



Plenipausia Vital: La pelvis como portal de bienestar en la transición a la menopausia usando la metodología de La Voz del Útero®

Tesis sometida como requerimiento para la certificación de la Formación de La Voz del Útero®

Johanna L. Rivera Vazquez

10 de abril de 2025



Dedicatoria

Para todas las mujeres de mi linaje, las que fueron y las que serán, que la conexión con nuestro útero y corazón sea el camino.



Tabla de contenido

- 1.** *Un recorrido de vida*
- 2.** *La menopausia y el descenso de Inanna*
- 3.** *La llamada: La Voz del Útero® como portal de encuentro con lo invisible*
- 4.** *El descenso: las emociones como portal al inframundo*
- 5.** *El inframundo- Límites y cómo me sostengo*
- 6.** *El ascenso: Anillos vaginales y conexión con la energía vital*
- 7.** *Volver a casa: La conexión con nuestro poder en la menopausia*

Capítulo 1: Un recorrido de vida

"Las culturas indígenas reconocen el nuevo poder creativo al que tienen acceso las mujeres cuando pasan por la menopausia. Las curanderas no practican hasta que han llegado a los años de la menopausia". Sharon Blackie, Hagitude

Desde pequeña, y a través de mi adolescencia y casi toda mi adultez, aprendí muy poco de mi cuerpo. Recuerdo como siempre me decían, cierra las piernas, las niñas no dicen eso, y la tan famosa frase: "Calladita te ves más bonita". Como resultado internalicé todos esos roles de género, y pagué un precio bien alto, en no poner límites, en consentir muchas relaciones tóxicas y en tratamientos médicos innecesarios.

"Fast forward" a mis 37 años, mi experiencia de dar a luz en Noruega, una cultura totalmente diferente a la mía lo cambió todo. Me dí cuenta de lo poco que sabía de mi cuerpo, y comprendí el énfasis de la cultura, la sociedad y el sistema médico en nuestra capacidad de reproducirnos. No se nos enseña a habitar, confiar y disfrutar realmente de nuestros cuerpo, ni cómo funciona nuestro cuerpo, para tomar decisiones soberanas.

Después de mi parto comencé a estudiar una maestría en salud pública en la Universidad de Oslo, con un foco en salud materna y salud sexual y reproductiva. Me enfoqué en investigar la tasa alta de cesáreas en mi país de origen, Puerto Rico. Mi investigación se tituló: "Un mal (in)necesario: Un estudio cualitativo sobre experiencias de toma de decisiones en el embarazo y el parto en mujeres puertorriqueñas (2019)". A través de esta investigación documenté experiencias de mujeres y pude comprobar lo que ya percibía: la invisibilización de la mujer por el sistema médico, a la hora de tomar decisiones sobre su embarazo y parto. En mi tesis escribí:

«En este contexto, el nacimiento se convierte en una colisión de visiones del mundo: la experiencia encarnada de las mujeres frente al conocimiento autorizado de los proveedores. La salud reproductiva, y en su conjunto la salud materna, se caracteriza por la subordinación e invisibilización de la experiencia encarnada, para ser reemplazada por la tecnología y la productividad».

Esta colisión de visiones donde la experiencia de las mujeres pasa a un segundo plano permea no sólo el nacimiento, sino también la menstruación, el período posparto, así como también la transición a la menopausia. Ejemplos claros incluyen la sobre medicalización de las fases vitales de la mujer, el complejo médico que dicta juicio sobre nuestros cuerpos, el sobre uso de tecnología y el tiempo que toma diagnosticar la endometriosis o el síndrome de ovario poliquístico. Muchas mujeres, por toda la narrativa de la sociedad patriarcal, y el monopolio de conocimiento en el sistema médico se desconectan de su cuerpo y confían más en la voz externa del sistema médico que en su propia intuición. Y esto nos hace pagar un precio muy alto con nuestra salud y vitalidad.

Tanto la experiencia de parto, como mi deseo de un enfoque holístico, me han llevado a buscar otras maneras de ver al cuerpo, no como la suma de sus partes sino como un organismo inteligente que está influenciado por su medio ambiente, y que se ajusta y tiene la capacidad de autorregularse, si le damos el espacio. Un ejemplo de esto es el trabajo de Liz Koch, que reconceptualiza al cuerpo humano como inteligente, auto-organizado y con la capacidad de auto sanarse:

" El organismo humano no está hecho de partes o construido por células, es un ser inteligente en proceso de desarrollo. Este profundo e invaluable cambio no solo promueve un entendimiento coherente y funcional de nosotros y el otro, sino que también redefine nuestro lugar en el universo" Liz Kock, Wild Stalking Psoas

Esta perspectiva del cuerpo como ser inteligente me acompaña como marco tanto durante la formación como para este trabajo de investigación.

Comencé a practicar la metodología de La Voz del Útero® a principios de 2021. En ese tiempo ya estaba trabajando y compartiendo otras terapias como la herbolaria y la terapia de sonido. Pero, todavía sentía que me faltaba volver al cuerpo. Luego de varios meses de practicar la metodología sentí el cambio en mi cuerpo y como comencé a tener "insights" sobre los patrones emocionales y como estos estaban relacionados con la historia de mi linaje. Al mismo tiempo estaba facilitando espacio de autocuidado, y salud hormonal e investigando sobre la menopausia. Y decidí que tenía que profundizar y de ahí que decidiera participar de la formación en la metodología.

Siento que La Voz del Útero® ha sido el eslabón perdido que me ha permitido reconectar con esa inteligencia cíclica e incomparable de nuestro cuerpo. Esa inteligencia que se auto-organiza y que es la misma que vive en nuestro cuerpo, en la naturaleza, las plantas, la luna y los ciclos femeninos.

Esta investigación explora la pregunta ¿Cómo contribuyen la lubricación, la apertura y la flexibilidad pélvicas al bienestar físico, mental y espiritual en la transición peri/menopausia? Para contestar esta pregunta armé un grupo de estudio con otras dos mujeres, una de Puerto Rico y otra de Noruega y exploramos el tema por los pasados 4 meses.

