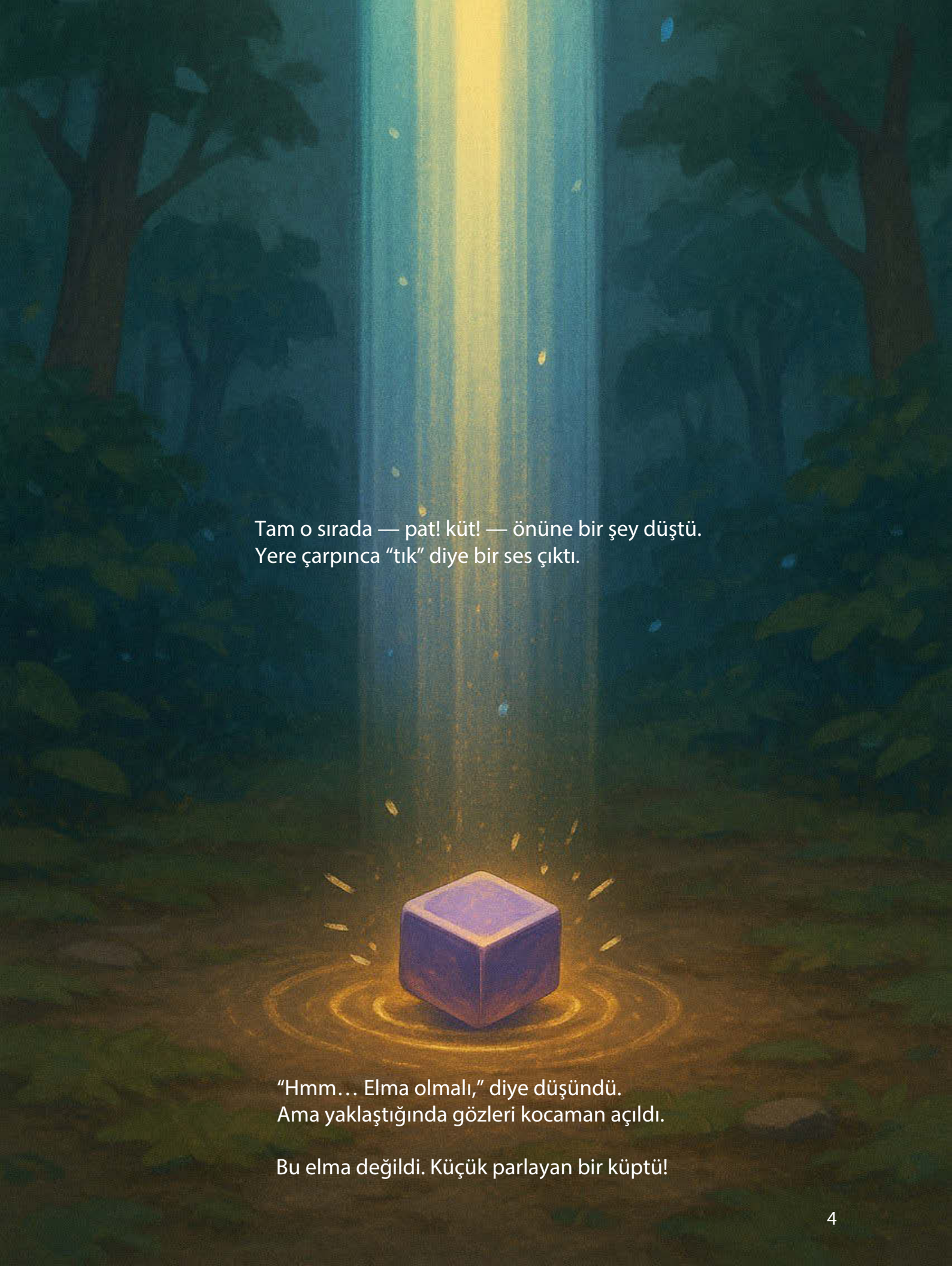
1. Ellerini ve dizlerini yere koy, “masa” gibi dur.
2. Nefes verirken sırtını yavaşça yukarı doğru yuvarla, başını öne eğ (kedi kabarıyor gibi.)
3. Nefes alırken sırtını yavaşça aşağı indir, başını hafifçe kaldır (kedi gevşiyor gibi).
4. Hareketi 3–5 kez, nefesinle uyumlu şekilde tekrarla.

**Mini Görev**  
Leo ile ormana taşının üstünde durduğunu hayal et.  
Sırtını kabartırken derin nefes ver, gevşerken gülümse.  
Her nefeste bedenindeki rahatlamayı fark et.

QR Video Görevi:

Bu pozun QR kodunu taradığında, Leo ile birlikte ormanda sabah esneme videosunu izleyebilirsin.

Videoda Leo’nun nefesiyle birlikte sırtını nasıl yuvarlayıp gevşettiğini göreceksin.  
Hadi QR kodunu tara ve birlikte yapalım!



Tam o sırada — pat! küt! — önüne bir şey düştü.  
Yere çarpınca “tık” diye bir ses çıktı.

“Hmm... Elma olmalı,” diye düşündü.  
Ama yaklaştığında gözleri kocaman açıldı.

Bu elma değildi. Küçük parlayan bir küptü!

İçinden mor, mavi ve altın rengi ışıklar akıyordu. Sanki içinde bir gökyüzü saklıydı.

Leo merakla küpü eline aldı.  
Bir yüzünde kendi resmi vardı.  
Anlaşılan küp kendisi için buradaydı!

Tam o anda küp ışıldamaya başladı.  
Işıkların içinden bir harita belirdi ve derin bir ses konuştu:

Bu Orman bir Sarmal,  
Bu Sarmal oluşur, Halkalardan.  
Her Halka tanıştırır seni yeni Biriyle,  
Her biri, bir Duyguda olan.  
Her duygu, yine bir Sarmalın içinde.  
Sarmallar iç içe, içinde.  
Bu bir karışık bilmece,  
Verir cevabını Büyülü Orman'ın Kalbinde.



Gerçekten de kulağa eski ve gizemli bir bilmece gibi geliyordu...  
Peki ama nasıl diye iç geçirdi Leo. Nasıl çözeceğim bu bilmeceyi?..

Harita bir kez daha devam etti:

"Her hareket ölü bir anahtar;  
Nefesle can bulur, ölü anahtarlar.  
Her canlı anahtar, bir duygu kapısı açar.  
Kapıları arala, aradığın çıksın karşına."

Leo ağzı açık dinledi, kafası karışmıştı..Haritanın söylediklerini hatırlamaya çalışırken bir yandan da anladıklarını birleştirmeye çalıştı..

Haritada dıştan içe renkli bir yol görünüyordu.Dikkatle inceledi.

Her halkada farklı bir karakter vardı:

Zizu, Pufi, Silo, Tuka... ve ortada bir lotus çiçeği.

Her karakterin onunla ilgili bir görevi vardı:

1. Zizu ile tanışma (Uzanma Pozu)
2. Pufi ile tanışma (Tavşan Zıplaması)
3. Silo ile tanışma (Ağaç Pozu)
4. Tuka ile tanışma (Çocuk Pozu)
5. Büyülü Orman'ın kalbindeki Son Görev

Bu Orman bir Sarmal,



Bu Sarmal oluşur, Halkalardan.  
Her Halka tanıştıır seni yeni biriyle,  
Her biri,bir duyguda olan.



Her duygu,yine bir Sarmalın içinde. Sarmallar iç içe, içinde.  
Bu bir karışık bilmece,  
Verir cevabını Büyülü Orman'ın kalbinde.



Her hareket ölü bir anahtar;

Nefesle can bulur, ölü anahtarlar.

