

**El Arte de volver a empezar presenta:**  
*Todo sobre la firmeza en tiempos de  
incertidumbre*

**Tesis final de Formación:**



Autora: Carolina Scacheri

Año de cursada: 2023/2025

# Índice

<b>Introducción.....</b>	<b>3</b>
<b>Primer rasgo de Firmeza: presentarme desde la voz que soy.....</b>	<b>6</b>
Descripción de la zona a trabajar: espalda alta- omóplato izquierdo.....	9
Recorridos para reconectar con mi voz.....	12
<b>Segundo rasgo de la Firmeza: mi pisada.....</b>	<b>13</b>
Mi pies como el último y primer eslabón de lo que consideraba firme.....	14
<b>Eros y Tanatos.....</b>	<b>18</b>
Desafíos: la apertura al otro.....	20
<b>Manifiesto La Voz de Mi Útero. Breve recordatorio.....</b>	<b>22</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>23</b>
<b>Poema final.....</b>	<b>26</b>



## Introducción

*El cuerpo no tiene noción del tiempo.*

*No existe pasado, presente ni futuro,  
no maneja categorías como lo hace la mente.*

*En él se alojan heridas y emociones, que al activarse se tensan,  
se expresan, se solapan.*

*Una información emocional sobre la otra.*

*Capa sobre capa, emoción tras emoción,  
que una vez liberada sale toda junta.*

*No se distingue origen, solo se las percibe.*

*Imágenes que aparecen fugazmente, como un recuerdo onírico de lo que una vez fuimos y de  
algo que creo saber con exactitud que aconteció.*

Mi primera clase de la metodología de La Voz del Útero® la tomé en Agosto del 2021. Recuerdo haberme iniciado únicamente con las sesiones de los jueves de Pelvis Vital, y que en mi primera clase trabajamos la relajación del ano. Probablemente trabajamos muchas otras cosas, pero tengo el recuerdo de pensar que lo que acaba de pasar en la clase fue sumamente extraño y a la vez sumamente interesante. Nunca antes había sentido a nivel corporal tantas cosas, ni había sentido tanta conexión conmigo misma. Fue inolvidable. Aun recuerdo que tenía puesto, la sensación de sentirme entrando a una especie de no tiempo, la particularidad de saberme atraída hacia los ejercicios pese a lo extraños que me resultaban, la vergüenza de escuchar a Clara sacando la voz, y bajarle el volumen para que nadie escuche, la vergüenza de pensar que yo tenía que sacar mi voz (de hecho no lo hice).

Dos meses después de haber iniciado las clases de Pelvis Vital, me separé de mi pareja y amigo de más de 10 años, con quien crecí y creí que iba a estar para toda la vida. Con esa separación también me tocó mudarme a otra casa y a otra piel, y vivir por primera vez sola.

Con el corazón roto y con más preguntas que certezas sobre el futuro de mi vida, me inscribí en el 2022, en el combo de Pelvis y Voz Sexual y mi entendimiento sobre esta metodología dio un giro de 360 grados. Fui sumergiéndome más y más en las prácticas y en el mundo de la energía vital visto desde la conexión Pelvis-Garganta-Corazón.



La metodología de La Voz del Útero® me acompañó dulcemente, como el abrazo a mi misma que me debía hace años, para entender que en mí radica la fortaleza y firmeza para hacerme cargo de mi misma y de mi propio deseo. “Soy la comandante de este barco” era una de las frases mencionadas por Clara, mi maestra y guía en este caos.

Aquel 2021, me anoté sin saber ni esperar nada de todo lo que se desplegaría después. Desconocía el poder que radica en las prácticas de Pelvis Vital y de Voz Sexual. Ingrese como quien ingresa buscando algo a oscuras, no sabiendo bien qué es eso que se busca. Pero sabiéndome en la búsqueda.

Hoy esa búsqueda continua, pues va mutando y también se va profundizando. La Voz del Útero® me enseñó a buscar en mí las respuestas a mis propias preguntas. No me resulta una tarea fácil, ni es una área que tenga dominada. Aun espero que algo de fuera, saque de mí lo que tengo para ofrecer, en vez de ser Yo quien decida hacerlo.

Ya en el año 2023 me inscribí en la formación, o la de-formación como le decía para mis adentros. Fue un debate personal muy batallado, pero había algo dentro mío que no callaba, que se me presentaba en sueños y visiones durante mis meditaciones.

Recuerdo una noche de tirada de runas con mi amiga y compañera de formación Eri, a quien le comente de La Voz del Útero® y de la posibilidad de inscribirme. La pregunta se la hice a las runas, y ellas me devolvieron la runa en blanco, Odin, el salto al vacío. Una respuesta de lo más enigmática, pero que a la vez entendía que, de elegir iniciarme en la formación, lo único que me quedaba era animarme a dar ese paso a lo desconocido.

Habiendo transcurrido ya 2 años de aquella noche de runas, y un par mas desde que me inicie en esta metodología de estudio personal, me atrevo a decir que este proyecto de tesis me encuentra en un momento iniciático como aquel 2021.

Por aquel tiempo, lo que estaba terminando era una relación romántica de muchos años. Actualmente, lo que está terminando es una relación personal y profesional con mi trabajo y una identidad que ya no encaja.

Yo trabajaba en salud pública desde hacía 8 años y creía que mi labor y proyectos profesionales también se encontraban en esa área. Hace años decidí dedicarme a trabajar en el rubro de salud pública, pues la pregunta por el cuerpo y el bienestar son mi norte y guía que enciende la llama de mi curiosidad.

Ahora, sin trabajo, sin pareja, ni futuros proyectos certeros, me encuentro escribiendo esta tesis que pretende ser el cierre de algo que recién inicia.



Los cierres no son mis favoritos.

De hecho, mi mamá siempre cuenta la anécdota de mi nacimiento, que siento que marcó de por vida mi manera de estar y cerrar procesos en el mundo. Ella relata que conmigo pasó dos trabajos de parto. La primera vez, entró en contracciones, se internó en la clínica por más de 1 día, pero al no llegar a la dilatación esperada, sumado a que las contracciones cesaron y todo parecía estar bien, la mandaron para la casa y le recomendaron que regresara si las contracciones volvían a darse con la regularidad indicada. Según cuenta, nací una semana después de ese evento.

