

**LA CONSTRUCCIÓN DE UN REFUGIO INTERNO
Y SU MANIFESTACIÓN A TRAVÉS DEL ARTE**

por Erika Webe



LA VOZ DEL ÚTERO®
REVELANDO TU PODER CREATIVO

 Clara Davaar

TESIS FINAL DE FORMACIÓN
Cursada 2023 – 2025

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN: Al Encuentro de la metodología de La Voz del Útero®

Contexto.....	3
La Voz del Útero ®	
Génesis.....	6
La Formación en mi.....	6
Relación con la Metodología La Voz del Útero®.....	7

LA CONSTRUCCIÓN DE UN REFUGIO.....8

¿Cómo se construye ese espacio propio donde se puede estar con una misma desde un lugar genuino?

CAPÍTULO 1: Hacia dentro, el Núcleo..... 10

Relación a mi Garganta.....	12
Relación a mi Pelvis.....	13
Movimiento Orgánico Vocal (MOV).....	15
Manifiesto.....	16

CAPÍTULO 2: Acerca de la integración

<u>Relación a mi Obra Artística - GUIÓN</u>	17
Historial.....	17
Proceso Creativo.....	17
Manifestación.....	18

CAPÍTULO 3: Crecer Juntas

<u>Ser en Cuerpo</u>	21
Composición y desarrollo.....	22
Grupo LALALA.....	23
Observaciones.....	23

CONCLUSIÓN.....24

INTRODUCCIÓN : Al encuentro de la Metodología de La Voz del Útero®

CONTEXTO

“Me entrego a la vida”, solía decir, “a lo que ella tenga para ofrecerme”. Fui también “haciendo para”, pero en varias direcciones simultáneas y contrastantes.

Hacer desde la *urgencia* de existir y sobre todo, de *SOBREVIVIR*, eran mi lema subyacente. En ningún instante se me ocurrió parar “a ver qué querría o necesitaría Erika, más allá de la Madre y la Artista”.

Soy consciente de que yo lo elegí, “dejándome llevar por la vida”, ser madre sola, artista y extranjera. Comprendo que es una opción que no deja mucho espacio a algo más. Hoy soy consciente de que mi familia habría querido apoyarme más, pero fui yo quien eligió estar tan lejos de su origen. En su momento lo sentí necesario, desde el estómago.

Montreuil, suburbio de París, Francia, 2022

Un día, una vez más en la vida, todo cayó. Esta vez no tenía más fuerza. La inmensa fábrica donde vivía con un *colectivo* de 22 personas, fue cerrada mientras yo estaba de gira.¹ Mi novio, con quien vivía allí, estaba de viaje y mientras que me decía que me amaba, no tuvo la sutileza de contarme que empezaba a enamorarse, también, de otra mujer.



Volví a Montreuil antes que mi hijo, Nehuen, volviera de los veranos que pasa con su papá. Necesitaba comprender concretamente que ya no tenía más aquel gigante lugar abandonado donde vivía y ensayaba, que esa realidad extraordinaria había desvanecido.

Mientras tanto, los miembros del *colectivo* estaban como niños peleándose unos con otros, en vez de encontrar juntos una solución. Y el hombre con quien creí que nos sostendríamos en ese momento, estaba completamente perdido, centrado en él y en sus nuevas aventuras.



Dos meses pasaron en que fuimos hospedados en otra fábrica con otra gente. Mi ex, porque de repente éramos ex aunque yo no estuviera de acuerdo, nos prestaba uno de sus dos motor-homes para que

¹ Fábrica EIF, junto a algunas personas del colectivo *Garde la pêche!*, octubre 2022.



estuviéramos allí con Nehuen. Yo intentaba comprender cómo hacer para seguir con la vida y en qué dirección.²

Quería irme, irme corriendo, lejos, muy lejos.

Nehuen me pidió quedarnos: tenía 10 años y quería, luego de tantos viajes y también escuelas, terminar la primaria allí con sus amigos.

Lo escuché, lo comprendí, y encontré una casita pequeña que podía alquilar sola.³

A aquella casa la llamé “*El Refugio*” y al principio, lo único que lograba hacer, era dormir. La energía vital se me había agotado, nunca me había sentido así. Hasta le regalé un despertador a Nehuen para que fuera a la escuela. Yo siempre lo había llevado.

Lo positivo de haber trabajado tanto antes, era que, de repente, podía darme un tiempo de no hacerlo.

Poco a poco fui alejándome, con gran esfuerzo, de todo aquel “*mundo conocido*” y agarrando el papel. Escribí así una obra donde deposité todo el derrumbe. Se llamaba FRICCIÓN y empezaba con un cofre abandonado y poca luz. Al abrirse se vería entre luces intermitentes pedazos de un cuerpo, y luego, la espalda desnuda de una mujer agotada de luchar.

A través de esta obra el personaje experimenta el camino de una vuelta a la vida.



Nunca salió del papel, y en ese momento fue el papel quien me dio la fuerza para despertarme.

Quiero remarcar que hoy los lugares abandonados ya no me atraen como antes, mas que belleza percibo peligro, estado de alerta. ¿Quiénes llegan a esos lugares? Y, si no hacen su trabajo personal, temo que vuelvan a abandonarme, entiendo que no es personal, sino con ellos

mismos, pero yo ya no quiero más. La última vez que estuve en un *puerto - cementerio de barcos*, que antes me encantaba, lo que más me atrajo fue el agua.

Llegamos al *Refugio* en octubre del 2022.

En febrero del 2023 volvimos, finalmente, a Buenos Aires. Más que argentina, me consideraba ya “*extranjera del mundo*”. Estaba completamente instalada en el lugar de la

² Fábrica *La Caboteuse*, performance *Splash* durante el Festival de Apertura, noviembre 2022.

