

Índice

Prólogo.....	11
Agradecimientos	17
Introducción - La llamada	21
Cómo usar este libro	27
Ceremonia de apertura.....	35

Primera parte - Reclama tu paisaje de mujer

Capítulo 1. La verdad reside entre tus muslos.....	43
Capítulo 2. El poder de ELLA	63
Capítulo 3. Sentir para sanarnos	87
Herramientas de paisajismo femenino	125

Segunda parte - Conoce tu paisaje de mujer

Capítulo 4. Los ciclos de ELLA.....	129
Capítulo 5. Poder pélvico	185
Capítulo 6. Cuidados de ELLA para «ahí abajo»	225
Herramientas de paisajismo femenino	241

Tercera parte - Ama tu paisaje de mujer

Capítulo 7. Sensualidad a lo grande..... 247

Capítulo 8. La tienda de ELLA..... 279

Herramientas de paisajismo femenino 305

Conclusión. Un total SHE BANG..... 309

Ceremonia de cierre 323

Recursos..... 327

Ama tu paisaje de mujer: que empiece la exploración 331

Sobre la autora..... 333



Prólogo

En cuanto una mujer oye *la llamada* que Lisa describe tan vivamente en estas páginas, una fuerza, una energía a la que Lisa llama con tanto acierto ELLA, empieza a dirigir su vida. En mi caso, gracias a Lisa me he dado cuenta de que ELLA ha estado al frente de mi vida desde la primera vez que vi un parto, siendo estudiante de Medicina, y me deshice en lágrimas ante la maravilla que estaba presenciando. Fue un momento sagrado, tan extraordinario, tan poderoso que marcó para mí un antes y un después. Supe al instante que aquello era a lo que me quería dedicar: a acompañar a las mujeres durante el proceso del parto y ayudarlas a dar a luz. Fue tan obvio y natural como que estaba respirando.

Aquella fue mi iniciación no solo a la obstetricia y la ginecología modernas, sino también, como iría descubriendo poco a poco, a la anonadante ostentación de poder que conocemos con el nombre de patriarcado.

No habría podido explicar con palabras lo que sentí mientras presenciaba aquel nacimiento, pero sabía con cada fibra de mi ser que estaba ante un acto de poder sagrado, que aquella matriz era un

portal rebosante de magia y misterio cuyo poder era tan formidable como para transformar a todos los presentes. Y, sin embargo, ni a la mujer que estaba dando a luz ni a su bebé se los trató con el respeto y la admiración que merecían. En vez de honrar aquel primer contacto entre la madre y el bebé fuera de la matriz, aquel encuentro para el que su instinto más básico les había preparado a los dos, se pinzó y cortó de inmediato el cordón umbilical, y al bebé se lo llevó rápidamente a la sala de recién nacidos para «limpiarlo» y cuidar de que no se enfriara, lo cual no habría sido necesario si se le hubiera dejado quedarse sobre el pecho de su madre.

La lista de atropellos que se cometen sistemáticamente contra ELLA es interminable. No porque la gente sea mala, sino porque la energía de ELLA no ha despertado aún en su interior. Pero las cosas están cambiando. Y a gran velocidad. ¡*Amar tu paisaje de mujer* llega al rescate!

A lo largo de los años, he visto la cantidad de aspectos de la salud femenina a los que no se les tiene ninguna consideración, y sé que es responsabilidad mía hacer algo al respecto. Así que me he pasado décadas creando un lenguaje de la salud femenina, arreglándomelas a la vez para encajar en una profesión patriarcal, al menos durante un tiempo. He intentado explicar y demostrar todos los aspectos del cuerpo de una mujer que pueden fortalecerse y recuperarse, en lugar de hacer lo que me enseñaron, que es sobre todo a eliminar los escombros del paisaje ruinoso en que han quedado convertidos nuestros cuerpos a consecuencia del patriarcado, para el que todo lo que es femenino y suave debe someterse a lo que es duro y masculino.

Esto es perjudicial no solo para las mujeres, y para la propia Madre Tierra, sino también para el alma femenina de los hombres. ¿Cómo explicar, si no, que en una cultura (en la estadounidense, al menos) más del treinta por ciento de los partos sean operaciones

de derivación vaginal (cesáreas) y que a una de cada tres mujeres se le haya practicado una histerectomía antes de los sesenta años? ¿Crees que los hombres tolerarían alegremente que a uno de cada tres se les extirparan los testículos y la próstata antes de cumplir los sesenta?

