

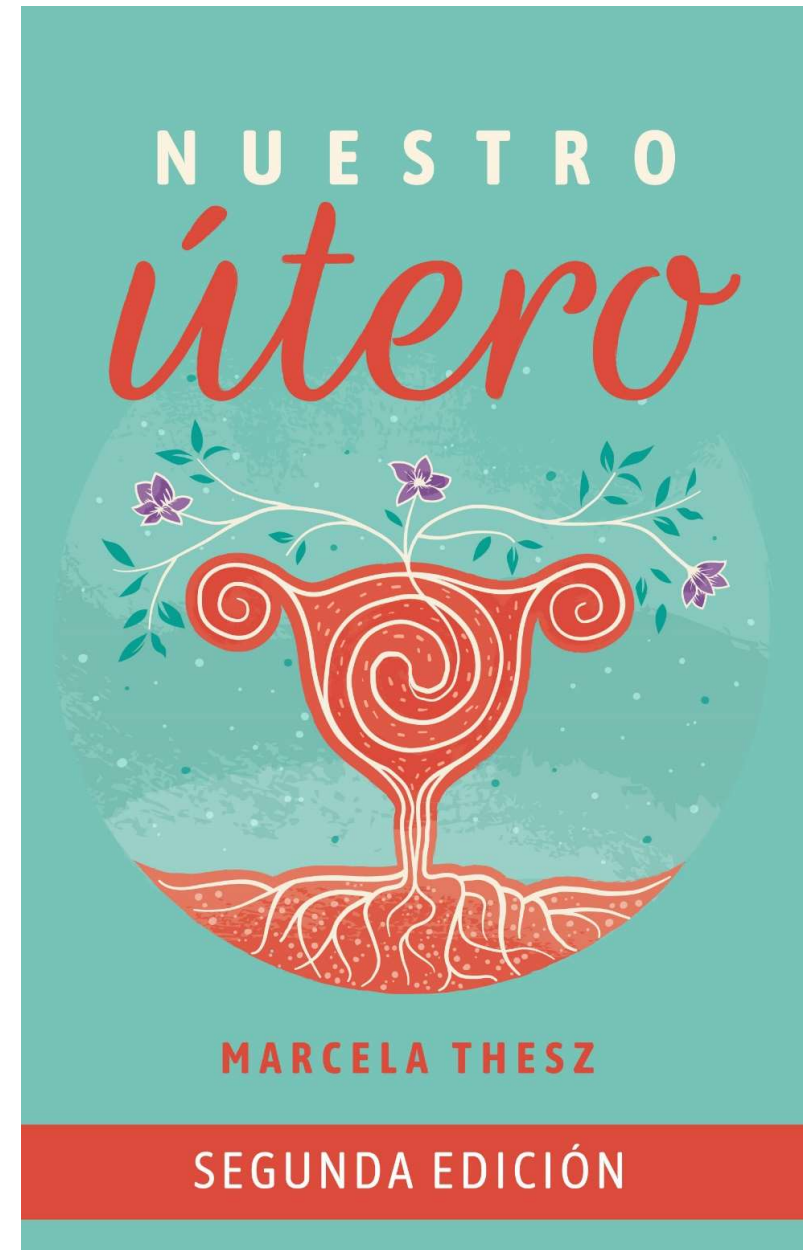
Nuestro Útero es un compromiso de luz para el camino espiritual de las mujeres. Es un viaje de descubrimiento en el que aprendemos que nuestros cuerpos son espacios de consciencia y espiritualidad.

Los úteros han estado relegados por milenios, ajenos a las consciencias de las mujeres. Hemos perdido la capacidad de sentirlos y escucharlos, hemos olvidado nuestra hermandad fundamental. Pero en ellos, las mujeres podemos encontrar un camino de despertar, desde lo sensitivo del cuerpo, desde lo creativo-expresivo de la energía, desde una espiritualidad creada por nosotras mismas.

En este libro encontrarás eso y mucho más: encontrarás comunidad, contención, guía y acompañamiento, pero sobre todo, un espacio compasivo para abrirte a tu propia historia y transitar la transformación que estás buscando. Tu útero guarda información valiosa que, cuando te decides a escucharla, fluye en favor de tu sanación y reconciliación, liberando la energía que por milenios y a través de los linajes, está disponible para que cada mujer se convierta en una manifestación luminosa desde su propio corazón.

En cada capítulo aprenderás sobre las distintas facetas psicocorporales y energéticas de tu útero, conocimientos procedentes de sabidurías ancestrales y filosofías contemporáneas, junto con prácticas, ejercicios y pautas para realizarte en tu vida cotidiana desde tu compleción e integridad. El libro incluye, además, información específica para mujeres en menopausia, para madres e hijas sobre la menarquía y respecto al embarazo, revalidando a los úteros como preciados en todos los momentos de nuestras vidas.

