

POEMARIO

Retorno a la Flexibilidad

TESIS DE FIN DE FORMACIÓN EN LVDU



Begoña Tormo Aguilar
btormoaguilar.com



¡BIENVENIDA MUJER!

Deseo inspirarte a profundizar en LA VOZ DEL ÚTERO®

EMPIEZO DANDO LAS GRACIAS

Gracias como acto de devoción a la Vida que sabe más que yo, que me guio a hacer esta formación, a pesar de mis muchas resistencias.

Y antes aún, a conocer el trabajo ofrecido por Clara Davaar, que movilizó mi sistema como un tsunami llevándome a un nuevo lugar sin retorno.

Y no exagero.



Encontrar pasión, alegría, emoción, mucho movimiento de mi energía vital y sexual junto a memorias y silencios congelados en mi pelvis y espalda, no es tanto, comparado a la conexión que tengo hoy con mi cuerpo, y mi útero en especial, y a todos los regalos que esto me trae.

Acceder a mis propios recursos internos desde la Presencia en mí, desde el movimiento, disfrutando de estirar mis cadenas musculares, escuchando mi propio ritmo, el ritmo del "ahora en mí" en cada práctica.

Con mi voz. Mi expresión en todo el conjunto que soy, totalmente inmersa en mi mundo interno. Dándome lo que necesito. Atendiendo y acompañando cada parte de mí, ofreciéndole espacio y voz.

Aprehendiendo quien soy desde este lugar tan sagrado que es mi CUERPO.

Un cuerpo que ha sido violentado de muchas formas diferentes y por muchas personas desde niña, y también por mí misma. Es doloroso darse cuenta de que hacemos con nosotras mismas lo que nos hicieron antes. Y es esta consciencia, desde la responsabilidad, la que nos permite deshacer los nudos y patrones en el cuerpo. Con paciencia, repetición y amor. Como dice Clara. Doy fe de ello.

Te pongo en contexto.

Parto de una condición física tendente a la rigidez y bloqueo articular, así como a la contracción muscular. Con escoliosis dorso-lumbar diagnosticada a los 14 años de edad, en ese momento de 38 grados, y que se mantuvo “controlada” mediante corsés rígidos hasta los 18 años. Es decir, la contención vino desde el bloqueo y sostén externos. Se mantuvo más o menos estable y de nuevo “controlada” hasta el nacimiento de mi hijo hace 18 años, habiendo aumentado a 60 grados a día de hoy, con 52 años.

En estos primeros años tuve episodios de bloqueo, con inmovilidad y dolor, de forma puntual, teniendo una visión estrictamente corporal. Todo, era a causa de la escoliosis, asumiendo que nada podía hacer al respecto. Tenía poca flexibilidad, la pelvis bloqueada, menstruaciones irregulares y muy dolorosas, y una sexualidad disociada.

Mi proceso de escucha al cuerpo no empezó a desarrollarse hasta los 25 años, cuando fui tomando consciencia de esta desconexión y de mis altibajos emocionales continuos. Intuyendo al principio y experimentando después, que las emociones y mi estructura corporal estaban relacionadas. Ahí comenzó mi interés por el mundo de las terapias estudiando y practicando en mi búsqueda hacia un estado de salud mejor en todos los planos, y una estabilidad y paz interna que anhelaba.

Y te cuento, para hacerme entender mejor, que mi cuerpo estuvo desterrado por años. El cuerpo sólo era dolor y lugar de invasión y lucha. De miedo. Estar en el cuerpo era simplemente imposible porque yo no podía sostener todo lo que había vivido.

Así que mi cuerpo lo sostuvo por mí.
Ahora lo sé y le agradezco.



VOLVER A CASA

La importancia de estar en mi cuerpo

Volver a la conexión ha sido volver a casa. Encontrar mi lugar, un lugar seguro que está dentro de mí. Que no es sólo refugio y lugar de descanso, sino que me lleva a la expansión, al placer, al despertar de lo sutil, a emociones de plenitud inimaginadas antes. Y a querer aportar a otras lo que voy descubriendo e integrando en mí.

Así, este camino de transformar el dolor y abrirme a la Vida, disponibilizando todo mi sistema para dar lo que tengo para dar al mundo, sin perderme ni vaciarme de mí, se ha convertido en mi camino del placer. El placer de ser yo misma, con mi joroba, con mis limitaciones físicas y mentales, con mis heridas de las que hoy me hago cargo como mejor puedo. Con mi compromiso, con el anhelo de abrir mi corazón cada día un poco más y amar más y mejor. Y, sobre todo, con la conciencia de que yo elijo este camino. Con paciencia, perseverancia y amor.



Una vez sintetizado mi recorrido personal, y agradecida por leerme hasta aquí, te cuento sobre mi tesis para la certificación en la metodología de La Voz del Útero®.



ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Tesis de fin de formación

Centré mi estudio en la dualidad rigidez/flexibilidad. Para ello trabajé la investigación en tres líneas: conmigo misma, facilitando un grupo regular de 5 mujeres durante dos meses, y en acompañamiento individual con una mujer también por dos meses.

Desarrollé esta investigación en relación al concepto de flexibilidad en todos los sentidos: flexibilidad física y mental, exploración de los propios límites y estudio de cómo afecta la recuperación de flexibilidad en la salud general, tanto psicológica como emocional y espiritual.

Aquí te comparto mi libro de poemas, surgido junto con la investigación para mi tesis, como parte del proceso de certificación en la metodología.

Te invito a que me leas o escuches con apertura y compasión. Más desde el corazón que desde tu mente racional, si puede hacerse a un lado. Si no, también está bien. Eres bienvenida igual.

Mi intención última es honrar mi proceso y dar testimonio de lo que La Voz del Útero® puede ayudar a transformar.

Deseo inspirarte a investigar en ti y en tu cuerpo. Para ello, te traigo este fotopoemario construido con amor y dedicación, partiendo de simples cartulinas y mis humildes fotos y poemas paridos durante la formación.

Como todo objeto artesanal, este vídeo sólo te acercará a imaginar lo que es, por ello me permití grabar los poemas con mi voz, para traerte algo más emocional.

No soy poeta, ni fotógrafa, ni tampoco editora de vídeos. Simplemente me gusta utilizar la creatividad como expresión emocional y herramienta para ayudarme a integrar. También es una forma de conectar con mi niña interna que disfrutaba tanto con sus manualidades y creaciones.

También la abrazo y la honro. Con todo lo que vivió. Entera.

Aquí tienes el enlace para verlo y escucharlo si deseas.

Con amor

Begoña Tormo Aguilar

POEMARIO

Pulsa aquí para verlo

POEMARIO

Retorno a la Flexibilidad

12+1 POEMAS EN CUERPO Y ALMA

Dedicado a mi madre, abuelas y ancestras.
Que la memoria que traigo expanda en Amor y de fruto para las
siguientes ramas de nuestro árbol.

Escrito en Córdoba (España) durante la formación y el proceso de certificación en la
metodología de La Voz del Útero® 2023-2025.

TEJIENDO VÍNCULOS (dedicado a Clara y a mis compañeras de formación)

Tejiendo vínculos

Tejiendo amor

Tejiendo caminos

A mi Yo Esencial

Tejiendo lazos

de comunión con el Ser

Que habita en mi cuerpo

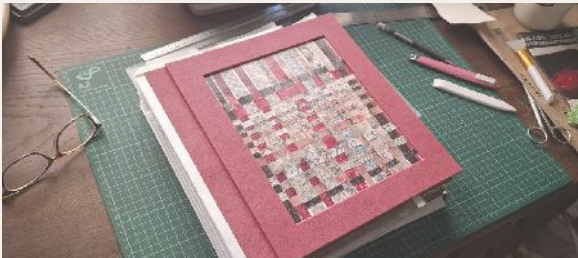
Que habita en mi pelvis

Que se manifiesta a través de mi voz

Y el placer

Desplegando mi energía vital

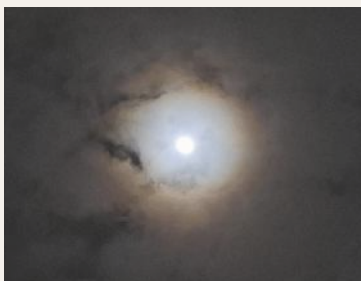
para simplemente Ser





1. DE VUELTA A CASA

*Mi cuerpo es mi Tierra
Tengo mi lugar
En el pasado creí que mendigar o comprar
me aseguraban la pertenencia
¡Qué soledad tan grande!
Hoy decido hacerme cargo
Presente, dando espacio,
me sostengo al timón
en mi autoliderazgo*



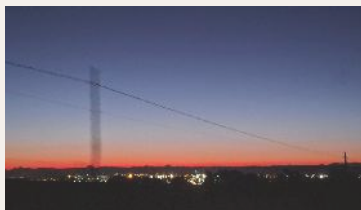
2. LUNA

*La luna brilla despierta
y me recuerda
las otras lunas ya vividas.
La cueva oscura me consuela,
seca y húmeda,
tornando al vacío de la existencia.
Me amamanto con agrado
mientras las cicatrices supuran.
No es en vano mi llorar.
El camino está despejado,
ahora puedo seguir mis pasos*



3. CULPA

*La culpa detiene el proceso
Tengo mi sitio en esta Tierra
que mi cuerpo refleja
La semilla fue sembrada
No hay nada que demostrar
El agua reconduce la energía
Los diques se ablandaron
Ya hace tiempo
que el Sol amaneció*