³ Nehuen en *El Refugio*, Montreuil, diciembre 2022.

poeta nostálgica y errante, pero también viajera y clown.⁴ Y el humor da ese encanto que encanta. Hasta empecé a fumar cotidianamente porque a la copa de vino tinto el humo le da esa bruma que despeja la mente revoltosa. Encontraba una cierta belleza.

Hacía 6 años que no volvíamos a Buenos Aires, y no sabía con qué me encontraría, ni qué me diría mi familia por tanta ausencia. La última vez que volví Nehuen tenía 4, yo 27 y un marido. En esta ocasión seríamos Nehuen con 10, yo con 32 y, probablemente, muchas preguntas.

Turdera, suburbios de Buenos Aires, Argentina, 2023

No tengo expectativas al viajar, no suelo imaginarme cómo será hasta vivirlo. La verdad es que fue tan inmensa la sorpresa que no sé qué palabra escribir: disponibilidad, comprensión, apoyo. ¡Abrazos! La alegría en el encuentro de esas almas manifestada en pechos y brazos estrechos, en ojos cerrados y lágrimas, en una palabra: amor.⁵



En ese período de reencuentros me reencontré también con mi amiga Caro. Al ser la primera vez que volvía sin mi exmarido, surgía una nueva posibilidad inimaginada hasta entonces: *Ser Erika en Turdera*, mi barrio.



Entre las muchas revelaciones y acontecimientos de esa época, Caro me habló de La Voz del Útero ® presentándola como “una terapia bastante extraña que sentía que me podría copar”. Así empecé, sobre todo para compartirlo con ella, y de esa forma continuar siendo cómplices en la distancia.⁶

La idea de empezar esto resonaba en mí de manera extraña: ¿Un espacio dedicado a qué? En fin, empecé sin pensar

demasiado.

⁴ Erika como facilitator e intérprete del proyecto europeo *Libertalia*, Vezprem, Hungría, abril 2022.

⁵ La Familia en Turdera, festejando nuestros cumpleaños, Buenos Aires, febrero 2023.

⁶ Con Caro en su casa en Monte Grande, Buenos Aires, febrero 2023.

La Voz del Útero ® Génesis

Recuerdo que la primera vez había que gritar y usar la garganta. ¿Por qué? Frotar la inserción femoral con el suelo. ¿Por qué? Todo me resultaba extraño, pero sin cuestionarlo lo hacía, mismo si casi todo me hacía llorar. Estas clases me llevaban a lugares en mí que estaban duros, intocados de mucho tiempo, algunos nunca recorridos, rozados tal vez, pero que esperaban el momento de ser llamados. Y cuánta resistencia.

Ser *buena alumna* me ayudó mucho ya que, mismo si no tenía ganas ni “tiempo”, hacía cada una de ambas clases semanales: Pelvis vital y Voz sexual y sino, al menos, la grabación. También cada tarea sugerida, y a cada encuentro apreciaba escuchar el momento en que las mujeres abrían el micrófono y hablaban y Clara respondía. Escucharlas me daba fuerza y me generaba empatía.

Mas lo hacía, más algo en mi decía sí, es por acá.

LA FORMACIÓN EN MÍ

Cuando surgió la propuesta de Formación me parecía una evidencia hacerla, porque cada cosa que hago me gusta hacerla lo mejor posible.

Mis dudas provenían más bien de mi disponibilidad y economía. Era verano, julio del 2023, y estábamos con Isabel, gran mujer con quien colaboro y co-creo desde el 2019 haciendo el sitio web de nuestro proyecto de cine con sordos que comenzamos a escribir en el 2021: *Estado Teatro*. Me estaba abriendo a la posibilidad de trabajar plenamente de nuestros proyectos artísticos y sociales: de una visión.

Rápidamente comprendí que *las partes se estaban tejiendo*, y que trabajando una cosa estaría trabajando la otra también, y cada una.

Las técnicas de Pelvis Vital y Voz Sexual me estaban ayudando y sosteniendo tanto en aquella metamorfosis de mi Presente y de mi Presencia, que sentía que necesitaba una guía para poder ir más profundo, y así también un día, a mi manera, compartirlo con otras mujeres.

Me inscribí. Estaba en Suecia, en la casita de Isabel en el bosque de Tollerred. Un lugar donde a cada vez que estoy sucede algo o tomo una decisión importante.⁷

Me llegó un dinero y no lo dudé, pagué el primer cuatrimestre.



⁷ *El Ojo del Lago*, como lo llamamos con Isabel, Tollerred, julio 2023.

Me dije: "Es tiempo de la transformación completa, a todos los niveles."

RELACIÓN con LA METODOLOGÍA La Voz del Útero®

Hoy estoy descubriendo una nueva versión de *Erika*, también podría decir: *Descubriendo a la Erika que estaba ahí esperando que sea su turno.*

Gracias a mis ancestras que estuvieron todo el tiempo apoyando, y a mi mamá que trabaja tanto en ella para desatar nudos familiares, lo fué antes que mi garganta quede seca.

A lo vivido lo interpreto hoy como parte del recorrido.

Hoy aprendo a ser, no solo la Intérprete de este arte que es la vida, sino la Autora y Directora.

Esto es un gran desafío que requiere en mí una disciplina que sostengo desde un lugar muy consciente: Sé que me hace bien, y que descubrir esta versión de mí me da una fuerza de Presencia en la vida que antes no conocía. (Si he seguido siempre mi intuición para las grandes decisiones, pero era desde otro estado.)

En varias épocas la Presencia en escena era la única que tenía sentido mientras todo el resto se iba desmoronando. Me abracé tan fuerte al teatro que quería que solo fuera mío. Mi comunicación con el afuera se desvaneció y prefería ser aquel personaje que llega "*desde uno no sabe donde y luego desaparece*" a que me conocieran y que, por ende, "*me lo quitaran*". El estado de clown, esa máscara, se volvió mi vida y ya no es tan divertido.