Este documento se divide en 7 capítulos, que describen el proceso y las experiencias de las mujeres que participaron en el grupo de estudio. El capítulo uno es la introducción y describe mi recorrido de vida y como llegué a este trabajo. En el capítulo dos describe la menopausia como un rito de paso femenino y lo resignifica, no. Solo como una transición fisiológica, sino como un rito de paso, donde nos encontramos con desafíos, y donde también nos encontramos a nosotras mismas y nos sabemos más soberanas y sabias.

Los capítulos 3, 4, 5 y 6 están contruidos a partir de las cuatro partes del mito: La llamada, el descenso, el encuentro con Ereshkigal y el ascenso. En estos capítulos exploro las cuatro sesiones de la metodología que yo estoy adaptando al proceso de perimenopausia.

El capítulo tres, la llamada, explora la primera sesión, que son los huesos y la ancestralidad. Aquí pasamos por toda la estructura ósea de la pelvis, explorando cómo nuestros huesos nos sostienen y también son el repositorio de toda la memoria de nuestro linaje, y como el despertar de los huesos libera información ancestral de patrones que vienen de nuestro linaje y de nuestra propia experiencia que nos puede estar limitando tanto en nuestra vida como en nuestro poder creativo, y cómo podemos liberar esas memorias desde un lugar de presencia, a través de la respiración y el sonido.

El capítulo cuatro explora la segunda sesión de Menopausia Vital que es el descenso a nuestro mundo emocional. Las emociones están conectadas con nuestras aguas internas, y con nuestra articulación femoral. La articulación femoral es la más grande y más estable de nuestro cuerpo. Contiene huesos, cartilago, líquido sinovial que provee lubricación, metafórica y literalmente. Aquí invito a las participantes a mirar cómo es su manera de articularse a través de la vida. En la creatividad, el propósito, las relaciones, la economía, etc. Es una exploración de cómo funciona nuestra articulación femoral a través de movernos por los cuatro puntos cardinales y dándoles espacio a que se muevan las emociones a través de la voz.

El capítulo cinco explora la tercera sesión de Menopausia Vital que es el encuentro con Ereshkigal que en la psicología junguiana representa nuestra sombra, lo que nos limita. Aquí exploramos las cadenas musculares y cómo sostienen toda nuestra estructura, los huesos y los líquidos de nuestro cuerpo. La investigación se centra en cómo es la relación entre este sostén y cómo me hablo a mi misma? Pasamos por ver y acompañar nuestros límites, y cómo esto se relaciona con la comunicación y confianza en nosotras mismas. Es una exploración de cómo funciona nuestra musculatura, incluyendo el psoas, isquio y activando toda la pierna y dando espacio a la espalda y a la musculatura lateral y detrás de la pierna. También acompañándonos a través de la voz.

El capítulo seis explora la cuarta sesión, el ascenso que es explorar los anillos vaginales y la voz para abrir los caminos de nuestra energía vital. Aquí exploramos la voz como canal para mover lo que está en nuestro corazón y nuestro útero. A su vez trabajamos los anillos vaginales para activar la energía en el canal útero voz. Al final movemos y redistribuimos la energía que despertamos para dirigirla hacia lo que queremos crear.

El capítulo siete resume los hallazgos y las conclusiones de este viaje interno a resignificar la transición a la perimenopausia como rito de paso hacia nuestro poder y sabiduría

Capítulo 2: La plenipausia y el descenso de Inanna

Desde el gran arriba hasta el gran abajo,
Desde el gran arriba la diosa abrió su oído al Gran Abajo
Desde el gran arriba Inanna abrió su oído al Gran Abajo, Inanna
reina del Cielo y la Tierra

Me gusta proponer el viaje de la menopausia como un viaje arquetípico, y este viaje por las cuatro sesiones de La Voz del Útero® adaptados a la menopausia como 4 portales del viaje arquetípico. La palabra arquetipo viene del griego, arche- fuente y typos- modelo. Qué significan los patrones universales en la psiquis humana. Este viaje de Inanna es un viaje arquetipo que representa el rito de paso de la menopausia que nos habla de encontrarnos con la sombra y re descubrir nuestros dones, y lo que queremos traer al mundo luego de atravesar ese viaje al inframundo.

Para mi ha sido una resignificación importante ya que este mito me ha acompañado desde mi posparto, que fue otro viaje arquetípico y ahora me acompaña en la perimenopausia. Yo viví por tres años en Iraq, y esta diosa sumeria tiene un gran significado para mi, porque viví y trabajé en Irak y visité la Zigurat que es el antiguo templo de la diosa Inanna.

Me gusta usar este lenguaje de los arquetipos porque nos ayuda a articular nuestra experiencia desde un lenguaje universal y que no es patológico y no medicaliza nuestra experiencia, sino que la lleva a una parte de la humanidad, que es ese rito universal de convertirnos en mujeres sabias.

A través de toda la formación y de mi proceso de perimenopausia este último año y medio me ha acompañado el mito de la diosa Sumeria Inanna. Tanto porque la formación misma me ha llevado a espacios de escucha profunda que comparo con el viaje al inframundo, como por la manera en que el viaje de la menopausia nos invita al descenso al inframundo, a mirarnos y a enfrentar cosas que no hemos querido enfrentar. Este mito representa el viaje al inframundo como rito de paso femenino del que regresamos con tesoros y sabiduría para disfrutar la segunda parte de nuestra vida en vitalidad, placer y soberanía.

Inanna es la diosa Sumeria del cielo y la tierra, que viaja al inframundo a través de los 7 portales a encontrarse con su hermana Ereshkigal. Este mito se asemeja a los ritos de paso femeninos, ya que tiene 4 partes que son los elementos del viaje de la heroína: La llamada, el descenso, el encuentro con la muerte y el ascenso. La llamada, es cuando sentimos la intuición de bajar al inframundo, nos preparamos para el viaje aunque no sabemos porqué ni cómo, pero sabemos que tenemos que responder al llamado. El descenso nos lleva por las 7 puertas, donde nos despojamos de lo que ya no nos sirve, no sin antes cuestionarnos y resistirnos. En el inframundo nos encontramos con nuestra sombra, con la muerte misma y somos transformadas en el proceso. Al final, emprendemos el ascenso al mundo de arriba, y venimos con una nueva percepción, con tesoros, más livianas y sabias.

