

NARRATIVAS CORPORALES DE LO MATERNO

Experiencias con la Metodología
Pelvis Vital y Voz del Útero creada

por Clara Daavar

Ensayo escrito por:


Alejandra Montes Serna
Madre, Partera, Filósofa





Índice

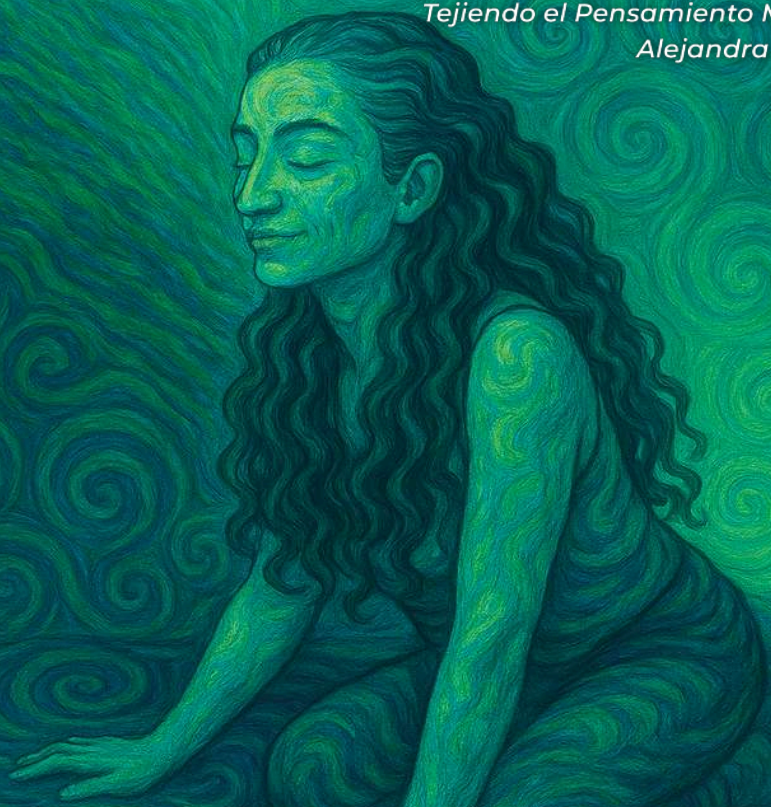


1. Inserción
 2. Resonancia
 3. Narrativas para pensar lo femenino:
Ritos Maternos
 4. Narrativas Corporales de lo Materno, el punto de inflexión con la Metodología Pelvis Vital y Voz del Útero
 5. Mi Cuerpo, Mi Práctica, Mi Compartir con Otras
 6. Testimonios de las otras mujeres participantes
 7. Anexos
- 

La Gran Diosa Madre no es aquella que ocupó el trono que fue depuesto por el dios nuevo, la cosa no es tan sencilla. Estamos hablando de otra relación con la vida, con los otros seres vivos, con los cuerpos, con la tierra, con el alma y con el espíritu, cosa que aún hoy es difícil de comprender puesto que llevamos muchos siglos mamando de aquella teta metafísica que nos ha criado desde hace siglos atrás.

Este susurro de la Gran Madre que llega a nuestros días y que, cada vez más, completa las partes de la tierra que habían parcelado, es una ecosistema donde todo está vivo en el sentido en que lo vivo es todo aquello que interactúa y se relaciona. Ese Ecosistema tiene, de hecho, ritmos que se marcan en la tierra, que se pautan con los ritos que habitan en los cuerpos de las mujeres y, en la inercia de ese movimiento, se manifiestan las historias, las memorias, los territorios, artes, culturas, conocimientos... no solo de lo humano sino de todo lo que vive y muere y vuelve a vivir. Es la misma vida resonando, cantandose así misma

*Tomado del libro:
Madre, Camino al Origen,
Tejiendo el Pensamiento Materno
Alejandra Montes*



1. Inserción

Haber cursado la formación de la Voz del Útero y haber tenido contacto con la metodología creada por Clara Davaar ha sido revelador en mi camino como partera y filósofa. Entrar a la experiencia del cuerpo desde la pelvis ósea y hacer consciencia de la relación de esta con el útero, el corazón, la garganta, la voz y la cavidad craneal produjo en mí la constatación de que algo se había encajado con las intuiciones, las ideas, con otras prácticas y conocimientos que he sembrado a lo largo de los últimos 20 años aprendiendo a ser mujer, madre, partera e investigadora del pensamiento materno.

Aquello que se encajó a través de la práctica, le dio vuelo a algo nuevo que está renaciendo en mí, que si bien recoge todo lo construido hasta ahora, tiene hoy un matiz nuevo y revelador. Por años he acompañado a parir de manera despierta a otras mujeres, también tuve mis gestaciones y partos libres, he trabajado con el dolor, el trauma -los propios y los de otras- me he metido de lleno en la psicología transpersonal, en el mismo cuerpo desde el masaje emocional, inclusive he dado rienda suelta a la construcción de la biografía como método terapéutico para sanar nuestras profundas heridas, sin embargo, faltaba algo que me permitiera darle camino a eso que latía en mi vientre y que lo tenía como palabra oculta en la punta de la lengua. Esto fue posible, gracias a la conexión con las rutas de mi propio Eros que habitan en mi cuerpo y que fueron reconocidas a través de la práctica de Pelvis Vital y Voz del Útero.

La prevalencia de la racionalidad en el conocimiento del mundo ha significado que los cuerpos silencian sus propios lenguajes, sus propias narrativas, reemplazándolas con narrativas hegemónicas del conocimiento físico, mental, psicológico, científico y religioso. Esta imposición de estas narrativas reproduce el mismo resultado. Cuerpos fragmentados, separados, colonizados por conceptos foráneos con respecto a nuestras propias experiencias. Es como una reproducción en masa de los cuerpos, que si bien sienten, llegan a los mismos lugares, a las mismas conclusiones, a la misma conformación de subjetividad.

Atravesar estas narrativas se ha convertido en mí en acción de lucha por años. Me he resistido a las narrativas impuestas de lo que es ser madre, ser mujer, a los relatos que nos dicen cómo funciona la psiquis humana y el camino de la espiritualidad; me he resistido al dictado de cómo funciona el cuerpo femenino con nuestras menstruaciones, nuestros partos, amamantamientos, y a la "capacitación" que hemos recibido de lo que es la sexualidad, además de una cierta ordenanza a la resignación de nuestras menopausias.

Hoy agradezco estas resistencias frente a cómo se conforma la subjetividad femenina en nuestro mundo contemporáneo, porque han sido el motor para ir cada vez más profundo de mi propio cuerpo.

Esas resistencias llevaron a habituarme a recibir la *"mejor calidad del aire"*, a inhalar profundo por mis narinas al punto de que se unieran, con el objetivo de conectar y descongelar mis ríos neuronales... Me llevó a exhalar por boca para entregar todo el aire que está en mis pulmones y así aquietar y, enseñarle a mi mente, a estar al mismo ritmo del corazón.

Esas resistencias también me llevaron a golpear mis huesos contra la pared, contra el piso, a frotar, excitar, a saludar mis articulaciones y sus memorias, a entrar en la cadencia rítmica del movimiento conectivo entre la pelvis ósea, el útero, mi corazón, garganta y mi cavidad craneal.

Entrar en esa danza sutil que me entrega esta metodología, también me dio la gran oportunidad para ver y sentir mi propia tristeza; una tristeza que reconozco hoy como motor de mi propio camino; una tristeza que está hecha, precisamente, del sin salida que sentía frente a esas narrativas femeninas impuestas.