Hoy comprendo que mi nueva relación conmigo, me permite establecer una relación al arte más libre, menos oprimida, y comprimida.

Mi relación con la creación artística fluye de otra manera porque tengo más espacio dentro de mí para que ella también pueda circular.

Hoy, y gracias a la metodología de la Voz del Útero®, invento y reinvento mi práctica cada mañana a la escucha de lo que necesito, enfocando mi energía vital, y su redistribución. Mis distintas voces dialogan, y se dan fuerza, porque están más coherentes, porque aprendo a escucharlas.

Durante la formación me permití:

-El reencuentro con *Erikita*, que me tome la mano y me diga vamos;

-Estar a la escucha de mi garganta, ya que fué la parte del cuerpo con la que elegí dialogar y en este diálogo aprendí, sobre todo, a conocerla.

-Una nueva relación a mi cuerpo desde el misterio de la apertura vaginal-vocal-anal.

Y lo más hermoso, todo esto me fue enseñando a hacer el amor con la vida.⁸



En esta experiencia de cierre de ciclo a través de una Tesis, he decidido primero un título: **LA CONSTRUCCIÓN DE UN REFUGIO**

Y, una problemática:

¿Cómo se construye un *espacio interno* donde se puede estar con una misma desde un lugar genuino? ¿Cómo existir en sociedad y, a la vez, “simplemente” ser?

Contestaré a estas preguntas escribiendo sobre las distintas caras de este proceso que se han manifestado en mí, tanto al interior, como al exterior.

En mi interior:

Este espacio se constituye de prácticas desarrolladas a partir de la metodología La Voz del Útero ® , que me permiten entrar en otro estado de consciencia y conexión con mis huesos,

⁸ Realizando las prácticas durante el tercer cuatrimestre, Trollhättan, Suecia, julio 2024.

líquidos, cadenas musculares y fuerzas opuestas complementarias (FOC). Además, a través de la metodología me he permitido dar *lugar a mi propia voz*.

Hacia el exterior:

Personalmente, he logrado construir y terminar una nueva obra de teatro gestual llamada *Contramarcha*, que aborda el proceso iniciático de un personaje a través de su propia deconstrucción. Es decir, el camino inverso para volver a volver.

Grupalmente, he acompañado a lo largo de la formación a un grupo de mujeres a través de encuentros mensuales, y junto a quienes he podido desarrollar el Laboratorio *Ser en Cuerpo*, combinando técnicas de La Voz del Útero® y teatro gestual.

La metáfora de un renacer cuestionando la relación a una misma, a les demás y al ecosistema que nos rodea, está presente en mi vida a través de este *Refugio* interior que he ido construyendo.

Cómo es la construcción de este *Refugio* interno y, desde allí, su espejo hacia el exterior, es lo que voy a desarrollar en estas páginas dialogando con mis voces, y con ustedes, a través del papel.⁹



⁹ Durante la Residencia Coreográfica de la nueva obra *Cornisa al borde de la vida*, Puerta Abierta Espacio Danza, Lavallol, Buenos Aires, febrero 2025.

CAPÍTULO 1: Hacia dentro el Núcleo

Bitácora de Prácticas

*“Mi Refugio yace en la lengua al soltarse,
allí cuando empieza a derretirse eso que
está teniéndolo todo
allí donde me abro a mi propia entrega
allí.*

*Como si abriera la puerta a mi volcán me
digo
-Acá estoy, ven a ti.
Suelto el aire hecho marea*

que lo va despertando todo.

*El movimiento
empieza a mover
y sino, espera.*

A veces vive, a veces espera.

*Al moverse cuestiona,
remueve, airea.*

*Allí suelta y se expande,
allí siente hueso y tierra.”*

“Mi Refugio es eso en mi invisible e intangible pero que tiene peso. Se siente a través de mi voz, de mi Presencia, escucha y andar, en calma, más allá de la turbulencia.”

“Mi Refugio es en sí mi amor a través del espacio que me doy conmigo y en conexión con Gaia.”

A través de la formación de la Voz del Útero® he aprendido herramientas y técnicas de *escucha interior* que, junto con mi trabajo con personas hipoacúsicas, me han ayudado a forjar las bases de este espacio.

Al inicio no tenía el material para esta construcción, ni siquiera era consciente que quería que esa construcción aconteciera, o, más aún, que fuera posible. Fué entonces que me dieron la mano y me dijeron “Vamos Erika”. Y yo fuí.

En este momento escribo desde el interior de este Lugar, un Lugar al que dedico espacio diario y gracias al cual hoy vivo mi cotidiano diferente-mente.¹⁰

¹⁰ Buscando un árbol en flor de la primavera del 2025 que estoy viviendo, vi esta foto y sentí que refleja lo que quiero transmitir. Este caballo está frente a una sala donde actuaré pronto y al verlo me reí porque me siento en un nuevo giro de carrousel, esta vez con memoria y mayor conciencia. Paris, marzo 2025.



Al finalizar el tercer cuatrimestre y no tener más “tareas”, quise continuar en la búsqueda de mi sostén desde este *lugar pélvico*, a mi manera.

Empecé por hacer, en las mañanas: respiraciones profundas, sacando la voz hacia fuera y observando este sonido hacia donde quería llevar a mi cuerpo.

Esto es un gran aprendizaje sobre todo gracias a Voz Sexual: el diálogo y la articulación entre la voz que lleva al cuerpo y el cuerpo a la voz. La escucha es orgánica y el canal se abre para que la guía se alterne entre uno y otro: movimiento y voz, desde una, hacia una y con una.

*En el sonido me expando
descubro en la vibración.*

En el movimiento la acaricio.

