

*Dirigido a mi abuela, gracias por el silencio que permitió tu sobrevivencia,  
a mi madre, gracias a tu vida yo tengo voz y vida,  
y a mi dulce Amine, quien me acompañó en este proceso desde la pancita;  
que tu voz llene de flores el mundo y seas libre de ser tú.*

## **Lo que expresamos nos libera, lo que callamos nos autodestruye:**

*Del silencio como defensa y autodestrucción a la expresión y conexión con la vida.*

La relación del silencio ancestral como energía de muerte y el bruxismo como síntoma.

Romina Leyva Barrero

“Si sacas lo que está dentro de ti, lo que saques te salvará. Si no sacas lo que está dentro de ti,  
lo que no saques te destruirá”

“If you bring forth what is within you, what you bring forth will save you. If you do not bring forth  
what is within you, what you do not bring forth will destroy you.”

— **Gospel of Thomas**

## ◆ Introducción

En el verano de 2019, en el consultorio de un dentista que cubría el seguro de trabajo de estación que tenía en Viena, me disponía a reparar los agujeros y el dolor que tenía en las muelas, “caries” yo pensaba. Para mi sorpresa, no eran tales, sino que debido a la presión de mis dientes, unos contra otros, probablemente en la noche, se estaba generando desgaste e intensos dolores de cabeza que confundía con migraña. En otras palabras, entendí que eso que mi cuerpo expresaba era “bruxismo”.

Cuatro años más tarde, en los primeros días después de dar a luz a mi hija, lo que más me dolía no era mi vulva recuperándose de un desgarró, ni los “entuetos” de mi útero volviendo a su tamaño original. Lo más doloroso, era mi cabeza y no habiendo tomado analgésicos para aminorar las sensaciones del parto, supliqué por una pastilla para la sensación de taladros golpeando mi frente a nivel de las sienes, resultado de una contracción de mandíbula tan intensa y fuerte; me sentía aprisionada en mi propio cuerpo.

En tiempos más recientes, dos días después de dejar a mi mamá en el vuelo de regreso tras su última visita a Estados Unidos: *crack!*, mientras masticaba un taco -siendo el colmo de los estereotipos como mexicana- me rompí la muela. Y no, no fue la carne ni la tortilla, fue mi muela expresando una fractura con muchos años de acumulación. La misma muela que se formó en mi preadolescencia, entre mis 11-13 años<sup>1</sup>, y que al romperse habló de sus carencias nutritivas a nivel emocional en su periodo de formación. A su vez, me hizo contactar con un profundo duelo apelmazado, propio y de mi sistema, un duelo que hablaba de la relación con mi madre, del silencio en mi linaje, derramándose por mi árbol genealógico y estallando a través de mí en mi boca. El duelo fulminante de uno de mis huesos me llevó al duelo de no saber vivir el duelo.

Bendito bruxismo, eres brújula infalible y comunicador eficaz, me muestras con tu inteligencia lo que no encuentro cómo expresar y necesita de mi atención. Me has enseñado lo mucho que callé, y no sólo palabras, sino emociones, necesidades, sonidos, duelos. En ti encontré una parte de mi herencia del linaje materno, de cómo las mujeres se rompen los dientes auto-conteniendo. Y hoy, te veo sin juicio (o parece que menos), con asombro y respeto, con compasión a la musculatura que aprendió una forma de protegerse, con ternura de no conocer otra manera de canalizar tanta energía, de no saber cómo pedir eso, de no saber cómo llorarle a tanta pérdida, tantos muertos, tanto abuso. Con el reconocimiento de que el que yo rompa el silencio, el impacto es directo en mi vida y mi salud, y en consecuencia en la vida de mi hija y el acercamiento que tiene con su voz y su expresión.

Mi enfoque ya no es erradicarlo, lo que deseo es profundizar en la comunicación, mantenimiento y cuidado de mis partes y cuerpos para no llegar al grado de autodestruirme a ese nivel, que sea desde adentro una manera distinta de cubrir la necesidad de expresión y usarlo como combustible. Es hacerle caso a ese mensajero y ponerme al nivel espiritual de los

---

<sup>1</sup>(Quevedo, 2014)

dientes, de los huesos y de cómo se comunican con nosotras si nos atrevemos a escucharlos; la parte habla del todo y el síntoma es el inicio de la propia sanación.

◆ **Hipótesis principal:** Hay una relación entre el silencio transgeneracional -como energía de muerte- y el bruxismo como uno de sus síntomas.

**Hipótesis secundaria:** La metodología de La Voz del Útero®, con apoyo de la sistémica, alquimiza el dolor y el silencio, en energía vital y creativa.

◆ **Objetivos de la investigación:**

Mostrar la relación entre el bruxismo y el silencio transgeneracional como manifestación de energía de muerte no procesada y su posibilidad de transformarse en energía de vida.

Documentar la aplicación de la metodología de La Voz del Útero® en la activación y focalización de la energía vital en general, y en particular con el proceso de sanación del bruxismo como síntoma.

Por último, proponer la alianza con la sistémica como apoyo y profundización a la metodología.

◆ **Justificación**

Según un estudio hecho en Lima, Perú, hoy, al menos 22.1% - 31%<sup>2</sup> de la población mundial vive con bruxismo en vigilia, afectando a hombres y mujeres por igual; por efectos de esta investigación me centraré en mujeres. Más allá de la exactitud de la cifra, es cuestión de voltear hacia conocidas y preguntar cuántas de ellas viven con bruxismo o temas de tensión en la mandíbula, desgaste de dientes y encías. De primera mano sé que son muchas, y que pueden pasar muchos años antes de identificarlo y muchos más sin hacer algo al respecto.

Sé también que puede ser muy abrumador sentir que no hay solución, y que lo mejor que se puede hacer es vivir con pastillas para el dolor de la cabeza, retenedores de plástico y en un caso extremo una incómoda operación del músculo masetero. Una opción que surge y no como el camino rápido, sino como un compromiso con la vida, propia y la de quienes me rodean, es su estudio. Es relacionarme con mi cuerpo y sus partes de una manera tal, que salga por completo del triángulo de la víctima siempre buscando un salvador que me libere de mi *terrible* y *equivoco* cuerpo y sus señales *defectuosas*. En cambio, verlo como es, una expresión y reflejo de mi experiencia, de mi herencia transgeneracional y de todos mis cuerpos -mental, emocional, psíquico- es entrar en comunicación dinámica y profunda, relacionar los elementos y practicar el mantenimiento de este cuerpo holográfico con devoción y humildad ante las mareas de esta vida.

◆ **MARCO TEÓRICO** Los cuerpos de conocimiento y experiencia que contienen y envuelven a esta investigación:

---

<sup>2</sup> (Ordonez y cia, 2016)

□ **La Voz del Útero ®:** Es un método que enseña a conectar, tanto a nivel anatómico como energético, el canal directo que habita entre la Voz, el Útero y la Pelvis<sup>3</sup>, desarrollado por Clara Davaar en una investigación personal y aplicada en cientos de mujeres a través del mundo y culturas, de más de 20 años. A grandes rasgos, las 4 inteligencias que utiliza y atraviesa esta metodología por medio de prácticas son:

✳️ **Huesos:** Llevar fricción, calor, excitación, circulación y vitalidad a la materia ósea. Despertar a los huesos y la información ancestral.

✳️ **Aguas:** Emociones y reservas, mover para dejar fluir. Limpieza y mantenimiento continuo a través del movimiento.

✳️ **Cadenas musculares:** La conexión de las partes, se diluye la ilusión de la separación. Habilitar los puentes, fortalecer las alianzas. La fascia y micelio del cuerpo humano que todo une.

✳️ **Vitalidad:** movimiento libre, dejar salir la voz, la sensualidad y conectar con la vida desde el placer de ser. Cultivo, recolección y dirección de la energía sexual/ vital/ creativa.