Sin embargo, haber confiado en la repetición me permitió entrever lo que hay detrás de la tristeza. Una especie de respuesta íntima, pero a su vez colectiva, un camino para seguir siendo abonado, un de facto que me permite construir un espacio desde donde puedo y, podemos construir historias distintas.

Esta metodología de Pelvis Vital y Voz del Útero, comparada con otras formas de entrar al cuerpo, propicia un espacio de vacuidad femenino desde donde se logra escuchar la música del alma desde los huesos.

Y es que en otras formas de movimiento como el yoga e inclusive el ejercicio físico (señalo únicamente las que he experimentado) existen unos códigos preestablecidos a los que accedes a través de las reglas a seguir.

El movimiento del yoga por su parte, llena de sentido lo que está pasando en el cuerpo, este sentido está dado por anticipado y está anclado en una tradición milenaria que si bien ha entregado cosas bellas, invita a seguir una directriz de cómo se ve el mundo, cómo se siente el cuerpo, el espíritu y el alma desde una experiencia masculina¹. De tal manera que el yoga conlleva al cuerpo a una narrativa impuesta. Por parte del ejercicio físico (gimnasio, pilates o preparación física), la narrativa es la de la salud, el mantenerse joven y bello.

Pelvis Vital y la Voz del Útero por su parte, abre un espacio de libertad para qué la escucha a la vida sea propia y la narrativa corporal tenga espacio íntimo y único para su expresión.

¹ El yoga, es un camino de autoconocimiento orientado a trascender el sufrimiento mediante la unión consciente entre cuerpo y espíritu. Surge de tradiciones filosóficas milenarias, Su acto de integración radica en que cada movimiento y respiración, simboliza la unión entre lo terrenal y lo trascendental invitando a percibir lo trascendental como lo más importante para encontrar la paz interior. Es una gran narrativa corporal orientada en su origen por una experiencia de la consciencia, no sólo masculina sino también ascética. La incorporación de las mujeres en el yoga, fue hasta el siglo XX (1937) en cabeza de Indra Devi. Hoy, existen variedades del yoga prenatal o inclusive el el yoga hormonal, pero estas instrucciones están ancladas en los principios rectores del yoga en el que prevalece, repito, la percepción trascendental de la vida para combatir el dolor y el sufrimiento.

Recuerdo con mucho amor una de las sesiones que tuvimos en la formación. Clara nos estaba compartiendo lo que ella comprende del significativo de abrirse a la vida para escuchar y sentir. Ella compartió la Suite para Cello No I prelude de J. S. Bach interpretado por Yo-Yoma, una interpretación que me ha acompañado en momentos importantes en mi vida y, entonces, comprendí que abrir los canales para que la vida cante a través nuestro, nos da el regalo de experimentar el lenguaje del alma del mundo,² aquella que precede todo tipo de individualidad, aquella que se expresa como puro tejido tupido convertido en la belleza misma de todo cuanto existe.

Ese canto, esa voz, esa música, es, todo el tiempo, porque es la vibración que sostiene todo lo vivo tanto en su aspecto tangible como intangible. Y en estos espacios de práctica de la Pelvis Vital y Voz del Útero se abre un espacio a través de nuestro canal (Pelvis-Corazón-Garganta -Cavidad Craneal) para **ESCUCHAR** esa música cuya resonancia en cada una de nosotras es distinta.



Unas veces esa resonancia nos muestra los dolores que aún guardamos, otras veces esa resonancia nos permite revisar nuestra historia personal a través de lo que se repite y, entonces, nos entrega el regalo del aprendizaje. En otras ocasiones, esa resonancia nos entrega canciones, música, visiones para ser pintadas, caminos para ser andados, escrituras para ser materializadas, ideas, conceptos que nos pueden dar luces para seguir viviendo.

² La noción de Alma del Mundo la vengo trabajando hace muchos años después de una visión muy importante que tuve con plantas sagradas. Después me anime a buscarla en la filosofía y el misticismo y, con el concepto que más resone fue con el que trae mi amado Giordano Bruno: La Anima Mundi, es el principal concepto de toda su filosofía y la causa fundamental de que lo quemaran en la hoguera en el año 1600. La Anima Mundi de Giordano Bruno es un principio vital y divino que impregna todo el universo, dotándolo de vida, inteligencia y unidad. Bruno concebía el cosmos como un ser orgánico e infinito, donde esta alma actúa como fuerza creadora y conectiva, está presente en cada partícula de la naturaleza.

De hecho, todo participa de esa música universal, pero se requiere disponerse para percibirla, pues coexisten otras vibraciones implantadas que nos condenan a vivir en una repetición ajena. Disponerse implica desafíos: atravesar la hipnosis colectiva, desprender ese mantillo amniótico que nos envuelve desde el nacimiento. Romperlo duele —desgarra cómodas inercias—, pero sólo al rasgarlo nos desvelamos como existencia.

Los caminos para acceder al canto son múltiples: el trabajo interior es uno de ellos; las prácticas como meditación o yoga; también contamos con el camino de las plantas sagradas que disuelven fronteras; o el llamado trabajo espiritual canalizado por religiones y escuelas. Estos últimos, si bien portan potencia transformadora, arrastran sus propios candados: la mayoría prescribe de antemano la partitura a escuchar.

Y aunque todas estas formas brindan herramientas para “quitarse el mantillo del nacimiento”, la metodología LVDU -en mi vivencia- opera en otra frecuencia: perfecciona el instrumento de percepción mismo. No traza mapas prefijados. La comprendo ahora como un ejercicio radical de restitución: te devuelve la soberanía sonora que nos corresponde como seres telúricos, ese derecho de nacimiento a sintonizar con el pentagrama vibratorio del Alma del Mundo.



2. Resonancia

Cada uno escuchamos la música del Alma del Mundo en resonancia con lo que portamos para entregar. En mi caso, mi camino se despliega al servicio de la vibración de la Madre como Símbolo, y me he consagrado a verbalizar, materializar y encarnar lo que hoy reconozco como Pensamiento Materno. Esa es mi sinfonía íntima, la melodía que el Universo susurra en mi ser. Lo sé porque es lo que me apasiona, lo que cultivo en diálogos y lecturas, lo que late en mi acompañamiento a partos, lo que persiste y florece en mí.

Llevo veinte años entretejida con la partería, contando desde aquellos días de aprendizaje junto a abuelos y abuelas, curanderos y parteras ancestrales que custodian saberes que hoy integro en mi caminar. Un conocimiento vivo del que sigo bebiendo, que se expande con cada experiencia.

A lo largo de estas dos décadas, he comprendido que la partería trasciende el cuidado de la salud maternal: es una cosmovisión. Un saber que brota al entrelazar los cuerpos con los territorios y los ritmos de la naturaleza, desafiando la fragmentación del pensamiento moderno.

Ante la complejidad de traducir esta episteme en un mundo dominado por narrativas científicas —que históricamente han marginado otros saberes—, me he entregado a investigar y plasmar en letras este universo que llamo Pensamiento Materno.

Para ello, he dedicado los últimos dos años a gestar el libro “Madre, Camino al Origen: Tejiendo el Pensamiento Materno”, que será publicado en 2025. Este parto literario ha estado acompañado con la metodología de Clara Davaar, pues la formación de instructoras, se dio en paralelo a mi disposición a la escritura. La formación ha sido un regalo hacia mí misma y un cimiento para todo lo que actualmente estoy construyendo.

Cerca de culminar la Formación de la Voz del Útero en 2024, surgieron en septiembre los encuentros “Madre de Luna Llena”: espacios de sanación donde las mujeres exploran narrativas alternativas que se distancien de la dualidad Madre-Mujer. Mi propósito con la consolidación de este grupo es germinar las ideas del libro en terreno fértil, aprendiendo de los reflejos en mí y en otras al pensarnos desde nuevos lenguajes.