Todas las mujeres pueden iniciar este camino, tu solo tienes que elegirlo y animarte a sentir. Esa es la forma de recrear la consciencia de las mujeres y una nueva espiritualidad que nos incluya a todas, que nos sea propia, para así manifestar entonces, el legado del cual seremos ancestras.



COPYRIGHT © 2022 MARCELA THESZ
ISBN: 9798363401596

Nuestro Útero Segunda edición, noviembre 2022.
Copyright de los textos, diseños y edición: Marcela Thesz.
Diseño de ilustraciones y tapa: Ana Gabriela Ferreyra Petrini.

No se permite la reproducción total o parcial de la obra, ni su tratamiento digital, ni su distribución o transmisión de forma alguna, sea mecánica, electrónica, por fotocopia u otros medios, sin el permiso previo por escrito de su autora o titular de los derechos.

NUESTRO ÚTERO

*Un compromiso de luz
para el camino espiritual de las mujeres.*

Marcela Thesz

SEGUNDA EDICIÓN

ÍNDICE

Prefacio de la segunda edición	11
1. Introducción	17
2. NUESTRO ÚTERO	31
3. Consciencia del útero	45
4. Consciencia corporal	49
5. Consciencia emocional	59
6. Consciencia energética	73
7. La historia de tu útero	86
8. La lógica energética patriarcal	99
PRÁCTICAS DEL ÚTERO #1:	
Crear la consciencia de tu útero	114
9. EL ÚTERO CÍCLICO	124
10. Las capacidades energéticas del útero cíclico	134
11. Menstruación es depuración	140
12. Ovulación es creatividad	155
13. Nutrición es equilibrio	171
PRÁCTICAS DEL ÚTERO #2:	
Reconocer tu ciclo completo	185
14. Sororidad es inclusión	193
15. Sanación es luz	207
16. Comunicación es poder	221

PRÁCTICAS DEL ÚTERO #3:	
Activar tu valor y poder	239
17. Percepción es sentir	246
18. Sexualidad es placer	263
19. Soberanía es manifestación	282
PRÁCTICAS DEL ÚTERO #4:	
Animarte a sentir y ser	298
20. EL ÚTERO LINEAL	306
21. Menopausia es sabiduría	310
22. Menarquía es descubrimiento	331
23. Embarazo es culminación	347
24. CREANDO UN NUEVO INICIO ENTRE TODAS	371
25. La historia de mi útero	381
Reconocimientos	397
Agradecimientos	405
Sobre mi	411

Tanto la información, como recomendaciones, prácticas y ejercicios sugeridos en este libro, de ninguna manera suplantán una consulta médica, ginecológica, psicológica o terapéutica formal. Se recomienda la asistencia y el acompañamiento profesional en todos los casos.

Prefacio de la segunda edición

Han pasado dos años desde la publicación original de este libro. Desde entonces, les he pedido a la mujeres que vivan desde su corazón, transiten el camino de ser quienes realmente desean ser. No es un pedido que hago solo en palabras, me hago cargo de eso porque también es mi forma, o intento que lo sea, en cada cosa que hago, cada actividad que propongo y cada momento de mi propia vida.

Esta segunda edición es exactamente ello: la transformación de Nuestro Útero a existir desde el corazón de sí mismo.

La primera edición de este libro se publicó en plena pandemia, fines de 2020, después de un proceso de creación y producción de casi dos años. Debo admitir que en ese momento no sabía a donde me —y nos— llevaría este libro. No podía saberlo... Mi proyecto profesional se estaba transformando al mundo online, la dinámica familiar había cambiado por completo, debido a la pandemia y también a circunstancias propias, la vida me ubicaba en lugares desconocidos y no había manera ni siquiera de intuir lo que vendría.

Hasta ese momento, Nuestro Útero siempre había sido un momento presente y, a futuro, era algo que no podía vislumbrar ni definir. Eso tuvo la ventaja de poder hacer en cada momento lo que tocaba hacer, pero definitivamente era escalofriante no saber a dónde me podía llevar. Y en dos años, me ha llevado a crear y congrega a la comunidad que hoy este libro acoge. Si lo hubiera diseñado con mi mente jamás hubiera concebido este presente en el que estoy

escribiendo el prefacio de la segunda edición. Por ello también siempre les digo que la entrega a la vida aporta tanto más creación y vastedad que la propia mente.

Sin embargo, reconozco que sentía miedo y aprensión. Por supuesto que mi deseo era que el libro fuera aceptado y, sobre todo, de utilidad para las mujeres, pero en la creación eso nunca está asegurado. El proceso de publicación de la primera edición fue desde un patrón de supervivencia, que habilitaba la existencia de Nuestro Útero, pero desde el temor y la carencia. En ese momento no me animé a hacer lo que estoy haciendo ahora, fui cuidadosa en palabras y procesos porque me sentía en cierto riesgo, me proyectaba sobrepasada y dudosa. Necesitaba sostén y orientación, y la editorial que tomó el proyecto me brindó justamente eso.