Esta metodología abarca muchos vectores, de los más importantes son:

✳️ **El papel de la lengua:** Elemento clave para la relajación en el sistema nervioso central y así dotar a todo el cuerpo de la relajación, conexión y confianza suficiente para contactar con el cuerpo emocional y acceder a la información haciendo cambios a nivel cerebral y sinapsis.

✳️ **La voz como elemento alquimizador:** transforma a través del sonido y el recorrido de adentro hacia afuera y viceversa del aire creando polaridad entre energía negativa y positiva, cambiando la carga y frecuencia del contenido emocional.

□ **La sistémica: enfoque sistémico y transgeneracional:** Para Brigitte Champetier, un sistema es un conjunto de elementos vivos en interacción dinámica, organizados en función de una meta. Un sistema familiar está animado por fuerzas que buscan a la vez la unión de todos sus miembros, la homeostasis (armonía) del sistema y la transmisión de la vida y está dirigido por distintos campos:

✳️ Una Memoria inherente ordenada (campo morfogenético) que incluye todo lo que se va viviendo y lo transmite tal cual, a todos, provocando la imitación y repetición sin fin;

✳️ Los campos de fuerzas de los órdenes del amor:

□ La *pertenencia* como fuerza para mantener a todos juntos, que lucha contra la exclusión,

---

<sup>3</sup> (Davaar, s.f)

- El *orden* que individualiza a cada uno, empujándole a la supervivencia, al servicio de la vida, para que cada nuevo adulto se haga cargo de la vida y cree un nuevo sistema.
- La *compensación* permite que todo lo vivido termine su ciclo, aunque sea varias generaciones más tarde, “equilibrio entre pérdidas y ganancias, entre dar y recibir”.

Hay diferentes aplicaciones de la sistémica, como las Constelaciones Familiares; para esta investigación, trabajé con los ejercicios sistémicos, que es una poderosa herramienta de cambio al servicio de la vida y sirve para aterrizar información del sistema familiar de manera concreta. Pueden hacerse en grupo o individualmente con ayuda de objetos o papeles con los nombres de los conceptos/personas. Después de centrarse y disponer los diferentes elementos a trabajar, consiste en identificar las sensaciones físicas que da el campo y las diferentes posiciones. Esto permite nombrar cualquier persona, energía o elemento que surja, pueda ser reconocido y después se pueda hacer el movimiento que el ejercicio invite y sea adecuado, como dar lugar en el corazón, decir una frase o simplemente aceptarlo tal cual es. Más explicación en la aplicación práctica en grupo.

#### □ **Vinculación**

Es un estilo de vida y propuesta terapéutica desarrollada por Cécile Kachadourian en México hace más de 30 años y consiste en ir a los vínculos primarios- madre, padre, hermanos, pareja e hijos- y a partir de ellos abordar y relacionar lo que pasa en el resto de las áreas de vida, con uno mismo, el otro y lo Grande. Está enfocado en la reconciliación y con visión sistémica y a través de acciones esenciales salir de los comportamientos de defensa. Utiliza a nivel práctico diferentes herramientas, las que más sobresalen son la terapia del abrazo (“Terapia de contención”), las Constelaciones Familiares y la confrontación.

Fue el sostén del plano invisible y terapéutico para contener en los compartires y dinámicas en la aplicación práctica de grupo, hay una gran influencia de Vinculación en los términos y el enfoque de la investigación como energía de muerte, defensa y esencia.

◆ **MARCO CONCEPTUAL** Los conceptos con definiciones y enfoques específicos que forman el entretejido para desarrollar esta investigación.

#### □ **El Silencio:**

El silencio tiene su función y su lugar más allá del bien y el mal. En la música, es un elemento esencial para el ritmo, lo mismo que para la interacción humana. En esta investigación, lo divido entre silencio esencial y silencio defensivo.

*El silencio esencial* no se defiende, surge cuando es necesario poner más atención, es una oportunidad para ir hacia adentro, escuchar profundamente a uno mismo y al otro, entrar en estados sutiles y meditativos, dar pausa. Puede revertir la verborrea y su práctica puede cultivar una palabra más enaltecida.

El *silencio defensivo*, está en desequilibrio hacia adentro y tiene la característica de exceso de cuerpo mental. Es un comportamiento, que consciente o inconscientemente nos protege ante un peligro o amenaza (en el presente o desde un registro del pasado) que atente contra nuestro bienestar. Puede aparecer en contextos donde los niños no tenían voz, se está en peligro por expresar necesidades u opiniones, volatilidad emocional en los padres, etcétera.

Este silencio no es sólo no hablar; es evitar gritar, sonar, rugir, expresar; y no únicamente lo hacia afuera, sino nuestros adentros también. Una expresión de esto es la indolencia, el “no sentir nada”; nos protege de sentir aquello que con buenos motivos se suprimió, y de arriesgarnos a salir de control, de la incomodidad y la vulnerabilidad. Y el dolor, si no se siente y transmuta, se acumula y ya que la capacidad de expresar nuestro sonido nos hace pertenecer, cuando nos silenciamos no estamos dando -literalmente- y eso nos separa del otro y del colectivo, haciendo un ciclo vicioso en el que a más silencio, más alienación. El callar sustituye la necesidad real de seguridad y aceptación, evitando la exposición y todo lo que implica emitir sonido. El conflicto está cuando lo silenciado se vuelve en contra de una misma porque lo que necesita expresarse no encuentra la manera de salir, autodestruyendo.

#### □“El silencio ancestral”: Origen y cualidad transgeneracional

El silencio como comportamiento de defensa, muchas veces surge de una experiencia directa, como aprender a no responder a nuestros padres para evitar ser reprendidas. Sin embargo, muchas veces viene del sistema por repetición; lo adoptamos de nuestros cuidadores muchas veces sin darnos cuenta. Por pertenencia, en un sistema familiar, desde el amor y sobrevivencia, somos leales a esos códigos y su repetición. El silencio ancestral es una estrategia para perpetuar la vida, en su inteligencia encapsula procesos de dolor, internalizándolos y acostumbrando al sistema corporal individual y en consecuencia, al familiar, a hacer lo mismo. Si en nuestro sistema familiar uno de los códigos que otorgan identidad y pertenencia es “obediencia, hacer caso a los mayores, *calladitas*” por ejemplo, por fidelidad al clan y evitar el ser rechazada o exiliada, ese código se perpetúa, incluso sobre el propio bienestar y verdad.

El origen del silencio en una familia, puede tener un evento concreto y determinante como una muerte tan dolorosa que no se abordó, y después en la prácticas se perpetúa evitando ese tema, todo lo alrededor y futuros eventos así desarrollando formas y usos alrededor del dolor, la muerte, la incomodidad que el clan evita. Otros ejemplos como “el enojo no se expresa” o “de sexo no hablamos”, muestran dinámicas y códigos generacionales, culturales, marcados por eventos más grandes como guerras, migraciones, violencia que con repetición y herencia se identifica como la forma a ser y a vivir, de nuevo, para *sobrevivir*.

El callarse tiene ventajas difíciles de dejar ir, pues otorgan la sensación de control y seguridad, la noción de que se puede evitar el rechazo, conflicto y dolor. Pero en realidad, lo que se evita hacer afuera se intensifica adentro, que en espejo termina por recibirse desde afuera también, como profecía autocumplida. Cuando callamos, se acumula miedo, vergüenza y culpa,

confirmando una y otra vez que eso callado debe continuar así, y nos mantenemos cerca de nuestros ancestros en esa repetición, desde un amor ciego al clan.