En mi trabajo con mujeres gestionando y acompañando las fases vitales, estos últimos 3 años me he centrado en investigar, realizar talleres, escribir artículos y acompañar a mujeres en su viaje de peri/menopausia. Lo que más me ha llamado la atención es la cantidad de narrativas generalizadas, negativas y desinformadas que nos venden las redes sociales. Esto hace que las mujeres entren en esta etapa confundidas y con miedo y desconfianza de sí mismas. La narrativa va de que nuestros cuerpos son defectuosos o que la menopausia es decadencia, y es algo de lo que deberíamos deshacernos. Estos discursos no logran abordar las causas fundamentales por las que las mujeres experimentan síntomas debilitantes, que son más bien sociales, culturales, espirituales y políticas. Por eso me interesa abordar la salud de la mujer como "proceso para conseguir una autonomía personal, solidaria y gozosa" del que habla Carme Valls-Llobet en su libro Mujeres, Salud y Poder, y la menopausia como un proceso natural en la vida de la mujer que nos empodera.

La menopausia es algo más que el cese de la menstruación, es una transición hacia la soberanía y la autoridad. Es una transición desafiante, porque toma tiempo (de 2-8 años) y requiere atención y ajustes a los que quizás nos hayamos resistido. Más allá de los síntomas, nuestro cuerpo nos llama a nuestro interior, a escuchar la llamada a simplificar. Nos llama a comprender nuestros procesos cíclicos y a aprender a sostener la tensión de estar en lo desconocido.

Y sostener esa tensión puede ser un desafío en una sociedad que niega nuestra ciclicidad y donde nos han enseñado a conformarnos con la forma lineal de producir, de mantener la juventud y la belleza. Y también puede ser liberador. La menopausia es una transición de vida, no una condición médica, y replantear se trata de dar a luz una nueva versión de nosotras mismas, más sabias, más valientes y más poderosas.

A nivel fisiológico es una transición neuroendocrina, en la que el cerebro se actualiza con nuevas sinapsis neuronales para apoyar la segunda mitad de nuestra vida. Por ejemplo, el cerebro está actualizando las vías metabólicas e inmunes, y esto puede ser un superpoder o una ventana crítica de vulnerabilidad, dependiendo de cómo apoyemos a nuestros cuerpos. El movimiento pélvico, la conexión con el útero y la voz son una forma de ayudar al cerebro a crear nuevas sinapsis neuronales de placer y bienestar que resultan en mayor vitalidad y salud. Por eso propongo adaptar la metodología de La Voz del Útero® a la transición menopáusica

La Voz del Útero® como portal de encuentro con lo invisible

Metodología

La investigación se centró en un grupo de estudio de manera online para investigar la relación entre el movimiento pélvico, y la conexión con la voz y el bienestar físico, mental y espiritual en la transición de la perimenopausia. En este grupo participaron 2 mujeres, una mujer noruega y una puertorriqueña. Completamos un total de 12 sesiones de la metodología, o sea 3 meses de trabajo los meses de noviembre de 2024 a marzo de 2025.

Luego de las sesiones semanales yo daba seguimiento personalizado por Messenger o WhatsApp para ayudar a profundizar en lo que había surgido luego de la sesión. Al terminar el mes de marzo completamos una entrevista de integración para dar cierre al proceso y dar palabra a lo que fue surgiendo.

Las resistencias a descender

"El viaje de la heroína como un camino de devoción. No solo devoción a la luz y la perfección, sino a la totalidad de nuestra experiencia, incluyendo lo difícil y lo oscuro", Carly Mountain, Descent and Rising.

En el viaje de compartir este trabajo a través de un grupo de estudio, se presentaron miedos y resistencias. Estas resistencias eran similares a las que se fueron revelando a lo largo del segundo semestre que trabajamos con Silvia. Las máscaras y las voces que me frenaban o congelaban y no me permitían compartir la convocatoria con otras mujeres. El miedo al abandono, que es la muerte misma. En mi tipología tengo el amor como la más prominente y de ahí, el miedo a ser abandonada, y que "si pierdo el amor de los demás me muero". Se me venía el miedo a equivocarme, fracasar y sentirme juzgada. Mis voces internas sonaban algo así:

"Lo comparto en inglés, o español?"

"No vas a poder sostenerlo, vienen las navidades y la gente va a estar ocupada"

"Cuidado con quien lo compartes, no sea que se lo vayan a copiar, imagínate que terrible"

Este proceso me reveló mucho de mis patrones de frenarme en mi compartir por miedo! Este miedo está relacionado con mi necesidad de interdependencia (de tribu), de ser amada y aceptada, y entonces si compartir la metodología amenaza esta necesidad, pues entonces, me someto y procrastino y me pongo todas las excusas posibles para mantenerme segura. Que no es segura, sino pequeña. También me sentía que no estaba preparada para sostener la metodología con un grupo.

Aunque me paralicé por un tiempo, la necesidad de compartirme fue más grande que mi miedo. Yo le había comentado a una amiga desde antes de terminar la formación y ella se interesó así que comencé a compartir el trabajo con ella. El poder compartir el trabajo en un espacio seguro con una sola persona que ya conocía me dió más confianza. Además pude sentir cómo la metodología iba trabajando en ella y en mi al compartirme auténticamente, desde mi proceso, mi vulnerabilidad y mi experiencia.

Siento que el abrirme y confiar me toma tiempo, pero escucharme y acompañarme ha sido clave para ir ablandando los miedos y me ha dado más apertura para seguir compartiéndome.

Abrí la convocatoria nuevamente en febrero para las mujeres de Puerto Rico y comencé a compartir las sesiones con otra mujer. Fue muy sincrónico, porque hablando al final, nos dimos cuenta de que para las dos fue un poco entregarnos al misterio y confiar. Ella me compartió que al recibir la convocatoria, ella pensaba que yo era otra Johanna que ella conocía, así que se apuntó ciegamente y al venir a la primera sesión se llevó la sorpresa de que yo era "otra Johanna". Estaba muy claro que las dos estábamos listas y abiertas al proceso.