Inicialmente, pensé que la integración de la metodología de LVDU en estos círculos fuera de manera discreta, pero con el tiempo ganó fuerza y coherencia. En mi práctica personal, mi cuerpo me señalaba la urgencia de fusionar esta tríada:

1. La escritura del libro
2. El trabajo de experimentación de los encuentros de “Madre de Luna Llena”
3. La culminación con la tesis de mi formación en “Pelvis Vital y Voz del Útero”.

Al principio, creí que optar por trabajar con el grupo existente —en lugar de convocar nuevas mujeres para la tesis— era solo pragmatismo. Pero el rompecabezas pronto reveló su diseño: al aplicar la metodología LVDU en los encuentros, emergió algo inesperado y revelador: la **corporalización de las narrativas maternas**. Una epifanía que me estremeció, como si ese hallazgo me hubiera aguardado por lustros. Es un recién nacido, sí, pero cuyo alumbramiento fue posible gracias a esta metodología.

Lo que presento aquí entonces como tesis para optar al título de instructora, es el tejido de esa tríada dinamizada —Libro, Encuentros y LVDU—. Es aún incipiente pero prometedor. Por lo pronto la tesis es la presentación del mapa con el que me encontré: a saber, la investigación de las Narrativas Corporales de los Ritos Maternos con la metodología de LVDU. Esto afianza mi labor como partera comprometida no solo con la salud, sino con la creación de espacios de paz y libertad colectiva.

En las siguientes secciones desgloso:

- *Los Ritos Maternos, eje conceptual del libro, sembrados en los encuentros.
- *El rol de la metodología LVDU como puente para accionar estas narrativas (con enlaces a grabaciones de sesiones).
- *Un aparte denominado: Mi cuerpo, mi práctica, mi compartir con otras, donde el sentir de lo que he vivido es la materia prima.
- * Algunos testimonios de las participantes y los anexos de las fichas técnicas del grupo.

No cerraría esta introducción sin honrar a Clara Davaar, cuyo trabajo me impactó desde el primer encuentro. Al verla exponer, pensé: «Ella habita las profundidades de la cueva». En su metodología palpito un saber femenino arquetípico, ajeno a feminismos convencionales o discursos post patriarcales. Para mí ella es un faro en estos tiempos de renacimiento. Lo que siembra Clara echa raíces en quienes nos abrimos a escuchar la Voz. Gratitud infinita.



3. Otras Narrativas para vivir lo femenino: Ritos Maternos

Hace aproximadamente cinco años, acompañé el parto de una mujer norteamericana en Colombia. Por entonces, ella vivía en las afueras de Bogotá. Mariah —una cantante de música medicina, aprendiz de chamanismo y con un buen tiempo de exploración interior— me había pedido que fuera su partera. Tras meses de preparación, llegaron las contracciones. Conduje dos horas hasta llegar a una cabaña que estaba entre las montañas.

Ella había sido clara: «No quiero el Doppler. Confío en mi bebé, en la vida, en mi rezo». Lo respeté. ¿Cómo no honrar la libertad de una madre que dialoga directamente con el misterio?


Cerca del momento cumbre, cuando la dilatación rozaba lo completo, algo se estancaba. El padre del niño apoyaba desde la penumbra. En un intervalo íntimo, le pregunté a ella qué necesitaba resolver para dar el paso final. Me miró con sus ojos azules y susurró: «Tengo miedo de ser madre».

Al nombrar el temor algo se descongeló. Rafael nació una hora más tarde, envuelto en silencio sagrado, seguido por su placenta roja y brillante. Podría contar cientos de partos así —cada uno distinto, cada uno una cosmogonía— Un cuerpo es una historia convertida en biología, y esa biología, a su vez, engendra nuevas narrativas.


Las mujeres que he acompañado me han enseñado que los partos ya no se tratan de hormonas en abstracto, sino de las memorias que las activan. No son relatos contados a la ligera, sino narrativas corporales que declaran equilibrio o caos: un llanto atrapado en la pelvis puede traducirse en una cesárea de emergencia; un trauma ancestral no resuelto, en un desangre imprevisto.

Esta visión me llevó a una pregunta radical: ¿Y si la narrativa que habitamos determina nuestra salud o enfermedad? Lo he visto no sólo en partos, sino en todos los ciclos femeninos: la menarquía de una niña que esconde su primera sangre por vergüenza, el matrimonio que se vive como jaula dorada, las lactancias interrumpidas por mandatos de productividad.

Detrás de cada ciclo —gestación, menstruación, parto, menopausia— late una historia tejida con hilos de tiempo, espacios y emociones. Un entramado que revela aquello que se repite, que “insiste”. Y lo que insiste es la forma en que hemos vivido —y nos hemos narrado— la experiencia como fragmentación. Existe una dualidad profunda, un corte radical entre lo que significa ser madre y ser mujer.



Pensémoslo de manera sucinta: ser madre se asocia al cuidado, la nutrición y al sacrificio que supuestamente implica sostener a otros; ser mujer, en cambio, se vincula con la individualidad, con la protección de un límite propio donde es posible gestar sueños de manera autónoma, gestionar el propio devenir. Dos aspectos aparentemente irreconciliables. Si decides ser madre, se espera que sacrifiques parte de tu esencia individual: el «acto de amor» que glorifica las maternidades son comúnmente experiencias sacrificiales.




Esta dualidad de la que hablo, no es un mero ejercicio reflexivo, sino una realidad que *palpito* cada día en mi consulta, en los partos que acompaño. Hay un miedo a ser madre y otro a ser mujer, y oscilamos entre ambas polaridades. Si nos volcamos únicamente hacia lo «femenino» —entendido como individualidad esencial—, perdemos los referentes para gestar y parir nuestros propios sueños; si nos entregamos solo a la maternidad, quedamos atrapadas en el anhelo de ser «algo más» para alcanzar la felicidad.

Esta dicotomía es, quizás, la propaganda más peligrosa de todos los tiempos: alimentada por marcos teóricos psicológicos, sistemas económicos de productividad y discursos de «consciencia» que presentan la conciliación de ambos polos como una hazaña heroica. Pero en la cotidianidad, no hay conciliación: hay postergación, existencias agotadas por una dualidad impuesta.


Vivimos nuestros cuerpos, relaciones, maternidades y proyectos con una presencia anhelante. Pero el punto crucial es que tal dualidad hace parte de una hipnosis. No se trata de elegir entre una cosa u otra, sino de reconocer que esta escisión es hija de un sistema de pensamiento que relegó a la madre a una función reproductiva y a las mujeres al servicio del individualismo, perpetuando estructuras de poder.

En el caso de Mariah, que temía ser madre, o en el de millones de mujeres que están pariendo en este mismo instante, esta dualidad se habita mediante narrativas que oponen cuidado a libertad. Las narrativas que cuestiono no son las historias íntimas de cada mujer, sino aquellas que implantaron una división entre la madre donde el cuidado se marginaliza como actividad de servidumbre y su opuesto, la libertad.

Dada esta presentación breve del camino que ando —un sendero entretejido con cicatrices, preguntas y revelaciones—, las nuevas narrativas que propongo en “Madre de Luna Llena” (y que son piedra angular del libro) radica en revisar algo que habita en nuestros cuerpos no como carga, sino como “potencia” o “acto”: los «Ritos Maternos».