4. IR AL CUERPO

*Y de nuevo ir al cuerpo,
golpear mis huesos, sacar voz
dejar que la expresión en la apertura del canal
vaya liberando lo que necesita ser liberado
conectada a mi corazón
movilizando desde lo suave el cuerpo
estirando lento, presente en mí
enraízo en mi pelvis, relajo mi útero
y dejo que la energía circule
Lloro, grito, río
golpeo cojines y el suelo con mis pies
Y poco a poco, el cuerpo
me trae de vuelta a mi centro*

5. LUZ Y OSCURIDAD

*La luz guía mis pasos
La oscuridad muestra el dolor
Poner luz en las heridas
y abandonarme en el sopor
Todo está bien
Repito
Todo está bien
Me acompaño en mi soledad
para deshacerla*



6. EXIGENCIA

*La exigencia es una cuchilla afilada
que sangra mi piel y mi Alma
Me lleva a la lucha
por la perfección inalcanzable
Y a la mirada dura y fría
del perpetrador disociado
repetiendo su patrón de víctima*

*Me abandono igual que lo hicieron antes
Sobrevivo desde encarcelarme
No siento el latido de la vida en mi Útero
y un velo amargo cubre mis ojos*

*Ya me lo conozco,
y reconozco la salida
en el grito ahogado de mi cuerpo
Querido amigo, escucho tu reclamo
Gracias por poner luz en el camino*

*Retomo mi respiración y grito
simulando el grito primario
para nacer de nuevo*

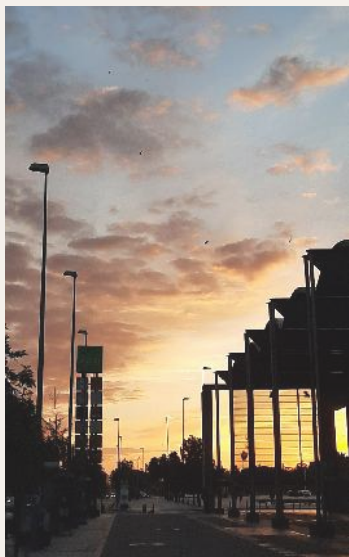


7. SI TUVIERA

*Si tuviera que elegir entre el mundo y yo
Elijo limpiar mis ojos
y acunar al corazón
Para ver el nuevo mundo
atravesando el dolor*

*Si tuviera que elegir entre yo y el mundo
Elijo vestirme de fiesta
y cantar con sin razón
Para volver a la inocencia
diciendo sí al adiós*





8. YA ES HORA

Ya es hora

*El Águila despliega sus alas
encima de mi cabeza
Circula la serpiente deshollinando
el interior de mi columna
En mi pelvis
hilos dorados teje la abuela Araña*

Ya es hora

*El sónar ilumina mi mirada
Mientras oigo los dulces cantos de sirenas
La piel del tambor no ha dejado de vibrar
Mi voz exalta
rompiendo las cadenas*

Ya es hora



9. RETORNO

*Quisiera que el frío de la noche
helara mis venas
y el ardiente sol del día
quemara mi corazón.
Y cual Ave Fénix
retornar a Lo Sagrado en mí*





**10. AHORA PUEDO (dedicado a Fernando,
mi amor y compañero de vida)**

*La luz entra despacio
por mi cuerpo resquebrajado
Mi Alma sonríe
y tiende la mano al dolor
La columna gira y despierta
a una nueva mirada
El abrazo logra
lo que la defensa reprimió*

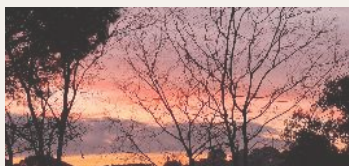
*No es hora de llorar
La voz nace de las entrañas
liberando el Amor*

¡Estoy conmigo, me tengo a mí!

*Y me abro temblando, presente,
mientras mi Útero
expande su calor*

¡Ahora puedo compartirme!

*Sin perderme de mí
ya puedo bucear en mi placer,
y volar
y crecer
en la unión contigo*



11. SOY

Soy Yo soy Tú

*En tu reflejo puedo mirarme
Gracias por la compasión
No dudes que mi espejo
te habla con Amor*

Honro tu Alma en esta Tierra





12. ME BENDIGO ENTERA

*Bendigo mi Útero y su fruto
Bendigo el trono
donde mi Presencia
descansa serena*

*Bendigo mis manos tan sabias
como palabras dulces que ablandan
acercando el Sol al Alma*

*Bendigo mis curvas que sanan
de lo nuevo y lo viejo,
de lo propio y lo ajeno,
que no es más que
la conciencia humana*

*Bendigo el camino
por el que llegué aquí
Y agradezco a cada parte mía
la llama de vida
que al siguiente paso inspira*

*Gracias, mis mejores deseos para ti.
¡Que encuentres tu camino del placer!*