Capítulo 3. La llamada: Los huesos y la ancestralidad: ¿Cómo es el sonido de mis ancestros?

“Lo oí llamar. El inframundo. Bueno, oí una voz tenue; creí que venía de allí. De debajo de mis pies. De mi hermana, la oscura Ereshkigal. Completamente sola en el inframundo.” Journey to the Dark Goddess, Jane Meredith

La llamada es esa Ereshkigal en nosotras, ese susurro interior que nos está invitando a mirarnos profundamente. Ereshkigal es esa que nos invita a mirar diferentes áreas de nuestra vida: la creatividad, la relación con nuestro cuerpo, relaciones de poder, relaciones interpersonales, propósito, etc. Esto pasa muchas veces en la menopausia, porque es un rito de paso importante en la vida de una mujer. En esta etapa nos vamos desprendiendo de las capas que no nos sirven para entrar en el arquetipo de la mujer sabia. Entonces hay mucho que se mueve a nivel físico, emocional y espiritual. La menopausia es la llamada a revisar nuestras vida, nuestro recorrido y a discernir con qué nos queremos quedar para transitar la segunda parte de nuestra vida.

En la menopausia, esta llamada puede ser por los síntomas emocionales, ansiedad, ira, enojo, expresividad. En mi caso, la llamada que sentí cuando se dio la convocatoria de la formación de La Voz del Útero®, aunque no sabía él como, si sentí que la metodología iba a ser crucial para mí en este proceso perimenopáusico. Entonces la llamada implica escucharnos, conectar con la intuición y saber decir el sí a esos procesos que nos están llamando, ya sea porque nos sentimos movidas por algo a nivel físico, emocional, o movidas por el proceso que estemos pasando. Para mí la llamada es saber escucharnos y confiar en el proceso intuitivo.

La diosa Inanna recibe la llamada de bajar al inframundo. Ella es reina, y no tiene que ir al inframundo, ella lo tiene todo, pero sin embargo escucha su intuición y decide emprender el viaje. Pero antes del descenso, ella se prepara, consulta a su sacerdotisa Ninshubur y elabora un plan en caso de que ella no pueda volver por su cuenta.

En la metodología de La Voz del Útero®, la práctica de llamar a los huesos y la ancestralidad es también esa llamada, mirar los huesos no como estructura dura e inerte, sino como lo denso, que nos conecta con lo ancestral, con las memorias que viven dentro, tanto nuestras como de nuestro linaje y que hemos olvidado. La práctica de percutir los huesos es darle vida a nuestra pelvis y nuestros huesos como sostén, sabiendo que en los huesos vive la historia de todo nuestro linaje.

Sophie en su cuestionario inicial describe que está bloqueada en el área creativa, y fue increíble recibir este mensaje, luego de la primera sesión y de trabajar con los huesos.

“Estuve conectado con la tristeza, ¿Me lo estoy imaginando o tu sesión liberó energía y creatividad? Me sentía estancada y ahora algo está fluyendo.” Sophie

En el segundo mes de práctica, luego de trabajar la sesión de los huesos, Sophie continuó sintiendo este espacio de apertura, pero lo describe de una manera diferente:

"La mañana después de la práctica, me desperté sintiendo que en el lado derecho, en la articulación derecha/cadera, había un espacio y estaba presente. Es muy difícil de explicar. Me sentí bien, como si pudiera descansar en ese espacio, había una presencia y me sentí realmente bien. Quería decírtelo, porque fue increíble. Me desperté esta mañana, en mi articulación derecha, donde el muslo se conecta con el hueso de la cadera, sintiendo este espacio. No tengo ni idea de qué significa, pero sentí algo en lo que me siento cómoda, y me dio un comienzo de día diferente; fue algo único." Sophie

Esta cita describe una sensación de espacio y presencia. Es esa sensación de apertura y como de algo que se hubiera liberado ahí, que ahora da paso a la apertura.

La menopausia es esa llamada a mirarnos y a volver al cuerpo: calores, sudores, caída de pelo, aumento de peso. Nos preguntamos ¿Por qué nuestro cuerpo está actuando así? ¿Qué estamos haciendo mal? Nos resistimos y puede ser que hasta veamos la menopausia como una falla más de nuestro cuerpo, como una traición. Leila comparte esta reflexión luego del trabajo de los huesos en nuestra primera clase:

"Fue chévere porque volví a ver el video para tomar notas y un día intermedio decidí escribirle una carta a la menopausia. Sentí la necesidad de hablarle. Cuando comenzaron mis primeros síntomas, me sentía como si estuviera haciendo algo mal con mi cuerpo. Pensaba: "¿Qué estoy comiendo? ¿Qué estoy haciendo? ¿Qué está provocando esto? Esa fue mi primera reacción. Pero después de meditar y reflexionar, me di cuenta de que esto es parte de la experiencia de la perimenopausia. Ya había empezado a leer al respecto, pero aún así sentía que había algo mal en mí. Así que decidí escribirle. Escribo mucho en mi diario, pero nunca lo había hecho directamente para la menopausia. En la carta le dije que quería cambiar mi relación con ella, verla como un proceso natural. También quiero dejar de usar la palabra "síntoma" y empezar a hablar de "experiencias". También le escribí sobre los cambios que necesito hacer para sentirme mejor. Pero quiero que esos cambios sean desde un lugar de amor propio, no porque algo esté mal en mí. Fue una experiencia bien bonita. Esta semana realmente fue muy chula." Leila

La experiencia de Leila es muy liberadora, porque le permite ver al cuerpo desde un lugar muy diferente, donde antes hubo culpa, ahora hay un deseo de ver la menopausia como un proceso y relacionarse con ella desde un lugar de bienestar y de como me puedo sostener en esta transición. Ella me comparte esta otra reflexión:

"Y pensando en este rito de paso, muchas mujeres llegan a esta etapa en la que los hijos ya son más independientes o se van de casa. Ahora tenemos más libertad para hacer cosas, para movernos y decidir por nosotras. Tratar esta etapa como si estuviéramos enfermas es como otro control más del patriarcado. Es una etapa en la que deberíamos sentirnos liberadas de tantos roles que asumimos antes. En lugar de eso, parece que nos quieren mantener ocupadas en tratamientos, medicamentos, médicos... como si nuestra vida girara en torno a eso. Y no, ese no es el lugar en el que quiero estar." Leila

Esta cita marca un deseo importante en ella de vivirse desde la libertad y no desde los roles que nos impone la sociedad.

