

## Ο κήπος

- Ξαπλώνουμε απαλά στο πάτωμα, σαν να κοιμόμαστε. Παίρνουμε βαθιές ανάσες. Βάζουμε το χέρι στην κοιλιά μας και νιώθουμε πώς ανεβαίνει και κατεβαίνει με κάθε αναπνοή. Η αναπνοή μας γίνεται σιγά σιγά πιο ήρεμη.
- Χαλαρώνουμε το πρόσωπό μας: τα χείλη, τη γλώσσα, τα δόντια, τα φρύδια, τα αυτιά. Το σώμα μας είναι ελαφρύ, σαν ένα ρούχο που το φυσάει ένας ζεστός, απαλός αέρας.
- Θυμόμαστε ένα όμορφο όνειρο. Πότε το είδαμε; Τι εικόνες θυμόμαστε;
- Φανταζόμαστε τη θάλασσα και κάνουμε τον ήχο του κύματος, «σσοσς», στην αρχή σιγά, μετά λίγο πιο δυνατά. Σηκωνόμαστε αργά και τεντωνόμαστε σαν να ξεδιπλώνεται το σώμα μας.
- Βρισκόμαστε τώρα σε έναν κήπο. Περπατάμε σε διαφορετικά μονοπάτια. Στην αρχή το χώμα είναι μαλακό και τα πόδια μας βουλιάζουν. Μετά το έδαφος γίνεται πιο σκληρό και έχει πέτρες. Φτάνουμε σε ένα ποταμάκι και περπατάμε πάνω στις πετρούλες. Μερικοί πέφτουμε στο νερό και γελάμε.
- Ανεβαίνουμε ένα ζεστό ανηφορικό μονοπάτι. Η αναπνοή μας γίνεται πιο γρήγορη. Ξαφνικά, φτάνουμε σε ένα ξέφωτο γεμάτο λουλούδια και δροσιά. Εκεί υπάρχει ένα μεγάλο δέντρο με μήλα. Διαλέγουμε ένα μήλο, το μυρίζουμε, το δαγκώνουμε και το γεύομαστε.
- Ξαπλώνουμε στο δροσερό χορτάρι. Ακούμε έναν ήχο: «Σσοσςς...». Είναι ένα μικρό φίδι. Κρυβόμαστε ήρεμα.

## Το φίδι

- Κινούμαστε σαν φίδια με το σώμα και τη φωνή μας.
- Μεταμορφωνόμαστε τώρα σε δράκους. Πετάμε, κάνουμε μεγάλες κινήσεις και βγάζουμε «φωτιά» με τη φωνή μας.
- Ξεκουραζόμαστε κάτω από ένα δέντρο, σαν κουρασμένοι δράκοι.

## Η περιπέτεια

- Χωριζόμαστε σε ομάδες. Σε κάθε ομάδα υπάρχουν δράκοι, παιδιά και δέντρα.
- Οι δράκοι φυλούν ένα δέντρο με χρυσά μήλα. Τα παιδιά καταστρώνουν ένα σχέδιο για να πάρουν τα μήλα χωρίς να τους πιάσουν οι δράκοι.
- Αυτοσχεδιάζουμε όλοι μαζί με το σώμα και τον λόγο μας, δημιουργώντας τη δική μας μικρή ιστορία.