Estos ritos no son meros eventos biológicos marcados en calendarios médicos, sino un lenguaje primal inscrito en la carne, en la sangre, en el hueso. Un código que las mujeres llevamos escrito en los ovarios, en el útero, en la pelvis que se abre al parir, pero también en las manos que acarician proyectos y en las voces que nombran lo innombrable.



Los Ritos Maternos y la Metodología LVDU nos entrega la posibilidad de acceder a otras narrativas corporales que traen otras preguntas, nos permite romper una capa más del mantillo con el que hemos llegado al nacer. Pero es una capa que no estábamos viendo porque nos hemos dedicado a atender otras narrativas que el sistema de reproducción de las subjetividades viene produciendo, a saber, la construcción de la individualidad basada en el argumento ontológico de la dualidad.³

Estos Ritos Maternos son un mapa para integrar el Símbolo de la Madre: es una invitación a leer la vida no con la mente que fragmenta, sino con el cuerpo que Ritualiza. Porque solo así —rompiendo la dicotomía entre materia y espíritu, Madre, Mujer, individuo y Colectivo— podemos parir un mundo donde el cuidado no sea servidumbre, sino la savia que nos une a todo lo vivo.

³Esta es una de las ideas fuerza que desarrollo en el libro "Madre, Camino al Origen". La menciono sucintamente, porque es clave para comprender la noción de los Ritos Maternos en relacion con la metodología LVDU. No amplió el concepto porque ello desborda el objetivo de este ensayo.



4. Narrativas Corporales de lo Materno, el punto de inflexión con la Metodología Pelvis Vital y Voz del Útero

“El cuerpo necesita ser pensado desde la experiencia vivida con aquellas personas que se arriesgan a narrar la experiencia de las propias prácticas corporales frente a otro, por ello, es justamente en la narrativa como se dibuja aquello que ha quedado inscrito en el cuerpo”.

Gloria Maria Castañeda

Narrativa Corporal, una experiencia vivida a través de la Danza
Estudios de Educación Corporal
Universidad Nacional de Colombia

Por allá en el año 2005, yo comenzaba a explorar mi inquietud por entender el cuerpo desde perspectivas alternativas. En esa época, era muy cercana a un médico pediatra, Hugo Sotomayor Tribin. Me invitó a la biblioteca de la Academia Nacional de Medicina. Recuerdo ese día con nitidez: el aroma de aquel lugar, el silencio solemne y la atmósfera rigurosa que envolvía cada estante. Me dieron a conocer un libro titulado “El Atlas de la Anatomía Humana” de Frank H. Netter, para hojearlo y saciar mi curiosidad por el cuerpo.

Al observar los dibujos de la pelvis y la columna vertebral, algo en mí intuía que allí no solo yacían huesos, sino también una especie de animal prehistórico incrustado en nuestra anatomía. Claro está, no compartí esta percepción con nadie. Por entonces, mi conexión con las plantas sagradas era profunda, y cualquier visión o revelación chocaba con los códigos rígidos de la medicina occidental. Aquella imagen del sacro, pelvis y columna, como una criatura ancestral que tramitaba la energía vital con la Tierra y el Cielo, quedó guardada durante años como una intuición silenciosa, la deje reservada en el anaquel de mi pensamientos analógicos —no analíticos—, confinada a la intimidad de mis percepciones.



Con el tiempo, mi investigación se profundizó. Bebí de saberes no científicistas y la concepción del cuerpo como símbolo comenzó a germinar en mí. Sin embargo, no fue hasta que abracé la metodología Pelvis Vital y Voz del Útero que pude despojarme de cierta timidez que me generaba hablar desde el **concepto del cuerpo como catalizador de símbolos**, porque, precisamente ahora, con la práctica, es un concepto que tiene cuerpo y que gracias a que he empezado a compartirlo con otras, veo su funcionalidad. Pero el camino hasta ahora empieza en torno a la materialización de esta visión.

Mi cuerpo no es solo sus historias emocionales o una síntesis individual de experiencias, sino que también es un territorio encarnado donde dialogan todas las formas de vida. La pelvis, en particular, se ha convertido para mí en el umbral a través del cual pasa la energía catalizadora en la que el símbolo habla, se expresa. Allí se alquimizan las memorias que trascienden lo personal -no solo son los rastros de nuestros significantes familiares o colectivos- sino que también son memorias concretas de existencias antiguas y actuales que se entrelazan con la Tierra Madre.

Aquella visión juvenil del animal prehistórico en mi columna vertebral (mi visión no estaba relacionada con la Kundalini) y que alguna vez callé, ahora florece con gran vitalidad: soy parte de un tejido más vasto que los límites impuestos de la identidad de mujer o de humano. Mi práctica, en esencia, se ha convertido en un acto de reivindicar esa conversación eterna entre cuerpo, tierra y tiempo (o como lo nombre en apartes anteriores, la conversación con el Anima Mundi).

Ese recuerdo que hoy confieso es apenas la punta del iceberg de algo que se está cocinando en mí, con la metodología LVDU: la posibilidad de construir narraciones corporales femeninas fuera del discurso establecido. ¿Por qué insistir en ello? Porque necesitamos contarnos desde otros lenguajes, el cientificismo agota nuestras narrativas, nuestras explicaciones, la "verdad" entra a hacer parte de un orden establecido y ello nos ha venido haciendo mucho daño. Una narrativa que, históricamente, ha borrado otras formas de sentir el cuerpo y habitar el mundo.

Hablo desde la experiencia del cuerpo femenino. Llevo un buen tiempo acompañando a mujeres en sus ciclos: menstruaciones, fertilidades, infertilidades, gestaciones, partos, pospartos, amamantamientos. Y ese acompañamiento ha sido también una autogestión, pues soy un sujeto que ha transitado esos mismos umbrales. Lo que he visto es contundente: las mujeres llegan a sus partos, a sus duelos por la infertilidad, a sus pechos agrietados por la lactancia, cargando significados enraizados en una visión fragmentada de sus cuerpos.





Como partera, he entrado a partos donde la complejidad se ahoga en la urgencia de resolver "lo personal". Créeme, lo he intentado todo: constelaciones familiares, rutas de conciencia, indagar en su relación con la madre o el padre, coach materno, terapias maternas.

El parto, ese ritual fuente de todos los ritos, revela cómo una mujer está parada en el mundo: sus creencias, sus grietas, su modo de habitar la vida. Pero hay un techo, un límite. Por más que excavemos en la historia individual, en el mapa de lo consciente e inconsciente, hay una narrativa científicista e intelectual que reduce lo humano a una dualidad y que habita en los cuerpos no sólo ocupándolos, sino precisamente, dividiéndolos. En la grieta de esa división, el poder se le entrega a otros.

El problema es profundo: el cuerpo, bajo la lupa científicista, queda vaciado de su poder simbólico. Las mujeres no solo necesitamos autoconocimiento psicológico o "álmico", sino narrativas que nos permitan romper la frontera que marca la biología determinista. Necesitamos ser cuerpo, espíritu, alma, agua, tierra, sol, luna, planetas y estrellas, animales y plantas, alimento y memoria, emociones y pensamiento cantando a un tiempo. Necesitamos ver nuestros cuerpos desde otras geografías. ¿Cómo? Reconociendo que somos territorio.

La incorporación de la Metodología LVDU a los Ritos Maternos y al Símbolo de la Madre me develó su "Eureka": los cuerpos comenzaron a hablar desde esos Ritos, ahondando en lo que significa "ser territorio". Es algo que yace en el olvido, pero no un olvido cualquiera: es como entrar a una habitación sabiendo que fuimos por algo concreto, y de pronto la memoria se desvanece. Entonces hay que retroceder, volver al umbral inicial, porque solo allí —en ese regreso al origen— el cuerpo recuerda lo que la mente insiste en sepultar.

