



**La voz del Útero® como
rito de liberación.
La voz del Útero® como
rito de iniciación**

“No hay nada más poderoso que sentir que estamos soltando el dolor ancestral que traemos como mujeres. Nos empodera. Nos alinea.”

Clara Davaar

“El camino natural hacia la madurez femenina es a través del cuerpo. En esto consistían los antiguos ritos de iniciación. Buscaban la conexión de la niña con su propio cuerpo, que entonces era reconocido como parte del cosmos femenino: un vehículo para la fertilidad, el receptáculo que le volvía una con la diosa, por cuyo intermedio la vida transcurría eternamente.”

“La feminidad es asumir la responsabilidad de nuestro cuerpo, de modo que se convierte en una expresión tangible del espíritu interior.”

Al liberar músculos liberamos miedos reprimidos, nuestra furia y penas enterradas. Dentro de nosotras hay un animal herido, casi muerto de hambre y maltratado”.

“La Diosa es el movimiento de la espiral”.

Marion Woodman

¿CÓMO PUEDO EXPRESAR EN PALABRAS Y TRAER A LO CONCRETO TODO LO QUE LA METODOLOGÍA TOCÓ EN MÍ?

Decidí hacer mi tesis de manera artística porque en el arte una sola cosa puede expresar varias al mismo tiempo. La Voz del Útero® es “una sola cosa”, que envuelve muchas al mismo tiempo. Esta es una metodología que, como dice su creadora, no hay que intentar entender con la mente. Y eso mismo siento que es la poesía, algo que te atraviesa, y que si la mente intenta entender, justo lo que pasa, es que no se entiende nada. Hay que sentirla, dejar que te atraviere. A mi tesis artística la considero una performance, porque es poesía en acción donde se entretajan varias artes, el cuento, el canto, el movimiento expresivo, la instalación. Y la performance es también, un ritual. Y traigo la dimensión de lo ritual porque para mí La Voz del Útero® también es esto, un rito tanto de liberación, como de iniciación en el Sagrado Femenino.

HERIDA DE RECHAZO. HERIDA DE PERTENENCIA. DESCONEXIÓN CON MI CHAKRA RAÍZ y SACRO

Quiero contar en qué momento estaba yo cuando empecé la formación. Había vuelto a mi tierra, Extremadura, después de pasar 11 años fuera, 6 de los últimos en Barcelona. Nunca pensé que me iría de Barcelona, pues fue una ciudad que abrió un mundo de posibilidades en mí: el arte, el teatro, la búsqueda espiritual, empezar a descubrirme lejos de mi familia y de lo que ellos deseaban para mí, y empezar a preguntarme ¿qué deseo yo para mí? ¿quién soy yo? Y esto es un punto clave. Quise alejarme de ellos y me fui a vivir a Barcelona. Me fui desde un profundo dolor. Me sentí expulsada de mi familia porque viví un abuso por parte de la pareja de mi madre, un abuso silenciado, que me dijeron que no contara a nadie, “no se lo cuentes a nadie,

olvídate y haz como si no pasara nada” palabras textuales. Silenció mi voz, amurallé mi dolor, anudé más los nudos que ya cargaba y vivía operando desde ahí: desde el dolor, la frustración, la rabia reprimida, una herida de rechazo muy grande (que realmente ya tenía, pero esto la acentuó) y un sentido de no pertenencia: no pertenencia a mi familia, no pertenencia a mi madre, no pertenencia a la Tierra.

Decidí volver a la casa de mi madre porque su pareja murió, y su muerte trajo para mí un renacimiento. Volví a Extremadura con las manos vacías, habiendo finalizado una relación de maltrato con un hombre (la segunda de mi vida), sin dinero, sin energía, sin vitalidad y necesitando refugiarme en casa de mi madre para recomponerme. En Barcelona comencé desde mis 23 años un proceso de sanación, ahondé en lugares profundos de mí misma, pero me faltaba algo importante: LA RAÍZ.

Rechazar a mi linaje es rechazarme a mí.

Vuelta a mi tierra, vuelta a casa de mi madre: vuelta a LA RAÍZ.

ANCLANDO MI PELVIS A LA TIERRA. AFIRMÁNDOME EN LA TIERRA DESDE MI VAGINA Y MI ANO. AL ENCUENTRO CON LA PERTENENCIA.

La historia de mi vida concluyó en algo muy claro: un desarraigo de la Tierra. Durante este proceso con la metodología he ido echando raíces. Mis isquiones se anclan en la Tierra, mi vagina y mi ano se abren y echo el cable. Pertenezco porque existo, pertenezco porque simplemente estoy enraizada. “Yo soy Mujer de esta Tierra, es aquí donde encuentro mi verdadera esencia”.