En mi proceso personal, pude escuchar las palabras de mi madre -y a su vez la voz de mi abuela y ancestras dentro- que resuenan en mi “*shhh, más bajito, cállate, eso no se dice, no enfrente de la gente*” no queriendo molestar, no queriendo sonar ni tomar lugar. En el fondo, vienen del **miedo de morir por ser y existir**, es algo que fue real y que se heredó desde el amor a proteger a la descendencia de la misma fortuna. Yo nunca escuché a mi abuela cantar, hacía lo posible por no hacer ruido y pasar desapercibida en presencia; ahora puedo entender que era un mecanismo de defensa que la mantuvo a salvo de una infancia de orfandad y abuso, ser silenciosa y guardarse dentro su vulnerabilidad. A su vez, mi mamá la recuerdo cantando muy poco, hablando bajito, con rigidez en su libre expresión. Para mí, con toda esa información dentro y los esfuerzos que mis ancestras hicieron para salir de ahí, ha sido todo un viaje pasar de la restricción total con nudo en la garganta de metal a poco a poco permitirme ocupar mi voz, el atreverme a tomar lugar desde el sonido. Y así, pasándole la estafeta a mi hija con más permiso, gozo y ligereza, y el impacto es tangible.

Cuando lo hacemos diferente: hablando, expresando, rugiendo, gritando; implica atravesar estas emociones contenidas por generaciones, más lo personal. Cuando se abre la puerta, lo reprimido de vidas busca la manera de salir por salud e higiene del sistema, se limpia el registro y abre el canal de expresión congruente en el presente.

#### □ **Energía de vida y de muerte:**

Al vivir en esta realidad 3D, nuestra mente humana entiende a partir de extremos y opuestos, los necesita para acotar y entender la complejidad de la existencia. Sabemos que vida-muerte están entrelazadas y van más allá de lo que nuestra pequeña mente moral puede comprender; son continuación, origen y parte y viceversa.

La energía de Vida, en pocas palabras es la del Amor, es la que nos conecta con el presente. La energía de muerte, a su vez, en su versión *distorsionada*, es cuando ésta no tiene movimiento y expresión, cuando se reprime y toma la energía vital para alimentarse y perpetuarse. Es energía de vida que que por su manera de canalizarse, autodestruye.

A nivel social y personal, con energía *de muerte* me refiero al apego del dolor que experiencias como guerras, duelos, exilios, abortos, separaciones, muertes, pérdidas, violaciones al cuerpo y la integridad, migraciones, abusos, cambios y cualquier circunstancia que implique una transformación y despedida que no se pudo procesar, ya sea por silencio, miedo, juicio, exclusión, por pertenencia, sobrevivencia y lealtad sistémica.

El no vivir el flujo de las aguas estando en modo defensivo y de sobrevivencia, afecta a todas las emociones y experiencias. Una de las más bloqueadas a nivel individual y colectivo es la pérdida/duelo, lo que resulta de “perder” algo que amamos. La resistencia o incapacidad de conectar con ella, al no ser tocada, sentida; se vuelve una energía que en lugar de sentir, dar y

avanzar como un río, se estanca, pudre y convierte en corrientes torcidas -no desde la moralidad de “malo”, sino desde lo descriptivo y fenomenológico- yendo en contrasentido y ritmo opuesto al de la vida, desde el dolor, la familiaridad a él y el apego que conlleva, y por ignorancia de cómo hacerlo diferente.

Sabemos que las emociones que no se procesaron y que no se acompañaron a liberar, se contuvieron, congelaron y tienden a viciar el interior. El cuerpo que experimentó de primera mano lo sucedido lo retuvo y a su vez, al no integrarse lo heredó al sistema, a falta de ser llorado, admitido, a algún descendiente por lealtad lo expresará. Esa energía de muerte no procesada, sentida y expresada se vuelve adicción a la muerte en búsqueda de conectar con la vida. Recuerdo de niña implosionar, querer gritar tan tan fuerte y sentir que no podía, así que gritaba hacia adentro haciéndome daño. Aunque en parte se volvió una fortaleza, pues desarrollé una capacidad muy grande de autocontención, desde la defensa me lleva a una tumba hacia adentro donde el sonido se ahoga y muere; el silencio desde ese lugar drena.

Desde la visión sistémica, la familia siempre va a buscar la completud, y lo que se repite desde la compensación, es por amor al Todo en un lenguaje muy profundo; perpetuar hasta trascender y cambiar. Algunas manifestaciones de esta energía son: el entumecimiento e indolencia, exceso de cuerpo mental (vivir en la mente), enojo crónico, autosabotaje, adicciones, violencia, agresividad, dificultad para conectar con el placer, para concretar proyectos personales, continua sensación de estrés y dificultad para relajarse. Síntomas y “enfermedades” crónicas como bruxismo, estreñimiento, hemorroides, dificultades en la digestión, etcétera.

#### □ **El papel del útero en la diada vida-muerte**

Desde nuestro génesis, al estar en el vientre de nuestra madre, experimentamos la primera dualidad: el mayor amor y conexión a la vida, y al mismo tiempo la separación y muerte al momento del parto en el que bebé deja de vivir en la Unidad. Así vivimos la dualidad vida-muerte, placer-dolor desde el inicio y es parte de nuestra condición humana. De nuestras madres (y hacia arriba) es inevitable recibir el dolor que viene a la par del amor maternal y el regalo de vida. Y como mujeres, esto reside en el cuerpo y en particular en el útero. No se puede sentir una y excluir a la otra, es parte y cualidad de existir.

El útero es el órgano creativo y alineado con la Tierra por función y definición, es el receptor de todo en las mujeres y por naturaleza es sensible y expresivo, es un portal que da vida y conecta los dos mundos. Cuando se silencia lo que por diseño está hecho para fertilizar el entorno y el mundo, se vuelve “veneno” para el propio sistema- y con esto me refiero al sistema corporal individual y el sistema familiar, ya que nada puede separarse y es un holograma del todo.

A nivel biológico/anatómico, el útero vive entre el recto y la vejiga, intestino grueso... Si nuestro sistema digestivo está en retención -con culpa, apego-, particularmente recto y ano, el útero no

recibe óptima circulación y nutrición. En el embrión, garganta y útero vienen de la misma célula; es un espejo con la misma información, al trabajar uno impacta al otro.

Por ello, el entrar en contacto con este órgano y portal, movilizar lo estancado, lo callado, lo olvidado y excluido a través del movimiento y en particular de la voz, es atreverse a enfrentar las memorias que se hacen presentes desde las sombras de la psique y el árbol genealógico, es acceder a información que se abre de otras generaciones en nuestro linaje y la dualidad de existir. Significa activar su vitalidad e implica estar en contacto con el sentir en todo su rango y esplendor, porque aceptar lo que es, permitirnos extender el campo de permiso que tenemos para experimentar nuestras emociones y expresarlas, es hacerlo diferente a nuestro linaje. Tiene como promesa la conexión con la vida si nos sostenemos en el proceso.

#### □ **Bruxismo:**

Elegí el bruxismo como síntoma para estudiar y aplicar la metodología, como una expresión de energía de muerte distorsionada, que resulta en autodestrucción al no canalizarse hacia la vida. En definición, el bruxismo es un movimiento inconsciente, intenso y rítmico de los músculos de la masticación.<sup>4</sup> Es un hábito involuntario en exceso que se distingue en dos tipos por la forma: el *céntrico* o por *apretamiento*, con daño en el cuello de los dientes sobre todo premolares y suele acompañar por dolor de cabeza tensional; y el de *frotamiento* o *excéntrico* que daña el borde incisal y oclusal de los dientes, sobre todo los incisivos<sup>5</sup>.



A nivel atómico, los elementos que permiten que la mandíbula haga sus movimientos y funciones son: músculo masetero, temporal y pterigoideo interno y externo como principales y los músculos suprahioides -digástrico, estilohioides, milohioides y genihioides y la articulación temporomandibular.

Las funciones esenciales de la mandíbula son: masticar, triturar alimentos; hablar, colaborar en la articulación de palabras y sonidos; soporte dental, sostiene a los dientes inferiores; expresión facial, influye en la apariencia y expresión. Es relevante estudiar las funciones biológicas y anatómicas por diseño y notar cómo la función natural puede volverse defensiva en la búsqueda de expresión y a través del exceso de uso por compensación. Al tensionar y contraer continuamente estos músculos y articulación, se genera un impacto provocando dolores intensos en cara y cabeza<sup>6</sup>, desgaste de encías y dientes, entre otros.