El punto de inflexión que logra hacer la metodología LVDU con lo que he venido trabajando, escribiendo, sintiendo, haciendo, radica precisamente en la experiencia de recorrer con el cuerpo las rutas que nos recuerdan esa pluralidad de lo que somos y a lo que pertenecemos: al territorio de la vida.

Y si, mientras tanto, mientras logremos recuperar la tierra para poderla sembrar, para podernos alimentar de ella y agradecer, mientras que los hijos dejen de ser un problema o tiempo perdido, mientras las madres dejen de ser invisibilizadas en el conocimiento profundo que entregan al mundo, mientras dejemos de sentir el amor como sacrificio, mientras podamos ver en el cielo nuevamente las estrellas como los mapas de nuestros ancestros y ancestras... Mientras tanto, podemos cantar con nuestros cuerpos las Narrativas Corporales de lo Materno para volver al origen y recuperarnos del olvido.





La manera en como se ha incorporado la metodología de LVDU a los encuentros de Madre de Luna Llena es la siguiente. Cada Luna Llena nos reunimos de manera virtual para la entrega de cada uno de los Ritos Maternos y, a través de una guía, se dejan actividades para realizarlas con cada cambio de luna. A lo largo de la siguiente lunación nos apoyamos durante todo el mes con cuentos arquetípicos, chat abierto para compartir las experiencias de las mujeres.

Con cada Rito Materno hay una práctica de la metodología de LVDU. La práctica está pensada para aprehender con el cuerpo, lo que recogimos con lo vivido, pensado y sentido. Gracias a ello, empezó a pasar que el Símbolo de la Madre en tanto conocimiento era convocado y, el cuerpo empezó a hablar, lo que trae el símbolo a través del aprendizaje de cada Rito.

Los Ritos Maternos que están propuestos en Madre de Luna Llena son los siguientes: (hasta el momento en lo que va del curso vamos hasta el Rito del Nacimiento)

- Menstruación
- Iniciación Erótica
- Matrimonio (con nosotras mismas)
- Concepción-gestación
- Parto
- Nacimiento
- Placenta
- Lactancia
- Juego
- Fiesta
- Fuego
- Menopausia
- Muerte



A continuación comparto los links de las grabaciones de los encuentros con las mujeres que me acompañaron en la Práctica de Pelvis y Voz del Útero y con quienes fue posible esta alquimia.

https://youtu.be/_bGYRC4IAUU (Práctica del Búho)

<https://youtu.be/qSe1cbV2dNM> (práctica del escorpión)

<https://youtu.be/KFNWiCtHWIY> (Práctica del Murciélago)

<https://youtu.be/kXPcS7NZY-M> (Rito: Nacer)

https://youtu.be/ufcPq_f_0tg (Rito Menstruación)

<https://youtu.be/9dxJ6N4UwbM> (iniciación erótica)

<https://youtu.be/FJZYlswZpCs> (Rito del Matrimonio)

<https://youtu.be/IUwtJbTgM7E> (Rito de la Gestación)

<https://youtu.be/s4lGu6H9qAA> (Rito del Parto)



5. Mi Mente, Mi Cuerpo-Mi Práctica, Mi Compartir con Otras

Tomando como referencia el Soliloquio de Molly Bloom, personaje de la novela **Ulises de James Joyce**, quiero presentar lo que le pasó a mi mente cuando empecé a compartir la práctica con otras... El texto de Joyce describiendo este BLOOMDAY no tiene puntuación, así presento el texto. La mente la gran mayoría de veces no tiene puntuación.

Mi Mente


Mi Mente preparando el espacio para los compartires...

Pero cómo voy a hacerle para sostener una práctica de una hora Dios mío ya está listo Bueno voy a sentarme acá y voy nuevamente a escribir Cuáles son los pasos para la clase Okay Okay primero la respiración Cómo es que es cómo es que dice Clara se me olvida o espera un momento no no voy a poder con eso bueno Sí vale entonces paso uno Sí vamos a hacer la respiración inhalar por narinas profundamente los ríos neuronales segundo paso vas a hacer esto Ajá ya está listo No espérate un momento Dónde está la esterilla la tengo que cuadrar o Okay espera me faltá ya sé lo que me falta Esto no se ve bien dónde está la cámara sí Cómo me veo en la cámara voy a probar me voy a abrir al zoom hoy no Mira cómo estoy estoy completamente inflamada y así no me veo bonita bueno espérate Me voy a poner unos areticos ven me recojo el cabello mejor sí vuelvo otra vez voy a verme Dios mío tengo que ponerme a hacer ejercicio y a perder peso porque yo no me veo bonita bueno entregámoslo así vamos qué hora es Faltan 10 minutos voy a enviar Entonces el mensajito para chat de las chicas Faltan 10 minutos acá Les envío el link tengo que respirar voy a respirar estoy nerviosa estoy muy nerviosa yo puedo hacer esto yo puedo hacer esto Confío en mi práctica Confío en mi cuerpo voy a tomar una respiración profunda es hora de mandar el link.

Mi Mente en la práctica con otras

Ya se están incorporando las mujeres Ajá Llegó Leticia Ahí está Sara mi bella Sara Gracias por apoyarme Ajá y están Nazleny Ah creo que vinieron muy poquitas solamente ahí en esta cinco o siete personas bueno hagámoslo así de pronto no pudieron no no pudieron estar o no quisieron estar será que aun no estoy lista y por eso no llegan todas no de pronto están ocupadas No sí todas son mamás así y además es viernes a las 10 de la mañana y la gente está ocupada Está trabajando Sí seguramente es eso Okay Buenos días Buenos días a todas respiro profundo voy a empezar entrego los ritos el primer Rito el Rito del nacimiento ya sabes qué hacer Sí vamos hazlo atraviesa esto aleja atraviesalo atraviesalo Hazlo hazlo Hazlo una y otra vez vamos a respirar Cálmate Aquí estás cálmate Cómo es que dice Clara Ajá así dice ella repítelo Déjate guiar es por aquí voy a continuar.





Mi Mente viendo la grabación del Video

Ay Dios mío bueno no me gusta cómo me veo debí utilizar otra ropa pero no me gusta me da un poco como de vergüenza los shorts que tengo porque ya no me gustan además no creo que tenga la edad para estar con shorts okay Bueno eso salió bien Mira Me faltó Esto que paso poniendo la música no fue no sé cómo funciona yo soy muy torpe con las tecnologías

que voy a hacer Ajá claro como todavía no tengo micrófono eso no se escucha bien bueno No estuvo tan mal Bueno esa parte me salió bien pero puedo mejorar Sí claro pues es la primera sesión yo que esperaba no pero esto salió bien Sí y me dieron una muy buena retroalimentación pero es que estas mujeres me quieren mucho Bueno paso a paso estoy empezando a hacer las cosas sí me voy a tomar un tiempo mientras me crio en esto será que yo sí sé sirvo para esto será que este sí es lo que puedo hacer sí estoy segura Sí sí es una buena intuición la que tengo es necesario incorporar el cuerpo como practica con otros lo quiero hacer porque Sino incorporo el cuerpo no es no me siento completa pero una cosa es incorporar el cuerpo y otra cosa es compartirlo con otras y compartir la práctica bueno bueno no salió tan mal.

Mi Cuerpo:

Cada vez que siento y pienso mi cuerpo despues de hacer mi practica, constato la lubricación y el aire que circulan dentro de mí. Me siento más fuerte, vital, a medida que mi cuerpo acompaña a mi mente y mi corazón se va construyendo un circuito de completud en el que habito con gusto, en paz conmigo misma.