A veces siento que ese impulso de decidir salir y después arrepentirme y quedarme guardada aun es mi karma que estoy intentando romper.

Es por eso que mi proyecto va de la búsqueda por la firmeza en el andar. De atreverme a dar el paso sintiendo la seguridad de que hay tierra firme que me recibe. Mi tesis va de cómo se expresa esa búsqueda en el cuerpo, y cómo se cultiva la fuerza en ese paso firme.

Quiero dejar asentado en este escrito, cómo es que La Voz del Útero® me permitió abrir un canal de comunicación con las distintas partes de mi cuerpo, para poder entronarme, y ser esa comandante de mi propia vida, que siempre quise ser.

Este proyecto va del inicio de tomar las riendas, y cómo se vive eso desde la disciplina y la práctica que habilitó en mí la metodología de La Voz del Útero®.



## **Primer rasgo de Firmeza: presentarme desde la voz que soy.**

*La voz que sos, sos la voz.*

*¿cómo soy?*

*¿grave o aguda?, ¿intensa o bajita?,*

*¿profunda, rasposa, suave, sedosa?*

*¿Qué tal si soy todo eso?*

*Escribo con la Voz aunque durante la escritura no emita sonido.*

*Me dejo poseer por una entidad que no conozco pero que se siente cobrar vida.*

*Abran paso que llego la Voz*

*Imagino cómo se despliega una alfombra roja por mi garganta, y la Voz se prepara para su  
ceremonia de coronación.*

*Hasta ahí llego. Algo se cortó.*

*Que difícil es sostenerse por un largo tiempo.*

*Ahora soy yo quien le habla a la Voz.*

*Ella dejó de hablar, no pudo con el espectáculo que se estaba montando.*

*Estuve trabajando con mi voz, pero nos tomamos unas vacaciones.*

*Fue mucho tiempo de estar juntas. Fue un bello y extenso encuentro.*

*Ahora se resguarda de nuevo en cavidades profundas.*

*Decidió que no quiere ser molestada.*

Este trabajo de tesis, además de ser un trabajo de cierre donde una debiera arribar a conclusiones, me encuentra con el desafío de que muchas veces siento que no tengo nada para decir. Que la exploración aún debiera continuar, y que no tengo ideas claras de lo que quiero expresar, como si fuera una ignorante del tema, o una persona principiante que está descubriendo el hielo por primera vez.

Debo decir que previo a este escrito, hice otro trabajo, que podía reconocer que no era lo que quería presentar, y sin embargo lo seguía elaborando. Pude percibir que yo misma tenía mucha distancia con mi propia producción, y escribía como si fuera una mera observadora de algo completamente ajeno a mi.

Lo que había escrito, era un relato de mi exploración e investigación, pero el estilo con el que estaba escrito, me era ajeno. En mi historia personal, y como ex-estudiante de una carrera



universitaria, he tenido varios desencuentros con mi escritura por tener que presentarme de una manera que claramente no me representaba.

Ahora bien, me encuentro escribiendo esta tesis, y todos esos fantasmas aparecieron. En un inicio partí desde una pretensión de objetividad que no existe, para que quien me lea me crea únicamente por el registro en el que estaba escrito el relato. Hay una voz automática que sale de mí, que pretende narrar mi propia vida y exploración desde una distancia y con una autoridad “objetiva” que nunca intente conseguir, y sin embargo, allí estaba detrás de esa máscara.

*“Que no tengo nada nuevo que agregar”, “que no le dedicaste el tiempo suficiente”, “que no hay nada nuevo que puedas decir”, “que no es suficiente”, “que es un fiasco”, “que seguramente este mal”, “que no tenes el compromiso que requiere.”*

Todas estas voces operaron largos meses desde el día que decidí anotarme en la tesis.

De hecho, previo a tomar la decisión de encarar este trabajo, escribía muchísimo sobre cómo la metodología de La Voz del Útero® me atravesaba a niveles emocionales, energéticos y físicos, y me permitía escritos de lo más divertidos, jugando muchísimo con mis palabras. Hasta que esa práctica se “volvió seria” porque ahora debía arribar a una elaboración coherente, algo que decir.

Y ahí me quedo muda.

Y ahí me alejo de la práctica

Y me alejo de mí, reforzando así, todas las ideas anteriores de por qué no debería haber iniciado este proceso, que para qué me comprometí, si estaba tan tranquila...

Intente, en un origen, sistematizar mi propia información ya escrita para recordarme.

Me preocupó no estar leyendo a otros autores que reflexionaran sobre el camino espiritual, la conciencia corporal, el uso de la voz, etc. Me preocupó no llegar a recurrar todas las clases de la formación, leer los cuadernillos una vez más, leer mis apuntes, etc.

En ese mar de *deberias*, solo lograba abrumarme y frente a esa sensación dejaba todo librado a su suerte.

Tuve la fortuna de tener a mi amiga Eri cursando la formación, y nos reunimos cada martes por 2 meses para hablar de la tesis. Con ella logré ponerlo en agenda. Y así pude ir dándole la forma que necesitaba y también percatarme por qué no me gustaba lo que escribía, y eso se debía a que estaba presentando algo que no me representaba.



Por miedos que no había ni reconocido, estaba enfrascada en una manera de trabajar que no era la que me quedaba cómoda. Con ideas de lo que “los demás” quieren escuchar, elabore un texto que no era lo que Yo quería.

El no haber confiado en mi palabra, y en no creer que todo lo cursado ya está de alguna manera aprendido, y permitirme entender que aquello que me fue entregado en las clases, iba a tomar forma propia, mi forma, y sentirme segura del resultado. Entender que lo que me fue entregado así como me transformó de forma personal, el material y el contenido también se transforma, se alquimiza en mí, y florece de manera única y particular. Entender que eso es de lo que me tengo que apropiarme, y crearme mi propio relato, es parte de mi camino de entender la firmeza desde la Voz que soy.