Desde entonces, he aprendido mucho sobre las significancias de los patrones de supervivencia en las personas y específicamente en las mujeres. La supervivencia pulsa profundo en nuestras células y memorias, define conductas automáticas e inconscientes que limitan nuestra expresividad, creatividad y también sensibilidad. Sin embargo, el patrón de supervivencia nos protege y está al servicio de la vida, pero cuando comienza a comprimir más que a proteger, es momento de actualizarlo. Estos dos años han implicado, para mí, actualizaciones. Puedo entender desde donde publiqué originalmente este libro y, ahora, lo vuelvo hacer desde otro lugar.

Esta segunda edición es el movimiento que le permite a Nuestro Útero transformarse desde su supervivencia y miedo hacia la prosperidad y sustento propio. Ese es el movimiento que anhelo también para las lectoras y espero inspirarlas en ese sentido.

Simultáneamente, he aprendido tanto nuevo de ustedes, lectoras, mujeres practicantes y seres que están presentes y son la comunidad, sea en los talleres, por las redes sociales, comunicándose conmigo con sus consultas, feedback y comentarios sobre sus prácticas, que me parecía interesante y valioso actualizar algunos contenidos y expandir otros a partir de todo el trabajo que hemos realizado juntas en este tiempo.

Este proyecto también ha implicado trabajo interior en mí, de inicio a fin (o a este momento). Hoy no soy la misma persona que escribió las primeras líneas y este segundo proceso creativo me ha permitido transformar, sanar y reconciliarme con partes de mi historia, con miedos y dolores que estaban aún pendientes, con energías de mi linaje y tanto más. Nuestro Útero tiene su propia consciencia y energía y eso me ha guiado desde siempre en su creación, atravesando páramos, selvas y marañas interiores, incomprensiones y también mucha satisfacción, integridad y valor.

Cada vez que me encontré en un espacio vacío, sin saber qué continuaba, me he parado en frente del libro a esperar indicaciones, incluso cuando el libro eran notas. Esto puede resultar extraño y por supuesto que el libro no habla, pero los mensajes llegan. Entonces, cuando empecé a vislumbrar este proceso de segunda edición hice lo mismo: me paré frente al libro para que me muestre como hacerlo y me dijo: mira más allá de mí, mira a las mujeres, haz para la comunidad.

Ese fue un mensaje con mucho poder, incomprensible al inicio, pero que fue tomando forma y claridad. Junto con la intención de darle sustento y prosperidad, la concreción de la segunda edición se fue dando. No quiero detallar todos los matices del proceso ni los pequeños pasos, internos y otros muy concretos, que fueron sucediendo, solo decir que

requirió trabajo, asistencia, presencia y compromiso, también coraje: una vez más ir hacia lo nuevo.

Ante el anuncio de la discontinuación de la edición original y detención de la agenda de actividades hasta que esta segunda estuviera en producción, recibí tanto afecto, apoyo y luz de todas ustedes! Sepan que todo eso llegó a mi corazón y aportó energía. Cada semana me llegan comentarios y nuevos pedidos desde distintos lugares. El universo y la vida se han encargado de hacerme saber que esta decisión era la correcta.

Entonces ¿cuál es el corazón de Nuestro Útero? Ustedes, las lectoras.

Cuando entendí eso, también entendí lo que significaba mirar a la comunidad en vez de al libro y desde esa lógica, crear el siguiente paso. Dejé de pensar en términos de éxito o de cómo mejorar su rentabilidad o distribución y empecé a explorar y a analizar nuevas formas que permitieran a las mujeres llegar a leerlo, a tomar de él.

Los libros no son nada sin lectoras y Nuestro Útero no es nada sin su comunidad. Ustedes son las que importan y lo que hacen y se permiten hacer con este libro, y con la consciencia y energía que les aporta. Ningún elemento que existe o es creado tiene el poder de actualizar consciencias si no es usado y puesto en práctica. Tienes que leer y practicar, animarte a crear y transitar tu propio camino de consciencia del útero, cobijada en Nuestro Útero y en su comunidad, pero haciendo tu parte en esta nueva realidad que estamos creando las mujeres.

El libro es ahora una fogata en el centro de todas nosotras. Ha encontrado su lugar, en la vida y desde el sustento y así permanecerá, por lo menos por este tiempo (sabemos que

nada es permanente). El fuego siempre ha significado cobijo, seguridad, calor y luz obviamente, compañía y contención en la noche oscura y en los peligros. Despertar a nuestros úteros puede resultar tenebroso, doloroso e incierto, pero luego también llenador, amoroso y nutritivo, vivificante.

