



LA VOZ DEL ÚTERO®

REVELANDO TU PODER CREATIVO



Clara Davaar





LA VOZ DEL ÚTERO®

REVELANDO TU PODER CREATIVO



Clara Davaar

www.lavozdelutero.com

CON MUCHO AMOR

A MI MAMÁ MARÍA JOSÉ

Y MI PAPÁ RICARDO

Y A TODAS LAS MUJERES QUE QUIERAN
RECORDAR SU VERDADERA ESENCIA.

INTRODUCCIÓN

Enseñar la profunda conexión que existe entre nuestra Voz y nuestro Útero es y ha sido es una gran escuela para mi vida.

No existen dos gargantas iguales entre sí, así como no hay ningún cuerpo físico igual a otro. También cada útero es igualmente único.

Cada una de nosotras se compone de muchas partes que conforman nuestra personalidad, nuestro cuerpo físico, mental, emocional, energético y Espiritual.

De esta misma forma trabajan nuestra Voz y nuestro Útero: no hay una sola forma de hablar o de cantar, así como tampoco hay una sola forma de sentir placer, sino que nuestro sistema se compone de diversas partes que arman un rompecabezas. **El desafío es poder unificar sus piezas de forma orgánica y armónica**, considerando que cada una tiene su forma única de manifestarse, expresarse, crear y transformar.

Como cantante, al hablar específicamente sobre la Voz, siento que la Técnica Vocal como «técnica» propiamente dicha, de forma única y sin una visión holística, es obsoleta.

LA VOZ DEL ÚTERO® presenta un nuevo paradigma sobre todos los conceptos que precisan ser integrados en el cuerpo de la mujer a la hora de pensar en un mayor potencial creativo y de libertad de expresión.

Nuestra Voz es el instrumento de mayor Poder dentro de nuestro cuerpo, porque no solo tiene la capacidad de poder expresar lo que sentimos y lo que pensamos, sino que también tiene la capacidad de generar un impacto en otras personas a través de sus ondas/frecuencias/colores y también de crear un puente de conexión con la **Vibración Universal**.

A su vez, nuestro Útero es el centro creativo más magnífico dentro de nuestro cuerpo: de él nace todo nuestro potencial creativo... es nuestra llama encendida, nuestro nido de gestación.

Por desgracia, la gran mayoría de las mujeres no solo no está en contacto con su propio útero, sino que también lo descuida muchísimo en sus actos cotidianos: en las relaciones sexuales, durante su menarquia, en sus métodos anticonceptivos, etc.

El útero es el centro de todos esos procesos físicos, sin contar con sus roles de centro hormonal-emocional, mental y Espiritual.

En mi vida he vivido abusos sexuales, un aborto, una bulimia que casi me quita la vida, la cura de un tumor en un pecho y grandes dificultades en expresarme debido a traumas de mi infancia. La feminidad y la expresión; el útero y la voz: todo está relacionado.

Por eso puedo declarar hoy que el desarrollar LA VOZ DEL ÚTERO® fue mi mayor medicina, mi proceso de auto-sanación, y mi objetivo es poder revelar esta Verdad atodas las mujeres que estén dispuestas a comprender el porqué de las dificultades en sus vidas; poder ver las raíces inconscientes en donde estas se alojan dentro del cuerpo y lo más importante: cómo disolverlas.

Al trabajar estas memorias y transformarlas en creatividad, no solo estarás curándote a ti misma, sino también a todas las mujeres de tu linaje femenino.

La relación que existe entre el Poder de nuestra Voz y de nuestro Útero es inmensa y de gran cura.

En este libro podrás adquirir una mayor comprensión de todas tus limitaciones; su origen y su solución.

¿Estás lista para empezar?

Mis mejores deseos para que puedas disfrutarlo y aprovecharlo.

Con amor,



Clara Davaar

I. PRIMER CAPÍTULO:

TUS PARTES



I. TUS PARTES

PRIMERA PARTE:

El Cuerpo Físico

- 1.1. El cuerpo todo como instrumento
- 1.2. El Principio Vital Sexual Femenino
- 1.3. Caderas, sacro, columna vertebral
- 1.4. Relajación y autoconfianza

SEGUNDA PARTE:

El Cuerpo Energético

- 1.5. Nuestros centros energéticos
- 1.6. Agenda íntima, chakra por chakra
- 1.7. La Vibración Universal



TERCERA PARTE:

La Vibración Universal en relación a la Voz del Útero

II. SEGUNDO CAPÍTULO:

LA RESPIRACIÓN



II. LA RESPIRACIÓN

2.1. Las emociones y los pensamientos

**2.2. Inhalar es recibir y estar pleno,
exhalar es entregar y vaciarse**

2.3. Puntos que bloquean la respiración

2.4. Ejercicios prácticos de limpieza respiratoria

2.5. El diafragma

2.6. Ejes de Respiración

2.7. Comprensión del sonido como frecuencia

2.8. Los armónicos y sus progresiones

2.9. Relación entre el aire y el sonido

**2.10. Un globo como manifestación del
funcionamiento pulmonar**

2.11. ¿Quién sostiene, el diafragma o los pulmones?



