

● La montaña que respiraba despacio

Cuento para dormir · 4 a 8 años · 5 min de lectura



Esta noche vas a ser una montaña.

Túmbate boca arriba. Estira las piernas. Deja los brazos a los lados, quietos, como ríos que bajan por la ladera.

Las montañas no tienen prisa. Llevan muchísimo tiempo en el mismo sitio, mirando el cielo, y nunca se cansan de mirarlo.

Ahora pon las manos sobre tu barriga. Esa es la cima de tu montaña.

Toma aire por la nariz, despacio, y nota cómo la cima sube. Sube, sube, como el sol que asoma por detrás del monte.

Suelta el aire por la boca, despacio, y nota cómo la cima baja. Baja, baja, como el sol cuando se pone.

Otra vez. El aire entra... la montaña sube.

El aire sale... la montaña baja.

Sobre tu montaña empieza a anochecer. Los pájaros vuelven a sus nidos. Las cabras bajan de las rocas. Un pastor recoge su rebaño y enciende un fuego pequeño, con una columna de humo que sube derecha hacia el cielo.

El aire entra... la montaña sube.

El aire sale... la montaña baja.

Ahora sopla un viento suave por tus laderas. Mueve las hojas de los árboles de tus brazos. Mueve la hierba de tus piernas. Fffff... Y se va.

Empiezan a salir las estrellas sobre la cima. Cada vez que respiras, sale una estrella más.

El aire entra... otra estrella.

El aire sale... otra estrella.

Una nube blanca viene a descansar sobre tu montaña y la cubre como una manta. Ahora tu montaña está calentita.

Tus pies pesan como piedras grandes y quietas. Tus piernas pesan. Tus brazos pesan. Tu cabeza se hunde en la almohada como una roca en la tierra blanda.

La montaña está tranquila. La montaña está en calma.

El aire entra... despacio.

El aire sale... más despacio.

Ya no hace falta contar estrellas. Ya no hace falta pensar en nada. Las montañas no piensan: solo están, miran el cielo y respiran.

Por la mañana, la montaña despertará con la luz del sol en la cima.

Pero eso será mañana.

Ahora la montaña duerme.



Para hablar mañana Sin prisa, a la mañana siguiente.

- ¿Por qué el cuento pide respirar despacio?
- ¿Cómo te sientes después de respirar como la montaña? ¿Cuándo podrías usar esta respiración?