Te invito a dejarte acoger por este fuego, encontrando y respetando tu tiempo de transformación, recibiendo su calor y contención, hasta que tú también puedas encontrar plenamente tu lugar, aquí, en la vida y desde el sustento.

He molestado a algunas personas con este libro, no a propósito, pero espero seguir haciéndolo. Esa molestia me informa que he creado algo novedoso, que remueve comodidades y sacude certezas, y eso es bueno. No sería una verdadera propuesta de despertar si no produjera sensaciones de ese tipo.

Desde el momento en que, con este prefacio, cierro el manuscrito y lo mando a producción, nuevamente no sé hacia donde me lleva. Nuestro Útero es mi entrega, estoy al servicio y me comprometo, a través de él, a ser una luz en el camino espiritual de las mujeres.

* SEGUNDA EDICIÓN AMPLIADA *

Incluye contenido actualizado a partir del trabajo y la práctica con las lectoras en los dos años desde la publicación original.

Detalle de los cambios y actualizaciones que encontrarás en esta edición:

El ciclo yin yang del útero (Capítulo “El útero cíclico”, pág. 125 de la primera edición en papel)

A partir de dos ensayos que escribí posteriores a la publicación de la primera edición, les recuerdo a las mujeres que la relación del ciclo menstrual-ovulatorio con los ciclos lunares es simbólica y no taxativa.

“La duración promedio del ciclo del útero actual es de 29 días. Este es un dato aportado por las aplicaciones de calendario menstrual que muchas mujeres usan en la actualidad. Ginecológicamente hablando se considera un ciclo sano a aquel de entre 24± a 35± días.

En el pensamiento colectivo de las mujeres existe una fuerte creencia respecto al ciclo óptimo de 28 días, a partir de la sincronía con el ciclo lunar. El arquetipo de la luna y sus fases ha servido como soporte externo a la consciencia del útero durante mucho tiempo, no sabemos desde cuándo.

Por milenios, la menstruación y el ciclo del útero han estado relacionados con supersticiones, suposiciones filosóficas y metafísicas, dando origen a esta creencia. Pero,

en la actualidad, a partir de numerosos estudios que han tratado el tema, comprendemos que no hay correspondencia real entre el ciclo del útero y las fases lunares.”

» *Si te interesa profundizar en este tema, accede a los ensayos disponibles en la web de Nuestro Útero:*

“La luna como soporte externo de la consciencia del utero” y “Sororidad y el mito de las menstruaciones que se sincronizan”.

Desarma tu culpa, saluda a tu miedo (Capítulo “Sanación es luz”, pág. 202 de la primera edición en papel)

Una visión ampliada sobre la culpa en las mujeres a partir del taller #5 de “Qigong para gestión emocional” en el que trabajamos ese tema en particular.

» *La grabación del taller y el material para profundizar lo encuentras en la web de actividades online.*

La coherencia útero-voz (Capítulo “Comunicación es poder”, pág. 221 de la primera edición en papel)

Profundizamos este tema en un taller específico sobre el útero y la voz, en el que trabajamos los patrones corporales-emocionales que desarman la coherencia y conexión:

El “patrón de silencio y sumisión”, en el que encontramos miedo, vergüenza, restricción en el espacio corporal de la

garganta y represión de la expresividad. Y el “patrón de reclamo y carencia”, en el que también hay miedo junto a autoexigencia, desgaste en la garganta y pecho y restricción sensitiva.

“Si bien podemos pensar inicialmente que el útero está desconectado de la voz, también la voz lo está del cuerpo, de las sensaciones y de tu mundo interno. En cada mujer, uno de esos patrones prevalece sobre el otro, pero ambos existen en todas nosotras y se activan de acuerdo a memorias y creencias en relación a vivencias reales.”

» *La grabación del taller y el material para profundizar lo encuentras en la web de actividades online.*

Las posibilidades orgásmicas del cuerpo femenino (Capítulo “Sexualidad es placer”, pág. 258 de la primera edición en papel)

Una visión actualizada sobre la sensibilidad sexual de las mujeres, descatalogando los tipos de orgasmos como excluyentes unos de los otros y comprendiéndolos como una experiencia completa.

Si bien este es un cambio menor, que además es sobre un tema que no es mi especialidad, me interesaba dejarlo plasmado en coherencia con las visiones más actuales de la sexualidad femenina.

Cuando ya no tienes tu útero (agregado al final de capítulo “Menopausia es sabiduría”)

Cómo realizar el camino de sanación y reconciliación del útero cuando ya no está en el cuerpo ha sido la consulta más presente desde la primera publicación del libro. Sus consultas me motivaron a estudiar el tema y lo trabajamos en un taller específico cuyo el contenido principal ha quedado incluido al cierre del capítulo sobre menopausia.

