

KUMMA

NÄYTESIVUT



Petronella Grahn - Anu Lustig-Lonka

SATUJOOGAKORTIT

Tutustu kortteihin
verkkokaupassamme





Merirosvolaivan purjeet

Pomenian laitamilla on Mansikkameri. Rannassa kelluu noita Perditan merirosvolaiva, jolla hän aikoo lähteä maailmalle seikkaillemaan. Perdita antaa Teon ja Tiitun kokeilla kerran purjeiden nostamista laivaan. Kokeilkaa tekin, saatteko nostettua merirosvolaivan purjeet ylös.

Istukaa vastakkain jalat koukussa niin, että yletätte ottaa kaveria käsistä kiinni. Asetelkaa sitten toisen jalkanne jalkapohjat vastakkain ja nostakaa aivan varovasti jalat ilmaan yhtä aikaa. Jalat toimivat purjeena. Laskekaa jalat alas ja kokeilkaa toistakin purjetta samalla tavalla. Jos veneet pysyvät hyvin hallussa ja saatte yhden purjeen ylös, voitte kokeilla molempia purjeita yhtä aikaa. Pitäkää kaveria tiukasti käsistä kiinni ja nojatkaa hieman taaksepäin. Nostakaa ensin yksi purje ja sitten varovasti toinenkin. Purjehtikaa hetki ja haistelkaa meri-ilmaa. Laskekaa sitten purjeet alas.

Hiihoi ja hienosti menee!

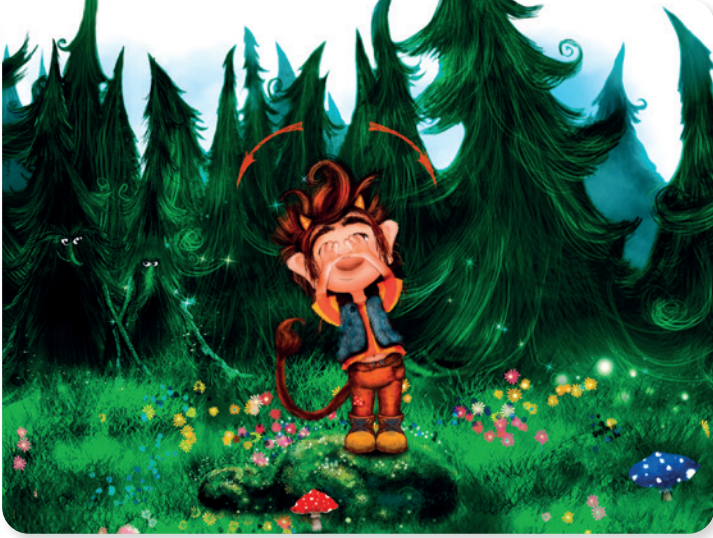


Halaus Taikalähteellä

Teo istuskelee Taikalähteen reunalla. Hänellä on haikaa mieli. Koti-ikäväkin meinaa hiukan nakertaa. Peikko kuulee jostakin surumielistä musiikkia ja katsahtaa ylös. Kas! Musiikkimestari Trumpeteer se siellä istuu lähteen rannalla kasvavan Sydänpuun oksalla ja soittelee kaunista sävelmää. Teo huokaa. Nyt olisi mukavaa saada halaus.

Aina lähettyillä ei ole kaveria, jota voisi halata. Onneksi voit halata myös itseäsi. Käy lepäämään selällesi. Nosta toinen jalkasi ensin suorana ylös kohti kattoa ja koukista se sitten masusi päälle. Halaa käsillä koukistettua jalkaa rintaasi vasten. Vapauta jalka toisen viereen lepäämään ja anna sitten halaus toisellekin jalalle.

Valtavan näppärästi tehty!



Kuusien kuiske

Teo-peikko on lähtenyt jännittäväille yöretkelle Kuusien Kuiskeen metsään Tiitun ja Peppi Perhosen kanssa. Yhdessä he makoilevat pehmeistä pehmeimmällä sammalalla ja kuuntelevat kuusien kuiskuttelua. Kuusien taipuilu tuulessa on niin unettavaa, että Teo nukahtaa ja näkee unta, että on itse tuulessa keinuva suuri kuusi.

Laita peukalosi ristikkäin ja harota muut sormesi mahdollisimman auki. Nosta harallaan olevat sormesi pään yläpuolelle kuusen latvaksi. Kurkota niin ylös kuin voit. Kuusien kuiskutuksessa niiden latvat taipuvat puolelta toiselle. Taivuttele itseäsi muutaman kerran molemmille puolille.

Peikkoväivä!



Kuu-Ukko

Teo istuskelee sirkusteltan ulkopuolella iltakaakollaan yhdessä lohikäärmeystävänsä Sisun kanssa. Ystävyykset näkevät, kuinka Kuu-Ukko nousee tummalle taivaalle kapeimmistakin kapeimpana kuunsirppinä. Aika mennä nukkumaan! Teo ja Sisu haukottelevat makeasti ja tassuttelevat telttaan nukkumaan.

Tee sinäkin kuunsirppi. Käy selinmakuulle, kurkota käsiäsi pääsi yläpuolelle ja yritä venyttää myös jalkoihisi pituutta. Vie sitten kädet ja jalat samalle puolelle, jolloin vartalotasi muodostuu kuunsirppi. Yritä kuitenkin pitää selkä lähellä lattiaa. Tee sirppi toisellekin puolelle.

Taihuutta! Tosi taitavaa!