Todo esto ya se ha dicho, y no ha cambiado nada. Pero *Amar tu paisaje de mujer* ofrece un nuevo camino. No hay mapas, pero hay pistas. Y Lisa te mostrará cómo reconocerlas.

Este libro es la medicina que TODAS esperábamos.

Desde hace siglos.

No necesitamos más diatribas sobre lo que está mal. Ya lo sabemos. Es hora de regresar al único pozo que nos calmará la sed. A nuestra verdadera fuente de poder. La que a todas se nos ha animado a olvidar. E incluso a profanar. Porque nuestro verdadero poder reside precisamente en aquellos aspectos de nosotras que más se nos ha enseñado a temer. Como nuestro ciclo menstrual. ¡Ah!, te tengo que contar esto: ¿sabías que la sangre menstrual es la fuente más abundante de células madre conocida por la humanidad? ¿Te das cuenta de lo que eso significa? Prueba a añadir una pequeña cantidad de sangre menstrual a la tierra de tus plantas, y verás lo que pasa. Yo no me pude resistir.

Así que volvamos a aquel primer parto que presencié hace tantos años.

Al fin he comprendido, después de leer este libro, que el altar ante el que deberíamos habernos arrodillado siempre, entonces y ahora, era y es el altar contenido entre las piernas de aquella mujer que daba a luz. Y de todas las mujeres que dan a luz hoy. Ya demos a luz a un bebé, un libro o un jardín.

Y de eso trata *Amar tu paisaje de mujer*. De cómo rendir culto ante el altar y centro de poder que hay entre tus piernas. Te hayan practicado o no una histerectomía. Sangres todavía o no. Tengas o

no tengas pareja. Hayas tenido o no hayas tenido hijos. Estés en la situación que estés. Nada de eso importa.

Porque el poder que hay entre tus piernas está presente siempre. Susurrando o gritando, según lo que exija la ocasión.

Hoy sé que la práctica de la ginecología moderna es, en definitiva, un intento por calmar los gritos. Así que, por favor, no esperes a que suenen a todo volumen.

Empieza a escuchar a tu precioso cuerpo ahora mismo. Este libro te mostrará cómo hacerlo.

Una cosa más. Algo está esperando a que lo dejes guiarte, y no es precisamente tu intelecto. Así es, al fin y al cabo, como yo conocí a Lisa Lister. La propia Diosa orquestó que nos conociéramos. El año pasado cumplí al fin mi sueño de peregrinar a Glastonbury, en Inglaterra. En realidad, no conocía demasiados detalles sobre el lugar, ni siquiera había caído en la cuenta de que Glastonbury es el Avalon de las famosas *Las nieblas de Avalon*, uno de los libros que más me han impactado en mi vida. Solo sé que algo me atrajo hasta allí. El día que íbamos a visitar la abadía, cuando estábamos a punto de llegar apareció al otro lado de la calle una presencia deslumbrante, que luego sabría que era Lisa, con una enorme flor roja en la lustrosa cabellera oscura e irradiando alegría por los cuatro costados.

Iba del brazo de su marido, el Vikingo, que, como pronto sabría también, es enfermero y tiene una filosofía médica muy similar a la mía. Congeniamos de inmediato. Lisa condujo a nuestro grupo al altar de la Magdalena, descubierto hacía poco, donde rezamos y depositamos una ofrenda de rosas, y luego nos llevó hasta una piedra sobre la que durante siglos las mujeres acostumbraban a sentarse y sangrar durante su luna nueva.

Cuando nos despedimos, Lisa hizo algo que le agradeceré siempre: me honró por haber abierto camino en el viaje de vuelta a ELLA y me dijo lo mucho que la había ayudado mi trabajo. La

sororidad. Tan preciosa. No hay nada igual. Nos vimos el alma la una a la otra. Nos honramos mutuamente. Lisa, como yo, tiene un par de ovarios y un corazón enorme para equilibrarlos. Hay que tener ovarios y un gran corazón cuando se trabaja para la Diosa, «porque este no es trabajo para las pusilánimes».

Estoy encantada de pasarles la antorcha a ella y a sus hermanas, las diosas descaradas y elocuentes que están dispuestas a sostener la antorcha aún más alto. Desvergonzadas y con gran sentido del humor, pero que no están para tonterías. Deja que *Amar tu paisaje de mujer* te guíe de vuelta casa. A tu placer. A tu diosa interior. Y al poder que nunca te fallará ni te hará daño. Nunca más.

Bendita seas.

Christiane Northrup
*Autora de *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*
y *Las diosas nunca envejecen**



Agradecimientos

Profundas reverencias, choca esos cinco y besos con lápiz de labios rosa chillón Truly Outrageous de *Jem y Los Hologramas*:*

A ELLA. Siempre.