Her canlı Anahtar, bir duygu kapısı açar.

Kapıları arala, aradığın çıksın karşına.

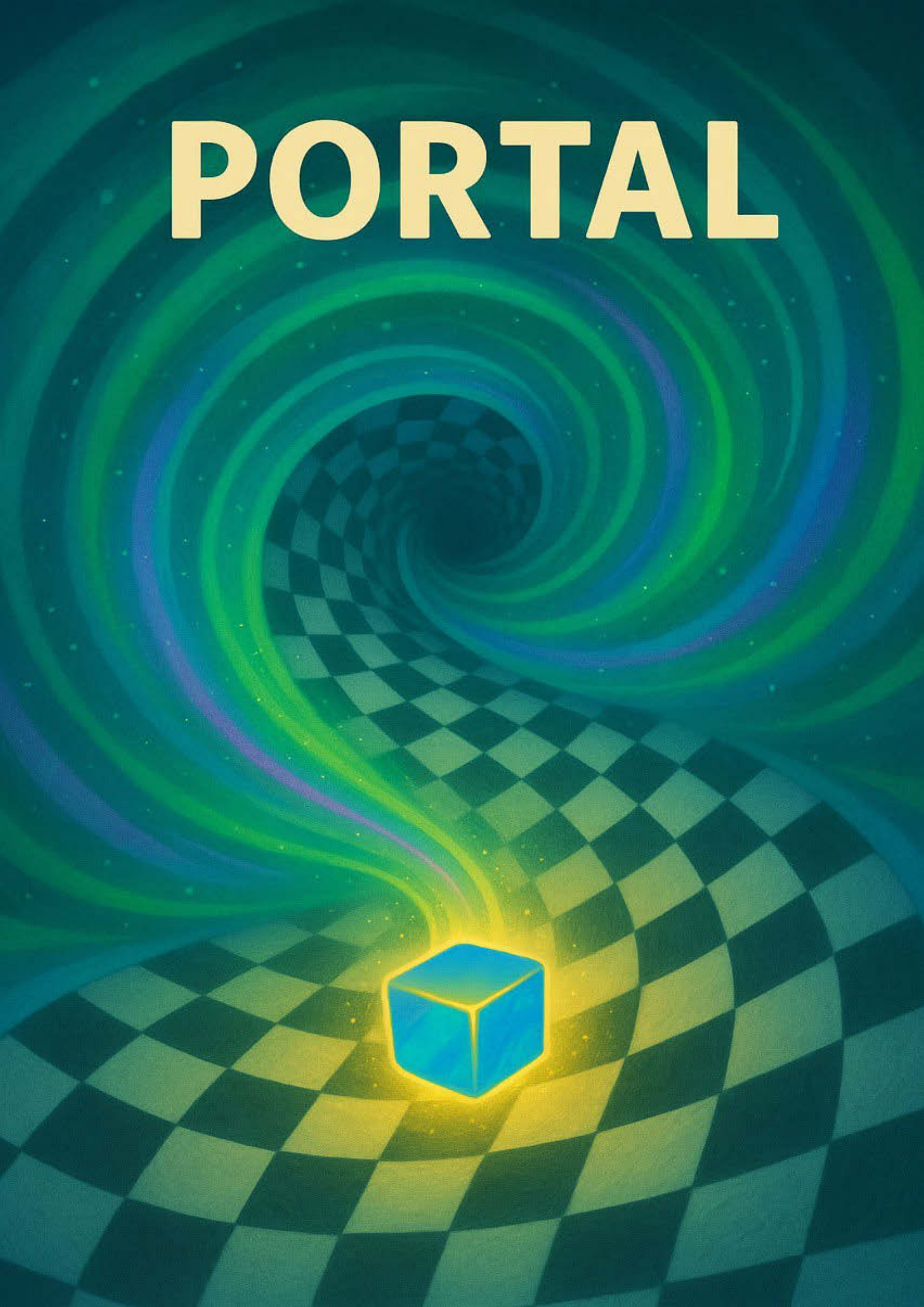


Demek ki küpün sırrını çözmenin tek yolu, tüm halkaları geçip merkeze ulaşmaktı!

Leo, kendi kendine mırıldandı:

"Her halka yeni biriyle tanışmamı sağlayacak, benden de "ölü anahtar" hareketlerini nefesimle canlandırmamı istiyor.  
Canlandırdığım anahtarlarla duygu kapılarından geçip merkeze yani bilinmeyen son görevime gideceğim ve bilmece orada çözülecek, cevap orada verilecek."

# PORTAL



Ses tekrar konuştu:  
"Bir yüz seç ve yolculuğa başla!"

Leo küpü fırlattı hangisi gelirse oraya gidecekti..

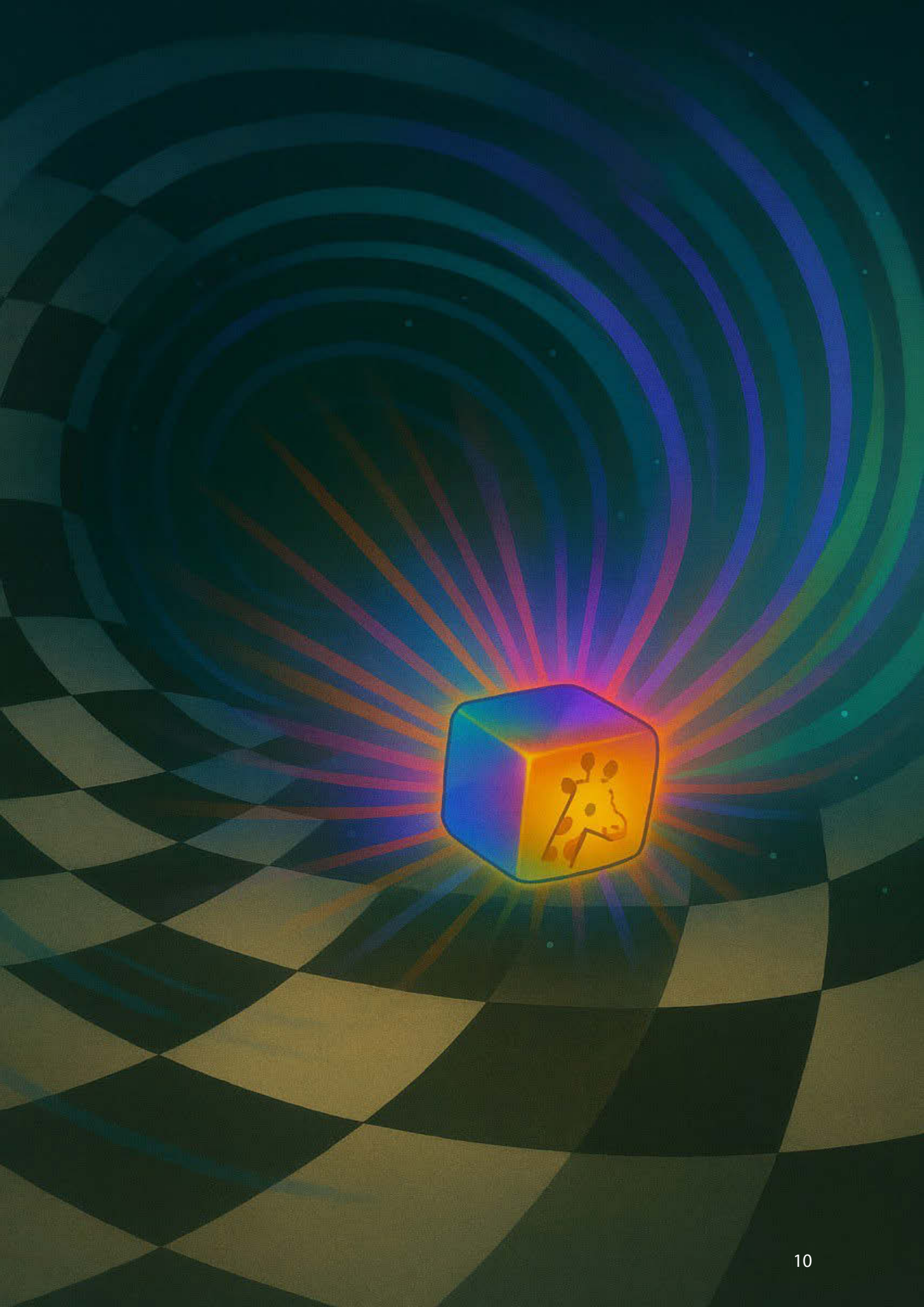
O anda yer siyah-beyaz dama taşlarına dönüştü.  
Taşlar dönerek bir girdap oluşturdu.  
Rüzgâr uğuldadı, Leo'nun bıyıkları titreşti.