*La calidad del aire que respiro
La fortaleza que crece en mi
Mi confianza.*

*Mi espalda se vuelve a enderezar
mi centro vuelve a sostenerse.
Me siento en un lugar de encuentro
en amor conmigo.*

*Dejo atrás la necesidad de amor
descubro mi genuina intimidad
en ese sentir disfruto
la Gran Libertad de ser.*

RELACIÓN A MI GARGANTA

El encuentro con mi garganta a través de Voz Sexual y luego durante la formación, me ha ido llevando a un estado de empatía con la presencia de mi voz en la vida cotidiana y también me invita a esta presencia desde un lugar artístico.

Bitácora:

Erika: - Parece que estuviste muy callada....

Garganta: -No me diste atención ni me cuidaste.

E: -Porque quería que me amen.

G: -Cuando tenías 19 y querías ser actriz, fue “la disciplina vocal” el problema: un hiatus en una de mis cuerdas. Cuando querías que todos te deseen, yo también me quedaba callada.

Empecé a aullar con Antoine porque él sí me daba el espacio. Él te invitaba a la calma y a tu escucha. Te preguntaba porque no tenías orgasmos, te acuerdas?

Porque en tu lujuria no había placer. Eras aun la niña abandonada, encima abusada. Y yo, seguía callada.

Las pocas veces que decidiste hablar desde el corazón luego no te escuchaste. Esperaste muchos años para alejarte de la perversión.

Hoy de eso también estás lejos y podemos sanarnos.

Cuanto más escuches y desahogues y ablandes hacia vos misma, tu corazón y límites, más yo voy a poder estar alineada y coherente con nuestras palabras.

El camino de la Escucha hacia mi es profundo, porque perdí bastante la voz, casi quedo muda.

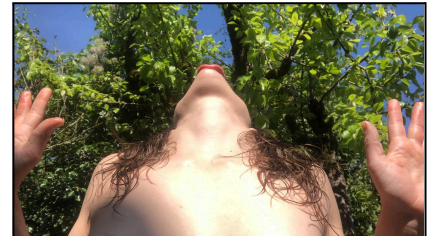
Te esperaba.

[Marzo de 2024, iniciando el diálogo con la parte de mi cuerpo en que elegí dar el enfoque: mi Garganta]

Como Observadora hoy observo la relación entre *Erika* y

Garganta:¹¹

- Contraigo y me bebo – expulso y me desnudo
- Contraigo y escucho mis secretos – expulso y los canto codificados
- Contraigo y me abrazo – expulso y siento el placer con la vida
- Hoy *Erika* y *Garganta* son amigas.



¹¹ *Aprendiendo a hacer el amor con la vida*, Montreuil, abril 2025.

RELACIÓN A MI PELVIS

Ella siempre estuvo ahí, aunque no le dí demasiado lugar.

A veces, cuando estaba sola y desde los 16, *me movía simplemente*, sin pensar nada, solo sentía que me hacía bien. Luego estudié expresión corporal, pero el origen lo recuerdo con una sonrisa que viene desde lo profundo.

A los 22 parimos a Nehuen, el 3 de agosto del 2012.

Luego comencé directamente una escuela de circo y hallé gran placer en la elongación y contorsión, mismo si yo me especializaba en acrobacia aérea (telas y trapecio). En menos de un año de este entrenamiento hacía las tres aperturas de piernas, de lado y frontal, sin dificultad.



Hoy comprendo que mi cuerpo necesitaba expandirse, y cada noche ya no me sentaba más en una silla, sino que me encontraba elongando.

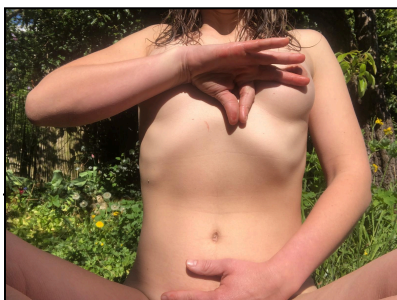
Mi relación con la pelvis no venía desde un lugar “consciente”, sino desde las ganas de estar en escena haciendo, también, cosas espectaculares. Mi búsqueda era direccionada hacia el clown, entonces estas “cosas”,

ocurrían “por accidente”.¹²

Hoy, y luego de ser estudiante en Voz sexual, Pelvis vital, y la formación de La Voz del Útero ®, al mover la pelvis conecto con mi apertura y contracción vaginal - anal, y con mis mundos internos que se contraen para luego dialogar con el exterior.

Mi presencia es otra porque adquirí una maravillosa y nueva consciencia que me permite sentir cuando mi energía vital está circulando, y cuando no.

He descubierto y comenzado a desarrollar un diálogo con este cuerpo que habita en mí, *el pélvico*, y que por distintas razones aún no había escuchado. Si utilizado, abusado y abandonado, pero aun no, dado espacio.



¹³Recuerdo las primeras veces en que empecé a sentirlo, luego de algunas clases. Me emocionaba mucho y no podía creer como, siendo investigadora corporal desde hace 13 años (si lo pienso “oficialmente” desde la escuela de circo,

Desastre, Mamatita Festival, Alguero Sardegna, Diciembre 2017.
Los, Montreuil, Francia, abril 2025.

pero yo considero que comencé antes también) había logrado evadir completamente al cuerpo alojado en mi Centro.

Hoy, cada mañana y en los entrenamientos, estoy también en la escucha de lo que ella me pide, lo siento *una necesidad*.

Mismo en este *despertar* he tenido que afrontar *Resistencias varias*.

Resistencias

No tener ganas;

Dejarlo para después;

Quedarme dormida;

Tener otras cosas que hacer improvisadamente;

Tener tanto trabajo;

Preferir estar con mi hijo;

Preferir entrenar otras cosas;

Preferir estar teniendo sexo;

Estoy de viaje y entonces no puedo...