Mi experiencia con los huesos

Aquí comparto una reflexión de lo que fue surgiendo al encontrarme diariamente con la densidad de mis huesos durante la formación:

"El traer la presencia (a los huesos) en el diario me está ayudando a darme cuenta que la mayor parte del tiempo estoy muy mental, muy ansiosa, y que esto es lo que está vibrando todo el tiempo en mí. Estas tres pausas diarias me están ayudando a traer más presencia al cuerpo, y a lo que quiero cultivar. A respirar profundo, te escucho Clara, acordándome respirar, traer más oxígeno al cerebro, a conectar con el corazón. Estoy pudiendo ver el patrón de estar afuera pensando en el otro todo el tiempo, especialmente en mi hija, y como me vuelco en el otro y eso me drena, y se expresa a través del coraje con los demás. La práctica me está dando el permiso de volver a mí. A preguntarme porqué estoy molesta, porque estoy ansiosa." Johanna, tarea, primer trimestre de la formación

En resumen, el portal de conexión con los huesos es una llamada desde nuestro interior a tocar esos espacios que están queriendo ser vistos y a darle voz. Estos espacios se reflejaron en las participantes como bloqueos creativos, creencias sobre nosotras y nuestro cuerpo, ó emociones y frustración por no poner límites. Si no escuchamos esta llamada, y nos detenemos a darle espacio, estas entidades nos roban nuestra creatividad, nuestra libertad y nos mantienen distraídas, robando nuestra energía vital.

Capítulo 4. El descenso: las emociones como portal al inframundo

Siete puertas atravesé; siete círculos del infierno entré. En el más profundo y último.

En la primera puerta oscureció y ya no podía ver.

En la segunda puerta, mi voz se quebró.

En la tercera puerta, comencé a perder el aliento.

En la cuarta puerta, mi esperanza me abandonó de una manera grande y temblorosa.

Al pasar la quinta puerta, envejecí.

En la sexta puerta, todos mis poderes me abandonaron.

En la séptima puerta caí al vacío, perdí mi cuerpo, perdí la conciencia.

Lo perdí todo.

Ya no era Inanna.

Journey to the Dark Goddess, Jane Meredith



En el mito, Inanna decide responder la llamada, y transitar las 7 puertas para descender al inframundo. Ella se va despojando en cada portal de todos sus objetos de poder. Se desprende de todo lo que la hace reina, su corona, su collar de lapis lazuli, su armadura de guerrera, su bastón de poder, su capa hasta quedarse desnuda, vulnerable y no recuerda quién es.

El descenso nos invita a encontrarnos con nuestras emociones, con todo lo que se despierta cuando respondemos a la llamada y que tenemos que mirar. En este trabajo de descender y mirar nuestras emociones, nos vamos desprendiendo de capas que ya no nos sirven. Detrás de esas capas vamos a encontrarnos con nuestro verdadero propósito, nuestra creatividad y nos vamos a articular sin máscaras, que son esos roles que asumimos como mujeres que vivimos en una sociedad patriarcal.

En la segunda sesión exploramos nuestras aguas internas, moviendo el líquido sinovial. Estos líquidos retienen todas nuestras memorias. Les vamos dando calor, presencia y espacio para que los líquidos se alquimicen. Al finalizar la segunda sesión, Leila describe como se siente en relación a la práctica:

" Eso es lo que percibo ahora mismo: se amplió, se abrió. Es como una expansión en muchas dimensiones. Y eso trae una relajación. Esa apertura crea un espacio, algo se liberó. Es como si todo se sintiera más amplio y relajado. Ahora percibo energía fluyendo en la cadera, la pelvis, el coxis. Siento como una rueda de energía que va hacia los isquiones, sube hasta la cintura, y sigue fluyendo. (...) Como si las puertas se hubieran abierto y el agua está fluyendo libremente. También pienso en cómo la energía viene de otros lugares. Generalmente pensamos que la energía que necesitamos para accionar viene de nuestro pensamiento, como una orden o comando que nos damos. Pero la energía no viene sólo del pensamiento. Si muevo mi cuerpo, como ahora que siento tanta energía fluyendo, puedo aprovecharla para accionar. El sentimiento y el pensamiento también pueden fluir desde el movimiento. No es solo de la mente al cuerpo, sino del cuerpo a la mente. A veces siento que dependo de que mi mente dé la instrucción al cuerpo, pero ¿qué tal si invierto el orden? Si muevo mi cuerpo, eso podría mover también mi mente y mis emociones. (...) No se trata de buscar un pensamiento o emoción específicos para que el cuerpo esté mejor. Al revés. Puedo mover mi cuerpo incluso cuando me siento mal, y entonces hay una apertura hacia una nueva emoción, un nuevo pensamiento."

Leila

Ella lo describe como que el agua está fluyendo libremente, aquí otra referencia a la libertad y al flujo de energía. Bajar al agua, al mundo acuático de las emociones y nuestro sistema linfático nos permite limpiar las aguas activa todo el sistema.

Mi experiencia con las articulaciones

"Conectarme con las inserciones me causó mucho placer, el mover las aguas, y sentir como esto movía mis emociones y purificaba todo mi sistema, recuerdo puntualmente como en esta semana pude dormir mucho mejor luego de hacer la práctica en la noche. Todas las noches, hago la práctica nocturna antes de dormir, y esto me ayuda a soltar todo lo que estuve acumulando durante el día. Me ha ayudado mucho también a regularme, y regular mis emociones, que muchas veces son ansiedad, o ira explosiva, el mover las inserciones, es como una purificación de mi sistema, también se siente muy calientita mi pelvis. También me ha ayudado a articularme en mi negocio más desde la calma y desde lo que yo necesito." Johanna

En resumen, el portal de conexión con las emociones nos lleva a mirar cómo nos articulamos en nuestra vida. Explorar nuestra articulación femoral y mover las emociones a través de la voz limpia nuestras aguas internas y libera espacio que podemos usar para crear y sostenernos.