Y así fui elaborándome, atreviéndome a presentarme como la Carolina que sé que puedo ser, pues la intimidad de este trabajo fue lo que más me atrajo en su momento inicial y fue lo que me sostuvo a lo largo de estos años, y era justamente la intimidad y la presencia que requiere trabajar desde La Voz del Útero lo que me estaba faltando a la hora de pensar este proyecto.

Para poder ir redescubriéndome en esta voz escrita, me apoye en las prácticas de Voz sexual, haciendo los ejercicios de erogenización de las cuerdas vocales y sacando la voz para reconectar nuevamente con la liviandad de mi pecho, darle más espacio a mi corazón y abrir el canal que nos une.

### Descripción de la zona a trabajar: espalda alta- omóplato izquierdo

En los inicios del 2do cuatrimestre se nos dio como consigna elegir una parte del cuerpo a analizar, y en mi caso, elegí una molestia que sentía como una espina encapsulada en mi omóplato derecho. Con el trabajo de ya casi un año, esa molestia fue mutando, ubicándose en nuevos espacios de mi espalda alta, y también afectando mi lengua y mis dientes.

El estudio de mi boca en general, léase dientes, lengua y encías, no lo trabajaré en este proyecto, pues no es una información que aún haya madurado en mí, pero sí me gustaría rescatar las enormes repercusiones que el trabajo de Voz sexual tuvieron en mi boca relacionándolo también con el dolor de mi espalda alta.



Mi trabajo de Voz Sexual inició por un llamado que empecé a tener cada vez que terminaba una sesión de Pelvis Vital. Notaba que cuanto más liberaba la pelvis, más se tensionaban mi cuello, hombros y garganta.

Las sesiones de Voz Sexual fueron de lo más incómodas para mí. Las resistencias que tengo son millones, y al día de hoy no cesan. Moverme desde la pelvis, mover mis piernas, ponerme en cuclillas, estirarme desde las cadenas musculares, hacer movimientos pélvicos, no me da vergüenza. Ahora sacar la voz, hacer sonidos, gritar, explorar el movimiento de mis cuerdas vocales entre los graves y agudos que puedo emitir para flexibilizar las cuerdas, fue de los trabajos más vergonzosos que tuve que atravesar.

Para esta tesis, me sostuve mucho en sacar sonido, frotar mis cuerdas, flexibilizarlas, vaciar mis pulmones y llenarlos de aire vital, para poder comunicar desde la Voz que soy, y recordar que mi visión de la vida es legítima.

Con las prácticas de erogenización y flexibilidad me mantuve para poder abrir la garganta que frente al miedo a comunicar, se cierra. Y al cerrarse, escribía desde esta distancia antes mencionada, desde un deber ser, que nadie me estaba pidiendo que sea.

Durante este proceso de escritura que arrancó un tiempo atrás, la parte elegida de mi cuerpo para investigación se puso aún más en alerta. Me anoté en mi cuaderno de formación “cuanto más desnuda, más pinchuda” al punto que ahora la siento hasta cuando respiro profundo. Al hacer más lugar en mi cuerpo, más se agarra, no queriendo soltar esa tensión, ese cúmulo emocional .

*“Crujidos y líquidos moviéndose por mi espalda.*

*Mi nuca congelada. Necesidad de calor.*

*Mientras más desnudo la herida, más duele.”*

Durante los ejercicios de respiración, al soltar la lengua, el maxilar e ir aflojando las fascias de la cara, envió aire no solo a mi cerebro y a mis líquidos, sino también imagino cómo el aire que respiro ingresa en ese nudo de tensión de mi omoplato izquierdo. Sin embargo, mi comunicación con esa parte de mi cuerpo no es fluida. No soy recibida. Es como armar un canal de aire e información que va, pero que no vuelve.

El trabajo de haber elegido una zona y poder ver y acompañar su evolución o involución me hizo dar cuenta como la metodología podía ayudarme a entrar en esa capa de dolor. Según mis anotaciones esta era una de las primeras capas que me estaba siendo mostrada para



entender que el origen de ese dolor es más profundo, y no se origina allí donde lo siento. Es como la punta de un ovillo, que el cuerpo me muestra para empezar la búsqueda interna. En sus orígenes, había elegido mi omoplato derecho y cervicales, pues sentía que la tensión y dolor se hallaba allí, pero con las prácticas eso se desarmo rápidamente, y todo el dolor se centró en mi omoplato izquierdo.

De hecho, en ese desarme mi boca cobró un nuevo protagonismo, dado que tuve que ir a varias citas de odontólogo, por un tratamiento de conducto y luego tratar caries ubicadas en varias muelas tanto de mi maxilar inferior, como superior. Me tocó un odontólogo muy respetuoso y amable, quien me fue explicando la estructura ósea de mis dientes, y no podía evitar pensar que de alguna manera, todo esto se conectaba con el dolor original de mi espalda y que al deshacerse, salían en forma de caries (digo esto pues históricamente nunca tuve caries. Excepto una muela que tuvo varios arreglos a mis 18 años).

Durante ese tratamiento pude ver mis raíces molares, y atendí con mucha paciencia y disciplina todos los problemas que se fueron presentando en mis dientes.

Dejo aquí un escrito que rescate de ese momento:

11/06/2024

La boca,  
la lengua,  
las raíces,  
los dientes.

La lengua que no cabe en mi boca.

La lengua que tiene deformaciones de tanto morderla,  
el interior de mi boca mordida por secretos antiguos.

Mis raíces que no comprendo.

Hay una muela a la que le desconfío, no puedo morder con total ferocidad. Está débil

El frío de mi boca  
Tengo los dientes de mi viejo, pero la boca de mi vieja.  
¿Y eso? ¿Cómo se vive?

¿Qué es estar entregada a lo que deseo?  
Estoy muy contenta con la vida, tal cual me está siendo revelada.

Ahi esta mi muela,  
otra vez,  
pulsando por su supervivencia.  
¿Es así cómo se siente el latir del hueso?



Esta investigación aún perdura. Todo el año pasado se intensificó también por los ejercicios de Voz Sexual, donde se me acalambro la lengua. Fue un dolor tremendo.