A mi paisaje de mujer: mi matriz, mis ovarios y mi vagina, maestra, oráculo, creadora y receptora de placer. Os amo.

Al Vikingo, por atreverte a acompañarme en esta aventura de eterno descubrimiento de mi Paisaje de Mujer, pese a no saber nunca a dónde nos llevará. Por darme espacio para explorar el patriarcado, por darme espacio para explorar la feminidad. Por tus increíbles clases de *yoga nidra* de los viernes por la noche, que han sido la mejor medicina para escribir un libro. Por prepararme comidas deliciosas, por los viajes en coche, por quererme, apoyarme y ser mi compañero en esta vida. Tengo la fortuna de amarte y de que me ames.

A *Mamá*. Te echo de menos. Te quiero. Todos los días.

* N. de la T.: Serie de dibujos animados estadounidense creada en 1985, cuya acción se desarrolla en el ambiente musical de los años 80, mostrando su moda, estética y cultura juvenil.

A la familia Lister. MUCHAS gracias por todo vuestro cariño y apoyo, por vuestros paquetes regalo llenos de bombones y abrazos y besos de mis deliciosos sobrinos. Es una bendición ser parte de esta familia.

Al equipo del café Southsea, por los desayunos superalucinantes de los viernes, vuestra amistad, las cabezaditas a media mañana y el wifi gratuito mientras editaba este libro. ¡OS QUIERO A TODOS!

A Ani Richardson, por tu cariño, tu escucha, tu risa, y por ser tan valiente y una inspiración tan grande para quienes te conocen. TODO mi amor.

A K Dot. Estás hecha de magia, señora, y tengo la gran fortuna de que seas mi amiga.

A Sarah Durham Wilson, por echarle ovarios a la vida, por la desnudez de nuestras conversaciones, las risas y la hermandad. Te quiero, *lady*, gracias por ser mi hermana y amiga.

Al equipo de Hay House, por creer en este libro y en mí. ¡Sois lo más!

A David Wells, por las carcajadas, las ideas, los desayunos. Por ser mi animador. Cuánto te quiero, astrologuito. En especial cuando te enfundas en tu traje de licra y agitas de arriba abajo los pompones.

A Andrew Stark, por ser como un hermano, por tu cariño, por tu habilidad para hacerme llorar y partirme de risa, y por regalarme los más preciosos cristales de cuarzo. Te quiero.

A las SSS: Hollie Holden, Amy Kiberd y Rebecca Campbell, por las copas de *prosecco*, los viajes espirituales por carretera, los rituales, vuestra animación bulliciosa, la superabundancia de emojis en cada conversación de WhatsApp y vuestra amistad indescriptible. Profundas reverencias, masajes matutinos y todo mi amor para vosotras, preciosas mujeres.

A Aimee Richards-Welton y Sue Rains, por ser mis amigas del alma, por conocerme tan bien y quererme pase lo que pase.

A Cat y Leo, por ofrecerme una habitación y una soleada azotea en Malta donde poder trabajar. Algunas de las partes de este libro que más me gustan están escritas bajo el cálido sol de diciembre. Y por tener un corazón tan grande y generoso, siempre anhelante de compartir.

A Maya Hackett: me conquistaste con aquello de «estemos una en la vida de la otra para siempre». Te quiero, y adoro tu visión de la vida, mujer.

A Sephora, por hacer el lápiz de labios rosa chillón Truly Outrageous de *Jem y los Hologramas*. TODA... MI... GRATITUD...

Al equipo ELLA: queridas, vosotras sí que tenéis ovarios. Gracias por compartirme vuestras experiencias. Maria Fanoele, Keeley, Mel Oborn, Stephanie, Silvana Perelli, Lucie, Amy Biondini, Vanessa @womanspace, Bethany Barrow, Claire Bradford, Jane Caunce, Melonie Syrett, Leanne Lyndsey, Meghan Genge, Nikki Willis, Jocelyn Schade, Kylie Connell, Johanna Meriweather, Georgina Cooper, Laura, Amara Pinnock, Amy Perry, Luna Love, Emma Beal, Naomi Long Srikrotriam, Marleen Smit, Megan McGill, Orlagh Costello, Audrey Meissner, Bronwyn Nash, Sigrid Kleinjans, Ollie Neveu, Katie Hope, Ceryn Rowntree, Tallulah Moonshine, Ebonie Allard, Grace Quantock, Mara Koch, Emily Roberts, Matilda Lundin, Clare Fairhurst, Ali Baker, Kirstie Wilkins, Sarah Starrs, Hannah Lo, Katy King, Cassy Fry, Anna Sansom, Vesna, Vickie Greer, Laura Slowe, Stina Glaas, Jamie Lyn y Lucy Sheridan.