Capítulo 5. El inframundo: Límites y cómo me sostengo

"Tranquila Inanna, los caminos del inframundo son perfectos y no pueden ser cuestionados." Journey to the Dark Goddess, Jane Meredith

En esta parte del mito, Inanna, desnuda y vulnerable escucha el gemido de su hermana Ereshkigal que está con dolores y retorciéndose en el suelo. Ella no sabe cómo ayudarla, porque está débil, y casi muerta. Su hermana la mata y la cuelga de un gancho e Inanna pasa tres días antes de que sus ayudantes vengán a rescatarla. Y es ahí cuando los ayudantes llegan y encuentran a Ereshkigal gritando de dolor y la consuelan con presencia y compasión. Ereshkigal que al fin se siente vista y sostenida les dice: les voy a dar lo que me pidan. Las criaturas responden: queremos a Inanna. Y ahí, es cuando Inanna encuentra cara a cara a su hermana Ereshkigal. Inanna es transformada por ese encuentro.

En esta sesión de la metodología trabajamos las cadenas musculares y los límites que están en el cuerpo, que son los mismos que nos limitan en el día a día. En esta tercera sesión ya hemos transitado por nuestra ancestralidad, y hemos dado espacio a mover nuestras emociones. Este espacio es donde nos sostenemos desde la presencia y la compasión. Es como si nos dijéramos: aquí estoy, te veo. Al cuerpo y las emociones, te veo y te acompaño. Como me sostengo y me acompaño en esos nuevos límites. Sophie describe el trabajo con las cadenas musculares en esta tercera sesión:

"Los primeros ejercicios fueron bien, bien retantes. Sostener el estiramiento en esa posición fue retante, y yo quería escapar. Y yo siempre he sido muy rígida, mi cuerpo siempre ha sido rígido. De niña yo solía bailar ballet, pero nunca llegué a hacer el split completo. Y los límites son difíciles en mi vida. Mi espalda baja me duele un poco. El movimiento de la columna siempre me hace bien. Los estiramientos de la columna siempre me vienen bien. Cuando hicimos el estiramiento hacia al frente, sentí una ola de calor." Sophie

Sophie aquí describe la resistencia y como el cuerpo quería que terminara. Aquí hablamos también de cómo podemos desarrollar prácticas para nutrir y acompañar a nuestro cuerpo, y de cómo esto está relacionado con nuestro sistema nervioso. Para abordar este tema, yo me nutro del trabajo de Kimberly Ann Johnson, que trabaja con el sistema nervioso femenino y la metodología de Somatic Experiencing. Ella habla de cómo algunos cuerpos tienen más colágeno (que tiende a la respuesta simpática) y otros más elastina (a la respuesta parasimpática), y cómo esta constitución puede determinar nuestra predisposición a diferentes mecanismos en el sistema nervioso. La idea no es llegar a un determinado lugar, sino cómo nutrirnos y estar en presencia con lo que surge en nuestra práctica, que es reflejo de la vida misma. También tocamos el cómo sostenernos en la incomodidad, aunque queremos que termine, nutre la capacidad de expandir y sostener la tensión.

El sistema nervioso es donde sostenemos el límite a través de la energía simpática saludable. cómo sostenernos en el conflicto para ampliar nuestra capacidad. Y cómo esa energía de rigidez se muestra en nuestra vida, y es solo en la exploración y la práctica que vamos a ampliar esa capacidad de sostenernos.

En este mismo tema de los límites, Leila los describe como es un trabajo constante y cómo podemos sostenerlos desde la presencia y la compasión:

"En esta etapa, he sentido una necesidad muy fuerte de verme a mí misma, de observarme, de preguntarme qué quiero, de conectarme conmigo misma. Antes, esa energía estaba enfocada en mi hijo. A pesar de intentar mantener un balance entre lo que era para él y lo que era para mí, siempre había esa división. Ahora, él ya no vive en casa, es independiente, y eso me dio una oportunidad hermosa de poner toda mi energía en mí. Es un nuevo lugar. Antes, estaba dividida entre muchos roles, especialmente el de ser mamá, que ocupaba gran parte de mi vida. Ahora, siento una gran necesidad de mirarme, preguntarme qué quiero y hacer cambios, incluso en mi relación de pareja. Reduje el tiempo que pasamos juntos porque necesitaba centrarme más en mí (...). Estoy ahí, y aunque hay días que salen bien y otros que no, siento que poco a poco estoy encontrando los tesoros en este proceso. Aunque todavía no estoy en el momento de ascender, ya empiezo a identificar que estoy en el inframundo, pero reconociendo grandes experiencias y aprendizajes que sé que me acompañarán en los años que vienen" Leila

Aquí, Leila hace referencia al arquetipo de la Chamana, que es la mujer menopáusica. La que sabe lo que necesita y puede articularlo, la que simplifica y como Kali, corta con lo que ya no le sirve. Ella también hace referencia a la tendencia de algunas mujeres a quedarse aferradas a la juventud, belleza y el énfasis en la fertilidad que son cualidades que la sociedad ve como necesarias y valiosas en una mujer:

"También, ahora que lo pienso, he estado evitando distraerme. Veo a muchas mujeres tratando de negar esta etapa de sus vidas. Yo no quiero vivir mi experiencia de menopausia desde ese lugar. Aquí estoy, y no tengo reparo en decirlo. Pero sí noto la incomodidad en ciertos espacios cuando lo menciono. Aunque hay otras mujeres pasando por lo mismo, algunas prefieren no hablar de ello, como si atrajera algo negativo. Esto, además, está muy ligado al patriarcado y la idea de que las mujeres deben ser siempre "apetecibles". Leila

Leila toca un punto muy importante que es vivir la menopausia y poder nombrarla abiertamente sin sentir vergüenza. Redefinir la menopausia como un espacio de poder con nuestro cuerpo- en vez de poder sobre nuestro cuerpo. En vez de tratar de esconder nuestro proceso, o controlar nuestros síntomas que es lo que prescribe la sociedad y el sistema médico, podemos empoderarnos honrando esta etapa vital y la inteligencia de nuestro cuerpo. La práctica de volver al cuerpo y estar en presencia con nosotras mismas es empoderarnos.