Mi relación con la pelvis también ha transformado la relación con mi trabajo.

Principales resultados observados:

- El movimiento de las articulaciones más allá de la articulación.

- La vibración del sonido que proviene de los huesos.

- El traslado de la mente hacia otro lugar más íntimo – fuera de los *residuos de lo externo*.

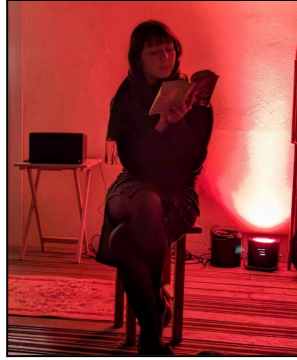
- Un espacio de calma, necesario, donde estar en eje con una misma. Desde allí, hay más claridad para la vida y para la creación artística, ambas necesarias para el cambio de paradigma social y cultural actual.

Hoy estoy tan agradecida habitándome desde el centro de mi que, conscientemente, me entrego a mi pelvis. Ella me devuelve poder personal, fluir en mi y mi propio perfume.

Quiero que este vínculo de amor, respeto y disciplina sea para toda la vida, y ya no olvidar.

Esto significa también seguir nutriendo, habitando y dando espacio, amando - amandome.¹⁴

¹⁴ Leyendo en el jardín de mi casa durante mi fiesta de cumpleaños número 35 el cuento “La Mujer Esqueleto”, *Mujeres que corren con los lobos* de Pinkola Estés, marzo 2025. Foto Alejandro Cortés.



TODO ESTÁ RELACIONADO, CADA UNA DE ESAS VOCES INTERNAS PUEDEN SER PARTE DE UN DIÁLOGO, Y ESO ES LO QUE APRENDÍ ESTOS AÑOS: ACERCA DE LA INTEGRACIÓN, INTEGRÁNDOME.

MOVIMIENTO ORGÁNICO VOCAL (MOV)

Mi visión, en el arte y en la vida es transdisciplinaria, es decir que las distintas disciplinas que voy incorporando se hallan al servicio y gestación de la creación. A cada vez emerge en la forma que ésta precise, integrando artes y siendo canal. Por ende, actualmente y habiendo internalizado la metodología LVDU, siento que tanto LVDU como mis prácticas artísticas, se encuentran al servicio de ésta búsqueda que me sobrepasa, atraviesa y habita, dando lugar a las *Prácticas MOV*.

Considero a esta Práctica entre movimiento y sonido destinada a la creación artística, como un reflejo entre la danza genuina que manifiesta el alma y la voz profunda proveniente de ésta también, y al servicio del arte para la transformación social, personal y colectiva.

Este nombre me ha llegado escribiendo la tesis y siento que está en desarrollo, apertura y elaboración. Este concepto se nutre e inspira de Voz Sexual y Pelvis Vital (LVDU), Mimo Corporal (Decroux), teatro físico, (Grotowski, Lecoq) y teatro (Stanislavsky). Luego explico en detalle el Laboratorio que doy junto a las mujeres como ejemplo.

Esta *Práctica* me nutre tanto a mi como persona en mi, como a mi manifestación de mi, y/o del grupo, a través del arte.

He establecido una serie de MOV que comienzan de un cuerpo contraído a la apertura máxima.

Primero, con los isquiones frotando el suelo y luego, alejándose de éste por rodilla y pierna que se levanta. Después se vuelve a contraer por pelvis yendo hacia la torsión para volver a expandirse.

En segundo lugar a ésta Serie agregamos la circularidad del movimiento por cabeza, torso, brazos y pelvis explorando así nuevas articulaciones en extensión posibles entre, por ejemplo, axilas y crestas, cuello y talón.

El uso de la voz es requerido durante esta *Práctica* constantemente, a diferentes niveles, siendo también motor de movimiento.

En tercer lugar, sumamos a esta Serie de MOV los desplazamientos espaciales: por el suelo, desde una posición torsionada o extrañamente articulada, buscando la continuidad a través de nuevas corporalidades y así abrir el camino a otros cuerpos posibles. En este estadio el fin no es otro más que la Presencia en el propio *Refugio*, al cual vamos descubriendo y moldeando su forma durante su construcción.

*Desde este estado entramos a la Práctica Teatral.*¹⁵

Los MOV son también el fruto de la integración de la vibración de los huesos y su percutido externo e interno, y la conexión con los líquidos y cadenas musculares en relación a las fuerzas opuestas complementarias, al servicio de la creación de un *Refugio interno* y, en paralelo, *externo* enfocado en la organicidad de la creación artística.



MANIFIESTO

Cuando la mente habita el cuerpo y el cuerpo el alma, se enciende en mí mi llama.

Lo siento fluir y me dejo llevar,

me abro a mi propio sonido, vibración y expresión sin ningún fin más que estar.

Ese estar me trae la Calma de la Presencia, que puede ser tan fácilmente olvidada.

Sentir mi cuerpo integrado y mi ser recorrerlo trae integración a mi mente también:

Visión, claridad e intuición.

Confianza y coraje para continuar.

He aprehendido a Ser primero mi Ser Esqueleto

para desde allí, con suavidad y amor, aprender a re-constituirme

en la Mujer que Hoy aprendo a Ser.

¹⁵ Durante el estreno de *Contramarcha*, Teatro de las Nobles Bestias, Buenos Aires, febrero 2025. Foto Peter Horvat.

CAPÍTULO 2: Acerca de la Integración

RELACIÓN A MI OBRA ARTÍSTICA - GUIÓN

Contramarcha es la obra de mi vida, la metáfora de lo que pienso, vivo y siento hecho poesía.

La protejo de la misma manera en que me protejo, y la expando en la medida en que yo puedo expandirme y ,sobre todo, en la manera en que me permito expandir.

