

Και πριν ξεκινήσει το παραμύθι μας, ας γνωρίσουμε το φιλαράκι της αναπνοής. Το φιλαράκι που θα μας συντροφέψει στην ιστορία μας. Θα μας χαλαρώσει και θα μας βοηθήσει να συγκεντρωθούμε και να αφεθούμε στο ταξίδι των παραμυθιών.

Η γνωριμία ξεκινά.

Παίρνουμε το αγαπημένο μας κουκλάκι, ξαπλώνουμε στο πάτωμα ή στο κρεβάτι και το τοποθετούμε στην κοιλιά μας. Εισπνέουμε αργά, φουσκώνοντας την κοιλιά και παρατηρούμε το φιλαράκι να ανεβαίνει. Εκπνέουμε και το φιλαράκι κατεβαίνει μαζί με την κοιλιά μας. Συνεχίζουμε να αναπνέουμε κοιτώντας το κουκλάκι να ανεβοκατεβαίνει για λίγα λεπτά.

*Για τη μαμά και το μπαμπά*

Η άσκηση αυτή συμβάλει στη χαλάρωση του νευρικού συστήματος, αποβάλλοντας την ένταση και καλλιεργώντας την αυτοσυγκέντρωση στα παιδιά.



Μια ηλιόλουστη μέρα, στην Γκριζούπολη έπιασε ξαφνική μπόρα και αμέσως μετά εμφανίστηκε στον ουρανό ένα μεγάλο ουράνιο τόξο που σιγά σιγά κατέβηκε προς τη γη και πλησίασε την Γκριζούπολη. Σε λίγο, από το ουράνιο τόξο κατέβηκε χοροπηδηχτά ένα καλοσυνάτο ξωτικό. Το έλεγαν Αγκαλιά.

Από την πρώτη στιγμή που πάτησε το πόδι της σ' αυτή την πόλη, η Αγκαλιά ένιωσε μοναξιά και φόβο. Κοίταζε γύρω γύρω και δεν έβλεπε πουθενά χρώματα. Όλα ήταν γκρι. Άρχισε τότε να κοιτά ψηλά στον ουρανό και να χαζεύει με νοσταλγία τα χρώματα του ουράνιου τόξου: κόκκινο, πορτοκαλί, κίτρινο, πράσινο, μπλε, μοβ και βιολετί.

Σιγά σιγά όμως το ουράνιο τόξο απομακρύνθηκε από την Γκριζούπολη και χάθηκε στον ουρανό. Και τότε το γκρι χρώμα της πόλης σκέπασε και τον ουρανό.





Η ύπαρξη της Αγκαλιάς μαθεύτηκε σε όλο τον κόσμο.

Η Αγκαλιά και ο Μπόμπυ είχαν ακόμα ένα ταξίδι μπροστά τους. Ταξίδι για το σπίτι τους, στη Χώρα των Ξωτικών όπου εγκαταστάθηκαν μαζί για πάντα.





## Ο ΤΡΟΜΑΚΟΣ ΚΑΙ Ο ΦΟΒΟΥΛΗΣ



**Μ**ια φορά κι έναν καιρό ήταν δύο φίλοι αχώριστοι, ο αγριωπός Τρομάκος και ο μαλλιαρός Φοβούλης. Όλη μέρα ήταν μαζί, έπαιζαν και γελούσαν. Και περίμεναν να πέσει το σκοτάδι και να έρθει η νύχτα, γιατί τότε μπορούσαν να μπουν στα όνειρα των παιδιών, να τα τρομάξουν και να σταλάξουν το φόβο στην καρδιά τους. Αυτή ήταν η διασκέδαση του Τρομάκου και του Φοβούλη, αυτό έδινε νόημα στη ζωή τους.

# Το νανούρισμα της Αγκαλιάς

Η νύχτα τώρα πλησιάζει  
εγώ σου λέω μη σε νοιάζει  
εδώ θα είμαι πάντα για σένα  
αγάπη και φιλιά να σου δώσω  
οπότε, μη μου λες μανούλα  
δεν θέλω να ξαπλώσω.

Δώσε αγάπη και χαρά  
χωρίς φόβο στα όνειρα,  
οι άγγελοι σε περιμένουν  
μες στον ύπνο σου να 'ρθούν  
κι ας πας μακριά μαζί τους  
αξίζει μωρό μου να ακούσεις  
τι έχουν να σου πουν.

Σ' αγαπάνε, σε προσέχουν  
όπως κι εμείς,  
κλείσε τώρα τα ματάκια  
και για τίποτα μωρό μου  
μην ανησυχείς.