“Para la gran mayoría de las mujeres, perder su útero no es algo simple ni sin consecuencias. La comprensión de que por algo se ha perdido existe en casi todas y trae consigo el deseo de reconectar con la energía y la memoria de este órgano silenciosamente tanpreciado.

Si te encuentras en esta situación, el proceso que te propongo es en tres partes: hacer el duelo, recrear tu útero energético y reconectar con la historia que tiene para contarte a partir de la cual podrás realizar la tarea de recapitulación y reconciliación que este libro propone.”

» *Profundiza en este tema con el material del taller online “Cuando ya no tengo mi útero”, teoría y prácticas disponibles en la web de actividades online.*

Especiales agradecimientos de la segunda edición: a Elisa, Alejandra y Agustina, ampliados en la sección de agradecimientos de libro.

Disfruta de esta segunda edición tanto como yo al actualizarla.

1. Introducción

Cuando comencé mi camino personal de sanación y autoconocimiento sobre la energía del útero, apenas manejaba conceptos sueltos sobre el tema. A medida que fui aprendiendo qigong y meditación, a esos conceptos se le sumaron movimientos y ejercicios de respiración específicos. Entonces, mi trabajo personal, se convirtió en una técnica que creé para sanar mi propio útero, luego de un traumático parto que me dejó secuelas tanto físicas como psicológicas, y un postparto aún peor.

Mi entusiasmo y motivación con el tema, y los resultados que iba obteniendo conmigo misma, eran tan fructíferos, que me abrí naturalmente a comentarlos y comencé a compartir mi técnica con otras mujeres, durante las clases de qigong y de manera espontánea. Algunas confiaban lo suficiente en mí como para dejarse guiar y considerar mis enseñanzas, otras se acercaban para recibir sanación y armonización energética, sobre todo en casos de infertilidad o previo a una cirugía ginecológica.

Paulatinamente, y gracias al aporte de muchas mujeres que compartieron su camino conmigo y me permitieron acompañarlas, la técnica se convirtió en una práctica más estructurada: una serie de ejercicios con un fundamento y objetivo concretos, que realizábamos periódicamente en solsticios y cambios de luna. A medida que avancé en mi formación como instructora de qigong y terapeuta corporal, la información y los recursos se ampliaron tanto, que ya no era posible transmitirlos de una sola vez, lo que generó que la práctica se convirtiera en un curso y, finalmente, en un

sistema terapéutico completo que contempla al útero físico, emocional y energético.

El proceso creativo que concluye con este libro llevó dieciocho años de trabajo personal y diez años de compartirlo y profesionalizarlo como servicio a otras mujeres. Lo pongo a disposición ahora para todas las mujeres que deseen desarrollar la consciencia del útero.

La energía del útero

La energía del útero es, definitivamente, de lo más complejo y completo que existe en el sistema energético humano. En los inicios de mi camino, y durante varios años, me orienté a trabajar directamente sobre lo energético, en sesiones de sanación, en clases específicas de qigong y meditación y en círculos de mujeres.

Luego comprendí que a la mayoría de las mujeres (y a las personas en general) lo energético les resulta ajeno. Los conceptos orientales, las teorías filosóficas e incluso algunos ejercicios demasiado abstractos son difíciles de comprender y de practicar de manera individual. Solo aquellas mujeres practicantes experimentadas de qigong o yoga, conocedoras de medicina china o autodidactas en el tema, asimilaban realmente la propuesta.

Para que el camino estuviera disponible para la mayor cantidad de mujeres posibles, elaboré una forma de transmitir lo inmaterial energético a partir de cuestiones más concretas y simples de entender: lo simbólico, lo corporal, las sensaciones, las emociones, las creencias y pensamientos, las posibilidades expresivas, entre otras. Todos componentes del cuerpo-mente femenino que afectan la energía del útero.

El taoísmo, la medicina china, el sistema de chakras, la bioenergética y el budismo son parte de los fundamentos técnicos y filosóficos de la información que este libro contiene, en los que no voy a profundizar para poder mantenerlo simple y accesible a todas las personas. De esta manera, espero que cada mujer logre absorber la información y hacerla propia, aprenda y cree sus propios recursos de autosanación. Eso le otorgará el interesante poder de desarrollar su capacidad natural para avanzar en este camino.

El sistema terapéutico del útero

El sistema terapéutico que actualmente transmito comprende tres elementos que se desarrollan en conjunto a partir de una intención central que los une: la de conocer, comprender, sanar y activar el útero desde lo físico, lo emocional y lo energético. A este extraordinario proceso de reconciliación lo llamo “el despertar del útero” y sus componentes necesarios son:

La información

Comprende el cúmulo de conocimientos sobre el útero que existe y existió por siglos, pero que quedó olvidado en el transcurso de la evolución humana. Ahora, sale a la luz para que las mujeres lo volvamos a tomar. En mi caso, son años de investigación y recopilación de material e información provenientes de distintas culturas y visiones ancestrales y contemporáneas que nos ayudan a comprender el paradigma completo de la energía femenina y que plasmo de manera integrada en este libro.