Bir adım attı...  
Ve kendini dev bir kaydıraftan kayarken buldu!  
Renkler, ışıklar, gölgeler etrafında dönüyordu.  
"Wuuuhuu!" diye bağırdı.

Gözlerini açtığı anda...

Ormanın bambaşka bir köşesindeydi.





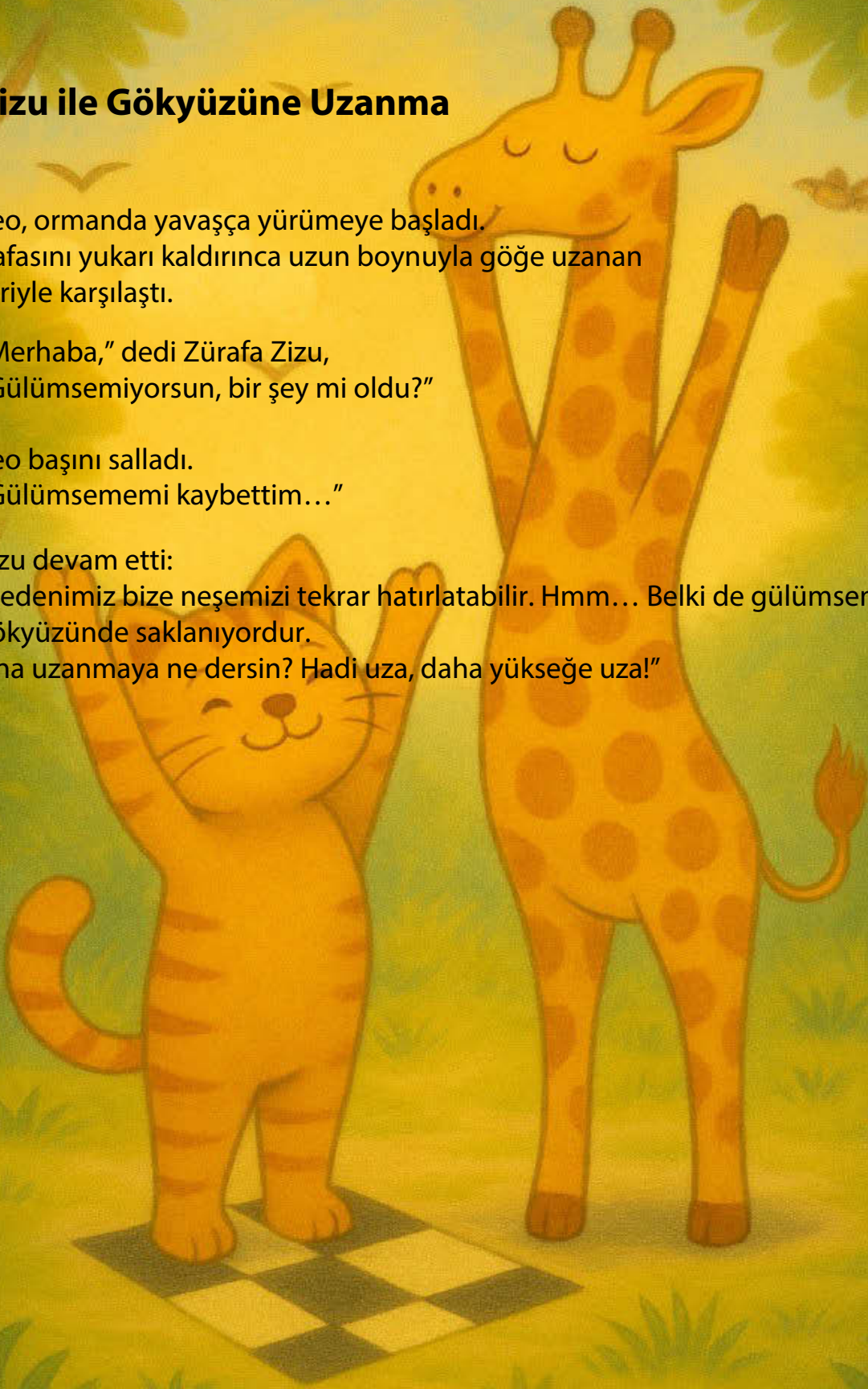
## Zizu ile Gökyüzüne Uzanma

Leo, ormanda yavaşça yürümeye başladı.  
Kafasını yukarı kaldırınca uzun boynuyla göğe uzanan  
biriyle karşılaştı.

“Merhaba,” dedi Zürafa Zizu,  
“Gülümsemiyorsun, bir şey mi oldu?”

Leo başını salladı.  
“Gülümsememi kaybettim...”

Zizu devam etti:  
“Bedenimiz bize neşemizi tekrar hatırlatabilir. Hmm... Belki de gülümsemen  
gökyüzünde saklanıyordur.  
Ona uzanmaya ne dersin? Hadi uza, daha yükseğe uza!”



Bu hareketi sen de Zizu ile birlikte yapabilirsin.  
Hareketi görmek ve kristal sesi duymak için QR'ı tara.

Leo, Zizu'nun sözlerini duyar duymaz derin bir nefes aldı ve kollarını yukarı doğru uzattı. Uzadı, uzadıkça sanki bedeni hafifledi, sakinledi..

O anda, ayaklarının altında zemin titredi...

Siyah-beyaz karelerden oluşan dama taşları beliriverdi. Kareler hafifçe parladı, tıpkı uzaklardan gelen bir kristal çanağın sesi gibi "ziiing" diye yankılandı, titreşti.

Leo'nun bedeni uzadıkça dama taşının ışığı güçlendi. Sanki bu ışık, içinden gökyüzüne doğru akıyordu.

Her nefeste biraz daha dik durdu, nefeslerini derinleştirdi...

Yavaş ama kararlıydı.

İçinde yumuşak bir güç hissetti. İçindeki ağırlık, Zizu'nun hareketi sayesinde biraz daha hafiflemişti.

Zizu'nun hareketi Leo'nun nefesi ile birleşince anahtar canlanmıştı ve duygu kapısı açılmıştı..

İçinde hissettiği o yumuşak güç duygu kapısının açıldığının işaretiydi.. Hemen sonrasında ise dama taşları belirmişti..

Dama taşları küpün işareti olmalı diye düşündü Leo.

Demek ki görevi başarıyla yerine getirdiğim için beni bir sonraki göreve götürmeye geldi..

Leo farkında değildi ama;  
Büyülü Ormanın ruhu, RehberKüp' ünü,  
Leo'ya eksik hissettiği şeyleri  
nasıl bulabileceğini hatırlatmak için göndermişti.