Aceptar el desafío de compartirme con otras ha significado comprometerme con mi práctica diaria. Aunque la rutina deja poco espacio, mi propio cuerpo exige ese tiempo. Durante estas semanas, he mantenido una comunicación constante: ya no vivo solo en mi mente ni en proyectos externos. La responsabilidad de compartir la práctica con otros me obliga a regresar a mí, una y otra vez. Es hermoso pensarlo así: el deseo de practicar no nace sólo de una voluntad individual, sino que se teje colectivamente. Ese compromiso mutuo me sostiene, me guía de vuelta al cuerpo.



Cuando paso un día sin practicar, al siguiente mi cuerpo reclama: «Sé que tienes pendientes, pero regálame estos 25 minutos». Y al hacerlo, tras culminar, la orgullosa resurge. Mi pecho se expande, mis caderas brillan. Poco a poco, semana tras semana, los dolores se desvanecen. No solo las tensiones emocionales: sino aquella molestia física en la pelvis, esa que llevaba meses alertando mientras he escrito -sentada o acostada mi libro- “Madre Camino al Origen—

Ahora, cuando un concepto me bloquea o las palabras se resisten, me levanto, practico, me baño con agua fría. Entonces todo encaja, todo se recompone. Respirar con el cuerpo entero... ¡Qué revelación! La práctica no es rutina, sino un lenguaje nuevo para habitar la vida.

Mi Compartir con Otras:

Uno de los descubrimientos más hermosos al compartir con mujeres desde la práctica de LVDU ha sido redefinir *el cuerpo como territorio* desde otras fronteras. Si bien mi trabajo en partería y en medicina de mujer ha involucrado lo corporal, lo nuevo está en Pelvis Vital y Voz del Útero: aquí el concepto de territorio estira sus fronteras.

La consigna feminista «Mi cuerpo, mi territorio» nace de la defensa a lo que se ha usurpado durante miles de años. Pero tras esta práctica, la frase “mi cuerpo, mi territorio” ya no es solo una trinchera individual. Al jadear, mover las aguas juntas, mover nuestras historias y catalizar símbolos, el territorio se vuelve red viva. Las pelvis colectivas siembran geografías donde la comunicación entre nosotras teje un mapa distinto.

Compartirme con otras desde la LVDU conlleva una disciplina pero esta no es motivada por la responsabilidad que ello acarrea o por «quedar bien». La motivación late en la resonancia: cuando sus cuerpos hablan con el mío y el mío responde al de ellas. Mi cuerpo como territorio va sembrando una continuidad, una comunicación y una correspondencia con todo lo que pasa en los encuentros con otras. Las mujeres que comparten conmigo la práctica me sostienen y sostienen la relación que estoy teniendo con mi cuerpo. Cada sesión es semilla. Preparo los encuentros durante la semana sabiendo que no llegaré a un simple espacio, sino a un territorio donde pulsan múltiples corazones. Donde los pensamientos y los nuevos lenguajes los vivimos juntas —palabra a palabra, voz a voz— y se construye algo que ya no nombro como «mío», sino como nuestro. El territorio no solo se defiende, sino que se habita. No es solo un cuerpo vibrando, sino un ecosistema de voces uterinas cantando mundos nuevos.



6. Testimonios de las otras mujeres participantes

Comparto algunos testimonios de mujeres que me han acompañado en mi práctica. Ha sido muy reconfortante leer y escuchar lo que me ha pasado a mí, en voz de otras. Me escuchó en la otra, me reconozco, somos territorio. Les agradezco muchísimo a cada una de las mujeres que me han apoyado en este parto, con sus voces de aliento y también de agradecimiento. Ello constituye indudablemente un espacio de seguridad para seguir caminando a donde te está llevando el corazón así tu mente no lo entienda.


Aquí algunos testimonios:

Tara Martin Tanz



Mamá de dos, escritora y divulgadora, doula, asesora de lactancia y coach nutricional.

Las sesiones de Pelvis Vital con Alejandra me han llevado a un lugar de mí que hasta ahora desconocía. Un espacio donde siento mi sensualidad sagrada, donde profundizo en rincones de mí como los duelos, los partos, las angustias, los miedos, los deseos, pero desde un lugar donde no hay exigencia sino pura confianza puesta en nuestros huesos y su memoria. Desde las prácticas donde el movimiento resulta mas retador, hasta las que tienen que ver con la voz o las que comprometen nuestra presencia, siempre hay un reto, lugares incómodos, dudas, temblores, y todo eso lo atravesamos con la confianza absoluta de que seguir es medicina.



Anhelaba una relación más erótica con la vida, no he encontrado mejor herramienta para profundizar en ello que las clases con Aleja. También ha sido un descubrimiento como puedo soltar la voz sin ninguna tensión, pese a ser artista y trabajar con ella, en muchas ocasiones no ha sido fácil para mí.

Es como si la teoría atravesara por fin el cuerpo, como si todos esos propósitos, esos cambios que queremos para nosotras, ampliar la visión, ser más constantes, atrevernos a dar según qué paso, tener mayor libertad o mayor compromiso...se dieran tras cada práctica.

Alejandra es como ya sabemos una mujer única, el compromiso, el amor, la pasión que le pone a todo lo que hace, también están como no en cada clase de Pelvis Vital. Siempre me lleva más a allá de mis límites físicos, espirituales, emocionales, unos cuantos pasos más allá de los que yo daría con la dulzura más contundente. Tan diferente como empezamos la práctica a como salimos de ella, renovadas, confiadas, plenas.

Soy una mujer más presente, más erótica y mucho más conectada con mis deseos, con mi pulsión vital, desde que practico con Alejandra. Muchas veces en otras prácticas como yoga o meditación he sentido un bloqueo en la respiración, desde la primera clase con Alejandra esto lo he atravesado, es como si pudiera ir realmente mucho más profundo, como si tuviera unos pulmones enormes. Hoy por hoy tengo una percepción de es isquiones, crestas iliacas, de mi pubis, tan amorosa, exacta y profunda, que me acompañan a todos lados, cuando escribo, cuando estos con mis criaturas, cuando hago el amor, cuando paso consulta.

Estoy en el puerperio de mi segunda hija, actualmente tiene 19 meses. Estoy lactando y aún no me vino la menstruación; antes de iniciar las prácticas con Aleja tenía poco deseo y poca lubricación vaginal, esto ha cambiado radicalmente. Estoy mucho más lubricada y mi libido vital está encendida, jamás esperé un cambio tan radical en tampoco tiempo. Mi mandíbula está más relajada en lo cotidiano y tengo más deseo en general de estar en cuclillas en mí día a día, de tocar mi pelvis, ahora confío en ella como una brújula.

Cada clase es un regalo, actualmente tengo 42 años, desde los 12 años he asistido a clases de teatro, danza, meditación, Pilates, contact; he practicado yoga Iyengar de forma regular desde los 18 a los 36 años. Nada de eso me ha conectado con mi pelvis, mi voz, mi erótica, mi respiración, mi presencia y mi flujo de energía como estas clases. Realmente ha sido un antes y un después en mi vida, es así.

Enormemente agradecida a Alejandra, ojalá sus clases de pelvis vital cada semana por muchos años.

Diana Patricia Camayo Rodríguez.



Pedagoga infantil y especialista en desarrollo humano, con énfasis en proceso afectivos y creatividad. Doula

Acompañar a Alejandra Montes en su camino como facilitadora de Pelvis Vital ha sido una experiencia profundamente transformadora. Esta práctica ha significado para mí mucho más que una serie de movimientos o ejercicios; ha sido una forma viva y encarnada de recordar, de sanar y de despertar memorias que estaban dormidas en mi cuerpo.