Al final, en la sección “Reconocimientos” encontrarás una larga lista de bibliografía y material recomendado que ha surgido de mi investigación.

La práctica corporal del útero

Consiste en el desarrollo de la consciencia, el reaprendizaje y la expresión del útero a través del cuerpo. Comprende movimientos, posturas y pautas de respiración orientadas a posibilitar el sentir del útero físico y su conexión energética-emocional. Está basada en qigong pero también incorpora otros recursos de trabajo corporal provenientes de la somática, el yoga, la bioenergética, el stretching, la expresión corporal y más.

Encontrarás en las distintas secciones de este libro, sugerencias para poner en práctica los conceptos explicados, también links a videos con prácticas sencillas que puedes realizar individualmente. Te recomiendo que los consideres, ya que la práctica es lo que nos permite transitar de manera real el camino del despertar.

El trabajo psico-emocional

Constituye el enfoque sobre las emociones, las creencias y mandatos que se hacen conscientes a partir de la puesta en práctica de los dos elementos anteriores. Consiste en aprender recursos que permitan el autoconocimiento y la regulación emocional, la construcción de voluntad y valentía y el desmantelamiento de procesos mentales dañinos. Estos recursos están basados en la práctica de atención plena y la meditación budista.

En cada capítulo encontrarás información para desarrollar distintos recursos emocionales y de consciencia.

En casos de traumas o dolencias más profundas, puedes recurrir a la asistencia terapéutica profesional.

La información nos permite conocer o vislumbrar cómo podemos ser las mujeres si nos educamos en la energía del útero. Es la visión de un nuevo paradigma femenino en el que el útero nos es propio y es factible expresarnos a través de él.

La práctica desde el cuerpo nos ayuda a comprender toda esa información a través de experiencias reales que muestran que el camino de transformación es posible. Es sentir el útero en el cuerpo y habilitarlo como voz interior. El trabajo psico-emocional nos posibilita recrearnos, cambiar y trascender conductas inconscientes dañinas, para entonces manifestarnos como las mujeres completas que somos con un potencial infinito.

El objetivo de este libro

En compromiso con las mujeres que me permiten acompañarlas en su proceso de despertar, con quienes siempre hemos trabajado a través de transmisión oral, es que surge la idea de escribir este libro. Así también, con la intención de unificar toda la información que he recopilado por años, integrándola en un modelo terapéutico accesible que pueda ser una semilla para el inicio de muchos más procesos de despertar.

La referencia a la práctica corporal y meditativa que enseño será muy sencilla, fácil de aplicar en la vida cotidiana por todas las mujeres, con o sin experiencia previa en estas disciplinas. Las prácticas sugeridas son suficientes para iniciarse en la experiencia de sentir el útero y para que, además, se despierte en ti el deseo de ahondar en este tema.

Desde mi vivencia como practicante y terapeuta, el despertar es siempre un proceso integral mente-cuerpo. Escasas veces la mera incorporación de información posibilita un camino completo. Constantemente haré hincapié en llevar el conocimiento a la experiencia corporal.

En general, toda práctica corporal meditativa realizada de manera autogestionada posibilita la apertura del registro corporal-emocional que mantiene bloqueada la energía. La toma de consciencia de manera activa y voluntaria de lo que emerge en esa apertura es lo que facilita la sanación, la reconciliación y finalmente la comprensión superior.

Será plenamente provechoso para toda mujer recibir la información que en este libro expreso, aun cuando ello genere resistencia y cuestionamientos. Anímate a experimentarla a través de tus propios recursos y de otras posibilidades terapéuticas que yo no contemplo, pero que son factibles. No descartes buscar acompañamiento, tanto a nivel corporal como emocional y energético, en otras mujeres terapeutas o, asimismo, abrir este camino en compañía de amigas y hermanas.

Mi propuesta es solo un modelo, pero no el único posible. El despertar del útero no es exclusivo de ninguna mujer, terapeuta o instructora. Por el contrario, es un camino creativo, en permanente evolución, que se retroalimenta cada vez que creamos nuevas posibilidades.

A quién va dirigido este libro

La información que contiene este libro, si bien inicialmente surgió de mi situación personal, definitivamente fue moldeada, a través de los años, por infinidad de mujeres que participaron en mis clases, talleres,

cursos y sesiones de terapia. Acompañarlas en sus búsquedas y deseos individuales, en momentos específicos del ciclo y de la vida femenina, me ha permitido aprender de ellas y adaptar la información y el trabajo terapéutico a casos particulares y generales.