RehberKüp çeşitli maceralarla  
Leo'ya görevler veriyor,  
doğru noktada olduğunu anladığı anda,  
dama taşlarını çıkarıp ona  
hareketi ve duygusu için rahat bir alan sağlıyor,  
aynı anda kristal çanağın titreşimli sesiyle  
onun bu alanda kalmasına yardımcı oluyordu.

Zizu, Leo'ya gülümseyerek, "İşte gördün mü, bazen gökyüzüne uzanmak  
kalbine de iyi gelir." dedi. Sonra göz kırıp ekledi "Haydi bakalım... Küp  
zamanı!"

Leo, heyecanla küpü eline aldı.

"İyi yolculuklar!" dedi Zizu, dama taşlarının üzerinde hafifçe titreşen ışıklara  
bakarak.

## Uzamış Dağ Pozu

(Urdhva Hastasana)

### Ne işe yarar?:

- Kolları, omurgayı ve bacakları nazikçe uzatır.
- Sabah vücudu uyandırır, nefesin rahatlamasına yardımcı olur.
- Dengenin gelişmesini sağlar.

### Nasıl yapabilirsin?:

1. Ayakta dur, ayakların yere sağlam bassın.
2. Kollarını yukarı kaldır, parmak uçlarını gökyüzüne uzat.
3. Gövdeni yukarı doğru esnet, omuzlarını rahat bırak.
4. Nefes alırken biraz daha yukarı uzan, verirken gevşe.

### Mini Görev:

Zizu gibi kollarını kaldır ve 7 nefes boyunca yukarı uzan. Her nefeste gökyüzüne biraz daha yaklaşmayı hayal et.

### QR Video Görevi:

QR kodunu tara ve Zizu ile gökyüzüne uzama videosunu izle.

Videoda Zizu'nun nefesini nasıl kullandığını ve nasıl esnediğini göreceksin.

**Video Sonrası Soru:** "Sence Zizu uzanırken hangi hayali kuruyor olabilir?" Cevabını defterine yaz ya da bir resim çiz.

Leo küpü yuvarladı.

Küp, dama taşlarının tam ortasında parladı, ışık halkaları giderek genişledi. Kristal çanağın “ziiing” sesiyle birlikte, zemin bir girdaba dönüştü.

Leo derin bir nefes aldı ve girdaba adımını attı...



## Pufi ile Zıplamak

Leo, etrafında dönen ışıklar kaybolunca, dikkatle etrafı incelemeye başladı.

O anda çalıkların arasından hop diye biri fırladı!

“Ben Pufi! Tavşan Pufi!” dedi neşeyle.

Leo bir adım geri çekildi ama Pufi gülümsedi:

“Duydum ki, gülümsemeni arıyormuşsun. Haydi birlikte zıplayalım, belki birlikte buluruz.”

### Küçük Bir Adım –

Tavşan Pufi, hoplayarak zıpladı. Çimenler üzerinde döndü, havaya sıçradı, sonra Leo’ya baktı:

“Denemek ister misin? Seveceksin, güven bana” dedi neşeyle.

Leo, biraz tereddütle,  
“Deneyebilirim...” dedi.

İçinde hâlâ bir ağırlık vardı. Ama Pufi’nin gülümsemesi içini ısıtmıştı...

Ufak bir adım attı...

Sonra bir tane daha.

Leo’nun kulaklarına kristal çanak sesleri eşlik ederken, dama taşları yavaş yavaş beliriyordu. Sanki şimdi daha tiz bir sesle titreşiyordu kristal çanak..



Bu hareketi sen de Pufi ile birlikte yapabilirsin.  
Hareketi görmek ve kristal sesi duymak için QR’ı tara:

Derin bir nefes aldı. Yumuşakça canlı bir "cıııvvv!" sesi yayıldı taşın içinden.

Sanki "Şimdi sıçra!" diyordu.

Leo, içindeki çekingenliğe rağmen patilerini yere bastırdı. Kendini yukarı itmeye çalıştı ama Pufi kadar yükseğe zıplayamadı.

"İlk denemelerimiz her zaman acemice olur, zamanla, tekrarladıkça ustalaşırız. Sen de elbette giderek daha da yükseğe zıplayacaksın" dedi Pufi.

"Ama unutma her deneme bir adım sayılır ve her adım önemlidir. Çünkü her küçük adım seni, amacına biraz daha yaklaştırır."

Leo, hafifçe gülümsedi.

Sanki etraf aydınlandı, içini bir duygu kapladı... umut...

Gülümsemesi ona daha da yakındı, biliyordu.

İçinde bir şey kıpırdadı.

Pufi, Leo'ya gülümseyerek,

"Gördün mü? Bazen küçük bir adım bile içindeki umudu büyütebilir." dedi.

Sonra kulaklarını hafifçe sallayıp ekledi:

"Sanırım şimdi sıradaki kapıya gitme zamanı... Hazır mısın?"

Leo gülümsedi,

"Hazırım."

## **Tavşan Sıçraması Hazırlığı**

(Denge + Yarı Çömelmeye Pozu)

### **Ne işe yarar?:**

- Dizleri güçlendirir ve denge hissini artırır.
- Vücuduna enerji kazandırır, güne zinde başlamanı sağlar.
- Neşeyi artırır ve bedensel farkındalık geliştirir.

### **Nasıl yapabilirsin?:**

1. Ayaklarını yere koy, dengeni bul.
2. Dizlerini hafifçe bük, kollarını iki yanına bırak.
3. Karnını biraz ileri çıkar, sıçramaya hazırlanır gibi bekle.
4. Hafifçe yukarı kalk, dengeni bozulmadan tekrar yere dön.

### **Mini Görev:**

Pufi gibi 5 kez hafifçe yukarı kalk.  
Her kalkışta tavşan kulaklarının rüzgârda sallandığını hayal et.

### **QR Video Görevi:**

QR kodunu tara ve Pufi ile eğlenceli denge videosunu izle.  
Videoda Pufi'nin nasıl dengede durduğunu ve minik sıçramalar yaptığını göreceksin.

**Video Sonrası Soru:** "Sence Pufi sıçradığında nereye gitmek istiyor?"  
Cevabını resimle ya da kısa bir cümleyle anlat.

Leo küpü atınca küp parladı, dama taşlarının yüzeyi dalgalar gibi hareket etti ve bir girdap açıldı. Leo, ışıkların arasında kaybolurken etrafındaki renkler dönmeye başladı. Renkler sabitlendiğinde ormanın başka bir bölümündeydi.



## Silo ile Denge Oyunu

Leo, ormanın derinlerine doğru yürüdü... Yürüdü...  
O kadar uzun süre yürümüştü ki, hava kararmaya başlamıştı.  
Birden bir endişe kapladı içini... Ya gülümsememi bulmak çok uzun sürerse, ya bulamazsam...

Bir ses duydu yukarılardan... Başını kaldırdığında, incecik bir daldan atlayan bir sincap gördü.  
Sincap çevikti ama aynı zamanda sakindi.  
"Ben Silo," dedi sevimli sesiyle.  
"Duydum ki gülümsemeni arıyorsun."

Leo biraz duraksadı. Gözlerini kaçırarak mırıldandı:  
"Bazen hiç bulamayacağımdan korkuyorum. Böyle hissettiğimde canım bir adım bile atmak istemiyor."

Silo, patisinin ucuna bir fındık bıraktı.  
"Cesaret, korkmamaktır sanırsınız," dedi.

"Ama cesaret, korkuya rağmen hareket etmektir.  
İçimizdeki o bulutlu gecenin dağılması ve içimizin ferahlaması , çoğu zaman, korkuya rağmen atacağımız o küçük adımla bağlıdır.  
Yani asıl cesaret korkuya rağmen köklenip adım atmaktır, Leo. Gel şimdi birlikte hareket edelim."