Recuerdo un sueño que tuve al iniciar la formación. Yo estaba sentada en un sofá, muy triste y apagada. Vino una Mujer Negra y me dijo: soy mamá África, y me abrazó, me acogió entre sus carnes y pude sentirme sostenida.

Purificar las memorias de mis chakras inferiores para habilitar la conexión con la Tierra, es lo que me hace merecedora de existir, es sanar la herida de desarraigo, y LA herida materna. Porque mi madre es la Tierra.

Anclarme en mi pelvis es automaternarme.

¿CUÁL ES TU ANCESTRALIDAD?

Así fue como empezó esta formación. Con esta pregunta, cuya respuesta habita en mis huesos. Violencia muy bruta, sumisión, abusos, abortos, silencio, abuso de poder, poder distorsionado... Todo esto en un país, España. Recuerdo además escribir en el papel que vengo de una familia de la España profunda. Qué interesante. ¿Por qué traigo esto? Porque el día que Clara dijo que cuando llegó a vivir a este país sintió muy fuerte el silencio que hay, probablemente por la dictadura que hubo durante cuarenta años, a mí se me erizó la piel. Y yo no puedo ser ajena a esto. Primero, porque no hace tantos años que esa dictadura terminó, (50 años no son tanto) y segundo porque al menos tres generaciones anteriores a la mía han vivido en esta dictadura, en esta represión.

Mi performance es un canto a los huesos, a esas memorias, a esa purificación desde la comunicación profunda con ellos, desde el entrar en su dimensión y aprender a escuchar su lenguaje.

Un día durante la formación, haciendo una clase de huesos, sentí que entré en otra dimensión. Se lo conté a Clara y me dijo: “has entrado en la dimensión del hueso.”

¡Wow! ¡He entrado a la dimensión del hueso! Haciéndolos vibrar, generándoles calor, para despertarlos, porque no son materia muerta, sólo materia que estaba dormida, y poder honrar el dolor de mi linaje, para empezar a soltarlo, para salir de él, para salir de la adicción al sufrimiento, de ese placer distorsionado, para dejar de estar atrapada en el bucle y el victimismo.

No quiero ser más una víctima, esto anula mi potencia, mi autoestima, mi capacidad de sentir que puedo. Este decreto ha salido de mí gracias a este proceso.

“Cántale a tus huesos para que despierten”.

El abuso y la violencia que yo he vivido no es más que el abuso que hay hacia el Sagrado Femenino y hacia la Madre-Tierra. Por eso salir del rol de víctima y como me dijo una vez mi astróloga: la lealtad que tienes hacia las víctimas de tu árbol; es poder ampliar la mirada y ver que esto no es algo que sólo me haya pasado a mí. El patriarcado es trauma social y transgeneracional. Esto es la negación del propio Sagrado Femenino, manifestándose en mi caso con la historia que traigo y que cargo de mi linaje. Y he querido traer en mi Performance un cuento que creé a través de un sueño que tuve en todo este proceso, que relata de manera muy simbólica y simple esa violencia del sistema hacia nuestros cuerpos, nuestro canal, nuestro poder.

Pero el Sagrado Femenino es tan poderoso que por mucho que durante siglos haya sido abusado, violentado, aplastado, invisibilizado, etc. sigue latiendo desde lo más profundo de la Tierra; porque así como sigue existiendo la Tierra, sigue existiendo el Sagrado Femenino, esperando a que escuchemos su llamado para encarnarlo y expandirlo a través de nuestra Matriz, de nuestro corazón, de nuestra Voz. “cántale a tu Voz, que se expanda con amor”. Y siento que ese canto tan sencillo que expresé, es un comienzo de que empieza a habitar en mí esa luz, ese brillo que no puede hacer otra cosa más que expandirse, que compartirse, que tratar de que otros vientres recuerden el poder que habita en cada una de nosotras. Es algo que ni siquiera soy yo, es algo que quiere ser a través de mí.

TEJIENDO UN HILO CONECTOR CON MI ADOLESCENCIA. BULIMIA. MI PATRÓN DE TRAGAR. COLON IRRITABLE. EL GRITO.