Alejandra ha venido construyendo un conocimiento muy poderoso, que no es solamente suyo, sino que nace y se fortalece desde un tejido colectivo de mujeres que venimos reconociendo, nombrando y resignificando los ritos maternos. Lo que ocurre en sus clases no es solo corporal: es simbólico, ritual, filosófico y profundamente humano.

Desde los encuentros de luna de Maternar ser hemos venido explorando también este camino de los ritos maternos: esos saberes que nacen del útero, que han sostenido la vida, la muerte, los ciclos, las transformaciones. Y lo que me ha parecido profundamente bello de esta práctica de Pelvis Vital es cómo permite que todo eso —que muchas veces queda en el plano de lo simbólico, lo espiritual o incluso lo teórico— se encarne, se vuelva cuerpo, se vuelva experiencia sentida.

Los ejercicios de pelvis, el movimiento consciente, las meditaciones guiadas... han sido como una grabadora sagrada que activa lo que estaba guardado. A través del movimiento de la pelvis, los ritos maternos no solo se piensan o se recuerdan: se viven, se actualizan, se sienten. Y cuando algo se siente en el cuerpo, ya no se olvida. Ya no es solo una idea: es una verdad encarnada. Gracias Alejita por eso.

Lo que vivimos en estas prácticas es una integración entre el cuerpo, la memoria, lo ancestral y lo cotidiano. Es un reencuentro con nuestros propios ritos femeninos, esos que han sostenido a nuestras madres, abuelas y a todas las que vinieron antes. Es también una forma de construir nuevos ritos, más conscientes, más propios, más vivos. Para mí, mover la pelvis ha sido como mover la historia. Como ir desempolvando rincones de mi ser, trayendo luz a espacios oscuros, volviendo a encender el fuego interno. He sentido cómo, en momentos de cansancio o desconexión, esta práctica tiene la capacidad de despertar la energía vital, de ordenar lo interno, de devolverme al presente y recordarme quién soy. Es difícil ponerlo en palabras porque está completamente asociado al sentir. Pero sé que gracias a este proceso, me he quedado con una certeza hermosa: el cuerpo sabe, el cuerpo recuerda, y el cuerpo puede transformar. A través de la práctica de Pelvis Vital, he podido ver cómo mi historia cambia cuando la atravieso con conciencia, cómo la memoria se vuelve un puente entre lo que fui, lo que soy y lo que puedo llegar a ser.

Gracias, Alejandra, por abrir este camino. Gracias por sembrar desde el cuerpo, con amor, con escucha, con sabiduría compartida. Acompañarte en esta etapa de tu formación ha sido un regalo que seguirá resonando en mi cuerpo por mucho tiempo más.

Naznely Pájaro

Madre, Educadora Infantil


Un proceso en camino, tejido con los Ritos Maternos

Empecé este camino movida por una sensación interna de desconexión con mi cuerpo, con mi historia, con partes de mí que habían quedado silenciadas. Todavía sigo trabajando en mi voz. No me sale siempre con fuerza ni con claridad, pero algo en mí ya no puede callar.

La práctica de pelvis vital me ofreció una entrada suave y profunda. Al principio, me costaba soltar el control, moverme sin expectativas, sin miedo al juicio. Pero poco a poco fui sintiendo que mi cuerpo hablaba. Que guardaba memorias. Que detrás de una postura o de un movimiento, había emociones que no sabía que estaban ahí.

Uno de los primeros descubrimientos fue la vergüenza. Me daba vergüenza mostrarme sensual, habitar mi sexualidad desde el placer, desde la libertad. Esa vergüenza me pesaba, me tensaba, me escondía. Y fue desde el movimiento desde esa pelvis que respira, que pulsa, que siente que comencé a aflojar esa carga.

En este proceso también apareció el tema de los límites. Comencé a reconocer lo que sí y lo que no, a decirle "no" a cosas que antes toleraba. A tomar distancia de hábitos que ya no se alineaban con mi bienestar. Fue un proceso sutil, pero muy claro: volver a elegirme.



Con los ritos maternos se abrió otra capa: la de los umbrales. Vida, muerte y renacimiento. Así me sentí muchas veces después de una práctica. Como si algo se muriera en mí, para dar paso a algo nuevo. Aparecieron memorias de dolor, de pérdida, de duelo pero también una fuerza enorme, algo que me sostiene y me recuerda que no estoy sola.

En ese mismo movimiento, también llegó la posibilidad de mirar a mi madre con otros ojos. Ver su niña herida, entender sus silencios, sus formas. Pero, sobre todo, dejar de querer ser perfecta para ella. Empezar a abrazar a mi propia niña, y desde ahí, aceptarme tal como soy. Amarme. Reconocer mis propias fortalezas. Retomar la fuerza que viví en mis partos. Honrar incluso mis pérdidas, porque también ahí hubo vida, entrega, presencia.

La voz del útero empezó a asomar en medio de todo eso. A veces en un suspiro, a veces en una lágrima, a veces en un canto tímido que sale desde lo más hondo. Todavía la estoy descubriendo, pero sé que está. Y sé que mi cuerpo la reconoce. Hubo un momento clave en la práctica del matrimonio donde sentí algo distinto. Un calor interno, una presencia viva. Sentirme a mí misma desde el placer, no desde la mirada externa o desde la morbosidad, sino desde un lugar profundo, íntimo, creador. Fue excitante y placentero no solo en lo físico, sino en lo espiritual. Como si mi energía sexual pudiera volverse fuego creativo, motor de vida, fuerza de manifestación.

Hoy puedo decir que mi pelvis ya no es solo un lugar anatómico, sino un altar. Un espacio vivo donde habita mi verdad, mi deseo, mi fuerza creadora. Y mi útero, ese tambor interno, está encontrado su voz.

Este camino no ha terminado, pero ya no soy la misma que empezó. Hoy me abrazo con más compasión, con más verdad, y con el deseo profundo de seguir caminando con otras, compartiendo, sosteniendo, sembrando.

Esta experiencia me ha devuelto a casa.

Laura Correa



Madre, Doula

Mi nombre es Laura Patricia y quiero compartir con ustedes mi testimonio sobre lo vivido en los encuentros de Ritos Maternos y las prácticas de Pelvis Vital y Voz del Útero. No hay palabras extensas que describan mejor la escucha, la certeza, la plenitud y la comprensión de mis sentires que cómo lo pueden expresar mis propios ojos.

Quizá integrar cada Rito y lo que nunca estuvo tan dividido en mi mente (sobre la energía femenina y la energía masculina) pero sí en mi inconsciente, sacarlo, hacerlo visible y abrazarlo me permiten sentir y ver con nitidez la divinidad de esa misma unidad. De repente comienzo a desaprender con dulzura, sin resistencia, viejos patrones que van cambiando poco a poco.

Luego con fuerza los Ritos despliegan una energía desde el calor de mis huesos de la pelvis, la voz de mi útero y, lo más profundo de mi corazón, que permite que el movimiento sea a en mi, mediado por la respiración e intencionado con el alma hasta encender una llama que me permite recordar que sentir es siempre el camino el movimiento que se genera con cada Rito.