"Ayaklarını yere dengeli bir şekilde basarak köklendir, hazır olduğunda ise önce ellerini bırak, sonra da bir ayağını yerden kes ve baldırına koy, gökyüzüne doğru bak. "



Bu hareketi sen de Silo ile birlikte yapabilirsin.  
Ağaç pozu hareketini görmek ve kristal sesi duymak için QR'ı tara.

Dengede kalabilmek için epey uğraşan Leo'nun kalbi küt küt atıyordu ama yine de devam etti.

İlk defa içindeki korkuya rağmen harekete geçiyordu. Ve bu ona çok iyi hissettirdi.

Leo düşündü. Silo çok küçük bir hayvandı... ama dalların arasında sanki dans ediyordu.

Demek ki cesur olmak için büyük olmaya da, büyük adımlara da gerek yoktu. Sanki içinden bir sıcaklık dalgası yükseldi.

Dama taşları bir kez daha titreşerek Leoya eşlik ettiler. Kristal sesleri dinlerken denge hareketini yapan Leo, içindeki ağırlığında bu hareketle dengeye geldiğini hissetti. Gülümsemesine bir adım daha yaklaştı.

Silo, Leo'ya gülümseyerek,

"Unutma, küçük adımların gücü büyüktür." dedi.

Ardından dalların arasında hafifçe sallanarak,

"Ama şimdi senin başka bir kapıdan geçme zamanı geldi." diye ekledi.

Leo, "Teşekkür ederim Silo, söylediklerin bana güç verdi." dedi.

Kristallerin arasından bu kez yumuşak, derin bir kristal çanağın "hum..." sesi yükseldi.

Işıklar, altın ve yeşil tonlarında titreşerek Leo'nun etrafını sardı.

Leo, küpü eline aldı, derin bir nefes aldı.

"İyi yolculuklar Leo!" diye seslendi Silo.

## Ağaç Pozu

(Vrksasana)

### Ne işe yarar?:

- Denge becerilerini geliştirir, odaklanmayı güçlendirir.
- Sabır ve kararlılık kazandırır.
- Beden-zihin bağlantısını kuvvetlendirir.

### Nasıl yapabilirsin?:

1. Ayakta dur, bir ayağını baldırına doğru kaldır ve orada tut.
2. Kollarını iki yana ya da yukarıya aç.
3. Gözlerini sabit bir noktaya dikerek dengeni bul.
4. Nefes alıp verirken bu pozisyonda kalmayı dene.

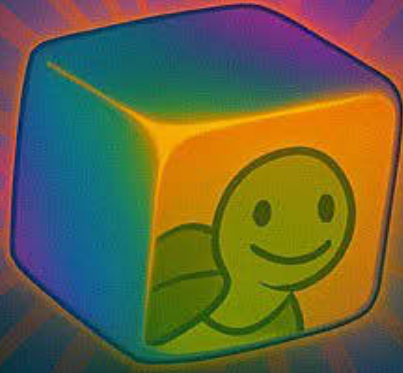
**Mini Görev:** Silo gibi bir ağaca dönüş ve 7 nefes boyunca sabit kal. Her nefeste köklerinin toprağa daha derin indiğini hayal et.

### QR Video Görevi:

QR kodunu tara ve Silo ile ağaç pozu videosunu izle. Videoda Silo'nun nasıl odaklandığını, dengesini nasıl koruduğunu ve nefesini nasıl yönettiğini göreceksin.

**Video Sonrası Soru:** "Eğer sen bir ağaç olsaydın, nasıl bir ormanda yaşamak isterdin?" Cevabını çizerek ya da yazarak paylaş.

Leo'nun küpü atmasıyla birlikte dama taşlarının yüzeyi hafif dalgalar halinde hareket etti, bir girdap açıldı.  
Leo, yavaşça ışıkların içine adım attı.  
Bu sefer hız değil, huzurlu bir akış vardı.



## Tuka ile Sessiz An

Leo, bir ağacın altına uzandı. Sessizce derin bir nefes aldı. Yanına doğru yavaşça yaklaşan bir kaplumbağa gördü. "Ben Tuka," dedi yumuşak sesiyle.

Leo başını kaldırdı, ama hemen konuşmadı. Tuka usulca yanına oturdu.

"Bazı günler hızlı gitmek gerekmez," dedi.

"Bazen sadece durmak, nefes almak yeterlidir. Hatta, bazen durup dinlenmek, ilerlemenin en güzel yolu olabilir."

Leo gözlerini kapattı.

İlk kez hiçbir şey yapmadan sadece orada oturdu.

Tuka ile birlikte sessizce nefes aldı.

Leo, burnuna hafifçe esen rüzgârı hissetti. Toprağın kokusu tanıdık, dama taşlarının yüzeyi artık onun için sıcak ve güvenliydi. Yavaşça bir taşın üzerine çömeldi. Kafasını öne doğru eğdi, patilerini yere bıraktı. Gözlerini kapattı. Taşın içinden gelen "duuuuummm..." sesi onu sardı — tıpkı bir battaniye gibi.

Artık hiçbir şey yapmak zorunda değildi. Sadece orada olmak yeterdi.



QR

Bu hareketi sen de Tuka ile birlikte yapabilirsin. Kaplumbağa pozunu görmek ve kristal sesi duymak için QR'ı tara.

## **Çocuk Pozu**

(Balasana)

### **Ne işe yarar?**

Bedeni dinlendirir, zihni sakinleştirir.

Nefes farkındalığını arttırır.

Huzur ve rahatlama hissi verir.

### **Nasıl yapabilirsin?**

1. Dizlerinin üstüne otur
2. Alnını yere yaklaştır.
3. Kollarını ileri doğru uzat ya da yanlara bırak.
4. Gözlerini kapat ve nefesini dinle.

**Mini Görev:**Şimdi bir dakika boyunca gözlerini kapat ve sadece nefesini dinle.Nefesinin bedenden içeri girdiğini ve çıktığını hayal et, Sanki her nefes,kumsala vuran bir dalga gibi sahile geliyor ve geri çekiliyor...

### **QR Video Görevi:**

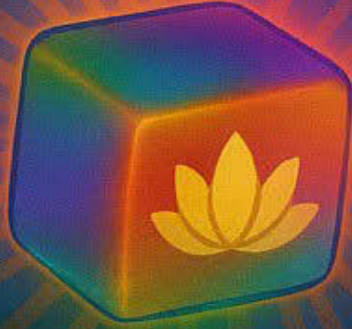
QR kodunu tara ve Tuka ile birlikte çocuk pozunu yap. Onun gibi sen de kabuğuna çekilerek dinlendiğini hayal et.

### **Video Sonrası Soru:**

Çocuk pozunu yaparken vücudunda nasıl bir his oldu?

Nefesini dinlerken aklına neler geldi?

Leo kendini iyi hissediyordu, küpünü yeniden attı. Dama taşlarının içindeki kristaller bu kez yumuşacak bir ışıkla parladı. Leo derin bir nefes aldı, gözlerini kapattı ve ıřıĥın içine adım attı.



## Göldeki Yansıma

Işıklar yavaşça çekildiğinde, kendini bir göletin kıyısında buldu. Suyun yüzeyinde, hafif dalgalar arasında kendi yansıması ona bakıyordu...

## Gülümseme Geri Döndü

Leo, göletteki yansımasına bakarken ayaklarının altında yine o tanıdık titreşim hissiyle beraber dama taşları belirdi. Bedenini kıvrımadan, dik ve sakince gölün kıyısına oturdu. Ayaklarını çaprazlayıp patilerini dizlerinin üzerine koydu. Rahat bağdaş pozundaydı. Gözlerini kapattı. İçinden yayılan "ommmmm..." sesi sanki gölette yankılandı.