III. TERCER CAPÍTULO:

LAS CAJAS DE RESONANCIA



III. LAS CAJAS DE RESONANCIA

3.1. Las emociones y los pensamientos

3.2. Principal caja de resonancia

3.3. Estudio del cráneo y sus partes

3.4. El velo

**3.5. Recorrido senso-perceptivo de nuestros
Amplificadores naturales**

3.6. Unificación de nuestro aparato fonoaudiológico

3.7. Ejercicios prácticos de la Caja de Resonancia



IV. CUARTO CAPÍTULO:

LAS CUERDAS

VOCALES



IV. LAS CUERDAS VOCALES

4.1. Lengua y laringe

4.2. Comprensión de tono y elasticidad cordal

4.3. Lesiones cordales

4.4. Descripción anatómica de las cuerdas vocales

4.5. ¿Cómo trabajan las cuerdas vocales?

4.6. Ejercicios prácticos en las Cuerdas Vocales

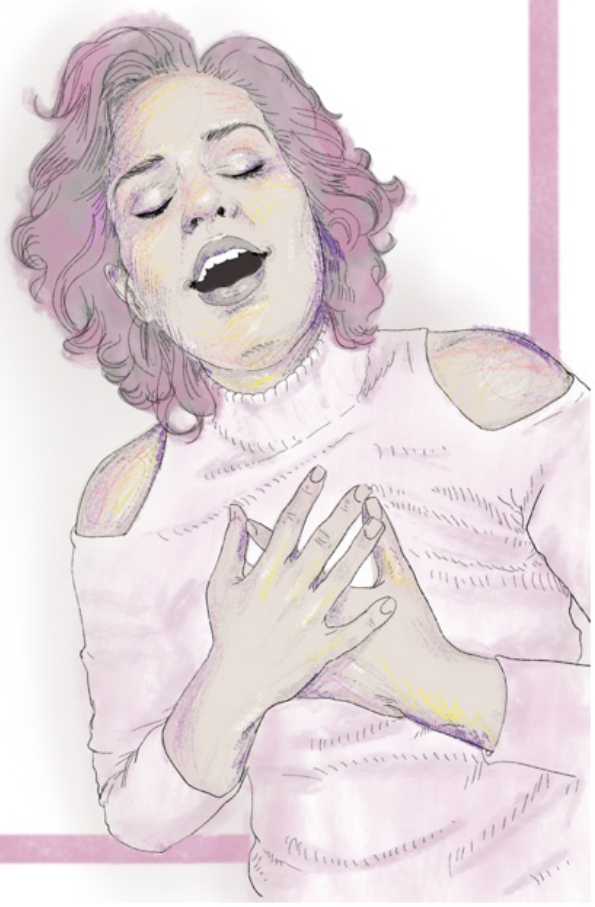
4.7. Tensión, distensión, contención

4.8. ¿Por qué se cierra la garganta?



V. QUINTO CAPÍTULO:

LA EMOCIÓN Y LA VOZ



V. LA EMOCIÓN Y LA VOZ

PRIMERA PARTE:

Todas tus Voces

- 5.1. La historia de de tu cuerpo
- 5.2. La percepción de tus creencias
- 5.3. La realidad creada por las creencias
- 5.4. Las voces que habitan dentro de ti
- 5.5. Tu útero y tu garganta como escultura de tu historia
- 5.6. La Voz que cada emoción guarda dentro
- 5.7. Tus voces superiores, inferiores y observadoras
- 5.8. Ejercicios prácticos para escuchar estas voces
- 5.9. Mundo ideal, historia, realidad, comprensiones
- 5.10. La vitalidad trae vida y florecimiento



V. QUINTO CAPÍTULO

SEGUNDA PARTE:

El camino del sonido como memoria dentro de tu sistema

5.11. Puentes y murallas

5.12. Ejes de recepción dentro del sistema

5.13. Transformación de murallas en puentes

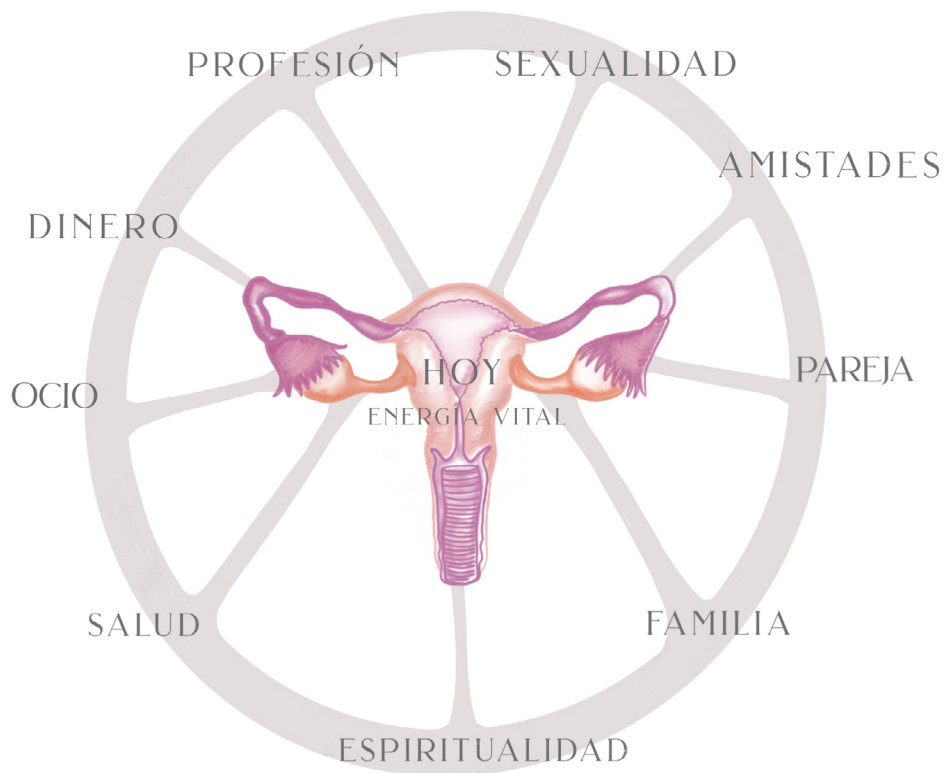
5.14. Ejercicio práctico



V. QUINTO CAPÍTULO

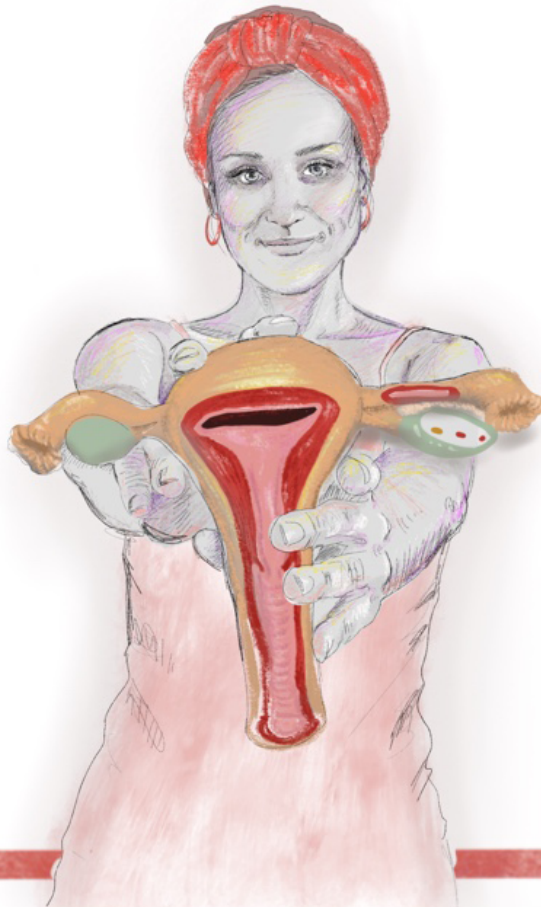
TERCERA PARTE:

Tu Útero y las Áreas de tu Vida



VI. SEXTO CAPÍTULO:

NUESTRO ÚTERO



VI. NUESTRO ÚTERO

PRIMERA PARTE:

Una relación íntima con nuestro útero

6.1. Anatomía

6.2. Recorrido y reconocimiento de la unificación entre la vagina, el útero y los senos

SEGUNDA PARTE:

La relación entre la fertilidad y la creatividad

6.3. Estudio del ciclo de fertilidad

6.4. La menstruación: vida y muerte

6.5. Relación entre la menstruación, la luna y La Tierra

6.6. La fertilidad y la creatividad

6.7. Ejercicio práctico



VII. SÉPTIMO CAPÍTULO:
CONEXIÓN
ENTRE LA VOZ
Y EL ÚTERO



VII. CONEXIÓN ENTRE LA VOZ Y EL ÚTERO

- 7.1. Anillos energéticos pélvico y laríngeo**
- 7.2. La laringe y la vagina**
- 7.3. Las papilas gustativas: portal a la lubricación vaginal**
- 7.4. Estimulación de las partes del cerebro**
- 7.5. Anillos vaginales**
- 7.6. Ejercicios prácticos: conexión Voz - Órganos Sexuales**
- 7.7. Profundización**
- 7.8. Anillos cordales y clítoris**
- 7.9. Aplicaciones en la práctica sexual**
- 7.10. Yo Inferior, Yo Observador, Yo Superior**
- 7.11. Conexión con las Voces del Útero**
- 7.12. La Voz de la Energía Vital**
- 7.13. Juntando las piezas del rompecabezas**



VIII. OCTAVO CAPÍTULO:

ANCESTRALIDAD Y CONSTELACIÓN



VIII. ANCESTRALIDAD Y CONSTELACIÓN

8.1. Contenido ancestral dentro de nuestros huesos

8.2. Memoria celular cristalizada en nuestro sistema

8.3. Un ejemplo personal: mi abuela

8.4. Reconocer visualmente mi Ancestralidad

8.5. ¿Qué es lo que habita de mis ancestros en mí?