Entiendo que cada vez que profundizaba más en mi búsqueda, más dolor sacaba por mi boca. La lengua acalambrada, le decía yo, pues apenas la podía mover. Me dolía también el platismo, o papada. Cada tanto me sucede, luego de alguna sesión personal muy íntima de sacar sonido, o de dilatación uterina. No con ese nivel de dolor. Ese dolor me duró alrededor de 2 o 3 semanas. Era insoportable. La lengua no cabía en mi cavidad. Hablar, tragar, moverla, todo era un esfuerzo tremendo. Nunca pensé que podía contracturarse esa zona. De hecho no sé si fue una contractura lo que experimenté. Solo sé que me dolía, como un músculo que está siendo por primera vez entrenado.

No pude sacar más conclusiones que “sacar el dolor por medio de mi garganta, duele”.

No llegué a interpretar el origen de ese dolor, o no quise interpretarlo. Hoy estimo que se debe al dolor que me causo estar años callada, o ser callada.

Previo a todo lo anteriormente descrito, también tuve muchas anginas con pus en las amígdalas que solamente trate con sueño y reposo. Lo llamativo era que el pus en mi garganta duraba únicamente 1 a 2 días.

Con esto quiero decir y dejar evidenciado el poder purificador que tiene para mi el trabajo de Voz Sexual. Realice por bastante tiempo, el ejercicio de sacar la voz por 10 minutos diariamente y el cambio en mi respiración y la liviandad en mi pecho se hicieron muy palpables. La limpieza potente que tiene el hacer sonido fue muy revolucionario.

Gracias a eso, fue que pude animarme conscientemente a sacar más y más la voz, ya que era testigo de la potencia transformadora que tienen estos ejercicios. De otra manera, no me hubiera animado, pues para mi era *mejor* no hacer ruido.

A pesar de ser consciente de lo profundamente transformador que es sacar la voz y hacer distintos sonidos para ir “limpiando” el canal y vaciando los pulmones, al día de hoy es la práctica que más me cuesta, especialmente si hay gente alrededor. Lucho con mis prejuicios e ideas de como un cuerpo debería comportarse en sociedad, a pesar de tener tantísima evidencia de lo bien que me sienta la práctica.

Hoy día entiendo que esta vergüenza también radica, no solo en no molestar a otros, sino en los límites que me pongo a mi misma de conocer el caudal de voz que puedo ser, y el miedo de conocer mi voz verdadera.



## Recorridos para reconectar con mi voz

Hacerle preguntas a mi omoplato, como a mi isquion, a mi pecho, etc, me habilitó un nivel de escucha para conmigo misma que no sabía que podía tener. El haber elegido mi omoplato izquierdo como zona a trabajar me mostró tanta información que aun no logro procesar del todo.

*“Un peso cerca del corazón, se agarró de mi cervical y terminó de alojarse en mi sacro. Todo conectado. Hoy lo sentí. Esa angustia en la zona de mi espalda y pecho. Se siente como una espina clavada cerca del corazón, bloqueando mis cervicales y enraizando en mi sacro.”* (cuaderno de formación)

Las principales conclusiones y trabajos que lleve adelante con esta zona, fue la de notar que podía ir aliviando el dolor con ejercicios posturales. Pues parte de esa tensión se debía a que tenía los hombros rotados para adentro, haciendo que mi pecho no estuviera en extensión, sino más bien cerrado.

Asimismo también estoy trabajando posturalmente mi cabeza adelantada, pues no está alineada con mi cuello y pecho, dándome a entender que primero voy con mi cabeza y no con mi corazón.

Con las respiraciones y las sonoridades pude ampliar mucho mi caja torácica ayudando que todos los órganos y partes del pecho empiecen a encontrar más lugar para ubicarse donde deberían estar.

Al día de hoy sigo trabajando en mi rotación de hombros, y en la apertura de mi pecho, logrando así que mi cuello y cabeza no se adelanten tantísimo como estaban antes.

Me resultó muy literal todo lo que el cuerpo puede comunicar y que en el cotidiano venía saltando por alto.

Durante todo este proceso, estoy “luchando” por devolver a la cabeza a su lugar original, es decir alineada con mi corazón.



## Segundo rasgo de la Firmeza: mi pisada

### La dificultad de pensarse andando

*Andar: ser/ estar / recorrer / mover.*

*Hoy solo ando.*

*Hondo ando.*

*Andar en la buena, andar en la mala.*

*Andar hasta perder el significado de cómo ando.*

*Un andar breve, de puntos y aparte.*

*Una historia que no anda.*

*Una historia que no recorre.*

*Una historia que no fue.*

*El andar escribiendo, aquello que no sale, aquello que se oculta.*

*Desafiar el andamiaje que se presenta en forma de escasas piezas de un rompecabezas que  
no encastra.*

*Andar preguntando.*

*Andar descifrando.*

*Descifrando el Cómo, que se presenta como paisajes vistos desde la ventana de un tren a  
máxima velocidad.*



## **Mis pies como el último y primer eslabón de lo que consideraba firme.**

Al iniciar esta investigación, anoté lo que la firmeza era para mí:

la dureza, lo estático, lo sólido, lo estructural, la inflexibilidad y lo estoico.

Desde mi inconsciente, la pisada era la parte en donde más podía expresarse este concepto. Los pies nos sostienen, nos llevan y nos traen. Dejan huellas en la arena, signos físicos de haber sido nosotras mismas quienes hemos pasado por allí, por ese espacio determinado.

*“Poner un pie delante del otro”* y *“dar un paso firme”* fueron las primeras frases que se me vinieron a la cabeza a la hora de iniciar esta investigación y así fue que inicié, dejando que apareciera lo que tenía que aparecer.

El primer cambio que pude notar fue el de mi pisada, ya que durante esta exploración fue cambiando y abriéndose. Mis dedos empezaron a ser más independientes unos de otros, y la relación neuronal con mis pies empezó a ser más estrecha.

Reforcé el diálogo de cadenas musculares que iniciamos en el 2do cuatrimestre, y pude percibir la fuerza del dedo gordo subir hacia mi aductor, entrar en mi cadera, seguir por mis axilas, insertarse en mi cráneo y pude sentirlo hasta en los músculos oculares.

La pisada me dio un sentido de unidad con el cuerpo, y el estudio desde la práctica corporal me permitió comprender las partes involucradas en esa unidad.