İşte o an, suya atılan bir taşın dalga dalga yayılması gibi, içinin derinliklerinden dışına doğru sıcak ve gerçek bir gülümseme yayıldı.

Sonunda gülümsemesi önce kalbine, sonra da yüzüne konuvermişti.

Eskiden kaybolmuş gibi hissettiği gülümsemesi tam karşısındaydı; suyun yansımasından ona bakıyordu.

Aslında hiç kaybolmamıştı... Sadece tekrar hatırlanma zamanını bekliyordu.



Bu hareketi sen de Leo ile birlikte yapabilirsin.  
Rahat Bağdaş oturuşunu görmek ve kristal sesi duymak için QR'ı tara.

Belki de Leo gülümsemesini ararken, gülümsemesi de onu arıyordu.

Bu hikâye iki uçluydu:  
Gülümsemesinin peşinde olan Leo ve Leo'nun peşinde olan gülümsemesi...

Bu yolculuğu birlikte yapmışlardı aslında.  
Onlar bu yolculukta yol arkadaşı olmuşlardı, ortada buluşup kavuşmuş gibiydiler.

Leo kendisiyle gurur duydu.  
Çünkü bu arayışı başlatan kendisiydi.  
Leo gülümsemesinin peşine düşmese, eğer onu aramasa, onu bulmak istemese, Rehber Küp ortaya çıkıp da ona yolu gösterir miydi?

Kim bilir...

## **Rahat Bağdaş Oturuřu** **(Sukhasana)**

### **Neden yapmalısın?**

- Zihni sakinleştirir, odaklanmayı artırır.
- İçsel huzuru keşfetmeye yardımcı olur.
- Duruřu iyileřtirir ve esnekliđi destekler.

### **Nasıl yapabilirsin?**

1. Rahat bir yere otur.
2. Bacaklarını şaprazla.
3. Ellerini dizlerine koy, sırtını dikleştir.
4. Gözlerini kapat, nefes alıp vererek 10'a kadar say.

### **Mini Gėrev**

Leo gibi gözlerini kapa ve 10 nefes boyunca içindeki huzuru dinle. Her nefeste ışığın biraz daha parladığını hayal et.

### **QR Video Gėrevi**

QR kodunu tara ve Leo ile nefes-meditasyon videosunu izle.

Videoda Leo'nun nasıl rahatladığını, nefesini nasıl dinlediğini ve içindeki ışığı nasıl hissettiğini gėreceksin.

**Video Sonrası Soru:** "Senin içindeki ışığ hangi renkte? Çizerek ya da boyayarak gėster."

Leo, küpe baktı.

Küp hafifçe titredi, parladı...  
ve bir anda kristal gibi ışıldamaya başladı.

Derken Leo,  
şaşkınlıkla  
küpün içinde  
bir başka  
küçük küp daha  
olduğunu fark etti!  
Bu yeni hâliyle küp o kadar güzel,  
o kadar büyüğü görünüyordu ki...  
Işığını, renklerini, güzelliğini kelimelerle  
tarif etmek imkânsızdı.

Sanki yüzünü Leo'ya dönmüş gibi,  
küçük kanatlarını üç kez çırpı.  
Ardından gökyüzüne doğru süzüldü.  
Arkasında rengârenk, bulutsu bir iz bırakarak uzaklaştı.  
Leo, Rehber Küp'ün ardından uzun süre baktı.  
Ve sonra... kalbinin derinliklerinden teşekkür etti:  
Rehber Küp'e,  
yolculuğunda yanında olan dostlarına,  
Büyülü Orman'a  
ve onun tüm sakinlerine...



Arkasında Tuka, Zizu, Silo ve Pufi onu izliyordu.

Hiçbir şey söylemeden, birlikte sıcacık gülümsediler, sonra hepsi birlikte, güneşin ışığını takip ederek ormanın içinde yeni bir yola doğru yürüdüler.

Kim bilir, belki yeni maceralara, belki de sadece birlikte olmaya...

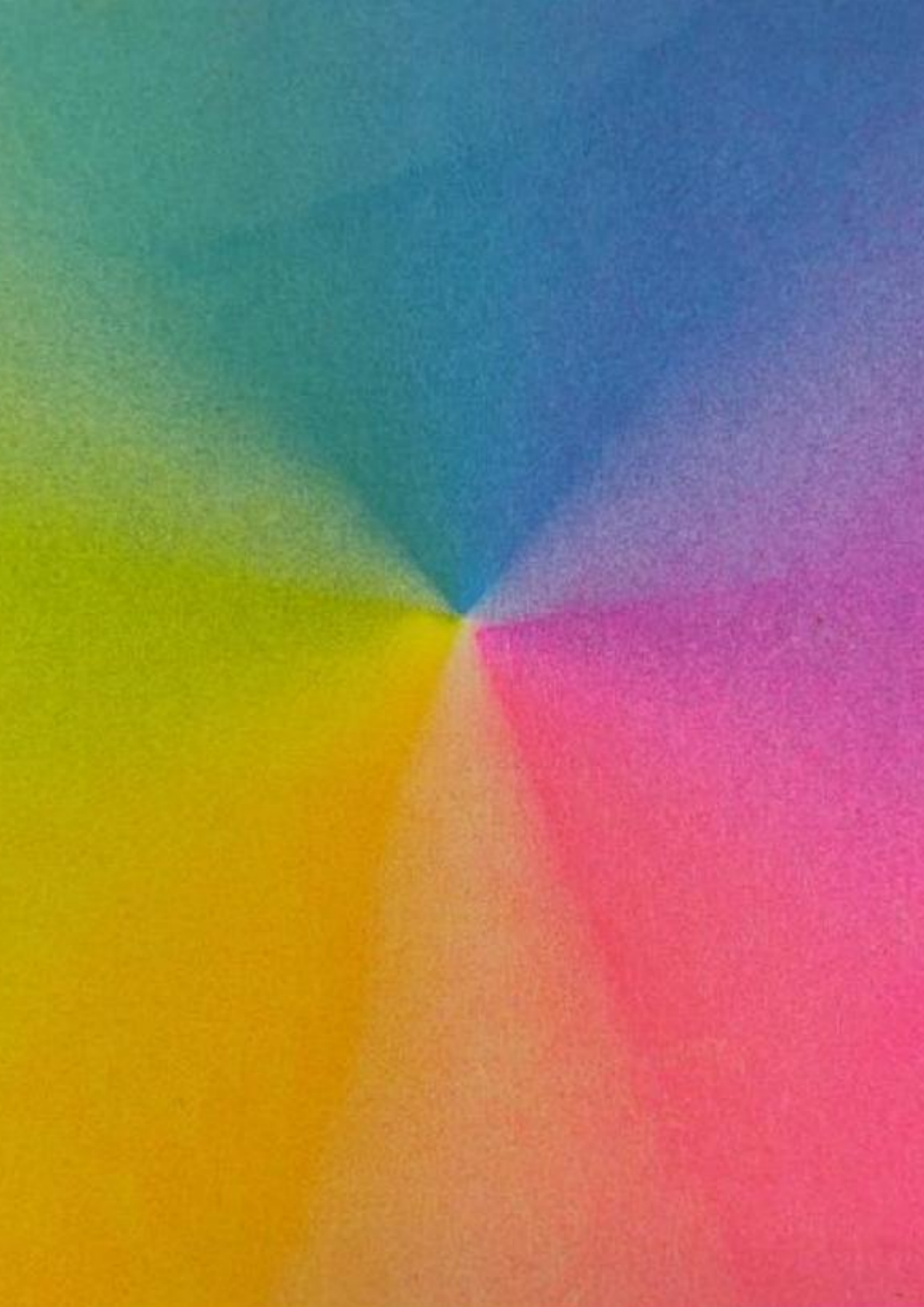


# RUMI



*"Sen neyi arıyorsan,  
o da seni arıyor."*





YOGA QUBE





## Ebeveyn Kılavuz Soru Seti

Okuma deneyimini derinleştirmek ve sohbeti başlatmak için.