Mover mis aguas, mover mi rabia

Mover mi rabia, mover mi fuerza

En todo este proceso se me ha venido muy fuerte el recuerdo de aquellos años (de los 15 a los 18) en que tenía bulimia. Recuerdo que paré los vómitos simplemente porque

tomé esa decisión (y porque descubrí los porros, el alcohol, y el sexo autodestructivo, y ahí anestesiaba lo que tenía guardado). Todo mi patrón de odio y rechazo hacia mí misma, que me hacen silenciarme, callar y tragar acabó generando en mí un diagnóstico de colon irritable. Este síntoma no es más que toda la mierda guardada en mi tubo digestivo, que empieza en mi boca, en mis dientes. Y aquí, en mis dientes, quiero hacer un apunte. Mi pelvis estaba ahogada, constreñida. Al abrir, oxigenar, liberar, etc. soy consciente de que se ha hecho todo un movimiento a nivel celular y a nivel de mi constelación. Un proceso de re-estructuración que ha reverberado en mis dientes, pues mi padre (un hombre que NUNCA ha querido darnos nada de dinero a mi hermana y a mí desde que se separó de mi madre) quiso regalarme una ortodoncia. Mi boca, junto con mi pelvis se ha ido re-estructurando y ALINEANDO. Y así me siento: más alineada.

Mucha ira reprimida. Me he conectado con el deseo de vomitar pero desde otro lugar, desde empezar a acercarme con amor a mi sistema digestivo y escuchar qué necesita. Es un nudo que se ha estado formando probablemente desde que estoy en el vientre de mi madre, así que me va a llevar tiempo deshacerlo. Pero, a diferencia de la chica de 15 años, ahora tengo una herramienta: MI VOZ. Es con mi voz que estoy empezando, desde un lugar de mucha escucha a desatar lo tragado. La voz de mis entrañas.

SANGRE. DOLOR MENSTRUAL. EL PODER DE PARIR LA MUERTE.

Mi útero habla. Me cuenta sus secretos:

Aquí está la creatividad

“Algún día entenderás tus dolores menstruales”, me dijo Clara un día.

Desde que comencé a menstruar a los 12 años he sentido dolor cada mes. Estuve muchos años anestesiando con la píldora y analgésicos. Aún me cuesta a veces no tomarlos, pues el dolor es tan fuerte que me entra miedo, sobre todo cuando me dan los cólicos y vomito y cago.

No voy a contar aquí el porqué de mis dolores, pues no tengo una respuesta clara. Pero sí que quiero contar que lo que yo siempre he hecho es quedarme quieta, hacerme bolita en la cama y tratar de que pase rápido. Y mentiría si dijera que justo desde que comencé la formación eso empezó a cambiar, porque no es así. Pero desde hace 3 ciclos más o menos que estoy intentando no huir y darle a mi pelvis lo que necesita y lo que más me pide es:

- Mucho movimiento articular, sobre todo en la articulación femoral izquierda.
- Abrir las cadenas musculares.
- Liberar con la voz.
- Darle espacio al esfínter.
- Percutir mucho mis crestas ilíacas porque reverberan en el útero y viceversa.

LA VOZ QUE ME HACE PEQUEÑA. AL ENCUENTRO CON MI VOZ

Invoco con mi canto a toda mi ancestralidad.

Invoco con mi canto la memoria del Sagrado Femenino

La voz que me hace pequeña e invisible. La voz del Yo inferior. Y aquí traigo el tópico que Clara me invitó a investigar por lo que fue observando de mi proceso: “la inseguridad es una mentira cuando hay tanto poder dentro”. Conversando con esta voz me he dado cuenta de que quizá me quiere proteger, pero de tanto que me quiere proteger, me asfixia y es una larva en mi centro de poder y en todo mi canal chupando mi energía vital. ¿Proteger de qué? Proteger mi sensibilidad quizá, de mi vulnerabilidad, amurallar mi poder personal o simplemente proteger mi vida. Porque habitar el propio poder da miedo. Miedo, vergüenza. Miedo a mi poder, es miedo a la vida.

¿Por qué decidí hacer un canto en mi Tesis?

Bueno, no es algo que busqué, es algo que me aconteció solo. Al principio no quería hacerlo. Pues si bien me encanta cantar, hacerlo con gente mirando hace que quiera hacerlo bien y precisamente por eso lo hago “mal”. Pero como ese canto quería expresarse a través de mi Voz, no he tenido más remedio. Y hacer eso es también un acto psicomágico, porque en el fondo soy consciente de que mi Voz es POTENTE, (no digo en el hecho de cantar) pero aún tengo esas voces inferiores que la hacen pequeña. Así que esto ha sido un gran reto para mí, un paso pequeño pero grande a la vez. Y es gracias a lo que está haciendo La Voz del Útero® en mí que me he atrevido.