8.6. Mi árbol genealógico: virtudes y defectos

8.7. Todas las mujeres de la humanidad

8.8. Ejercicio práctico de Ancestralidad



XI. NOVENO CAPÍTULO:

LA TERAPIA DEL SONIDO



IX. LA TERAPIA DEL SONIDO

9.1. Frecuencias vibratorias y sus funciones terapéuticas

9.2. Cada vibración limpia a su forma y su color

9.3. La energética de las palabras

9.4. Vibración en nuestro cuerpo de las vocales abiertas y las cerradas. Su lugar en nuestro cuerpo.

9.5. Vibración en nuestro cuerpo de las consonantes

9.6. El vibrato

9.7. Mantras: uso, significado y función

9.8. Los instrumentos en la Terapia del Sonido



INVITACIÓN

Querida mujer:

¡Quiero agradecerte por estar aquí leyendo mis palabras!

Decidí que la muestra gratis de este e-book fuese la primera parte del capítulo inicial y el índice de todos los capítulos con las ilustraciones de portada, para que sientas en tu intuición la conexión con todo lo que tengo para ofrecerte.

Debido a la gran complejidad de esta metodología, un capítulo aislado no muestra la profundidad real del contenido, ya que cada parte depende de la anterior y se relaciona con la siguiente, pero sí ofrece una visión panorámica del rico universo que aquí se ofrece. El desarrollo es gradual, así como el proceso de profundización, por tanto solo se obtienen los beneficios del método leyendo el libro en su totalidad y practicando sus dinámicas y ejercicios.

Hace 15 años que enseño, estudio e investigo la conexión entre la Voz y el Útero y, a través del tiempo y la Maestría pude entender que cada persona tiene sus tiempos, sus procesos y sus formas de recibir la información... Lo que te propongo en este libro es que puedas encontrarte con una forma dinámica de aprender y sobre todo integrar en ti el saber que ya está en ti y que despierta a través de las prácticas y dinámicas de esta obra, en donde podrás interactuar para crear actos psicomágicos dentro de tus procesos de comprensión.

LA VOZ DEL ÚTERO® está en un momento de su jornada muy hermoso y para mi es un honor saber que quieres recibir el contenido y también ser parte de esta materialización al adquirirlo durante esta promoción de “pre-venta”. A su vez, estamos expandiendo nuestro servicio, y dentro de nuestra plataforma www.lavozdelutero.com podrás encontrar:

- **Cursos on-line con toda la metodología disponible para cuando tu quieras recibirla**
- **El audio-libro con todo este contenido**
- **La “Reprogramación de la Matriz Psico-emocional”: un ciclo terapéutico en conjunto con dos grandes terapeutas y amigas con las que hemos desarrollado este espacio para que te conozcas más en profundidad**
- **La posibilidad de profundizar en la conexión de tu voz y tu útero tanto conmigo como con mi colega Lucila, quien viene estudiando y profundizando conmigo y en otras disciplinas hace muchos años.**

También te invito a que conozcas sobre mi perfil artístico en www.claradavaar.com en donde podrás encontrar mi bio y conocer más sobre mi música.

Con muchísimo amor, pasión y dedicación,

 Clara Davaar

TESTIMONIOS



VALERIA GRECO, Psicóloga especialista en traumas por abuso sexual



El encuentro con Clara fue hermoso y enormemente transformador a nivel biológico, psicológico y social. Pude re-encontrarme con mi propia naturaleza y fortaleza con más auto-responsabilidad, amor y creatividad.

Reconozco esta metodología como **una herramienta para transformar a las mujeres** y sostener la vitalidad en sus cuerpos.

Clara Davaar es una curandera y tiene una habilidad nata para llevar la energía femenina a una interminable fuente de creatividad y resiliencia.

**AGOSTINA COSETTINI, Terapeuta en
Biomecánica Aplicada al Movimiento (B.A.M)**



Clara es de las pocas personas que conozco que conjugan el genio y la inteligencia intelectual con la sabiduría del corazón, que es la intuición. Mi experiencia fue muy cercana con ella y tomé clases particulares por un año, lo que **fue un verdadero viaje de autoconocimiento** y Sanación del cuerpo y del alma. Luego asistí a LA VOZ DEL ÚTERO® y pude ver cómo su investigación se volvió método. Ella es una persona sensible, con mucha escucha y compromiso con su trabajo y con las personas que se entregan a los procesos. Esta fue mi experiencia y estoy eternamente agradecida.