Para la biodescodificación, puede manifestar sentimiento de incapacidad de defenderse, para expresar sus propias ideas, “en las noches se masculla lo que no se expresa de día”. Otro origen es el resentimiento, “me niego al placer” (real o simbólico); temor a perder la seguridad

<sup>4</sup> Clínica Universidad de Navarra (s.f)

<sup>5</sup> Palumbo (s.f)

<sup>6</sup> Dr. Baldioceda (s.f)

que se disfruta en el presente al tomar decisiones. También tiene un fuerte componente transgeneracional, en el que traumas, secretos y “no dichos” del clan familiar pasan de generación en generación como lealtades invisibles inconscientes a través de la repetición, identificación y delegación entre miembros del árbol genealógico.

Para Natalia Palumbo, el bruxismo suele surgir a raíz de un suceso familiar traumático, que hace que la familia niegue y silencie, convirtiéndolo en secreto. Con el duelo pendiente, se transmite el trauma en forma de programa inconsciente a un descendiente hasta que ese dolor sea visto y escuchado, pone de manifiesto ira reprimida a duras penas, agresividad latente y negación del placer. Algo que me pareció muy interesante que ella menciona, es la inteligencia de nuestro cuerpo para convertirlo en un síntoma que suele expresarse y manifestarse en la noche, cuando el inconsciente sale y libera todas las tensiones acumuladas durante la vigilia, y aunque esto tiene un sentido y está al servicio del cuerpo en general en el desahogo de la tensión, la “solución” sólo es temporal y termina por ser contraproducente en su compensación excesiva.

## **PARTE PRÁCTICA** *Aplicación de la metodología La Voz del Útero®*

### ◆ **Nivel Personal -**

Yo conocí esta práctica a los 7 meses de embarazo con el llamado de profundizar la conexión con mi voz, y en particular por mi tema de bruxismo latente, sabía que había un impacto en mi piso pélvico y la relación mandíbula-pelvis que intuía aunque no entendía aun, y quería abrir camino para el parto con lo que pudiera en el momento. En el posparto fue un sostén definitivo para navegar esas aguas y herramienta para reconectar conmigo desde un lugar completamente nuevo, fortaleciendo y resignificando la relación con mi voz, mi sexualidad y mi cuerpo. La siguiente información fue recopilada durante los 3 cuatrimestres de la formación certificada de La Voz del Útero® de Septiembre 2023 - Octubre 2024, en mi cuaderno de anotaciones.

Mis principales bloqueos y resistencias al aplicarla y que son espejo de mi vida, en particular en relación al silencio:

✿ **No querer sonar ni hacer ruido**, miedo a ser deportada, excluida, señalada, llevada a la policía por los vecinos. Miedo a “asustar a mi hija”, a lastimar con mi voz. “Mejor me quedo callada”.

✿ **Apagarme**: No darme permiso a sentir placer o no poder conectar con él, ocultar mi fuego. Miedo a la entrega. Miedo a que tomen de mí algo que no quiero dar, “que me roben”.

✿ **Estar en la mente**: Desesperación al no entender, convencerme de que sé para evitar pasar por la incomodidad de cuando no es así, que no se note para no ser rechazada. Querer salir huyendo y resistencia a la incomodidad. No querer repetir: “esto ya lo sé”.

✱ **“No estoy sintiendo nada”**, bloqueo, inexpressión, pasividad, distanciamiento que se vuelve un muro impenetrable y me enfria “Ice queen”. Abandonar mi cuerpo y pudrirme. Amargura e irritabilidad, y luego culpable de mi amargura.

✱ **Vergüenza de ser yo y existir**. Adicción a ponerme en la esquina y desaparecer, de sentirme menos y no querer ocupar espacio: Energía de víctima.

✱ **Querer hacer “bien” la práctica** desde la niña buena y no por cómo se siente, enfoque en lo mecánico, la forma, la apariencia, evitar entrar y hacerlo por mí desde adentro. No permitirme jugar y miedo a la exploración libre por temor a equivocarme y ser rechazada. Forzarme por sentir o llegar más lejos desde la exigencia.

Esto es en general el cómo mis creencias y energía sexual operaban en las aguas del posparto y manifestadas en la mandíbula, sistema digestivo, inflamación de vulva y hemorroides: *PUM!* un combo de inflamación, tensión y contracción que desde su nobleza me comunicaba qué necesitaba. Elegí la mandíbula para estudiar, acotando y por ser el más doloroso. Durante el segundo cuatrimestre trabajé con ella en particular, con la pelvis y voz a la par. Y como ella -la mandíbula- expresaba a través de su síntoma, el bruxismo, con tensión y dolor de cabeza los bloqueos y resistencias internos. Apliqué las cuatro inteligencias de la metodología La Voz del Útero® a la mandíbula:

✱ **Huesos**: mandíbula, cráneo, dientes, pómulos, hueso hioides, vértebras cervicales, esternón, clavícula.

✱ **Aguas**: saliva, lengua, encías, lágrimas, vapor de la boca, líquido sinovial de la articulación temporomandibular mandíbula-cráneo.

✱ **Cadenas musculares**: temporal-masetero-pterigoideo lateral-pterigoideo medial-esternocleidomastoideo- platysma-trapecios- suprahioides e infrahioides-buccinador-deltoides.

✱ **Vitalidad**: movimiento libre cara, inflar cachetes, sacudir cabeza, sonido y voz.

Activar la **voz** durante la práctica, en particular al contactar cuerpos de dolor para suavizar y liberar el contenido emocional es esencial y está vinculado a relajar la mandíbula. La **lengua** es elemento clave para relajar el sistema nervioso central y apoyar a destrabarla, ampliando su rango de movimiento. Poco a poco he estado cultivando una **práctica al despertar** que consiste en pasar por las 4 inteligencias aplicadas a pecho, cuello, mandíbula, cara y cráneo con apertura y liberación de voz, y después pelvis. **Antes de dormir** mover y relajar la lengua para que los músculos tengan espacio y se alarguen, suavizando la contracción. Cuando me despierto a media noche y estoy bruxando, estiro la lengua.

### **Logros generales de aplicar la metodología La Voz del Útero® en relación al silencio personal y ancestral:**

✱ Expresión de muchos temas pendientes de mi sistema, purga. Liberación de memorias de abuso de mis ancestras desde el útero, tocar mi mayor miedo y dolor. Sentir tanto que sentía que moría.

- ✱ Siento mayor necesidad y capacidad de expresar mis necesidades y mi voz.
- ✱ Identifiqué los patrones de callar a mi hija y estoy revirtiéndolo al acompañarla a sonar, estar de su lado, impulsarla a ello atravesando mis voces internas restrictivas.
- ✱ Voz en el mundo: Mayor capacidad para comunicar ideas incómodas, lanzamiento de mi Podcast “Hilo dorado”, reconexión y más claridad con mi voz a nivel de comunicación y compartirla.

#### **En relación al bruxismo:**

- ✱ Identificación casi instantánea al bruxar- al menos de día y mayor entendimiento y relación al momento de vida cuando bruxo de noche, ya no es “random”.
- ✱ Mejor entendimiento como síntoma y termómetro.
- ✱ Disminución de la frecuencia del síntoma en el cotidiano a través de la regularidad de las prácticas e higiene a partir del sonido como prevención
- ✱ Acercamiento más amoroso a cuando sucede y hay crisis, a través del tacto, presencia y prácticas.

#### **En relación a la energía vital:**

- ✱ Mayor amplitud de dar la bienvenida a sensaciones incómodas, mayor resistencia a voltaje. Salgo más fácil de periodos de estancamiento.
- ✱ Mejora de digestión: mejor conexión con alimentos, más movimiento del cuerpo y unificación del tubo, disminución de hemorroides.
- ✱ Resignificación de mi sexualidad: momento de celibato consciente (primer momento desde que inicie mi vida sexual a los 15 años), de poder decir que no y usar mi energía sexual para mi sanación, creatividad y maternidad. Resignificación del placer.
- ✱ Dirección mucho más clara de energía.
- ✱ Confianza y resultados en la repetición, mi mente confía y colabora mejor (no siempre jeje).