Bu hikâye, yalnızca sayfalardaki sözcüklerden ibaret değil; aynı zamanda çocuğunuzun duygularını, hayal gücünü ve beden farkındalığını keşfedeceği bir yolculuk.

Sorular, okuma öncesinde merakı uyandırmak, hikâye sırasında farkındalığı artırmak ve sonrasında duyguları konuşmaya açmak için hazırlandı.

Yöntem basit:

- Önce his, sonra düşünce ile başlayın.
- Açık uçlu sorular sorun: “Sence...”, “Hayal et...”, “Nasıl olurdu ki...”
- Kendi cevabınızdan minik bir örnek verip çocuğunuzu davet edin.

Hikâyeden sonra bu soruları kullanarak, hem keyifli hem de derin bir sohbetin kapısını aralayabilirsiniz.

### Okumadan Önce

- Bugün içinde hangi duygu daha çok var gibi: merak, keyif, yorgunluk, huzur, başka?
- Ormanda olsan neyi duymak isterdin: yağmur sesi, kuşlar, rüzgâr, kristal çanak?

### Fırtınalı Başlangıç

- Dışarıdaki hava ile içindeki hava (duygu) benziyor muydu? Nesi benziyordu?
- Yağmur/gök gürültüsü bir duygu olsaydı, hangisi olurdu? Neden?

### Zizu – Gökyüzüne Uzanma

- “Gülümsemem gökyüzünde saklı olabilir” cümlesi sence ne demek?
- Gökyüzüne bir mesaj yazabilsen, gülümsemene ne yazardın?

### Pufi – Zıplamak

- “Küçük adımlar da büyüktür” sence ne zaman doğru olur?
- Son günlerde deneyip başaramadığın ama tekrar denemek istediğin bir şey var mı?

### Silo – Ağaç Pozu

- Korkarken bile yaptığın en küçük cesur şey neydi? Nasıl hissettirdi?
- Rüzgâr (zorluklar) esince dengen nasıl geri gelir? Bir fikrin var mı?

### Tuka – Derin Nefes

- “Bazen durmak, ilerlemenin en güzel yolu olabilir.” Sence ne zaman durmak iyi gelir?
- Evde “huzur durağı” kursak, içine neler koyardın?

## **Lotus – Gülümsemenin Dönüşü**

- İçindeki ışığın rengi/sesi neye benziyor?
- Bugün kalbinden teşekkür etmek istediğin 3 şey ne?

## **Rehber Küp & Dama Taşı**

- Sence Rehber Küp kim: Ormanın ruhu mu, Leo'nun iç sesi mi?
- Küpü atsan hangi yüz gelsin isterdin? O yüz sana hangi duygunun kapısını açardı?

## **QR – Ses & Hareket**

- Hareketten sonra içindeki duygu aynı mı değişti mi? Nerede hissettin?
- “Bugünün pozunu” okul/ev gününe nasıl eklersin?

## 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.

### 1. Küplerle Macera Oyunu

*Ne yapacağız?*

- Karakter küpünü at, üstteki yüz hangi karakterse o poz seni bekliyor.
- Sayı küpünü at, gelen sayı kadar nefes boyunca pozu 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.

### 2. Duygu Barometresi

*Ne yapacağız?*

Okumadan önce “Bugün içindeki hava nasıl?” diye sorun. Çocuğunuz hissettiği duyguyu bir hava durumu ile eşleştirin (güneş, yağmur, rüzgâr...).

*Neden önemli?*

Duyguları tanımayı ve ifade etmeyi kolaylaştırır.

### 3. Gökyüzü Mesajı (Zizu)

*Ne yapacağız?*

Uzama pozundan sonra “Gülümsemene ne yazmak isterdin?” diye sorun. Küçük bir kağıda yazıp “Gökyüzü İpi”ne asın.

*Neden önemli?*

Umudu, pozitif ifadeyi ve beden farkındalığını güçlendirir.

### 4. Ritimli Zıpla (Pufi)

*Ne yapacağız?*

Zemine birkaç kare çizin. Her kareye bir duygu ya da kelime verin. Zıplayarak bir kareye inince o kelimeyi söyleyin.

*Neden önemli?*

Küçük adımların gücünü ve hareket–ritim uyumunu hissettirir.

### **5. Denge Parkuru (Silo)**

Ne yapacağız?

Zemine bir çizgi çekin. Çocuğunuz bu çizgide yürüyüp sonunda kısa bir “Ağaç Pozi” yapsın.

Neden önemli?

Denge, odaklanma ve cesareti pekiştirir

### **6. Huzur Kavanozu (Tuka)**

Ne yapacağız?

Bir kavanoza su, sim ve biraz tutkal koyun. Karıştırın, simler durulana kadar 3 derin nefes alın.

Neden önemli?

Zor anlarda sakinleşme becerisini öğretir.

### **7. Gülümseme Yansıması (Lotus)**

Ne yapacağız?

Aynaya bakıp “Bugün teşekkür etmek istediğin 3 şey ne?” diye sorun.

Neden önemli?

Şükran duygusunu ve pozitif bakışı güçlendirir.

Etkinlikler 5–10 dakika sürer.

Özel malzemeler gerekmez. Hikâye bittikten hemen sonra ya da günün uygun bir anında yapılabilir.

Amaç: Çocuğunuz hikâyede öğrendiğini günlük hayata taşımasıdır.



# YogaQube Deneyimi

## Hareketli Hikâyeler, Kristal Sesler, Duygusal Yolculuk ve Nefesle Tanışın.

*“Merhaba,” dedi Zürafa Zizu, “Gülümsemiyorsun, bir şey mi oldu?”*

*Leo başını salladı. “Gülümsememi kaybettim...”*

*Zizu gülümsedi: “O zaman biraz birlikte hareket edelim, çünkü bedenimiz bize neşeyi hatırlatır.*

*Hmm... Acaba gülümsemen gökyüzünde olabilir mi? Ona uzanmaya ne dersin?”*

YogaQube Kitapları – Hikâyeyle duygusal farkındalık ve içsel keşif

YogaQube Küpleri – Oyunla hareket, beden farkındalığı ve nefes

YogaQube kitapları, çocukların duygularla bağ kurmasını kolaylaştıran hikâyeler sunar. YogaQube Küpleri ise, bu duyguların karakter küpleri eşliğinde oyunlaştırılarak öğrenilip bedende deneyimlenmesini sağlar. Her biri ayrı ayrı kullanılabilir; ancak birlikte kullanıldıklarında çocuk yalnızca dinleyici değil, hisseden, hareket eden ve öğrenen bir bireye dönüşür. Deneyim çok daha derin, eğlenceli ve kalıcı hale gelir.

## Farkındalık, Nefes ve Hareket’i Tek Kitapta Deneyimle

### Hareketli Hikâye

Her hikâye bir duyguya odaklanır. Bu duygu, uyumlu bir yoga hareketiyle bedende deneyimlenir.

### Kristal Sesler

QR kodla ulaşabileceğiniz sesler, çocuğun dikkatini toplamasına, nefesiyle uyumlanmasına ve hikâyeye bağ kurmasına yardımcı olur.

### Duygusal Yolculuk

Çocuk, bir duyguyu fark etmeyi, sevgiyle kabul etmeyi ve ifade etmeyi öğrenir.