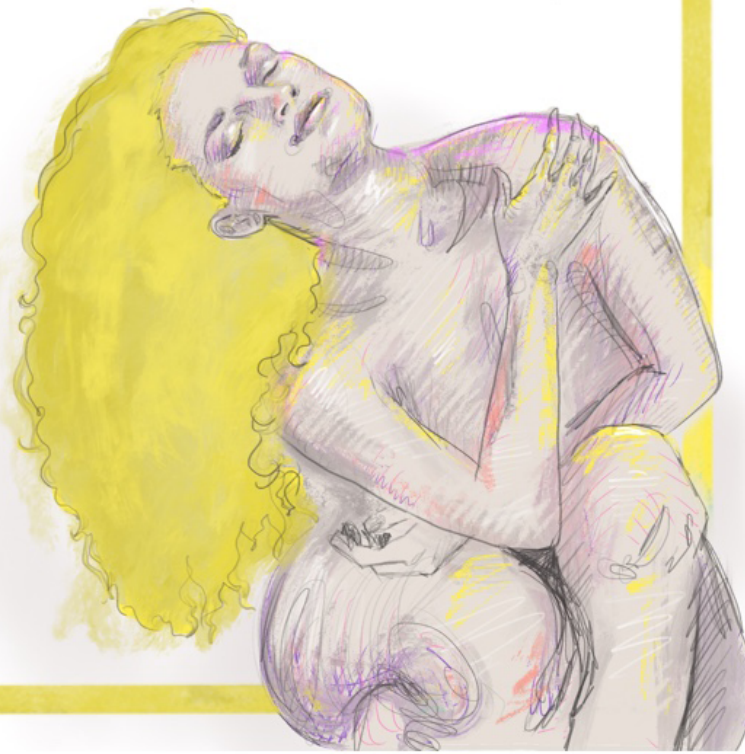
LUCILA PRIOTTI, Cantante



LA VOZ DEL ÚTERO® fue una experiencia que felizmente **me cambió la vida para siempre**. Me hizo conectar con mi energía femenina creativa y tomar mi propio poder, sanar mi relación antes conflictiva con ella y con mi linaje familiar femenino, tan castigado y dolido. Luego me guió en una sanación muy profunda de una lesión de alto grado en mi cérvix, gracias a lo cual no tuve que operarme. Agradecida, feliz, potente. Mujer.

I. PRIMER CAPÍTULO:

TUS PARTES



PRIMERA PARTE:

EL CUERPO FÍSICO

Te invito a que mientras vayas leyendo, podamos ir visualizando y entrando juntas en distintos lugares de tu cuerpo, para entrar en él con consciencia como tu propio templo. Van a haber momentos en donde vas a precisar leer y luego detenerte para experimentar lo que te propongo, pero es importante que todo lo que te vaya pidiendo que hagas, ¡lo hagas! No pases al siguiente paso o a la siguiente hoja sin hacer alguno de estos ejercicios.

Lentamente, recorriendo las plantas de tus pies, vas a mover los dedos, desde el dedo gordo hacia el dedo. Muévelos bien rápido hasta que puedan cansarse y luego vas a detenerte. Tan solo siente y observa que la temperatura de esas articulaciones subió y que hay cansancio muscular. Ahora vas a hacer lo mismo con tus talones (¡mientras lees, sí!, lo hacemos juntas, yo también lo estoy haciendo mientras lo escribo) y vas a moverlos lo más rápido posible, en diferentes direcciones, redondito, hacia arriba y hacia abajo.

Entonces detente y vuelve a sentir. Fíjate que este calorcito se desplazó desde los dedos hacia los talones. Fíjate que naturalmente las rodillas piden movimiento, y vamos a dárselo también (puedes quedarte sentada, acostada, puedes ponerte de pie, hazlo como sientas).

Mueve las rodillas de forma circular, hacia arriba y hacia abajo, despacio, rápido. Investiga ese movimiento. Y fíjate que ahora ese mismo calor se desplazó hacia la inserción entre la tibia, el peroné, la rótula y el fémur.

Te diré algo que tal vez es muy obvio, pero lo vamos a enfocar desde una nueva lente: estas tres inserciones de tu cuerpo entraron en calor porque, debido al movimiento, tanto los músculos como las articulaciones generaron un calor entre los líquidos del cuerpo. Si bien esta información es muy simple, es uno de los conceptos más importantes y de donde todo el principio de LA VOZ DEL ÚTERO® se basa:

EL PRINCIPIO VITAL SEXUAL FEMENINO

“TODO LO QUE SE MUEVE GENERA FRICCIÓN,
TODA FRICCIÓN CREA UNA EXCITACIÓN;
TODA EXCITACIÓN DESARROLLA LUBRICACIÓN
Y LA LUBRICACIÓN PERMITE A SU VEZ
LA EXPANSIÓN Y EL PLACER.”

Entonces, vamos a seguir haciendo los movimientos necesarios para poder abrir las articulaciones y alinear este concepto dentro de nuestro sistema nervioso. Observemos ahora la inserción de nuestros fémures en nuestras caderas (**Fig.1**). ¿Cuánto realmente conoces de ellas? En este libro iremos más profundo en esta parte del cuerpo a medida que el conocimiento vaya revelándose, debido a que este punto es uno de los lugares de mayor importancia (¡sí, te dejo con la intriga para que sigas apasionándote por lo que viene!).