Con respecto al cuento que creé y conté, quiero añadir algo de Clarissa Pínkola Estés:

- Los cuentos son una medicina que ayudan a las mujeres a descubrir su fuerza interior y a sanar su lado femenino.
- Los cuentos ayudan a aprender sobre la vida y a desarrollar la comprensión.
- Los cuentos ayudan a explicar la naturaleza instintiva de las mujeres.
- Los cuentos contienen instrucciones precisas para la vida.
- Los cuentos pueden ayudar a las mujeres a detectar a la Mujer Salvaje en sí mismas.
- Los cuentos pueden ayudar a las mujeres a permitirle triunfar sobre otros arquetipos que las alejan de su propia naturaleza.

SEXUALIDAD. DE LA AUTODESTRUCCIÓN, AL MIEDO, DEL MIEDO A LA APERTURA AL PLACER Y A LA VIDA.

Brevemente quiero contar que en mi adolescencia y hasta mis 25 años tuve una vida sexual (excepto en algunas ocasiones) muy autodestructiva. Dejando entrar a cualquiera, de cualquier manera, sin escucharme, sin honrarme ni a mí ni a mis tiempos, disociada, totalmente desconectada.

Si bien he centrado mi tesis en la investigación conmigo misma y en plasmar todo el proceso que ha ido aconteciendo en mí, quiero constatar algo que he reflexionado cuando empecé a compartirlo con una amiga.

Mi deseo es que las mujeres recordemos algo que es nuestro por derecho de nacimiento y recordándole a otra mujer su Poder, me empodero yo. Cuando comparto una medicina tan potente, me doy a mí misma esa medicina. Por eso, a pesar de mis miedos siento que expandir esto es un llamado muy potente que pulsa dentro de mí y cuando más fuerte lo sentí es cuando vi a mi amiga llorar por abrir sus cadenas musculares. Lloró porque sintió liberación y placer y me dijo: hacía mucho que no me sentía así en mi cuerpo.

Despojarme de lo que no soy

Como una piel que me sobra

Como un surco neuronal cuya agua está podrida y necesita abrir caminos para que fluya el río.

Con las aguas del nuevo río, limpio mis memorias con amor.

Limpio los nudos que me impiden expresar mi poder personal. Los nudos de mis creencias erradas, que son mentira.

Limpio el espejo. Limpio la mirada con la que me reflejo.

Nuevo aire en mis pulmones, nuevo aire, volver a nacer, hacer alquimia. La alquimia de lo posible. Espacio vital que libera el grito, la memoria de lo que olvido.

El canto es como un hilo que teje todas mis partes, como el hilo que se teje en las partes rotas adentro a través de las cadenas musculares. Tejo todo lo que me contiene me vuelvo una. En ese proceso de tejer-me.

Hacer la tesis artística ha sido un reto para mí, porque si bien disfruto con el arte, ha supuesto varias cosas:

- 1) Que tenga que pedir ayuda. Pidiendo la sala, pidiendo que me pongan la música, los focos, que me graben, etc.
- 2) Que me vean mi madre y mi hermana. Y sin darme cuenta decirles: esta soy yo.

- 3) Estar en tetas, que es una parte que siempre he rechazado de mi cuerpo.
- 4) Arriesgarme a que algo que he creado yo, no guste.
- 5) Entregarla a Clara sabiendo que ese día no tuve la presencia que me hubiera gustado, y sabiendo que la grabación es de mala calidad.

Sólo puedo sentir agradecimiento por esta medicina que he permitido que vaya atravesándome poco a poco, día tras día. A pesar de que a veces, aún sigo poniéndome en medio. A veces, todavía esa pulsión de muerte quiere manejarme en forma de pereza. Pero habitar mi pelvis cada día es prender la luz cada día. Y es esta luz la respuesta al ¿para qué?, del dolor mi historia. Es La Voz del Útero® la que me ha regalado este sentimiento de agradecimiento, porque todo lo que he vivido me ha traído hasta aquí, para empezar a encarnar a la Mujer Pélvica, Vocal y Uterina.

Agradezco a Clara, por ser canal de esta metodología. Agradezco a mis heridas, porque me han acercado a ella, y a las suyas, porque si no, esto no sería posible.

Agradezco a mi madre, por gestarme, por parirme, por ser canal para que yo exista, porque en su vientre se gestó el mío.

Agradezco a mi padre, y a esa rabia que siento hacia él, porque me ha dado fuerza para llegar hasta este lugar.

Agradezco a las personas que me han apoyado con esta tesis: Pilar, Sara, Laura, Piedad, Álex, Jorge, Álvaro.

Agradezco a mis compañeras de La Voz del Útero, por sostenernos juntas en tribu para hacer esta alquimia.

Agradezco a la luz que habita en mí, por abrirse paso entre las grietas de mi dolor.

Agradezco a las rosas, por recordarme la belleza del Divino Femenino.

Y gracias a mí, a mi Pelvis y a mi canal Vocal-Uterino.