Mi experiencia con las cadenas musculares

"El trabajo con las cadenas musculares me ha ayudado mucho tanto física, como emocionalmente. Se siente tan rico darle espacio a todo lo que se comprime A DIARIO. Me da mucho placer, y también me centra, es como si limpiara toda la casa. Se siente espacio, se siente la belleza, la presencia. A nivel emocional, me ha permitido el poder detenerme, escuchar lo que necesito, dármelo. Esto lo estoy integrando ahora, pero creo que también me ha abierto el deseo de cultivar comunidad y la capacidad de crear espacios de encuentro para integrar lo que nos pasa como mujeres, como madres atravesando nuestros ciclos vitales, en una sociedad que no nos permite ser cíclicas. Esa comunidad son esas cadenas musculares que están conectadas, y lo que le pasa a una, nos pasa a todas, en nuestra salud hormonal, en nuestra maternidad, en cómo nos movemos por la vida y creamos el mundo que queremos." Johanna

En resumen, el portal de conexión con nuestra musculatura nos lleva a mirar cómo nos sostenemos y nos acompañamos en nuestros límites. Cómo la rigidez en nuestro cuerpo es reflejo de las limitaciones que se muestran en nuestra vida. Cómo podemos desarrollar prácticas para nutrir y acompañar a nuestro cuerpo en esta fase vital de la menopausia. Y como es en la exploración y la práctica que vamos a ampliar esa capacidad de sostenernos.

Capítulo 6. El ascenso: Conectando con la energía vital

"Cuando fortalecemos nuestra musculatura y presencia pélvica comenzamos a escuchar una nueva voz. Una nueva consciencia corporal y pélvica. " Tam Lynn Kent, Wild Feminine



En esta última parte del mito de Inanna, ella sube al mundo superior, ya transformada después de ese encuentro con la sombra. Ella regresa a su gente y a su reino, y en el camino de regreso en cada una de las 7 puertas recibe de vuelta cada uno de sus objetos de poder, que aunque no sabe cómo los va a utilizar, porque ella ha sido transformada, son como nuevos tesoros a la espera de ser re-descubiertos. Esto se conecta con la metodología porque en esta última sesión nos integramos a nuestra vida con una nueva percepción.

En la cuarta sesión de la metodología cultivamos una nueva presencia y energía vital, conectando los tres canales: útero, pelvis y voz para vivirlos desde un lugar de presencia, placer y disfrute. Cuando estos tres canales están alineados, podemos dirigir nuestra energía hacia lo que queremos: nuestra creatividad, nutrirnos y autocuidarnos durante la menopausia, emprender un nuevo negocio. Sea lo que sea que nosotras queramos, lo podemos hacer estando en presencia en el cuerpo desde un lugar de sentirnos sostenidas por nuestra estructura ósea, nuestras emociones y con límites certeros y saludables y acompañándonos desde la mujer adulta y sabia, que esta conectada con su pelvis, su intuición y su sabiduría interior.

"Creo que esta fue una de mis (sesiones) favoritas. Me sentí muy empoderada al usar mi voz y simplemente dejarla ir. Muy empoderador. Sí, me sentí muy conectada conmigo misma, y es muy, muy meditativo. Y me siento muy en sintonía conmigo misma. Sophie

Para Sophie, estas sesiones fueron un destrabar algo en el cuerpo que tenía que ver con su creatividad y encontrar su voz.

"Me parece interesante que lo hayas dicho, porque lo pensé. Probablemente suene un poco extraño, pero te comenté que hace un tiempo tenía dolor en el lado izquierdo, antes de empezar. Sí, antes de empezar con esta práctica, y luego con esta. Y luego tenía dolor en el otro lado. Pero he tenido un gran avance, no sé cómo explicarlo, y lo que hago en el negocio... No lo he manifestado, pero hay todo este trabajo que hay que hacer antes de empezar. Ya sabes, todo el trabajo detrás del marketing, y he tenido varios avances con eso, y mi cadera me duele menos. Así que me parece que hay algo. Parece que hay algo relacionado con la creatividad, la autoexpresión y con ser más yo misma." Sophie

A partir de este trabajo y otras modalidades de sanación ella ha dado un paso adelante para lanzar su propio negocio, y también llamar a su comunidad.

Para Leila, este acompañamiento ha sido un repensar el cómo es la relación con su cuerpo y como hemos sido socializadas en torno a la transición de la menopausia:

"La menopausia se ve culturalmente y socialmente como un defecto, un problema, una enfermedad. Aunque una se quiera distanciar de esa mirada, hemos sido criadas y socializadas en este contexto. Una parte de mí estaba yéndose por ese hueco de usar la palabra síntoma. Como te decía, creo que te lo comenté en alguna de las sesiones, cuando empecé a tener la experiencia de la menopausia, pensaba que estaba haciendo algo mal. Que era mi culpa, que todo lo que mi cuerpo experimentaba y me provocaba incomodidad era porque no estaba comiendo bien o estaba bebiendo algo que no debía, o haciendo algo que no debía. Entonces este trabajo que estamos haciendo me ha permitido mirar esa creencia con mayor profundidad y también generar un nuevo lenguaje, una nueva forma de comunicarme con la menopausia, con mi proceso. (...) Me da otra posibilidad de verlo desde un punto de mira alentador. Esto no es para siempre, esto va a pasar. Esto sí trae estos síntomas que son incómodos, pero también trae muchas cosas extraordinarias en mi vida, y las puedo ver. (...). Este encuentro me está permitiendo reafirmar eso. También conectar con mi cuerpo desde un lugar donde ella tiene las respuestas. Con todos los ejercicios y los estiramientos que hemos hecho, por ejemplo, todo el tema que tiene que ver con los huesos, las articulaciones que sostienen todo, que conectan todo. (...). Para mí, ha sido muy hermoso poder ver que todo mi cuerpo me sostiene en conjunto, que mi cuerpo es como una gran fortaleza que me permite todo lo demás. Que no es solo mi mente. Porque a veces, por cómo hemos sido educadas, parecería que todo lo valioso e importante tiene que venir de la mente. Pero el cuerpo es tan sabio. Y la mente también es parte del cuerpo; no lo estoy viendo segmentado." Leila