Fui aprendiendo a dar el paso firme e investigué qué quería decir esa frase en mí.

Caminar dándole espacio a la pelvis. Con mis pies abiertos a la altura de mis caderas. Sin estrechar nada, sin apretar nada. Abriendo desde la expansión que mi pelvis necesita. Estar amplia.

Esta investigación se vio nutrida también por el estudio de la danza flamenca, que vengo practicando hace 3 años. Empecé a estudiar flamenco por la necesidad de sacar con fuerza, la tristeza y la bronca. Cuando arranqué a tomar clases, arranqué por el impulso de querer romper el piso. Mi pataleta era tal, que solo quería bailar repiqueteando mis pies contra el suelo, como una nena que exige a los gritos que le sea dado aquello que está pidiendo.

Con la metodología de La Voz del Útero® pude investigar lo que era zapatear desde el impulso de mi inserción femoral y cómo ese impulso recorre mi pierna hasta llegar a mi pie, que responde pegando más allá del suelo, atravesándolo. El suelo se vuelve mullido, no hay un límite certero por más suelo duro que esté bajo mis pies.



Zapatear la ira, la bronca, lo callado, lo guardado. Zapatear la vergüenza, la falta, la impotencia.

Mis pies tomaron fuerza, para decir en otro lenguaje lo que tenían para decir. ¿Cómo se da el paso firme? En mi caso se dió zapateando, para marcar que aquí estoy y que quería ser escuchada y vista.

Dar el paso firme desde mis pies, se me presentó como una oportunidad para pararme desde la fortaleza de mi cuerpo y la entereza de mi persona. Sí arranque intencionando alinear mi cabeza con mi corazón, continúe dándole fuerza a mi pisada para que sostenga a todo el cuerpo que venía desarticulado y de a partes. Este recorrido, en conjunto con el estudio de la pelvis, le dió un sentido de unidad a mi cuerpo.

El zapateo también me permitió experimentar sentir a mis huesos vivos, ya que mi conciencia osea estaba empezando a ser otra, desde aquellas clases del 1er cuatrimestre que nos dedicamos de lleno a estudiar los huesos.

Entender que los huesos no son ese esqueleto rígido y duro que creía, me habilitó un mundo nuevo de sensaciones y comunicaciones. Sentir la vibración luego de repercutir mi pelvis contra el suelo, me hizo sentir despierta, vibrante. Hoy cuando zapateo, busco hacerlo desde un lugar amable conmigo y con mis huesos, y me dedico mucho a sentir ese repiqueteo que entra por mis pies, sube por mi fémur e ingresa en mi cadera.

Percibo el calor, y los líquidos que empiezan a borbotear por dentro, y les entregó un baile a mis caderas para redistribuir toda esa energía que me aflora.

La ancestralidad de los huesos me cautivo de lleno, hoy me entrego a su misterio. Cada vez que trabajo en mis caderas desde una conexión más osea, no paro de pensar en mis abuelas. Mi abuela materna, fue una mujer de huesos sumamente fuertes, de mucho carácter y de mucha presencia, cerrada al amor, al goce y rencorosa con los hombres. Mi abuela paterna, a quien sólo conocí hasta mis 3 años, era una mujer dulce, profesora de piano y guitarra, callada y a sus 60 años se quebró la cadera, y no se recuperó.

Con este trabajo tan introspectivo, y de diálogos con una misma, pude notar que los mismos empezaron a ampliarse y no solo fueron con mi persona, sino también con mi linaje. Por momentos, creía que ya no había cordura en mí, y debo reconocer que este trabajo varias veces me hizo replantearme los límites de la locura y el miedo a ser una loca.

Dejo aquí un ejemplo escrito de mis comunicaciones estrambóticas con mi abuela paterna:



Vínculos

*Mi abuela y yo tenemos conversaciones muy particulares.*

*Son charlas mudas, porque no usamos palabras.*

*No conversamos muy seguido, ya que yo suelo hacer oídos sordos.*

*Hoy, cansada de mis desplantes, llamó con fuerza en mi cresta derecha y tuve que acudir a su llamado.*

*Le dije, ¿quierés hablar? bueno, pues aquí estoy.*

*No sé ni qué nos dijimos. No son diálogos como los que alguna vez tuve con alguien.*

*Ayer fue el cumpleaños de su hijo, que por eso estaba de pasada, y que aprovechó la venida para saludarnos a todos.*

*Me saludó con el aroma a desayuno.*

*Mi abuela, hace las mejores tortitas negras que alguna vez haya comido. El amor por las cosas ricas que complacen el alma, me lo enseñó ella.*

*Son pocas las enseñanzas que puedo dar cuenta, pero esa es más que suficiente.*

*Como dije, no solemos conversar mucho, ella habla muy bajito, y yo soy muy estridente.*

*Para escucharla, hay que hacer completo silencio, y aun así, no se la escucha.*

*Sin embargo, se está recuperando de tanto callar. Su voz está más fuerte.*

*Mi abuela es un rumor violeta.*

Es tanto lo que hay que desarmar sobre lo que entiendo del cuerpo físico y energético, es tanta la información que se empieza a mover, y aparecer de las maneras más erráticas posibles, que varias veces me cerré. Varias veces no quise saber más nada, varias veces me encontré pensando que al final este trabajo solo me iba a llevar a callejones sin salida, porque la mente es oscura y está llena de recovecos que mejor no entrar. En el 2do cuatrimestre con Silvia, me sentí aliviada cuando noté que varias de mis compañeras tenían la misma preocupación, y entendí que no estaba sola. Que locas somos aquellas que hacemos más preguntas que las que la sociedad tradicional quiere responder. Locas son aquellas que



quieren ser las comandantes de su vida. Locas son aquellas que gritan sin razón aparente solo porque así lo sienten y les hace bien. Locas son las mujeres que se atreven a estar entre sí, en grupalidad, sin criticarse ni odiarse, y sin sentido de competencia.