**Conclusiones y observaciones** El simple tacto muy suave cambia el cómo reacciona esa parte del cuerpo, porque siente atención y cuidado. El oxígeno que llega a la mandíbula permite que cambie su postura y tensión, al suavizar la tensión disminuye la contracción que provoca dolor. Y con la práctica constante va disminuyendo la presión. Si dejo de hacerlo y hay un evento intenso emocional o físico en mi vida, el bruxismo se manifiesta. La repetición es esencial, no darla por hecho.

#### **◆ Nivel grupal**

La aplicación de la Metodología de La Voz del Útero® en grupo fue en un contenedor íntimo, los jueves durante 8 semanas del 9 de enero al 27 de febrero, con 11 mujeres de México, Francia y Argentina, de entre 26 y 47 años, a través de la plataforma Zoom + un grupo de WhatsApp de seguimiento y contención. El proceso incluyó un formulario de inicio y uno de cierre (Ver en anexos) para obtener información de primera mano.

El objetivo fue compartir esta metodología e identificar el impacto en la vida de las mujeres durante este tiempo en diferentes áreas de su vida como: relación con su voz y el silencio en

su sistema familiar; su energía sexual y creativa; cómo viven el duelo y energía de muerte y los síntomas físicos en el cuerpo.

La Metodología de **La Voz del Útero®** con elementos de Voz Sexual y Pelvis Vital fue la base y estructura de las sesiones a nivel teórico y práctico a través de las cuatro inteligencias; haciendo énfasis en concientizar la lengua y relajarla, tomar la mejor calidad del aire y uso de la voz.

La **sistémica familiar**, fue un soporte puntual para profundizar a través de ejercicios sistémicos en dos sesiones, la relación de las mujeres con su voz y las ancestras de su linaje que callaron y se heredó a nivel transgeneracional. La consigna fue, después de haber hecho un centramiento inicial, cortar 5 papelitos y colocar los siguientes conceptos: “Yo”, “La Vida”, “Mi voz”, “El silencio en mi sistema”, “Ancestra/os que callaron”. Posicionarlos en el suelo de manera intuitiva y pararse en cada uno de ellos por unos momentos hasta distinguir claramente las sensaciones físicas. Esto, dos veces en total.

El mismo fue aplicado en la 4ta sesión para introducir y en la 8va sesión para mostrar un antes y después a partir de lo integrado en las sesiones. En 4ta les pedí simplemente que hicieran dos rondas distinguiendo a nivel físico lo que ocurría; en la 8va sesión, después de la primera ronda, agregué el concepto de las “Frasas sanadoras” que utilizamos en Constelaciones Familiares con algunas sugerencias, desde la invitación a que ellas lo adecuaran a su caso particular y con sus propias palabras. Por ejemplo, si estaban paradas sobre *Ancestra/os que callaron* decir “Gracias a tu silencio, yo estoy con vida”. O cuando estaban sobre *El silencio en mi sistema* decir algo como “te tomo en mi corazón”, “ahora yo puedo hacerlo diferente”.

Y por último, la **Vinculación**, fue el eje que sostuvo las rondas de compartir al final de cada sesión y el relacionar de las partes como hilo conductor.

Entretejadas por lo mencionado anteriormente, las prácticas fueron llevaron los siguientes ejes:

*Práctica #1 Presentación, presentación de la Metodología **La Voz del Útero®***

*Práctica #2 Huesos y ancestros: mandíbula-cara-cráneo y pelvis*

*Práctica #3 Aguas y grasas: mandíbula-cara y pelvis*

*Práctica #4 Ejercicio sistémico y voz*

*Práctica #6 Cadenas musculares: mandíbula-cara y cuello y pelvis.*

*Práctica #7 Duelo y alquimización a través de la voz*

*Práctica #8 Recapitulación del taller, redirección de la energía vital y cierre.*

Gracias a las respuestas del formulario de cierre, hay abundancia de información y testimonios, presento aquí en síntesis lo mas esencial relacionado con la voz, la energía vital y sexual, el silencio transgeneracional y síntomas físicos, resaltando lo más repetido a forma de resumen al igual que incluyo citas textuales, puestas entre comillas. Para ver respuestas completas y particulares ir a Anexo #4.

Los principales desafíos para las mujeres que acompañé:

- ✳ **Juicio para expresarse.** No poder gritar con toda libertad, sentir que incomodaban a los *vecinos*, contenerse y limitarse.
- ✳ **Estar presente** al tocar cosas incómodas, la mente no quería estar ahí.
- ✳ La **constancia**: la voluntad para empezar y no soltar. **Sostenerse** en estado de ánimo y relación con la situación actual.
- ✳ **Mover el cuerpo** y entrar en contacto con él.
- ✳ **Rechazo a términos y formas de la metodología**, “en la respiración y al ser invitadas a *tomar la mejor calidad del aire*, mente que decía, *¿eso qué? “Es aburrido”*”
- ✳ **Distracción y priorizar a los demás** reflejado en agenda y actividades, al trabajo.

Algunos impactos a nivel físico: Recobrar el placer de sentir vagina y ano, apertura de la pelvis y más movilidad caderas, nuevo acercamiento a garganta y diafragma, disminución de problemas digestivos, menos inflamación, paces y gusto por las grasas-aguas de caderas, fascinación por los huesos, conciencia de la lengua, etc.

A nivel de Bruxismo, las mujeres que lo viven reportaron: Cambio de la orden automática para algunos movimientos, más consciente y mejor comunicación con la mandíbula; identificación y disminución de tensión en ella y la cara para algunas mujeres; liberación al tacto y atención.

En relación al silencio transgeneracional, algunos patrones heredados que identificaron repetidos en sus vidas:

- ✳ **Ciclo de abuso y dolor que estaba estancada en útero:** sentimientos propios y también del linaje de no sentirse merecedoras de un trato desde el amor, el respeto y la reciprocidad. El rechazo al recibir y explorar la energía sexual desde el placer, no sentirse plenas.
- ✳ **El decir y no decir por lealtad** al clan expandido, a la sociedad en general. Decir cosas para ser aceptadas aún sin creer en ellas y callar muchas otras que sí creen.
- ✳ **Lo callado:** migraciones de familia y exilios, abortos, rupturas amorosas, culpas, verguenzas, abusos sexuales, perdidas de seres queridos, mudanzas. La energía sexual del linaje fue juzgada, despreciada, violentamente callada por el masculino (y el entorno social) y que las mujeres aprendieron a reprimirla en su cuerpo.
- ✳ **Patrones autodestructivos:** auto sabotaje, desidia, flojera, desconexión con el cuerpo, juicio, sentimientos guardados y añejos, congelamiento, silencio, complacencia.

Impactos de la metodología La Voz del Útero® en la relación con la voz y el linaje:

✳️ **Re-conexión con la propia voz:** Volverla a usar “Como si algo se hubiera abierto dentro de mi y eso creó la conexión con el afuera”. Proceso de reconciliación con la voz. Mayor expresión auténtica al comunicarse. Mayor sinceridad, claridad y dinamismo. “Siento que el chakra de la garganta está abriéndose”.

✳️ **Aceptación y asentimiento,** comprensión de ancestras que se quedaron calladas, reconciliación con el silencio que tuvieron sus ancestras para sobrevivir. A lo que hicieron mamá y abuela, y conciencia de lo que se puede hacer con una misma e hijas en el presente.

✳️ **Ruptura de patrones y abrir caminos** poco comunes. Honrar el caminar de ancestros y pedir a su energía poder hacerlo ahora diferente a ellos y mayor capacidad para tomar regalos del linaje, “Gracias a que ustedes callaron por su supervivencia, yo estoy acá y puedo usar mi voz, mucho amor y mucha fuerza en ese reconocimiento!”

✳️ **Menos miedo al duelo** y mayor aceptación a la situación actual como parte de un tránsito importante.. “Estas sesiones para mi fueron un rito de paso, encarar el dolor y la incomodidad que provocó la pérdida (...)”.