Las enseñanzas de cada práctica se engranan rápidamente cada viernes y mi estado de conexión propio es maravilloso dentro de cada reto y dificultad que se presentan. Los encuentros me llevan a dejar el ruido de lado y escucho con contundencia y una magnífica claridad posterior, la belleza de la sincronía con el día a día en donde cada viernes se convierte en una recarga reafirmante poderosa y majestuosa de la palabra prendida escogida y vivida de mi intención y de mi proceso. Puedo firmar hoy con certeza que los encuentros de pelvis vital me permiten consagrar un espacio donde la teoría de lo aprendido en los encuentros de Ritos Maternos se encarnan, penetran y reafirman mi energía vital, Gracias amada maestra Alejandra Montes por tu dulzura por tu luz que nos ilumina y nos enciende la nuestra por tu sostén que nos aterriza y nos enraiza con fuertes cimientos para conectar y transitar esta bella vida, te amo.

Leticia Montoya



Madre, Consultora en Salud Femenina

OXIGENANDO LA INCOMODIDAD Y EL DOLOR

Comenzamos en nuestra primera práctica con la voz, trabajo que era necesario en el momento vital en que me encuentro, en puerperio de mi segundo hijo, al recrear una memoria de mi vida pero también de la vida con el grito primal, entre la duda de gritar aquí en medio de mi casa, y la urgencia de mi alma de hacerlo, sentí como me quebraba, una costilla en la parte media de mi lado derecho me dolía en medio del grito y la vibración, como si se hubiera colocado en su sitio con la fuerza de mi voz, así como el esternón que como una armadura que protegía mi corazón, sentí como si se rompiera en mil pedazos, como si ya no la necesitara. La voz abrió mi espacio en el que pude durante varios minutos después, sentir una onda expansiva circular que me sujetaba y sostenía bien fuerte, un trabajo urgente también en mí, el establecimiento de mis límites, el límite era yo, era conmigo, una comprensión más con la que camino desde ese día.

Desde que comencé a caminar los ritos maternos, acompañada por Alejandra, la práctica de pelvis vital en cada rito siempre ha recogido y ha terminado pasando por mi cuerpo aquel aprendizaje en el que me encontraba. Si mi voz en el grito primal estableció sin condiciones ni concesiones mis límites, los siguientes ritos y ejercicios de pelvis vital consolidaron los aprendizajes. En mi experiencia y en medio del rito materno de mi parto donde una bacteria intestinal me llevó a comprometer mi suelo pélvico, constato que la práctica vital me ayudó mucho esa semana para relajar, lubricar, masajear y fortalecer, sabiendo que me estaba pariendo y mi cuerpo como buen oráculo me lo estaba mostrando. Tengo la certeza que la pelvis es donde reside la confianza en la vida.

Al mover las aguas siento cada vez como la información se balancea por todo mi cuerpo como si escurriera un paño bañado en agua y se fuera todo lo que ya no necesito para seguir viajando. Las horas posteriores a las prácticas de pelvis orino con más asiduidad, sintiendo como si se limpiara todo lo que ha quedado descongelado, los duelos que quedaron pendientes, y todo lo que desde mi cuerpo viví con miedo.

He de decir que en todas las prácticas de pelvis vital he sentido incomodidad, pero una vez transitada he sentido fuerza, alivio, valentía y mucha vitalidad. En la última práctica realizada correspondiente al rito materno del parto sentí muchas náuseas, mucha imposibilidad al pedir ayuda, hasta que pude hacerlo. Eso me ha llevado a nuevas comprensiones, las de cuidar cuidándome, las de abrir mi espacio y protegerlo con mi voz para pedir lo que necesito, la de vivir desde el goce y facilidad y no desde el sacrificio, anteponiendo a todos por encima de mí. Mi cuerpo me ha recordado la urgencia de atenderme primero si culpas y sin excusas, pues de ahí como en el último rito caminado, nace todo lo que viene a continuación.

Gracias a las prácticas con Alejandra Montes, en cada ejercicio de voz, útero y pelvis, a la luz de la revisión de los distintos ritos maternos, he podido sentir en mi cuerpo la incomodidad hasta el extremo de querer en algún momento abandonar la práctica, sin embargo, algo más antiguo que yo misma me hizo continuar hasta finalizar cada ejercicio pudiendo así navegar y sostenerme en la incomodidad y respirando en mi dolor. He aprendido que el dolor no es sufrimiento, si no que como buen maestro y guía nos muestra el camino, me ha permitido estar más presente y aprender de ello.

Sin lugar a dudas, es toda una ayuda para el aprendiz, el alma.

Los ritos maternos en los que he sido acompañada por Alejandra Montes me han enseñado a percibir el tiempo de manera distinta a como había aprendido hasta entonces, a observarme en los aprendizajes, a liberar aquello que mi alma no necesitaba, a reconocer lo que he venido a hacer, a escucharme, a relacionarme conmigo misma y con los otros y el mundo desde la valentía, el amor y la certeza confiando siempre en mi intuición.

Siento que me estoy desestructurando para volverme a estructurar desde los huesos comenzando por el centro, por mi pelvis y útero viajando al corazón, la garganta y la cabeza, para poder afirmar que estoy aprendiendo a vivir desde otro lugar, desde el sentir y la certeza de que sé.

En todas las prácticas me he sentido vulnerable en algún momento y frágil, recordando Alejandra que la enseñanza de estas es que nos necesitamos los unos a los otros, para finalmente al final del ejercicio sentirme vital, fuerte, orgullosa, renovada, placentera, jovial. Y por supuesto y más importante he podido renovar mi compromiso conmigo misma, y la responsabilidad de mi ser.



7. Anexos

FICHA TÉCNICA DE LAS PARTICIPANTES

MADRE DE LUNA LLENA

LOS RITOS MATERNOS Y LA PRÁCTICA DE PELVIS VITAL Y VOZ DEL ÚTERO

NOMBRE	PROFESIÓN	QUE HA PASADO CON LA PRÁCTICA
Naznely Pájaro	Licenciada en Pedagogía infantil	Se renueva mi cuerpo y mi mente
Jenny Martínez	Ingeniera de producción	En la segunda sentí renacer de mi energía sexual
Leticia Montoya	Mama y Hogar	Se ha movilizado y despertado me he sentido con más energía y más alegre
Laura Correa	Madre y Doula	Mi energía vital me aviva- me reafirma- me da fuerza- me impulsa
Nicol Oyuela	Abogada y terapeuta	He abierto memorias y tenido claridades sobre algunos temas en mi vida.
Diana Patricia Camayo	Pedagogía infantil	Se activa mi energía creativa, siento más energía en mi cuerpo y vida
Sara Martin	Escritora	Me sentí muy vital con mucha energía, autónoma, retome mi ser, que entre tanto corre corre del día se va perdiendo, uno va dejando de ser uno para ser de los demás, pero con el ejercicio fue como waooo aquí estoy yo presente en cuerpo espíritu y alma
Gloria Maria Llenser	Terapeuta	Me siento bien
Maria Cristina Flor	Psico-oncóloga	Me dan mucho placer y me siento viva, la clase de febrero si me sentí cansada no logré conectarme tanto
Paola Andrea Gonzalez	Administradora	Se ha elevado, experimento una sensación de activación de mí cuerpo, flexibilidad en mis pensamientos, liberación
Lina Maria Castano	Consultora Ambiental	Cambia he sentido varias cosas, me siento recargada, una vez me relaje tanto que pude descansar bien en otra ocasión me sentí plena llena de mucho placer.
Manuela Garcia	Educadora, Doula	Se activa mi energía creativa, siento más energía en mi cuerpo y vida
Monica candia	Matrona, terapeuta floral	El cuerpo y la energía se mueven
Adriana Maya	Consultora en Salud financiera	he notado mucho mas energia
Bibiana Lopez Cano	Tejedora, Doula	Se ha elevado, experimento una sensación de activación de mí cuerpo, flexibilidad en mis pensamientos, liberación
Diana Marcela Beltran	Fisioterapeuta, Doula	Me siento más animada, y menos mental