### Nefesle İçe Dönüş

Nefes, çocuğun sakinleşmesine ve içinde olanı fark etmesine yardım eder.

## **YogaQube Küpleri: Oyunlaştırılmış Öğrenme Nedir?**

YogaQube Küpleri, çocukların hikâyede öğrendiklerini oyunla tekrar etmesini, bedensel ve duygusal olarak pekiştirmesini sağlar.

Her küp yüzünde bir karakter simgesi ve QR kod bulunur. Karakterler, hikâyedeki pozları ve duyguları temsil eder. Çocuk, küpü atarak rastgele bir karakter seçer ve onun pozunu nefesle birlikte uygular. Bu sayede hikâyedeki yolculuk, hareket, nefes ve oyun ile yeniden yaşanır.

## **Ebeveyn-Çocuk Etkileşimi: Hikayeden Sonra Ne Olur?**

YogaQube deneyimi, yalnızca çocuklara değil aynı zamanda ebeveynlere de duygusal bağlantı kurma fırsatı sunar.

## **Hikaye Sonrası Yansıtıcı Sorular**

Hikaye bitiminde yer alan rehber sorular sayesinde ebeveyn-çocuk arasında anlamlı sohbetler doğar. Bu sorular, çocuğun duygularını ifade etmesini kolaylaştırır, bedensel farkındalığı geliştirir ve güvenli bağlanmayı destekler. YogaQube bu yönüyle, evde geçirilen zamanı kaliteli, katılımcı ve duygusal bağ kuran bir öğrenme sürecine dönüştürür.

## **Etkileşimli Alanlar**

Bu bölümler çocuğun iç dünyasını yansıtması için güvenli bir alan sunar. Yazabilir, çizebilir, hayal edebilir, duygularını bir ses veya hareketle ifade edebilir. Bu çoklu ifade yollarına alan açar. Her çocuk kendi iç sesine kulak vermeyi öğrenir.

YogaQube, yalnızca bugünün çocukları için değil; yarının empatik, farkındalıklı bireyleri için tasarlandı.

YogaQube, çocukların sadece izleyen değil; hisseden, hareket eden ve kendini tanıyan bireyler olmalarını hedefler. Duygusal farkındalığı hareketle birleştirerek çocuklara sadece öğrenmeyi değil; dengeyi ve kendine dönüşü öğretir.

Bu kitabı çocuğunuzla birlikte keşfedin.

Okuyun, hissedin ve birlikte hareket edin.

## **Bu Kitabı Nasıl Kullanmalısınız?**

“Orman Kedisi Leo – Gülümsemenin Peşinde”, çocukların duygularını fark etmeleri, bedenleriyle ifade etmeleri ve nefesleriyle denge bulmaları için tasarlanmış, interaktif bir YogaQube hikâyesidir. Her bölümde Leo’nun karşılaştığı bir karakter, hem duygusal hem de fiziksel bir keşif yolculuğunun kapısını aralar. Bu kitap, hikâye, yoga pozları, kristal sesler ve dama taşları ile çok duyulu bir deneyim sunar.

## **Kitaptaki Unsurlar**

Ses Efektleri (ziiing, bumm, ciiw gibi) kristal çanak seslerinden esinlenmiştir. Hikâyedeki hareketlere ve farkındalık çalışmalarına rehberlik eden odaklanma araçlarıdır. Her bölüm bir duyguyu, bir yoga pozunu ve bir ses titreşimini içerir. Siyah-beyaz dama taşları, çocuğun farkındalık alanlarını ve hikâyedeki geçiş noktalarını temsil eder. QR kodlar, hareketin nasıl yapılacağını gösteren sesli-video içeriklerine yönlendirir.

## **Bu Kitapla Neler Yapabilirsiniz?**

Birlikte okuyun.

Her bölümü çocuğunuzla yavaşça, hislere odaklanarak okuyun. İsterseniz 1 bölüm = 1 gün şeklinde ilerleyin.

Pozları deneyin.

Hikâye sırasında geçen yoga hareketlerini çocuğunuzla birlikte uygulayın.

Seslere kulak verin.

Dama taşlarında duyulan seslerin bedende yarattığı hisleri fark edin ve konuşun.

Konuşma başlatın.

Hikâyeden sonra “Sence Leo nasıl hissetti?” gibi sorularla duygusal farkındalığı artırın.

## **Kimler için uygundur?**

6–9 yaş arası çocuklar

Ebeveynler, öğretmenler, psikolojik danışmanlar

Çocuk yogası ve farkındalık çalışmaları yapan eğitimciler

## **Leo ile Gülümseme Akışı – Kitaptaki Tüm Pozlar**

1. Kedi Esnemesi – Fırtınalı Başlangıç: Esneme ve gevşeme.

2. Uzamış Dağ Pozu – Gökyüzüne uzanma ve umutlanma.

3. Tavşan Zıplaması – Zıplama, deneme ve oyun.

4. Ağaç Pozu – Denge, cesaret ve odaklanma.

5. Çocuk Pozu - Gevşeme, dinlenme

6. Rahat Bağdaş - Gevşeme, nefes



## **Dönüşüm Burada Başlar**

### *Dönüşümün Kanatları*

YogaQube, çocukların içsel güçlerini fark etmeleri, duygularını tanımaları ve bu dünyada kendilerine güvenle yer bulmaları için tasarlandı.

Hikâyelerle duygulara dokunur.  
Hareketlerle bedende deneyimletir.  
Nefesle hizalar, oyunla eğlendirir, özgürleştirir.

Her çocuk, içinde keşfedilmeyi bekleyen sonsuz bir potansiyel taşır. Bu potansiyel fark edildiğinde, sevgiyle beslenip harekete geçtiğinde; çocuk da, dünya da değişir.  
YogaQube, duyulmamış sesleri, görülmemiş renkleri, anlaşılmamış duyguları kucaklamak için yola çıktı.

Otantik benliklerini keşfeden her çocuğun coşkusunu paylaşmak için var.

Çünkü, inanıyoruz ki; bugünün empati kurabilen, kendini ifade edebilen ve kalbiyle adım atabilen cesur çocukları, yarınlarımızın oyunkurucularıdır.

Cesur kalplere düşen her güçlü niyet, bir kelebek etkisi gibi dalga dalga yayılır ve zamanı geldiğinde büyük bir dönüşümün öncüsü olur.

YogaQube, kelebeğin ilk kanat çırpışıdır.

YogaQube, dönüşümün başladığı yerdir.

Unutmayın, bu keşif sadece çocuğunuz için değil, sizin için de.  
Her bölümde birlikte büyüyeceksiniz.

Yolculuk başlıyor...

Çocuğunuzla birlikte keşfetmeye, hareket etmeye ve dönüşmeye hazır mısınız?

# ORMAN KEDİSİ LEO: GÜLÜMSEMENİN PEŞİNDE

Bu sadece bir hikâye kitabı değil...

6-9  
yaş

Bu, çocukların duygularını keşfettikleri, bedensel farkındalık kazandıkları ve hayal güçlerini özgürce kullandıkları büyülü bir yolculuk!

Leo ile birlikte ormanda adım adım ilerlerken;

🐾 Harekete davet eden pozlar,

🌌 Kristal seslerin huzuru,

♥ Duygusal keşifler,  
çocuğunuza eşlik edecek.

YogaQube ile hikâyeler  
oyun ve beden farkındalığı  
bir araya geliyor.

Her sayfadaki QR kodlar  
ile hareketli hikâyelere,  
rehberli yoga pozlarına  
ve nefes egzersizlerine  
ulaşabilirsiniz.



**Hazır mısınız?**

**Leo sizi, içinizdeki ışığı  
bulmaya davet ediyor..✦**