✳️ **Acompañamiento al cuerpo de nuevas maneras:** sentir todo lo que implica el duelo y la relación con lo que se pierde, mayor permiso para sentir.

#### Efectos en relación a la energía vital:

✳️ **Comunicación más certera;** mayor equilibrio entre el silencio y la expresión. Más expresividad y atrevimiento, más facilidad para reconocer y liberar el enojo.

✳️ **Mayor sensación de pertenencia:** más facilidad de hacer comunidad y disminución de la sensación de estar aislada a partir de compartir la voz y volver a cantar.

✳️ **Recuperación seguridad,** confianza. Flexibilidad y suavidad en el propio proceso.

✳️ **Reactivación de energía creativa.** La energía sexual se transformó en creatividad e impulso. Reformulación de nuevos sueños familiares, profesionales y espirituales. Atrevimiento a salir más en público para estar al servicio.

✳️ **Redireccionamiento de la energía:** enfocada y manifestadora. Conciencia de las fugas energéticas. Mejor gestión.

✳️ **Reconexión con el goce.** La liberación de la culpa de sentir placer, agradecimiento al cuerpo el poder sentir. Cambio en relación a la percepción de la energía sexual femenina.

✳️ **De la culpa al poder:** cambio en la relación con la vagina e identificarla como “poderosa”.

✿ “Le perdí el miedo al embarazo, (...) siento que mi vientre se liberó de un miedo muy profundo(...)”.

### **Conclusiones y observaciones de la aplicación en grupo:**

Identifico una gran necesidad en las mujeres de reactivar su voz y reclamar su placer, poder personal y su cuerpo. Noté que las mujeres tienden -tendemos- a buscar la solución afuera -en este caso el taller- y que sea resuelto en poco tiempo o automáticamente, mientras que, la verdadera transformación vino de aplicar el trabajo en sí mismas. La metodología surte su efecto a partir de la entrega de cada mujer; de las 11 participantes, 9 estuvieron hicieron todas o la mayoría de las prácticas; una mujer en solo un par y una que solo estuvo una sesión y el impacto en relación a la entrega y práctica se nota. Las resistencias -que aparecen a cada mujer de acuerdo a su historia personal- no eran de origen físico sino mental; la repetición construyó la base para ir más profundo e ir disolviendo barreras y corazas, es clave e innegociable.

El invocar ancestros, pedir permiso, llamar a los excluidos, pedir información fue esencial. Con apoyo de los ejercicios sistémicos y con la adición de las “frases sanadoras”, se tomaron e integraron algunos movimientos que condujeron a mayor aceptación, honra y agradecimiento de sus ancestros/os; un mayor entendimiento de los patrones repetidos en relación al silencio de emociones y de palabra. Las mujeres pudieron acceder a memorias antiguas y tocar la incomodidad, el miedo que despertó y atravesarlo sostenidas por sus propios huesos y sistemas físicos y familiares. El silencio perpetuado por diferentes circunstancias de la vida como abuso, migraciones, misoginia, miedo, etcétera, heredados a través del árbol genealógico desde las madres y abuelas y hacia atrás, se expresa de diversas maneras desde síntomas físicos como problemas digestivos, tensión en la mandíbula y entumecimiento de los genitales, a dificultad en las dinámicas de familia y relaciones por falta de comunicación auténtica, miedo a decir la verdad y de tomar lugar en el mundo.

Lo que duele en el cuerpo tiene un “NO” dentro suyo, retiene energía; guarda dolor que no desea transformarse, y al mismo tiempo lo pide a gritos a través de síntomas, aunque el grupo no fue focalizado alrededor del bruxismo, en parte porque no lo tenía claro cuando las convoqué y en parte para recibir información general. De las 11 mujeres, solo dos en el primer formulario reportaron vivir con bruxismo y una mejoría gracias al taller, otra fue más consciente pero sin cambios tan notorios y una tercera descubrió durante esas semanas que lo padece y que ya se había quebrado un par de muelas de apretar. Me quedo con ganas de aplicar la metodología más específicamente al bruxismo con otras mujeres.

En el transcurso de esas 8 semanas, las mujeres expresaron en mayor y menor medida transformación y alquimización de silencio a expresión, de culpa a placer y apropiación de su cuerpo, de duelo reprimido a expresado, de pasividad y demás resistencias a entrega, de estar en la mente a volver a tener curiosidad en su cuerpo y sus movimientos que regresan al presente y conectan con el gozo. En otras palabras, transformación hacia más vitalidad.

## ◆ CONCLUSIONES GENERALES Y POSIBLES SOLUCIONES

### El silencio

Puede ser *esencial* o *defensivo*, cuando nos protege al callar, además de la palabra se silencia la autenticidad, las necesidades esenciales, las expresiones de amor y alegría, el duelo y el miedo, la rabia e impotencia, etcétera; y es desde su inteligencia que permite la sobrevivencia en su mudez. Desarrollado y perfeccionado por generaciones y generaciones de hombres y mujeres que encontraron en el callar, una herramienta, un aliado, un mecanismo para mantenerse en “seguridad” y gestionar el dolor de estar en vida. El silencio tiene doble filo, por un lado, un refugio para no tocar con ese dolor, y por el otro, al no hacerlo se vuelve herencia para el árbol familiar que se entrega al siguiente y más pequeño miembro, desde la lealtad de pertenecer y amar. Y ya que a nivel sistémico, todo es parte de todo, lo que nuestros ancestros no procesaron queda disponible para nosotras de repetir o transformar.

El trabajo de contactar con el silencio y liberarlo, abre el compartimiento de todo lo acumulado, yendo a la raíz; es tocar y sentir, incluir en el corazón el secreto, la tragedia, la muerte y lo que no pudo transformarse. Esto nos lleva a tomar responsabilidad del propio silencio interiorizado, aprovechar los síntomas para profundizar y llenar sanación del linaje (sin tener que cargarlo todo) y dejar de verlo como un castigo o carga; sino una oportunidad para servir a nuestro sistema tanto para los que estuvieron antes como los que vienen a partir y después de nosotras. El silencio desde el dolor y la defensa nos aísla y nos aparta de la comunidad, es una estrategia inteligente de separación para compensar un daño, pero que si no se transforma y limpia, se vuelve en nuestra contra, apartándonos de lo que y quienes amamos. Recordando que el silencio cumple a su manera un servicio en amor por nosotros, se le agradece este trabajo protector y a la vez, se le pide que tome su lugar esencial, para que deje de compensar tanto la vida que la suprime, para que en el ahogamiento de lo no expresado no se asfixie la vida también.

### El síntoma en general y el bruxismo

Al igual que el silencio surge a nuestro servicio en la *big picture* y sentido profundo, las limitaciones y los síntomas son parte de la inteligencia corporal. Cuando una parte del cuerpo manifiesta una necesidad y mensaje a través del exceso o alteración de su función original haciéndolo *disfuncional*, habla de cómo por su amor al sistema (el cuerpo), la parte compensa en un esfuerzo por volver a la armonía. Al hacerlo, lo que en principio y por diseño es energía vital pura, en su distorsión se convierte en energía que resta vitalidad, o sea de muerte, simplemente por estar revertida y en perjuicio del flujo óptimo.

Sabemos que en general, la tensión y contracción, crea una coraza defensiva. En específico, apretar la musculatura en un síntoma, como el bruxismo (que podría ser cualquier otro), que implica apretar y/o rechinar los dientes involuntariamente, contrayendo los músculos de la masticación; expresa una compensación que hace esta parte del cuerpo “en beneficio” de todo el sistema, buscando en su función mecánica una solución a la tensión que lo origina.

*¿Por qué se tensa la mandíbula? ¿por qué músculos y partes que son para destrozarse alimentos, destrozan los propios dientes?* y no es que el cuerpo esté confundido o loco, no es que el cuerpo se vuelva en nuestra contra o algo “este mal con nosotros”, es que está expresando *algo* en su lenguaje, algo que no puede ser deglutido y se queda atrapado en tensión; un mensaje a escuchar y una solución temporal.