Mi experiencia con la energía vital

Aquí siento que todavía me falta cultivar y confiar. Todavía se fuga mi energía en miedos, en actitudes que tienen que ver con cosas ancestrales, apegos, expectativas que todavía no entiendo. Si siento que he avanzado algo, pero todavía me queda camino, lo veo en mis finanzas, en mi maternidad, que quiero cosas, pero todavía siento que mi energía está estancada en el miedo a dar el salto. He estado percibiendo recientemente que tiene que ver con cuán presente estoy, si me permito estar, o cuanto me voy en un "future trip" o en escenarios catastróficos, en vez de posicionar mi energía en lo que deseo.

Capítulo 7. Volver a casa: La conexión con nuestro poder en la plenipausia

"Cuando fortalecemos nuestra musculatura y presencia pélvica comenzamos a escuchar una nueva voz. Una nueva consciencia corporal y pélvica." Tam Lynn Kent, Wild Feminine



El grupo de estudio Menopausia Vital exploró cómo contribuyen la lubricación, la apertura y la flexibilidad pélvicas al bienestar físico, mental y espiritual en la transición perimenopáusica. A través de las prácticas de conectar con los huesos, las articulaciones y cadenas musculares, y conectando con el útero, y la voz para direccionar su energía vital, las participantes se abrieron a nuevas posibilidades en la transición perimenopáusica. Este espacio de práctica corporal transformó la menopausia de un proceso desempoderador a un habitarse desde un lugar de consciencia, de poder y de presencia.

Compartir la metodología de La Voz del Útero® pasándola por mi propio proceso de perimenopausia ha sido un viaje tanto retante como nutritivo. Retante porque me llevó a enfrentarme a mi sombra, mis miedos a compartirme y a mostrarme y el miedo al abandono. Al mismo tiempo, ha sido muy nutritivo, ya que ha sido un antes y después, porque los miedos que tenía sobre compartir la metodología, (que son muchos de los miedos que atraviesan mi historia) no eran proporcionales. Esta es una metodología muy bondadosa y nutritiva, que a la vez te impulsa a salir de tu zona de confort.

Atravesar este portal tanto como estudiante como como guía ha sido volver a casa, volver a mi cuerpo, y resignificarlo más allá de todo lo que la sociedad nos enseña que es un cuerpo en transición perimenopáusica. Más allá de una patología, o una deficiencia, la perimenopausia está siendo un proceso de estar en presencia y escucha, de hacer cada día algo que me devuelva al cuerpo y que me saque de la mente. Compartir las sesiones de Menopausia Vital me ha beneficiado personalmente: a nivel físico, psicológico y espiritual. Me he posicionado en otro lugar en torno a mi cuerpo, le doy prioridad al movimiento y he sentido como esto ha mejorado significativamente mi SPM y mi bienestar emocional en esta etapa de transición. En lo profesional, desde que empecé a compartir la metodología en noviembre, se han abierto muchas puertas a compartir sobre la menopausia. He tenido 7 eventos sobre salud hormonal y menopausia en este primer trimestre de 2025, comparado con el año pasado que hice 7 eventos en todo el año. Se han abierto muchas colaboraciones y otro proyecto que se llama MenoVation, que trata sobre la menopausia en el lugar de trabajo.

Las mujeres que participaron de esta investigación describen la metodología de La Voz del Útero® como espacio de conexión con su poder y su creatividad. Desde mi perspectiva, ambas mujeres ya tenían mucho camino andado, y esto ha dado paso a mucha reflexión y profundidad. El resultado es que ellas han resignificado la menopausia como un habitar desde la consciencia del "cuerpo como aliado" y "los síntomas como mensajeros" más allá de la culpa y vergüenza, que son las maneras que las mujeres hemos aprendido de la sociedad patriarcal. Esta metodología les ha brindado una nueva forma de verse y conectarse con su cuerpo desde un lugar de presencia profunda y a comunicarse con ellas mismas de una manera más abierta y amorosa.

Para Sophie, las sesiones han implicado un abrirse en su creatividad, su voz y su compartir. Ella está preparando el terreno para lanzar su propio negocio, a la vez que continúa en su trabajo actual. Yo he sido testigo de la apertura en su compartir y en su comunicación.

Para Leila, ha sido el redefinir las creencias del cuerpo y síntomas de la menopausia como mensajeros y soltar la culpa y el juicio. Ella experimentó las sesiones como un portal que le permitió bajar al inframundo y regresar con tesoros: las nuevas formas de verse, de articularse, de poner límites y las nuevas formas de sostenerse y de utilizar su energía en lo que quiere crear y traer al mundo. ¡Eso es una fuente de poder!

Los hallazgos del grupo de estudio muestran que hay una necesidad grande de repensar la transición perimenopáusica, y de crear nuevos lenguajes y espacios más circulares y menos jerárquicos que nos empoderen y permitan compartir conocimiento, crear comunidad y que sirvan de marco para articular nuestra experiencia y acercarnos al cuerpo como aliado y a los síntomas como mensajeros. Menopausia Vital es uno de esos espacios que están floreciendo.

Estoy muy agradecida por todo el amor y la generosidad de esta metodología y me siento muy humilde de poder ser canal y parte de esta tribu de mujeres poderosas que están redefiniendo y resignificando los procesos femeninos a través de La Voz del Útero® .

Bibliografia

2011, Tami Lynn Kent, Wild Feminine: Finding Power, Spirit & Joy in the Female Body

2012, Jane Meredith, Journey to the Dark Goddess: How to Return to Your Soul

2023, Carly Mountain, Descent and Rising: Women's Stories and the Embodiment of the Inanna Myth

2019, Liz Koch, Stalking Wild Psoas: Embodying your Core Intelligence

2021, Kimberly Ann Johnson, Call of the Wild: How to heal trauma, awaken our own power and use it for good



JOHANNA

LEE RIVERA