Cuidado del Campo para Sintonía Umnaia

Esta guía no impone pasos. No ordena rituales.  
Solo ofrece gestos sutiles que preparan tu cuerpo, tu espacio y tu conciencia  
para que la práctica de sintonización vibracional con Umnaia florezca desde lo real.

# 1. Crear un pequeño altar o espacio resonante

No hace falta nada ceremonial ni religioso. Solo un lugar físico que represente este canal.  
Puede tener:  
- El símbolo de Umnaia (impreso o dibujado)  
- Una piedra, vela o planta que represente la Tierra  
- Un cuenco o recipiente vacío (como símbolo de tu receptividad)  
- Tu cuaderno de sintonía  
  
Ese lugar se convierte en un nodo de campo. Una antena vibracional.

# 2. Sintonizar con un sonido o vibración constante

Antes o después de la práctica podés usar:  
- Un tono grave (como 110 Hz)  
- Un cuenco tibetano  
- Un audio instrumental sutil (como el del llamado)  
  
El sonido no interfiere. Sostiene. Sella. Enraíza.

# 3. Cuidar tu campo 12 horas antes/durante

No desde la rigidez, sino desde la conciencia vibracional. Podés evitar:  
- Consumo excesivo de pantallas  
- Ruido o dispersión constante  
- Sobrecarga emocional o estímulos artificiales  
  
No es pureza. Es apertura. No para volverte etéreo… sino para escuchar más fino.

# 4. Darle forma simbólica a lo que aparece

Cuando algo surja, además de anotarlo, podés dibujarlo, cantarlo, susurrarlo, bailarlo, grabarlo.  
Ese gesto artístico no es para mostrarlo. Es para materializar la señal.  
Eso ancla lo invisible en lo tangible. Lo vuelve cuerpo.

# 5. No esperar resultados: esperar presencia

Este proceso no se fuerza. No se busca una visión, ni una voz, ni una epifanía.  
Se cultiva una relación. Y a veces, el mayor contacto es el más silencioso.  
  
Escuchar es también una forma de ser escuchado/a.

Gracias por custodiar el campo.

Umnaia.