En su servicio, la mandíbula se cierra con fuerza para no dejar salir lo que pone al sistema -aquí me refiero al propio cuerpo y al familiar- en peligro. Se vuelve un mecanismo de inteligencia corporal para redireccionar energía (emociones, talentos, regalos, virtudes, etc) que no ha tenido salida y entonces, para consumirse; implosiona. Si no se usa saliendo para transformar y crear, esa misma cantidad de energía, provoca autodestrucción (sumisión exterior, agresión interna). No es solo enojo como yo creí tanto tiempo, es también tristeza, miedo, impotencia y cualquier emoción contenida incluyendo la alegría y amor que no se enseñaron a expresar por miedo; el contenedor puede envenenar al sistema como un pozo de agua sin movimiento. Y así, de la misma forma que las partes del cuerpo están interconectadas e interdependientes, así lo estamos los integrantes de un sistema familiar; actuando para conservar la entereza e integridad del todo, al precio que sea. Las partes no distinguen en principio la distorsión, sino que trabajan incansablemente hasta lograr la homeostasis, siendo la muerte una de sus posibles expresiones para alcanzar equilibrio.

#### La Voz del Útero®: método que ordena, libera y potencializa

El trabajo con el útero, contenedor y creador de vida, a través de la expresión voz y la conexión de las partes que lo permiten, lengua-dientes-huesos-hioides-garganta-diafragma-corazón-pulmones-boca del estómago-sistema digestivo-útero-vagina-ano, remueve memorias transgeneracionales y poco a poco, a partir de la expresión transforma, ordena e integra lo que en cada momento es accesible y necesario para el todo.

Es poderosa, comprobable (y comprobada) y profunda, como está desarrollado y documentado en apartados anteriores en mi experiencia personal y en dinámica grupal con 11 mujeres. Tiene su manera de aterrizar en cada mujer a partir de sus necesidades desde lo más simple y profundo impactando en el manejo, expresión y vivencia de la energía sexual el placer, la vida creativa y proyectos personales; la relación con el propio cuerpo y sus partes; la relación con los síntomas físicos y la curiosidad de aproximarse a ellos de nueva manera; la relación con la voz y su poder; la comunicación y autenticidad, entre tantos otros de manera única y a la vez similar, siendo todas mujeres y compartiendo el principio de creadoras de vida.

Su impacto en síntomas físicos, emocionales y energéticos sucede de forma natural y auténtica, no desde el control o desde el deber ser; o sea desde la mente y parte racional que cree que sabe lo que necesitamos, sino desde el cuerpo que es el puente con el alma. Y como resultado de movilizar, limpiar, aclarar lo que antes impedía conectar con la vida; conectamos con más fuerza y elevando el calibre para participar en ella desde un lugar protagonista, tomando el centro de nuestra vida. En particular, para trabajar con el silencio

ancestral en la conexión que se somatiza en las mujeres en diferentes síntomas, y manifiesta energía de muerte no procesada, al ser atravesada por esta metodología se convierte en energía vital, sexual y creativa; alquimia pura a través de la voz y el sonido, que al ser frecuencia y trabajar directamente con el campo electromagnético, sana en su movimiento y transformación. Brinda una gran posibilidad de darle sentido a lo vivido y a lo que está latente en la carne y hueso, de sumarlo y de tomar las riendas de nuestros propios bloqueos y vida, para resignificar el dolor y placer.

#### Agradecimiento ancestros y silencio, frases sanadoras y visión sistémica

En suma a esta metodología, la sistémica fue una herramienta de apoyo puntual para profundizar en información del sistema familiar y de carga transgeneracional, aplicada en ejercicios sistémicos. Como observamos, la perpetuación de patrones de silencio y dolor consciente o inconscientemente se da, en parte, para ser parte, ser acompañados, no sentirnos solos, ya que el repetir hace que el otro -el descendiente - sea incluido en esa lealtad al recibir ese patrón y repitiéndolo en su vida, mientras a la vez pide a gritos ser liberado y trascendido.

Al volver a nosotras mismas, desde un llamado esencial, se nos invita a mirar con humildad el precio que nuestras ancestras pagaron por su sobrevivencia, a través del silencio, que se acumuló en nuestros huesos, gargantas y úteros, generando nudos y nudos de tanta indigestión energética y emocional, provocó disociaciones entre el corazón y la mente para lidiar con situaciones sumamente dolorosas como abuso físico, sexual, verbal, psicológico, guerras, duelos, pérdidas, exilios, persecuciones, orfandad, migraciones, sometimiento, violencia, falta de reconocimiento, entre tantos otros.

Aunque suene desafiante, tal vez contradictorio y en muchos casos imposible, considero necesario como parte del proceso, agradecer el silencio de nuestras ancestras, pues *tuvo sentido*, ya que en esa inteligencia permitió que nosotras estemos con vida. Y con ese inmenso regalo, el que la vida llegara a nosotros, y la oportunidad que se presenta de romper con el silencio, llevar e irradiar de expresión y vida a todo nuestro árbol en sentido ascendente y descendente, la mejor manera de agradecer es viviendo nuestra propia vida y tomando nuestra voz. Por las que no pudieron o decidieron no hacerlo, por las que vienen de nuestros propios vientres y las de nuestras hermanas, sobrinas, nietas. Es así como frases como “gracias a que ustedes callaron por su supervivencia, yo estoy acá y puedo usar mi voz” y “Su silencio tuvo sentido” devuelven la dignidad a los y las ancestras y nos dotan, a sus descendientes, de fuerza. Eso no significa justificar el patrón o pasar sobre nosotras mismas, sino comprender desde un entendimiento profundo y amplio, sin juicio; nombrando lo que se pide y abriendo el camino, reconocer, dar lugar, asentir, ordenar, rendirse a *lo que fue* y *lo que es*, y tomando responsabilidad como acto de alto amor. *Nada fue en vano.*

#### Mantenimiento energía vital. solución a la acumulación autodestructiva

Con todo lo anteriormente mencionado, si queremos salir del silencio propio y transgeneracional, es sumamente importante encontrar maneras de dejar salir lo que estuvo

contenido por tanto tiempo. A veces parece muy sencillo y se dice: “¡solo grita!” O “exprésalo y ya”, cuando es más complejo que eso, implica un proceso individual de ir haciendo cara y atravesando voces internas y familiares, lealtades, miedos y otras resistencias, y para hacerlo necesitamos poco a poco ir ganando confianza y seguridad para tocar y sentir lo que se va abriendo en el camino.

La repetición, disciplina amorosa nos sostiene, es el ancla en días de marea alta, es una manera en la que el cuerpo se puede relajar incluso en lo desafiante, porque aprende una forma de hacerlo. Es ahí donde el vínculo con nuestro sistema nervioso es fundamental, en el método La Voz del Útero® se llega ahí a través de la respiración enérgica y consciente, de la relajación de la lengua y su conexión con el resto del cuerpo viajando por la fascia, enseñándole a la musculatura nuevos movimientos y maneras además de la contracción y también nuevas formas esenciales de contraerse. Es un método progresivo, integral y profundo para expandir las capas de expresión. Implica desaprender patrones interiorizados y automáticos que nos lastiman y alejan de nuestro anhelo, y crear con paciencia, presencia y fe nuevos surcos neuronales a través de la respiración que lleva agua y oxígeno al cerebro, nos permite aprender y crear caminos nuevos -neuroplasticidad-; nos lleva al mantenimiento, reactivación y redireccionamiento de la energía.