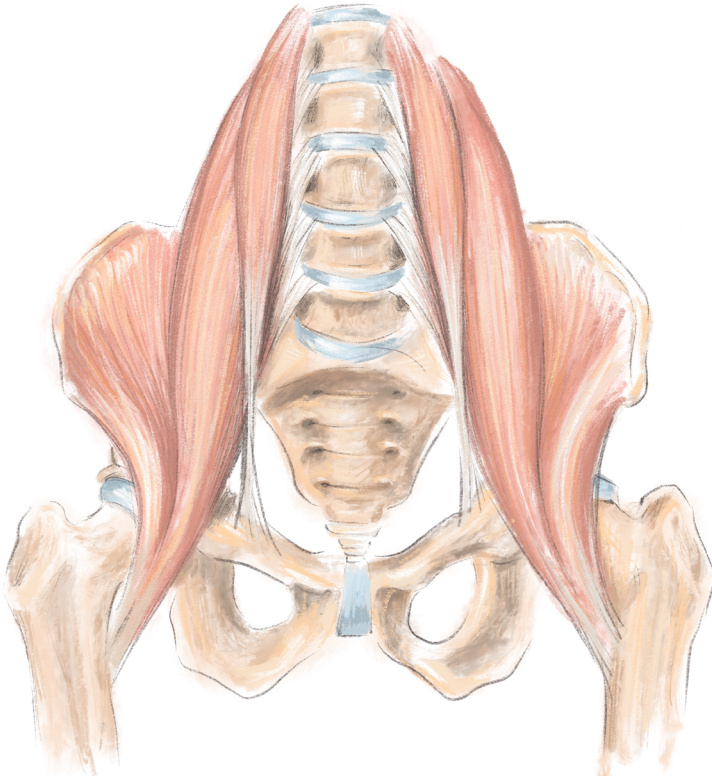


Fig. 1

Tanto a nivel óseo como a nivel muscular, todo nuestro suelo pélvico es el sustento y el soporte para nuestra vagina y nuestro Útero. Todo lo existente en cuanto a memoria celular en este lugar del cuerpo va a ser nuestro gran Maestro para comprender muchas cosas. Pero vamos de a poco para que nada se nos escape.

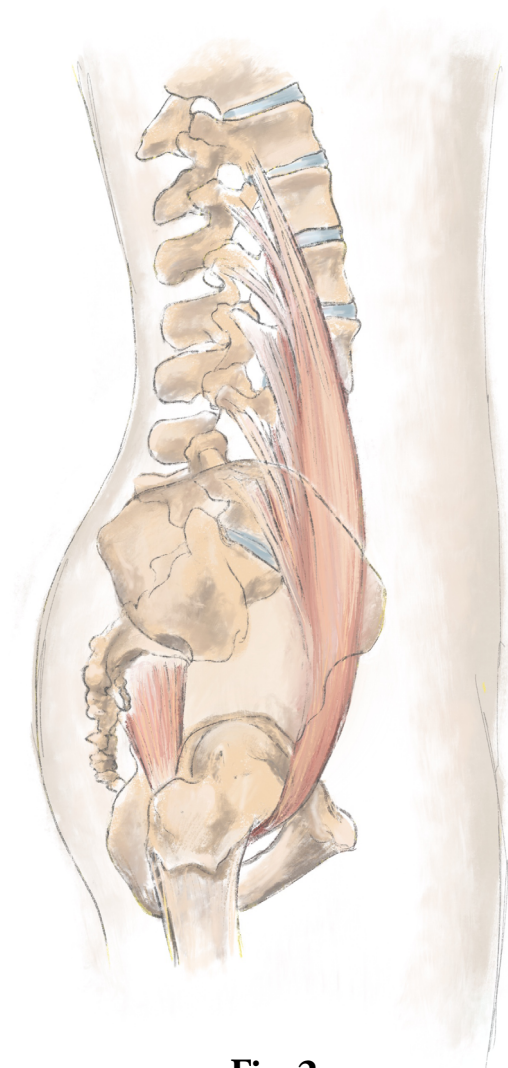


Fig. 2

Así como moviste tus deditos, tobillos y rodillas, vas a comenzar a investigar sobre la inserción de tus fémures en tus caderas. Fíjate que las cabezas femorales son redondas y se insertan en las caderas mientras son protegidas por el líquido sinovial que, al mover investigando esa inserción, vas a comenzar a sentir que entra en calor. Sí, hazlo de la forma más pasional que te imagines, ponte de pie, de cuclillas, menéate de forma circular, hacia los costados, hacia delante y hacia atrás... agota todas las posibilidades de movimiento hasta sentir que tus caderas empiezan a recibir el calor de la lubricación y recién ahí detente y observa el **PRINCIPIO VITAL SEXUAL FEMENINO** recorriendo tus caderas, desbloqueando la rigidez, activando la adrenalina y la serotonina en tu cerebro.