Este libro es para:

Mujeres que menstrúan. Si eres una mujer adulta que menstrúa y tienes vocación de aprender sobre ti, te será fácil seguir el libro, ya que solo debes conectar con tu cuerpo para fluir con el conocimiento y la práctica. Si tienes algún diagnóstico ginecológico, desequilibrio hormonal, dolencia o enfermedad, tal vez te motive profundizar en algún aspecto del recorrido. Al final del libro, en la sección “Reconocimientos”, encontrarás recursos sobre cómo ampliar la información específica que necesites.

Madres de hijas mujeres, niñas o jóvenes. Particularmente, a las madres de jóvenes mujeres, este libro les servirá para su autoconocimiento, como así también para transmitirles a sus hijas lo valioso de ser mujer, acompañarlas en el inicio de la menstruación desde la naturalidad y apoyarlas en el reconocimiento de su propio valor y poder.

Adolescentes y postadolescentes. No puedo indicar desde qué edad es factible empezar a trabajar con el útero, una vez que la mujer ha comenzado a menstruar. Depende de la madurez emocional de cada joven y el acompañamiento de su madre en este camino. Si eres una joven sexualmente activa, los conocimientos que brinda este libro te serán de utilidad.

Mujeres en menopausia. Hay un capítulo dedicado a este momento especial de la vida femenina. Es importante, también, comprender la naturaleza del útero en retrospectiva. Lee el libro completo y, en el capítulo sobre menopausia, encontrarás indicaciones específicas para ti.

Mujeres sin útero y/o sin ovarios. Si por algún motivo no posees útero físico, igual puedes llevar a cabo este viaje. Tu útero energético sigue allí y podrás conectar con él. Lo mismo sucede con los ovarios, su referencia energética continua en el cuerpo junto con las memorias e información que te permitirán la sanación. Hacia el final del capítulo sobre menopausia encontrarás los principios básicos para realizar esa regeneración.

Mujeres con úteros distintos y otras diferencias con lo general. Alrededor del uno por ciento de las mujeres nace con un útero distinto al que se describe en la generalidad, lo que médicamente se llama “malformación uterina”. También es posible nacer con otros trastornos del aparato reproductor, como la ausencia de un ovario o trompas. Si ese es tu caso o tienes dudas de que pueda ser así, consulta con tu ginecóloga y pídele que te explique las características físicas particulares de tu sistema reproductor. Al conocer y comprender tus cualidades, podrás adaptar todo el material de este libro a tus necesidades individuales.

Mujeres que toman anticonceptivos. Si tomas algún tipo de anticonceptivo que suprime el ciclo hormonal natural, te verás limitada respecto al trabajo posible. Si deseas conectar con la energía de tu útero, te recomiendo que en algún momento consideres suspender los anticonceptivos

por un tiempo para que puedas reencontrarte con tu cuerpo y fluir con él. Si no deseas hacerlo o no es lo recomendado por tu médica/o, igualmente puedes leer el libro y evaluar si existe en ti la necesidad de conectar con la naturaleza cíclica energética de tu cuerpo.

Mujeres en búsqueda de un embarazo de manera natural. Puedes iniciar este camino y, si quedas embarazada, deberás redireccionar tus energías hacia tu bebé. Hay un capítulo dedicado al embarazo en el que detallo cómo funciona la energía del útero en ese momento particular de la vida femenina.

Mujeres en búsqueda de un embarazo a través de reproducción asistida. Si te encuentras realizando un tratamiento de fertilidad, te recomiendo esperes a finalizarlo para realizar el trabajo que te propone el libro. Los suplementos hormonales funcionan similares a los anticonceptivos, en el sentido de que te alejan de tu ciclo energético natural. Cuando lo finalices, puedes iniciarte en el proceso de tu útero energético y seguramente te será de utilidad. No influirá en el objetivo de lograr un embarazo, pero sí te brindará mucha información sobre ti que te servirá para comprender las causas de tu imposibilidad.

Mujeres embarazadas. Este es el único caso en el que no recomiendo iniciar un trabajo energético con el útero. Estás excepcionalmente al margen de tu ciclo natural y al servicio de tu bebé, en cuerpo, energía y alma. Eso hace imposible todo trabajo sobre el útero energético. Espera a dar a luz, transita el puerperio, amamanta a tu bebé y, luego,

recién considera la propuesta de este libro. En el capítulo dedicado al embarazo encontrarás información al respecto.

Cómo leer este libro

Puedes leer el libro como quieras, pero te recomiendo que lo hagas muchas veces. Si la primera vez lo lees de corrido, luego considera releerlo siguiendo las siguientes pautas:

Seguir el tiempo del cuerpo

El camino del despertar del útero se trata principalmente de abrir conocimientos y experimentarlos a medida que el cuerpo lo habilita. Eso significa leer este libro respetando los tiempos del cuerpo, de acuerdo con cada momento del ciclo que se va describiendo.