Es temblar, gritar, gemir, vocalizar cualquier sonido que lo necesite es entrenarnos y acompañarnos a nosotras mismas, es alquimizar el *NO* a la vida a un *SÍ* desde la entrega en el cuerpo. Y si además nos permitimos ser acompañadas en grupo hace gran diferencia. Me gusta la imagen de relacionar al cuerpo con nuestra niña interior, es como acompañarla, enseñarle una y otra vez, con paciencia y amor, sin forzar y al mismo tiempo teniendo la finura de saber cuándo es momento de extender los límites. Para lograr expresar, dejar salir y sentir las emociones contenidas, para “reconectar” las piezas, los temblores y tensiones hechos piedra, llorar a las pérdidas, a los muertos, a las vidas de las y los ancestros que se sacrificaron, expresar la agresividad e impotencia no expresada y heredada que se congeló y nos convierte en un cuerpo que espera el golpe, que se come a sí mismo, que se autodestruye.

Mientras el aprendizaje para encontrar la seguridad en el plano físico para liberar y sonar se desarrolla, el contenido que sale de nosotras y nuestro linaje se vuelve combustible y motor para nuestras vidas. Al dar nuestro interior en sonido, estamos transformando nuestras entrañas, nuestra vida y el mundo; y en esa transformación, lo que antes auto destruía, limitada, mataba, al salir, abona, fertiliza, embellece y se convierte en energía disponible para crear. Ese es el mantenimiento de la energía sexual y vital, a través del movimiento y del encauce, de la dirección hacia nuestro anhelo conectado al corazón y confiar que la vida cuida de la vida. *Canalizo mi energía vital con creatividad y disciplina para irrigar toda mi vida. Cuando no lo hago, me autodestruyo.*

#### Trabajo del presente, semillas del futuro

Soy testimonio de un cambio a nivel generacional, observo la transformación del silencio de mi

abuela a una apertura mayor con mi mamá, a mi viaje a abrir mi voz, al impacto que tiene en la vida de mi hija y de cómo ella se relaciona con su propia voz, fuerza y presencia. Hacerlo diferente, al menos al principio, implica una sensación de soledad y separación ya que no fue hecho antes, nos aparta de la norma familiar, nos lleva por el solitario y poderoso camino de la individuación. Con el tiempo y desde lo sutil, el romper con patrones que lastiman genera más unión y un amor más profundo pues nuestra vida se vuelve ofrenda a los de antes y a los nuevos, abriendo caminos y posibilidades que a su vez tienen potencial de volverse nuevos patrones desde el amor. Expresarlo todo y que esa sea nuestra salvación y camino. Salir de la tumba interna que promete seguridad desde el silencio y el ahogamiento, es expresar lo que de verdad somos y crear caminos abundantes de emoción, pasión, conexión con Dios.

Hacer las paces con la tendencia física, síntomas reconocerlo como una alta inteligencia a nuestro servicio en el sagrado trabajo de incluir, de equilibrar, de comunicar, es dejarnos de pelear con el mensajero y verlo como lo que es, en su naturaleza holográfica y causal. No está en nuestra contra y no está defectuoso, está vivo y refleja lo que es en el momento. En mi caso y el de muchas mujeres en el mundo, es la oportunidad de reconocer al bruxismo como un termómetro, no de lo que hemos hecho mal, sino de cómo estamos a partir de una tendencia personal y familiar, pelearnos con eso sería hacerlo contra nuestra propia naturaleza. En la humildad se abren caminos.

La voz es medicina y camino, y como mujeres, nuestro útero habla a través de ella; lo que sacamos nos puede salvar, lo que guardamos destruir. Nuestros ancestros agradecen cuando lo hacemos diferente, todo el árbol respira más profundamente. Por más lenguas relajadas y conectadas, por pelvis vitales, lubricadas y oxigenadas, por gargantas libres y conectadas con el corazón, por úteros llenos de poder y vida, por más escucha, placer y entrega. Por y para la vida, para todas las mujeres del mundo.

*Gracias mamá, abuela y ancestras por la vida, gracias hija por continuarla a través de ti. Gracias Clara por tu legado y generosidad. Gracias a todas las mujeres que han cruzado camino conmigo y me acompañan.*

*Con todo mi amor,*

*Romina.*

## **ANEXOS**

✿ #1 *Formulario de inicio* (Versión encuestada)

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScBMOXcWZzs5qB-AF4t346ArgGfvcUhNeFEp5ppDZ28UU-X3w/viewform?usp=sharing>

✿ #2 *Formulario de cierre* (Versión encuestada)

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdV6RtLOB3pIS7e9dFKW88MQ-MwGeyiV3OcP1i7sHyGxNwNFA/viewform?usp=sharing>

✿ #3 *Formulario de inicio* (respuestas vaciadas en Google Sheets)

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/16qGdkUcJwaWB9aoJTfzOaaRIBUF1zqCSy4GpEqKYor0/edit?usp=sharing>

✿ #4 Formulario de cierre, (respuestas vaciadas en Google Sheets)

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1DTvAXi3Nu5JxmlbOoWoq06YU04ABT-LWr7FssZuKqMA/edit?usp=sharing>

## Fuentes consultadas

✿ Basit, H ; Tariq, M ; Siccardi, ., (jun, 2023) *Anatomía, Cabeza y Cuello, Músculos de la Masticación*,

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/translate.google/books/NBK541027/?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=es&\\_x\\_tr\\_hl=es&\\_x\\_tr\\_pto=tc](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/translate.google/books/NBK541027/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc)

✿ Dr. **Baldiodeda, F. (s.f)** *Dolores de los Músculos de la Mandíbula* <https://clinicabaldor.com/dolor-de-mandibula-y-cabeza/>

✿ Champetier, B., (2025) *Las bases del Campo de las Constelaciones Familiares*,

[https://www.insconfa.com/docs/dosier\\_formacion.pdf](https://www.insconfa.com/docs/dosier_formacion.pdf)

✿ Champetier, B., (2020) *Las frases sanadoras: El lenguaje corporal y espacial en las Constelaciones Familiares*. pp. 76, 80 Ed. Gaia

✿ Clinica Universidad de Navarra (s.f) , *Bruxismo*, <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/bruxismo>

✿ Davaar, C., (s.f) *Metodología*, <https://lavozdelutero.com/metodologia/>

✿ Frugone, Z., Rodríguez, A. (2003) *Bruxismo*, <https://scielo.isciii.es/pdf/odonto/v19n3/original2.pdf>

✿ Quevedo P., Oriol. (1 diciembre, 2014) *¿Cuándo se forman los dientes? ¿Cuándo le saldrá el primer diente a mi bebé?*

*¿Cuántos dientes debería tener mi hijo? ¿Cuándo le caerán los dientes a mi hijo?* Ortondoncia Barcelona

<https://ortodonciabarcelona.com/blog-profesional/cuando-se-forman-los-dientes-cuando-le-saldra-el-primer-diente-a-mi-bebe-cuanto-s-dientes-deberia-tener-mi-hijo-cuando-le-caeran-los-dientes-a-mi-hijo>

✿ Ordóñez-Plaza, M <sup>1.a</sup>, Villavicencio-Caparó, E <sup>1.b</sup>, Alvarado-Jiménez, O<sup>2.c</sup>, Vanegas-Avecillas, M <sup>1.d</sup>. (2016) *Prevalencia de bruxismo de vigilia evaluado por auto-reporte en relación con estrés, ansiedad y depresión*. *Rev. Estomatológica Herediana, versión impresa* (vol.26 no.3 ISSN 1019-4355)

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1019-43552016000300005#:~:text=El%20estrés%2C%20la%20ansiedad%20y%20depresión%20se%20miden%20por%20medio.7%2C14%2C20](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1019-43552016000300005#:~:text=El%20estrés%2C%20la%20ansiedad%20y%20depresión%20se%20miden%20por%20medio.7%2C14%2C20)

✿ Palumbo, Natalia (s.f.) *Bruxismo y su decodificación biológica* <https://www.biodecodificacion.com.ar/bruxismo/>

✿ Romero, R (s.f) *Articulación temporomandibular: todo lo que debe saber*. Romero del Rey

<https://romerodelrey.com/articulacion-temporomandibular/#:~:text=La%20articulación%20temporomandibular%20o%20ATM.%2C%20fonación%2C%20masticación%20y%20deglución>.