HISTORIAL

Presenté esta obra por primera vez en Buenos Aires. Sentía *un llamado* a comenzar esta nueva etapa en mi lugar natal: *esta nueva vuelta de ciclo donde soy la misma, todas y una nueva versión*.

Deseaba profundamente que fuera un *regalo en conjunto* este nuevo encuentro, y reencuentro, a través del arte y en aquel teatro en que comencé a los 13, es decir, hace 22 años: El Teatro de las Nobles Bestias, en Temperley.

Alfredo, quien fue mi profesor y continúa siendo uno de los directores del teatro, fue la primera persona en transmitirme, desde su pasión y entusiasmo, que el teatro es un camino de vida posible. En ese lugar, anciano establo y mi segundo hogar hasta los 19, se encendía algo en mi que pedía a gritos Más. ¡Más!

Desde los 19 no había vuelto, partí de viaje por un tiempo que sería *indeterminado*. Sentía que era tiempo de volver, a los 34, 15 años después.

PROCESO CREATIVO

Si la creación de un *Refugio* interno es el foco en este trabajo de investigación y desarrollo, he buscado también observar la manifestación externa de éste.

Observar de qué manera vivo la coherencia - espejo desde adentro hacia fuera y su opuesto, desde fuera hacia dentro.

El proceso creativo es un estado que me genera placer y adrenalina: no saber cómo será ni que emerge de esto me enciende.

Es, a cada vez, un viaje de lo profundo del ser a la exteriorización de una obra.

He podido observar que culminar el proceso creativo, dar un fin a la obra, decidir utilizar ciertos recursos y dejar otros, es para mi la parte más difícil. Tener que *salir* de este estado y volver a la superficie me genera dolor, pero es necesario.

Puedo contemplar como al vivir el proceso creativo en la creación artística, lo estoy indirecta y-o directamente, habitando en la vida, lo cual no siempre ha resultado en buenas experiencias.

Advertencia: Tengo constantemente muchas ideas y veo el potencial en cada una. Aquí yace el riesgo de instalarse en el proceso creativo pasando de una a otra potencial obra.

A lo largo de la formación LVDU y las prácticas que he estado desarrollando, he ido aprendiendo a colocar límites en la vida cotidiana, escuchando *hasta dónde, qué, cómo*. En consecuencia, he comenzado a colocar límites a mi propia creación para que pueda, finalmente, materializarse.

Por supuesto que al ser Arte Vivo soy consciente de que se irá transformando, y estoy flexible a esto, como en la vida. Pero he podido manifestar una Primera Versión Final de una obra que cuenta una historia, a mi parecer, relevante, coherente y comprensible.

Es decir que el mensaje se comprende de manera visual, remueve y cuestiona. Puedo decir esto, ya que he tenido devoluciones de las personas presentes.

A su vez, el mensaje de *Contramarcha* es un llamado a la escucha personal, a la construcción de un propio *Refugio* y a la posibilidad de habitar la vida desde un lugar coherente con la propia misión personal.

Hoy comprendo la importancia de este *Refugio*, ya que la posibilidad de darse este espacio posibilita un estado de amor y calma desde el cual vivir.

Hoy, y siendo una persona y artista que comunica a través del teatro transdisciplinario - coreográfico, este mensaje IMPRESCINDIBLE me ha ayudado a dar “un cierre” a la obra, que se hallaba en proceso creativo desde el 2021.

MANIFESTACIÓN:

Dónde

-Al terminar de escribirla, diciembre 2024, me dije que sería hermoso presentarla en Buenos Aires y con el apoyo de mi familia y amigos.

-Le escribí a Alfredo en enero del 2025, me contestó que me comunique con Shantala Criscuolo.

-Escribí a Shantala, habíamos estudiado allí juntas y creado en conjunto nuestra primera compañía.

Cuándo

- Empecé por colocar una temporalidad límite.
- Me confirman. Dudo: La obra no estaba lista, pero necesitaba hacer un video.
- Shantala propone hacerlo con el teatro cerrado y con la familia y amigos como público.
¿Cómo podría comenzar una nueva etapa con el teatro cerrado?

**El domingo 23 de febrero del 2025 a las 19:00 horas se anunció el estreno de
CONTRAMARCHA.**



Por qué

En esta vuelta al origen de Erika a Erika tenía que comenzar esta obra que contiene a todas las otras; y a esta Erika que contiene a todas las Erikas, allí. Allí donde a mis 12 años hice mi primer monólogo de la Abuela de 'Nuestra Señora de las Nubes' de Aristides Vargas y que aún hoy recuerdo de memoria.

Cómo

PREPARATIVOS EN LA URGENCIA DE EXISTIR

Circunstancia: El tiempo se vuelve elástico cuando se acerca la hora.

Escenografía: Llevé una valija desde Francia con el material *a medio-armar*. El carpintero del barrio me regaló una parte, pintamos con Peter, mi papá, en el patio, y en su galpón tenía cada detalle técnico que hacía falta: cable, picaporte, lija, pincel...

Vestuario: Siempre tengo, lo voy construyendo en paralelo a la vida.

Creación sonora: Quería usar la música que ya tenía de colaboraciones anteriores, pero la dinámica era nueva. Joel Heirås, realizó desde Suecia las adaptaciones con gran disponibilidad, entusiasmo y escucha.

La Voz: Ser mi *Voz en Off*.

La Sala: El sábado 22 me encontré con Alfredo en el teatro, "Esta es tu casa, acá sos bienvenida a presentar tu trabajo cuando quieras", me dijo.

Era la Víspera del Estreno de *Contramarcha* y me encontraba en el patio del teatro junto a Alfredo, Shantala y otros grandes amigos comiendo una pizza y era como siempre diría, y aún mejor, porque ya no eran recuerdo sino Presente.

