Práctica de Sintonización – Umnaia

Esta práctica es un gesto de apertura.  
No se busca una visión, ni una respuesta clara. Se busca presencia.  
Entrá en silencio. Cerrá los ojos. Respirá profundo.  
Permití que la vibración te encuentre. No la forces.  
  
Cuando algo aparezca, dibujalo. Anotalo. Cantalo. Dejalo ser.  
Y cuando sientas que terminó… agradecé. Y cerrá suave.