Respetar el tiempo de tu útero es el primer desafío. Estamos desacostumbradas a fluir con el cuerpo. Prácticamente no lo sentimos. Adormecemos nuestros dolores femeninos con calmantes, ignoramos la menstruación sin detenimiento, solo consideramos la ovulación cuando estamos buscando un hijo. El resto de las veces, nuestra mente nos lleva de aquí para allá, según un mandato externo, el deber ser y la culpa. Esta desconexión con el cuerpo femenino es una de las causas de la desarmonía. Si conectamos con el cuerpo y escuchamos lo que nos dice, recordamos y aprendemos.

A medida que leas este libro déjate llevar por lo que tu cuerpo te va relatando. Detente si necesitas, vuelve a experimentar. Permite que lo que leas despierte el conocimiento que ya está en tu interior. No te quedes con mis

palabras, experimenta, vive lo que aprendes y crea tu propia versión.

Hacer tiempo y espacio para ti

Para encontrarte con tu útero necesitarás tiempo y espacio disponible solo para ti. Ese es el siguiente desafío: aprender a disponer de recursos para nutrirte a ti misma.

Deberás encontrar espacio en tu agenda semanal para leer y experimentar lo que vas aprendiendo. Tú decides cuánto tiempo. A medida que te adentres en el camino, irás conectando con lo que necesitas desarrollar, comprender o profundizar, y fluirás con eso. Algunas veces necesitarás más tiempo; otras, no tanto. Lo importante es respetar tu propia propuesta, que es la de tu cuerpo, la de tu útero. No te apresures, permítete el tiempo necesario para completar lo que necesitas.

Si vives en pareja y/o tienes hijos/as, cuéntales brevemente sobre el camino que inicias. A tus hijos/as enséñales a respetar el espacio y tiempo que necesitas a solas. A tu compañero/a también y ayúdalo/a a comprender que este espacio es personal y que no pone en riesgo a la pareja.

En el trayecto de la práctica con tu útero te encontrarás con emociones, memorias y energías nuevas para ti, y otras antiguas que necesitan ser observadas y depuradas. Así como te abres y recibes a tu cuerpo físico, haz lo mismo con tu cuerpo emocional. No evites sentirte triste, introspectiva, pensativa, abierta, amorosa, sonriente, oculta, misteriosa. Cuando no bloqueamos las emociones que surgen naturalmente, fluyen y se disuelven sin causar sufrimiento.

Si en algún momento necesitas acompañamiento emocional, no dudes en pedirlo a tu pareja, a una amiga o a un profesional.

Finalmente, cuida tu energía

El camino que iniciarás es un recorrido en espiral. A medida que desenrolles la información que te brinda el libro y la correlaciones con tu cuerpo, este camino se irá expandiendo, así como tu energía y tu ser.

No permitas que esta energía se disperse, mantente conectada con el centro, con tu intuición, voluntad y compromiso. Para ello, te recomiendo que este proceso sea personal, único y resguardado. Aprovecha el tiempo para ti. Algunas de las cosas que aprenderás pueden parecerse novedosas y/o aplicables a una amiga o familiar. No corras a contarles tus descubrimientos; primero capitaliza la energía en ti, aprópiate del conocimiento a través de la experiencia, para luego compartirlo desde el centro de tu ser hacia otras mujeres.

No fuerces a nadie a iniciar este camino, aunque creas que pueda serle de gran ayuda. Respeta los tiempos de cada mujer. Ofrece el camino y permite que cada una tome lo que pueda en cada momento. No te compares, no te expongas ni critiques. Recórrelo con amor hacia ti misma y cuídate mientras transitas tu vulnerabilidad y cambio.

Si en algún momento este recorrido te representa un desafío muy grande o que no puedes afrontar, detente, descansa, renégate. Tú tampoco debes forzarte a hacer nada, ya has conectado con la posibilidad de despertar y podrás manifestarla cuando sea el tiempo correcto.

Por último, si te interesa profundizar en la consciencia y energía del útero desde las prácticas propuestas, o profundizar en algún aspecto en particular, accede a la

página web de Nuestro Útero en donde encontrarás material online, cursos y talleres para tal fin.

Ahora, juntas, comencemos a conocer nuestros úteros.

* * *

NUESTRO
útero

Compra el libro aquí:

<https://nestroutero.com/global/>

* * *

Referencias del contenido de la segunda edición para profundizar:

Ensayos disponibles en la web de Nuestro Útero:

<https://nestroutero.com/category/ensayos>

“Qigong para gestión emocional”:

<https://actividades.marcelathesz.com/c/emociones>

“El útero y la voz” y “Cuando ya no tengo mi útero”:

<https://actividades.marcelathesz.com/c/talleres-online>

Más información en:

www.nestroutero.com

@nestroutero en redes sociales.