Todo esto no quita mi miedo a no ser entendida y desvalidada por eso. Entiendo que parte de ese miedo, es lo que me lleva a trastocar toda mi escritura, que intentó en un inicio caer en esos sentidos de objetividad aparente, pues así hablan IOs entendidos de un tema, así hablan IOs sabios y IOs científicos. Este trabajo me reconecto con mi curiosidad y mi sueño de dedicarme a la investigación. Solo que no entendía qué otras formas posibles podían tomar. La Voz del Útero® atravesó mis prácticas de escritura por completo, me ayudó a conectar con mi voz más genuina y sacar de mis muñecas fantasmas con los que no me atrevía a dialogar.



## **Eros y Tanatos.**

*Lo incómodo, lo putrefacto, lo corroído y lo abyecto.*

*Lo humano.*

*Lo que es.*

*¿Qué aparece cuando le damos el espacio a VER lo que aparece?*

*El lado oscuro de la luna.*

*Un cuento de hadas pervertido.*

*Estar vivos es una maravilla y una pesadilla*

*Sueños de una mata que crece indiscriminadamente,*

*ahogandolo todo a su paso con su abundante follaje.*

*Cuánto miedo a la oscuridad, al no poder ver ese futuro brillante*

*lleno de promesas frágiles de una persona que nunca fue.*

*Hace poco escuché atentamente la confesión de una persona con miedo.*

*Lo describió gráficamente como las luces tintineantes de la torre Eiffel por la noche.*

*Que así se sentía, poseída por una electricidad que no abandonaba su cuerpo.*

*En mi mente, pensaba que esa sensación que describía como pesadillesca,*

*era en realidad una metáfora hermosa de la energía pulsante*

*que la invadía por estar viva.*

*El miedo nos pone al vilo.*

*Tenerle miedo al miedo mismo.*

*Lo oscuro y lo lánguido como momentos paralelos de una existencia*

*que debiera ser feliz y de arcoiris.*

*La existencia que se debate entre lo bueno y lo malo,*

*en una polaridad carente de sentido.*

*El ser/estar bajo una óptica limitada, que no quiere vivir al margen.*

*Es en los márgenes donde a la existencia se le otorga sabor.*

*El encanto de lo abyecto, de saberse fuera y dentro, bueno y malo, feo y hermoso.*



Como comente anteriormente este trabajo final me encontró en un momento que para mi sabe a iniciático, en una nueva vuelta de espiral. Pero para que algo nuevo aparezca, algo viejo tiene que morir. Amigarme con esa ciclicidad de la vida, sigue siendo un desafío enorme en mi, puesto que me aferro fielmente a las identidades que fui construyendo de mi persona.

He deseado por años sentirme así de viva, así de atravesada por la pulsión de vida, que aún habiendo llegado hasta este punto de la formación, que se siente como un punto de ebullición, me da miedo, y me repliego.

Pero también entiendo que ese repliegue es orgánico en mí, y me lo permito. A modo de recordatorio, también me escribo que los momentos iniciáticos no necesariamente son momentos de explosión pura, de energía que todo lo inicia y de fuegos que crepitan. Hoy siento que los momentos iniciáticos son más bien los de sentirse deshojada, desnuda, y de momentos en donde verse al espejo implica verse entre la capa vieja y nueva de piel. Gracias al trabajo interno acompañada por la formación, pude empezar a registrar que a veces no todo es HACER, sino que el esfuerzo y el trabajo está en dejar caer.

Que caigan las máscaras, las idealizaciones, los escondites de capullos de seda perfectamente ordenados, que caigan los órdenes mentales, que caigan las pieles secas.

El año pasado viví 1 año entero sin espejo, pues no sentía la necesidad de verme ni encontrarme. Recientemente me compré uno y volví a mirarme, seriamente mirarme.

Encontrarme con mi cuerpo desnudo. Escuchar las nuevas voces que ahora me hablaban y reconocer el nuevo reflejo que el espejo me devolvía.

Me reencontré más desnuda, más cruda, más grande, más peluda. Me encontré y me reconocí. Luego de un año y medio de pasar por una deformación y vuelta a formar, recuerdo la Carolina que entró, y hoy estoy empezando a conocer la Carolina que emerge de la tierra fértil y ese cuerpo deshojado de capas pesadas que venía cargando hace años.

Soy consciente que este trabajo es infinito, que el descenso al centro de una misma es espiralado, con sus idas y vueltas, subidas y bajadas. Con lo feo y lo hermoso, lo crudo y lo cocido. Fue duro entender que ese viaje no tiene objetivo claro, que no hay destino al que una arriba y dice, “llegue, ahora puedo relajarme”. No hay paraíso sin infierno, no hay claro sin oscuro.

Hacer este trabajo me puso en medio de una encrucijada. Mientras escribo se me viene a la cabeza la imagen de la Diosa Hécate con sus tres caras.

Tres caras posibles, y yo quiero conocerlas todas.



## Desafíos: la apertura al otro

*“La sensación de miedo y anticipación de ser descubiertos jugando a la escondida.”*

*Un juego que se vuelva una forma de vida,  
donde la anticipación ya no es tan gozosa y el miedo se vuelve un estado de ser.  
Un pozo profundo, excavado para esconder todo lo que no quería ser descubierta.  
Un océano rojo se agolpa contra mi cuerpo, una marea descontrolada de emociones,  
que intentan cortar las drogas que me hacen sentir atrapada  
en un juego de escondidas que inicié mucho tiempo atrás.  
Me dijeron que la regla para cambiar el juego era reír muy fuerte.  
Más fuerte.  
Más, más fuerte.  
Reír como demente ayuda a sacudir tu mente.  
Los músculos se relajan, el aire ingresa con mayor facilidad,  
todo se aquieta, todo se acalla  
y en esa expansión puede que una, ya no quepa  
en ese escondite tan perfectamente creado.*

Mi mayor limitación es la de compartirme desde estos estados de presencia que La Voz del Útero® me ha enseñado. Mi mayor desafío es el de permitirme presentarme desde esta esencia. Mi mayor vulnerabilidad se encuentra en dejarme ver así tal cual, sin máscaras, con mis heridas, sin la autoimagen idealizada de lo que debería ser.

Compartirme con otras personas, entendiendo que eso puede ser sanador. Creer que tengo un poder que puede ser transformador también para otras.

Durante todo este proceso de AUTO descubrimiento y exploración La Voz del Útero® me puso de lleno tanto frente a mis heridas, a mis frustraciones, como a mi deseo, a mi entrega y a mi disfrute. La formación me puso de lleno frente a mí, y me gustó.