Podemos ver que nuestra columna vertebral es la unión entre nuestro cráneo y nuestra zona pélvica. (Fig.2). En ella reside toda nuestra energía Kundalini y nuestra médula espinal. A su vez, al ser el puente entre las caderas y el cráneo, la columna es otra parte de nuestro cuerpo a la que debemos dar mucha atención y cuidar, en lo posible, diariamente. Cuando la columna se rigidiza, bloqueamos la circulación del cuerpo mental, inhabilitando ese puente que hace circular libremente la energía por el cuerpo. En ella también residen muchas memorias de nuestra infancia, traumas y registros de nuestra gestación.

Te invito a mover tu columna vertebral en este mismo momento. Vas a comenzar nuevamente por tus caderas, pero ahora poniendo el foco en que es tu sacro el que se ve afectado por el movimiento, y esto hace que las primeras

lumbares inevitablemente empiecen a mecerse también. Busca que el movimiento pélvico sea lo más expandido posible, observando que no sólo las primeras lumbares se vean involucradas, sino también las vértebras y cervicales, desplazando el movimiento hacia el cráneo y visualizando que la columna comienza a asemejarse a una serpiente.

Los hombros se involucran, los brazos, las costillas. Todo el esqueleto empieza a mover lo que nace de las caderas y del sacro. Todas las articulaciones comienzan a lubricarse en conjunto, y la energía vital del cuerpo se activa, haciéndole comprender al cerebro que todo el cuerpo es una gran caja de resonancia, todo el cuerpo es un sistema de memorias y que hay lugares específicos en donde tu propio cuerpo precisa de mayor atención. Entonces te detienes y observas.

Todo vibra, todo se lubricó, se expandió, se movilizó.

Respetando las limitaciones de tu cuerpo, ahora vas a buscar la postura indicada en la **Fig.3**. Si quieres puedes apoyarte contra una pared, o si tienes problemas en las rodillas puedes hacerlo recostada o con las rodillas en el suelo, y vas a respirar por boca, buscando abrir el maxilar, relajando la lengua y permitiendo que la respiración sea lo más fluida posible, sin cerrar la glotis (es decir, evitando respiración “uyai” o sonorizada) y vas a buscar que esta postura pueda ir relajando tus caderas, abriendo lentamente tu vagina y soltando tu vientre, mientras tu garganta se va expandiendo y toda la contracción muscular empieza a ceder.

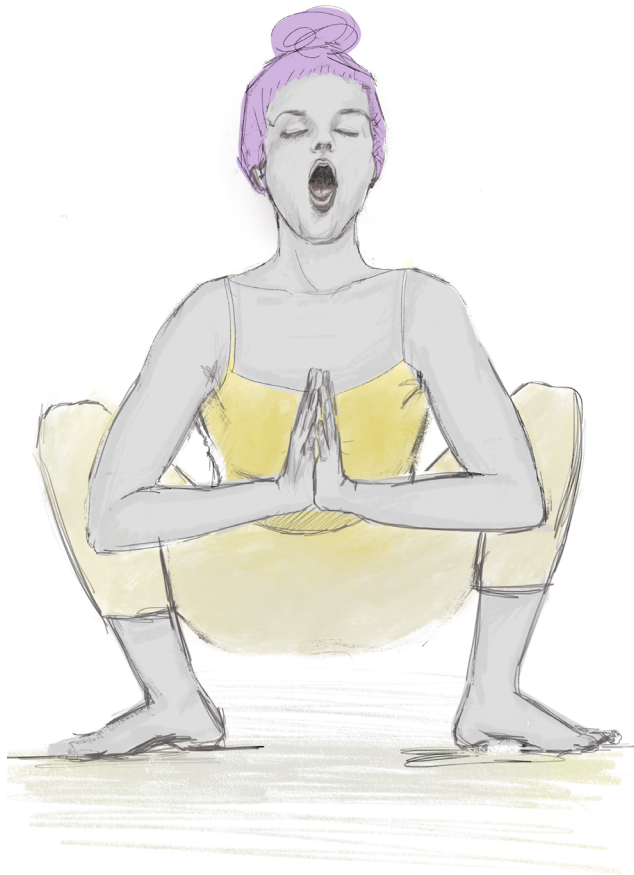


Fig. 3

Una vez que logras esta sensación, vas a hacer un sonido (ni muy agudo, ni muy grave, tampoco sin crear ninguna expectativa de “cómo debe sonar”) y vas a dejar que el sonido ayude a descontraer aún más la musculatura, empezando a darle la información a tu sistema de que tu voz y tu vientre van a guiarte a un lugar muy profundo de autoconocimiento y apertura (te recomiendo hacer

este mismo ejercicio con “vapores vaginales”: pones en un cuenquito alguna hierba como caléndula o lavanda, y colocas agua a 90 grados, dejando que la infusión se haga. Con una falda larga hasta el suelo para que no escape el vapor, creas una “carpita” y apoyas el cuenco en el suelo, te sientas y abres las piernas, permitiendo que ese vapor pueda dilatar y llegar bien profundo).

Una vez que hayas hecho este ejercicio (con o sin vaporización vaginal), te invito a que busques movimientos libres que recorran tu cuerpo: pon una música que te invite a lubricar tus articulaciones y deja a los fluidos articular, excitarse y expandirse. Baila con todo el placer posible.