Cada persona con quien colaboraba me pedía lo mismo: *direcciones claras*, y eso hice.

Llegó el domingo y el horario se acercaba. Shantala hizo una creación de luces maravillosa, Peter instaló la cámara para filmar y sacó fotos, las personas llegaron y *Contramarcha* aconteció.

Al acabar la obra recordé el mes de abril: estaba al final de una Residencia en Suecia, y había recorrido un estadio de esta misma creación llamado *Pritual*. Era durante el segundo cuatrimestre de la formación, momento en que había aceptado plenamente *abrirme a mi propio barro*.

En esa ocasión estaba sola en aquella sala y al terminar vi a mis ancestros, a algunos que conocía y a otros que no. Estaban dándome fuerza y hamacándome. Sentí que ese momento lo compartí con mis Muertos, *con mis Huesos*, diría.¹⁶

Esta vez, en febrero, sentí que *Contramarcha* la estaba compartiendo con mis Vivos.¹⁷ Invité a que vengan a la escena las personas allí presentes que se consideraban parte de mi camino. Se levantaron y vinieron, y ahí me quería quedar.

Ese era el mayor regalo: Acerca de la INTEGRACIÓN.

Aquí comparto el link del video integral para la visualización de la Primer Versión en su Versión Final: [CONTRAMARCHA, un camino por la oscuridad de la luz - YouTube](#)



¹⁶ Residencia *Pritual*, sala Lilla Kaparen, Gathenhielmska Huset, Gotemburgo, Suecia, abril 2024.

¹⁷ Presentación *Contramarcha*, Teatro Nobles Bestias, Buenos Aires, febrero 2025.

CAPÍTULO 3: Crecer Juntas

Recuerdo en el 2018, luego de separarme de una larga relación, lo único que añoraba era estar entre mujeres. Fue finalmente un momento de reencuentro con mi mamá, ya que ella se estaba separando al mismo tiempo y terminamos viviendo algunos meses juntas, ella ayudándome con Nehuen y pudiendo ser abuela. Era necesario comenzar por allí.

Hoy agradezco tanto tener amigas, hermanas, crecer y madurar entre mujeres. Agradezco que Carolina Scacheri me haya invitado a La Voz del Útero ® , que Clara Davaar y Silvia Merlo hayan sido quienes me guiaron a lo largo de la formación, a cada mujer con quien, en conjunto, somos parte de este proceso transformativo, a mi psicóloga Georgina della Maggiore, a mi mamá Miriam Kundt, a mi tía Cinthia Webe Ireill, a mis queridísimas ancestras Horvat, Casas, Zucco, König, y también a las que no sé sus nombres, a todas las que hoy hacen un trabajo consciente por una sociedad y un mundo más coherente y justo.

Al inicio de la Formación he sido invitada, por una amiga, a algo que hasta entonces no había imaginado: trabajar con mujeres. La descripción del Laboratorio decía *Expresión corporal a través de la danza*. No me dijo qué hacer ni cómo, esto quiere decir que yo tenía que inventarlo. A continuación comparto esta experiencia que vivo desde diciembre del 2023, y que es parte del *mismo diálogo* y proceso de integración que he ido atravesando a lo largo de la Formación.

SER EN CUERPO

Laboratorio destinado a mujeres en colaboración con la Cruz Roja en el Centro de Hospedaje de Urgencia CHU Comfort en Champigny-sur-Marne, en la región de Isla de Francia en Francia.

Tengo un cuaderno en el que dialogo con mi abuela, y esto fue lo que escribí previo al primer encuentro:

Hola abuela,

Hoy empiezo algo nuevo. Algo que para mí, siento, tiene mucho sentido. “Soi en Corps” se llama, quiere decir ‘Ser en cuerpo’, y es solo para mujeres, para volver a habitarnos y sanarnos juntas.

Eri.

Voy mensualmente desde entonces y soy pagada a cada vez. El taller dura 2 horas y media, de 14:00 a 16:30 y es el primer martes de cada mes.

COMPOSICIÓN Y DESARROLLO

1 - Tomar un té y escucharnos.

Como varias no hablaban propongo elegir una palabra, un color, una temperatura.

2 - Entrar en el cuerpo.

El cuerpo es nuestro vehículo y también nuestra casa.

Fui abordando diferentes procesos de la expresión corporal. Primero desde mi terreno más conocido: soy pedagoga en mimo corporal, estudié técnicas teatrales, movimiento orgánico...Y sentía que aun la metodología LVDU la estaba estudiando yo y era para mi.

A medida en que avanzaba en la Formación e iba escuchando como los ejercicios reverberaban en mí y, contemporáneamente nos íbamos conociendo con ellas, comencé a proponer *pequeños-despertares* de los huesos.

[Algunos factores contextuales precisan ser tomados en cuenta:

Este encuentro es el único momento que tienen en intimidad con ellas y en un grupo femenino.

La mayoría tienen una habitación en este Centro, que es un antiguo Hotel al costado de una ruta, cerca de la ciudad. En esa habitación conviven con sus maridos y, en la mayoría de los casos, también con hijos. En el transcurrir de estos 17 meses algunas están en su segundo embarazo y otras han apenas parido.

Viven en una situación de espera de documentos para poder ser integradas a la sociedad. Son todas extranjeras, refugiadas políticas, de guerra, exiliadas, provenientes en su mayoría de África, mismo si también hay de Ucrania, India y Venezuela.]

He incorporado las FOC y el movimiento de líquidos, variando la intensidad según el encuentro. Y luego, he comenzado a proponerles *las series de MOV*.

3 - Teatro Corporal.

Abordamos *las emociones primarias* como vectores de dramaturgia, el uso de objetos para su experimentación extra-ordinaria, la direccionalidad de la respiración, el uso de la palabra y la escucha de qué parte en mí ésta mueve, la creación de secuencias coreográficas en conjunto y la exploración en dúos.