Pero en ese placer erótico de gustarme, fui y soy muy celosa de la información y la investigación personal que atravesé.

“Esto es para mí”, “lo hago para mí”. Me costó mucho comentarle a mis amigas que tomaba clases de una metodología llamada “la Voz del Útero”. Por un tiempo no pude ni mencionar su nombre, al día de hoy, si la persona me es un tanto ajena, me cuesta. Sigue habiendo una



vergüenza en decir que soy una estudiante y practicante de darle voz a mi útero, de conocer la voz de mi útero, de practicar La Voz del Útero®.

Este ejercicio de tesis final, me pone de frente también con todos las imágenes idealizadas de mi práctica y de la metodología.

Escribiendo en esta instancia me encuentro teniendo que finalmente exponer mis ideas y creencias que serán leídas por otras personas.

Me siento en un espacio seguro, y sin embargo, más allá de saberme segura, la inseguridad mía aflora fuerte, bloqueando mi escritura, bloqueando mis prácticas, bloqueando mis ganas de entrar en este ejercicio reflexivo.



### **Manifiesto La Voz de Mi Útero. Breve recordatorio.**

El camino de La Voz del Útero® me llevó por montañas sinuosas y me ofreció también paisajes paradisíacos.

Mi problema es dejar de negar aquello que NO me gusta, dejar de mantenerme mentalmente en los ideales de lo bello y lo gozoso sin aceptar que lo bello viene acompañado de lo feo también.

Una vez me dijeron que lo ideal estaba muerto, pues no se altera frente a lo caótico de la vida. Se mantiene lejos de ella. En cambio lo putrefacto, está vivo, en pleno proceso de vida y muerte.

Lo inmenso de encontrarse en estados de descomposición, de desfolleaje y aun así permitirse dejarse ver, sostenerse con firmeza, ya que no hay vergüenza en eso. No hay vergüenza en ser atravesada por los ciclos de la vida.

Dejarme ser vista y escuchada, sosteniendome en la firmeza que vengo practicando. Entendiendo que habrá momentos ásperos, como momentos gratificantes.

Entender que trabajar con el otro es trabajar un nuevo nivel de alquimia y exploración. Me descubro porque me descubro con otras. Me siento en mi propia voz uterina porque la comparto con otras. Ya no es un salto al vacío, como aquel mensaje de runa del 2021, es un salto al lazo humano.



Compartirme con otras personas desde mi presencia, escribir y compartir sobre lo que sé.

El desafío de validarme en ese proceso para sentir que esto que expongo es mío y tiene sentido, que puede ser leído, y por más que no sea la verdad absoluta, hay verdad en la manera en la que es entendido, que es desde el pulsar de todo mi cuerpo. Soy lo que soy y eso está bien. No tengo que justificarme ni explicarme. Lo que sé, lo sé porque lo siento y mi sentir es verdadero.

El poder activo de la escucha, de escucharme y escuchar al otro/a con el cuerpo, con mis poros, con mis manos, con mi pelvis y mi corazón.

El trabajo de La Voz del Útero® es revolucionario, pues me invito a salir de mi ensimismamiento, a querer salir de un capullo ya muerto, para asomarme a la vida. Y hoy siento que ese pulsar me lleva a llamar a otras mujeres, a incitarlas a salir de sus escondites, y decir a viva voz “piedra libre para todas mis compas” así cada quien se atreve a salir acompañada por el empuje que tiene una manada de mujeres libres y seguras, asentadas firmemente en sus pelvis y la convicción de sus corazones.

La revolución de ir a la construcción de la comunidad, del lazo humano y desde la unicidad de cada quien, sin intentar ser quien no soy. Sin intentar ser mejor o peor, ni más ordenada, ni más enfocada, ni más zen, ni más guay.

Durante estos años me descubrí en el quilombo que soy, desde mi duda constante para hacerlo todo, desde mi visión dura y distante para no involucrarme por miedo a...

Me descubrí en mis olores, sabores y texturas de mi piel. Me permití olerme.

La voz del Útero® me planteó una revolución personal, desde mis actos cotidianos, entrando a cambiarlo todo, y poniendo entre signos de preguntas los hábitos menos cuestionados. ¿Cuándo fue la última vez que oliste tu pH vaginal? ¿Tu olor a chivo? Me dio una nueva concepción de que vivo en un cuerpo VIVO.

Me cambió hasta la forma de cagar. Me enseñó a tener una relación con mi ano, mis esfínteres, y mi canal vaginal.

Todo esto es un nivel de intimidad con una misma, que no imaginaba posible. El saber soltar, relajar, pero no desde la mera palabra, sino poniéndole el cuerpo a esa batalla.

Aún vivo una revolución constante. Y este escrito lo hago completamente revolucionada. En pleno maremoto, donde aun no puedo ver hacia qué direcciones me llevara la marea, pero pudiendo ya ver la costa en plena tormenta.

Esta metodología, pudo enseñarme a ser paciente, a confiar en mis tripas, en mi vientre, en mi mente y mi corazón. Lease, me enseñó a confiar en mí, y que esa confianza no se es dada de una vez y para siempre, sino que se cultiva y se practica.



Esa confianza es parte de mi investigación por el paso firme, desde una pelvis presente y amplia y una voz propia.



## Conclusiones

### Diálogos

*Conectar mi escritura con mi Voz.*

*Conectar mi escritura con mi corazón.*

*Que todo lo que aquí se aloja, sea lo que deviene de mi interior.*

*Solo escribo para mi. Pero yo soy todas a la vez.*

*Ojala mis palabras sean las tuyas en los momentos que así te toque leerme.*

*Llegar a ti es regresar a mi.*

Este último apartado arranca con un deseo que escribí un año atrás. En realidad, este trabajo final es el resultado tangible de varios deseos que pedí años atrás.

Estas últimas palabras, que vienen a modo de cierre del trabajo, me llenan de orgullo y de agradecimiento por ver que soy capaz de exponerme (más allá de las crisis) y habitar mi escritura desde el disfrute pensando que será compartida. Este trabajo es solo una cara visible de las millones de reflexiones que he tenido a lo largo de estos últimos 5 años, e intenta expresar qué es La Voz del Útero® para mi.