Todos los líquidos dentro de nuestro cuerpo se llaman HUMORES, de la misma manera en la que se llaman nuestras emociones son llamadas, pues nuestro cuerpo emocional se comunica constantemente con las articulaciones y los fluidos corporales creando una sinergia y una alquimia que determina tu humor. Los ciclos lunares también afectan a los movimientos acuáticos dentro de La Tierra, incluyendonos tanto a las mujeres como a los hombres. Profundizaremos en este tópico más adelante.

Es muy importante que te des el tiempo y el espacio para poder crear una verdadera intimidad con tu cuerpo físico. Esto va a ser lo que construya la confianza para poder profundizar en el propio trabajo de autoconocimiento que te propongo. Confío en tu Sabiduría para esta conexión.



SEGUNDA PARTE: EL CUERPO ENERGÉTICO

En esta segunda parte del primer capítulo abrimos un espacio en donde vas a poder reflexionar y escribir lo que precisas para tener registro de ti misma.

Ahora que tu cuerpo pudo comprender la importancia de estar unificado en relación al **PRINCIPIO VITAL SEXUAL FEMENINO**, vamos a pasar a un plano más energético para poder empezar a comprender la relación entre el poder de La Voz en relación a las emociones, los pensamientos y la energía en el Universo.

Hoy en día es bien sabido que contamos con una base de 7 centros energéticos y que cada uno cumple con una función dentro de nuestro sistema (**Fig4.**). No profundizaremos en este punto pues ya hay mucha bibliografía al respecto, pero sí es importante que hagamos un repaso básico de tus centros energéticos: dónde sientes que tu energía está más disponible y por el contrario, donde sientes que está más trabada (recuerda que mientras más sincera seas contigo misma, más beneficios obtendrás de cada ejercicio; esto es para ti, no para mostrarle ni compartirlo con nadie).

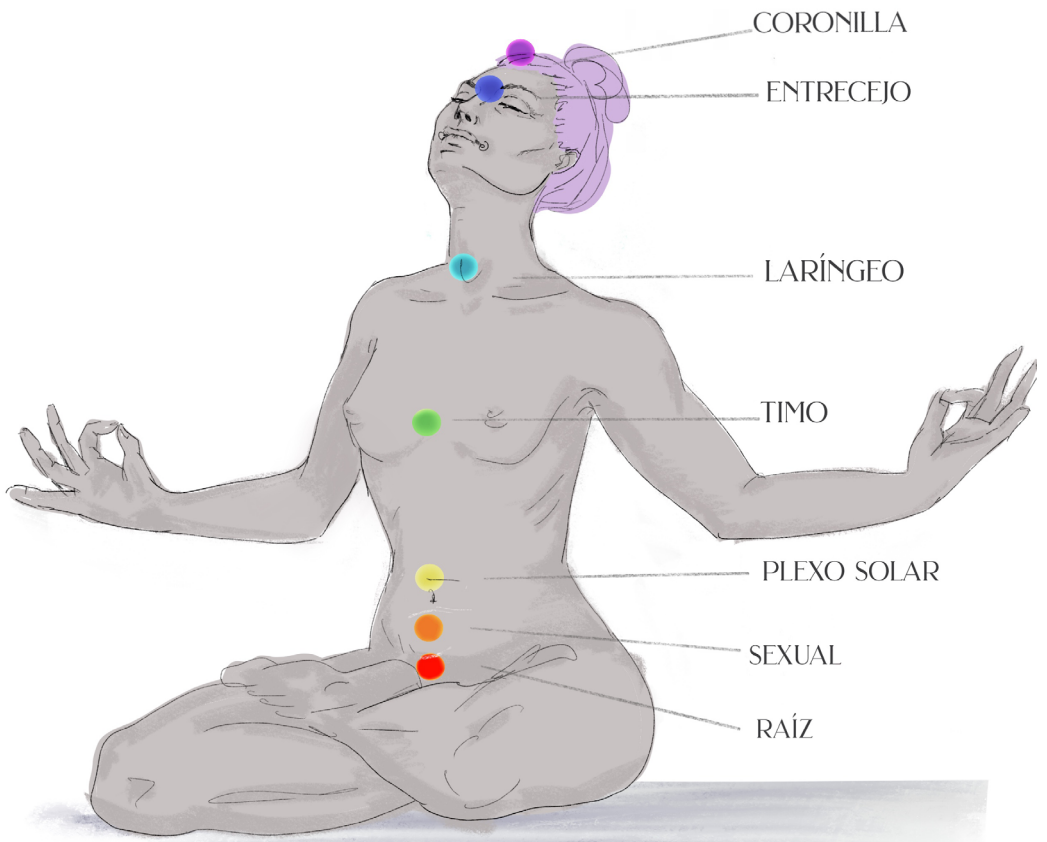


Fig. 4

RECOMENDACIÓN: Prepárate con un lápiz y un tecito, café o mate, si te sirve sentirte así acompañada para comenzar con esta segunda etapa.