Cada una es una integridad que puede integrar un grupo conservando su integridad.

En Noviembre del 2024 les propuse comenzar a escribir su propia obra a partir del tema de la RECONCILIACIÓN.

Me he sorprendido de cómo el grupo se ha ido consolidando, y de cómo la Presencia de cada una se ha ido abriendo a la posibilidad de habitarse, con sus resistencias y como se entusiasmaron con la propuesta.

Era el momento de dar un nuevo paso: una creación que les pertenezca como grupo.

GRUPO LALALA

El espacio donde trabajamos es el comedor del Hotel.

Antes de empezar lo transformamos corriendo sillas y mesas, colocando música, barriendo, abriendo ventanas, colocando una tela para cerrar la arcada, velas.

En este momento este espacio es *diferente* y todos los habitantes lo saben (así nadie cocina en ese momento ni entra). Hay carteles anunciando la fecha, el horario no cambia.



OBSERVACIONES

Ha sido, para mí también, una Construcción llegar al punto donde estamos hoy:

1. Entender que no iba a estar dando clases destinadas a personas que quieren ser actores.
2. El Laboratorio dice ser de expresión corporal y al comenzar comprendí que eran cuerpos, en su mayoría, estáticos, censurados, rigidizados e invisibilizados.
3. Mi perspectiva y dinámica se vio completamente cuestionada por mi y solté mi estructura, la cual puede ser mucha cuando se refiere a teatro.
4. Me permití estar a la escucha, y continuó haciéndolo, aprendemos juntas.

Ser en cuerpo ha ido acompañándome a lo largo de la Formación, y contemporáneo a la creación de *Contramarcha*.

Comprendo que a partir de las técnicas teatrales que he internalizado, lo aprehendido a través de la Formación La Voz del Utero® y mi propia visión hay algo emergiendo:

La propuesta de despertar al cuerpo y la vitalidad desde dentro, y desde allí ser acompañante en la creación de piezas de sus propias autorías como manifestación exterior y metáfora de *Refugio* interno, es una coherente misión con quien soy Hoy.

El 8 de julio organizaremos “La Fiesta del Verano”, donde el *Grupo Lalala* presentará su obra en el jardín del Centro, otros establecimientos y habitantes de la Cruz Roja vendrán al evento. Yo he también comenzado a escribir una nueva obra, *CORNISA al borde de la vida*, y presentaré este mismo día una corta performance. El espacio estará abierto para que, si alguna mujer lo desea, cuente un cuento, proponga una experiencia, una danza tradicional.

La visión se expande y los procesos también se van integrando. Cada parte hace a la construcción de un todo que Hoy me ayuda y sostiene a presentarme como artista que porta sus proyectos a través de la Compañía ESPUMA.¹⁸

El trabajo de desarrollo de un Lenguaje Visual junto a personas hipoacúsicas desde el 2022 también ha contribuido enormemente a que comience a escucharme.¹⁹

Hoy lo que comienzo es a darle estructura, a trabajar la tierra, a buscar sostén financiero y artístico para no seguir marginalizandome sino ser parte de una red y desde ahí accionar. La confianza, coraje y disciplina han podido resurgir de mí gracias a las prácticas y clases de La Voz del Útero® .

Hoy estoy integrando y abrazando que hacer teatro es mucho más que estar en escena. Hoy comienzo a presentarme como Erika Webe, artista autora, directora-coreógrafa y performer.

CONCLUSIÓN

Me limito cuando dejo de creer, cuando escucho las sombras de los demás, o las que me recuerdan. Las mías las abrazo y busco con ellas el diálogo. Las de los demás comienzo a reconocerlas y a decidir no entrar en ese lugar ya recorrido y conocido.

En el aprender los límites aprendo que soy flexible, pero también hasta dónde, cómo y en qué situación.

Lo que yace en mí es tan grande y de tanta integración que aun a veces me asusta, y limito osar abrirme a mi poder personal completamente. Siempre en este camino, pero nunca completamente, a cada vez la duda me ha hecho tambalear. Seguir por aquí es la dirección. Continuar continuando, ya sin miedo y en la escucha.

Hay también una advertencia, y es mi caudal creativo. La búsqueda del límite yace también en la decisión de manifestación de una obra, y no en la exploración de todas las ideas que me atraviesan, o donde veo el potencial, a la vez.

¹⁸ www.espuma.org

¹⁹ www.theatrestate.art

Al abrirme a la comunicación y al *Espejo Refugio interno - externo*, me abro a vivir la manifestación artística a través de mis obras y el acompañamiento en el proceso creativo de otras personas. Esto es también posible gracias a un equipo artístico implicado.

Hoy me siento *tejedora* y como tal mi llamado es hacia la expansión de una sinergia inclusiva donde el arte es acto, medio y catalizador de realidades.

Contramarcha es la primera obra de una visión en conjunto, hay también dos cortometrajes, *Resonancia* y *Ecos del Silencio*, y esto viene a abrir así como voy abriendo yo. Me siento al final de un gran laberinto del cual he estado buscando la salida. Estoy llegando.

Hoy en la búsqueda: de las palabras con las cuales poder expresar lo más claramente posible según la cultura e idioma; y la legitimidad institucional y cultural para poder obtener apoyo financiero y continuar expandiendo.

Agradezco este crecimiento en conjunto y sé que cada una de las mujeres que formamos parte de este *tejido* continuará tejiendo. Ahí vamos, subyacentes, como las raíces de los árboles, abrazadas y sosteniendo. Hoy estamos brotando, en un bosque que ya no vamos a permitir talar, sino proteger y expandir.

*Es una y son tantas
y sus cicatrices.
Diamante en bruto
que se quiere domesticar
y se mantiene salvaje.*

10.04.2025, Montreuil.