No fue tarea sencilla, no supe tampoco cómo encararla cuando todo este proyecto era una hoja vacía, y por momentos fui testigo de una inspiración increíble, que brotaba de mis manos, y por otros me sentía sin inspiración pero con la disciplina de entender mi escritura de tesis como una práctica, manteniendo una relación estrecha con mi trabajo, para ir venciendo las resistencias y los autoboicots que un labor tan reflexivo puede llegar a tener.

Me entretuve muchísimo revisando textos viejos míos, desempolvando y eligiendolos para ser compartidos y puestos en diálogos con mi trabajo de tesis.



Para esta tesis quise poner a jugar los diálogos que suceden al interior mío, y tomarlos para escribir desde esas conversaciones, que tan reveladores han sido en este recorrido.

Este trabajo es producto de diálogos internos, diálogos en el foro con Clara, diálogos con Silvia, con las tareas de la formación, con amigas, con sueños, con la danza y principalmente con la práctica cotidiana de La Voz del Útero®.

Estas páginas no llegan a condensar cabalmente todo lo que en sí me gustaría expresar, pero se acercan mucho a explicar la transformación que atravesé de cabo a rabo con la formación. Siento como si me hubiera calzado un nuevo par de lentes, lentes pélvicos para observar mi vida y cómo decido vivirla.

Esta tesis vino a modo recordatorio de lo que fui construyendo en mi vida como deseable, como punto norte. Me dio también una forma muy creativa de integrar los contenidos que fuimos viendo durante los cuatrimestres y especialmente me dio la libertad de saberme entendida de la materia, en otras palabras que tenía algo para decir.

Este momento de cierre de la formación, me agarra en una nueva deformación, que es la capa de mi vida laboral. No me resulta casual que la manera en la que tenía de percibir dinero, a partir de un trabajo en relación de dependencia, haya finalizado en este último tiempo.

Las preguntas por lo que yo tengo para ofrecer y el valor que esa entrega tiene, son una de las preguntas más encarnizadas que estoy atravesando en este momento.

Recibo lo que doy, y entrego lo que recibo.

En medio de estas preguntas, es que inicie un emprendimiento de masajes llamado Espacio Aire. El año pasado había estudiado masajes por pura curiosidad, ya que es una práctica que me gusta aplicar en mí, y disfruto mucho también haciéndoselo a otros.

Sin muchas vueltas sobre el asunto, el año pasado me compre la camilla, y sin saber si era una compra lógica o no, invertí en eso.

Hoy estoy muy agradecida de ese accionar pasado, que solo siguió un instinto basado en el goce. Gracias a eso, estoy dando masajes en mi propia casa, y en el domicilio de mujeres, investigando, y proyectando la verdadera posibilidad de dedicarle tiempo vital a esta actividad por la que soy remunerada. Soy consciente que tengo un largo recorrido por delante, pero lo voy explorando de a poco, con el paso firme que tanto vengo estudiando.

Me es muy gratificante reconocer, que pese a haber identificado tantos límites alojados en la vergüenza, para estar al servicio de otras personas, logre encontrar una manera de establecer un contacto íntimo, de escucha corporal durante las sesiones de masajes relajantes con las



mujeres que me ha tocado atender. Me encuentro en un momento de pura experimentación inicial con el cuerpo de la otra, e investigo el poder del toque y de la piel.

Mi intención es la de poder combinar esta metodología que ya se me hizo carne, con las técnicas de masajes relajantes, y ofrecer un espacio de conexión humana, que tan necesario se está volviendo en estas épocas de virtualidad y egos montados en likes de redes.

La metodología de la Voz del Útero® me permitió afinar esa escucha, y establecer un código de comunicación con otros cuerpos, entendiendo el tiempo que se precisa para poder establecer un contacto genuino y respetuoso con otra persona. Como mencioné anteriormente me encuentro en un momento iniciático, y a la vez de cierre de procesos enormes. Me deslumbra cómo los cierres son solo inicios más direccionados hacia la realidad que quiero construir.

*“Ser conscientes de la existencia es vivir entre destellos de realidad concreta y sueños que pueden convertirse en realidades.”* (cuaderno de formación)

El trabajo de la Voz del Útero® me enseñó a respirar, a tomar aire cuando no queda otra cosa más que hacer, para que la mente se acalle un poco y se sincronice a los tiempos del corazón. Al momento, no sé a dónde me llevará la corriente, pues aun tengo mi mente seteada en formatos que no necesariamente responden a los deseos de mi corazón. Y pese a eso, respiro con fuerza y con ganas, me oxígeno y dejo que ese aire nuevo, limpio y vital sea quien vaya recorriendo el río de mi cuerpo, creando nuevos caminos neuronales, entendiendo que hay cosas que nunca creí que serían posibles, y sin embargo, hoy lo son.

*“Cuando no se tiene el coraje de vivir como se piensa,  
se termina pensando como se vive”*

Victoria Ocampo

Con estas palabras de Victoria, le voy poniendo moño a mi trabajo, lo envuelvo en el papel de regalo mas hermoso, suave y aterciopelado que haya visto, y lo entrego a vos, quien me lee; lo entrego a mis abuelas que tanto me han guiado, a mi madre por sus dos trabajos de parto y su amor incondicional, y saludo con una reverencia al linaje femenino que me sostiene y a mi linaje masculino que me direcciona. Por último, entrego y saludo de lo más profundo de mi ser a la Voz del Útero®, quien me ha abierto el camino de regreso al corazón.



## Poema final

*Sacudir la cabeza,  
soltar el pelo,  
sacudir los hombros,  
sacudir el polvo.*

*Sacarse de encima las cosas que no me pertenecen.*

*No tener miedo a no pertenecer.*

*Alojar la cabeza donde realmente va,  
cerca del corazón  
en un canal directo.*

*Cuello libre de tensiones por pesos que en realidad nunca fueron nuestros.*

*Bailarle a este cierre,  
honrarlo.*

*Mi arte es una expresión genuina de mi esencia  
y esto es lo que es.*

*Finalmente ES  
Y existe.*