Introducción

La llamada

«Siempre has tenido el poder de volver a casa, querida».

GLINDA, LA BRUJA BUENA, EN *El mago de Oz*

Hubo una época, hace unos cinco mil años, en la que reinaba el poder de ELLA y se veneraban los paisajes de la mujer.

Se construían templos en honor de nuestras curvas, con estatuas de diosas de tres metros de altura. La entrada, cuya forma emulaba las piernas abiertas de una mujer, era un poderoso vórtice de energía para conectar directamente con la Divinidad. Era bien sabido que en la matriz y el abdomen de una mujer residía la energía que alimentaba su intrepidez: la creatividad, la intuición y la capacidad de manifestación. Como lo oyes, ese lugar protegido entre los muslos de una mujer era un portal energético, un oráculo, un canal de adivinación, de conexión directa con la fuente.

Pero desde hace ya más de dos mil años, nuestras experiencias, nuestras verdades, nuestra sabiduría como mujeres se han

distorsionado, censurado, quemado y acallado. Vivir en un patriarcado nos ha enseñado a despreciar la poderosa energía de nuestra matriz. Hemos aprendido a ignorar nuestra conexión con Mamá Naturaleza, con los ciclos lunares y las estaciones, y a relacionarnos con nuestro ciclo menstrual como si fuera algo «sucio» o «vergonzoso».

En la actualidad, no escuchamos la voz de nuestra sabiduría esencial porque ya no confiamos en que sabemos. Así que buscamos las respuestas fuera de nosotras. Sustituimos la sensualidad creativa por una sexualidad destructiva y herida. Gastamos tiempo y dinero tratando de encontrar un nuevo camino, una práctica espiritual, una comunidad, algo que pueda ayudarnos a comprender a la mujer que somos, pero nada nos sirve. Cuando nos emocionamos o expresamos sin reservas lo que sentimos, al instante nos disculpamos por nuestras lágrimas, reprimimos la ira, preocupadas por que puedan pensar que somos unas «histéricas». Y cada vez que hacemos ESO, luego corremos a anestesiarnos con cualquier cosa que nos insensibilice al dolor de que no se nos quiera oír: drogas, comida, alcohol, compras y más compras (*puedes tachar lo que no proceda*).

Lo peor de todo es la epidemia de dolor y *mal-estar* que sufrimos «ahí abajo»: tensión premenstrual, síndrome premenstrual, ovarios poliquísticos, endometriosis, fibromas... El agobio, el estrés, la ansiedad y la infertilidad nunca habían sido tan altos, y muchas intentamos reducir con hormonas sintéticas el sangrado menstrual, lo cual nos priva de hacer plenamente nuestro el poder de ELLA.

Así que choca esos cinco, golpe de puños: mi profunda reverencia a ti por abrir este libro y oír *la llamada* (tendrás ocasión de leer más sobre *la llamada* en la página 66), porque oírla no siempre es fácil.

En 2005, yo era básicamente una cabeza andante: funcionaba y tomaba todas las decisiones con la cabeza, completamente

desconectada de la sabiduría de mi cuerpo. Trabajaba en un programa de televisión británico que emitían los sábados por la mañana. Los horarios eran una locura y tenía una vida acelerada y divertida. Bebía mucho, no dormía apenas, me daba atracones a escondidas, sentía aversión por el cuerpo en el que estaba y me pasaba el día esforzándome todo lo posible por «alcanzar» el siguiente objetivo y por «hacer» aquello con lo que conseguiría que la gente me valorara, me elogiara o quisiera acostarse conmigo. (*Uy. Nunca antes había dicho esto en voz alta*).

En definitiva, no escuchaba a mi instinto.

No confiaba en mi intuición.

E indudablemente, no me permitía sentir.

Así que, como es lógico, tampoco reconocía ninguna de las señales que me enviaba mi cuerpo pidiendo socorro. Pensaba que los dolores de regla que cada mes me dejaban hecha un trapo, el sangrado torrencial y la irascibilidad del síndrome premenstrual eran ni más ni menos que un puto fastidio. Pensaba que el dolor durante el coito y el no tener orgasmos formaban parte de ser una chica. Resuelta a ignorar los veinticinco kilos de más que llevaba puestos a modo de armadura, le corté la etiqueta de la talla a cada prenda de ropa y la sustituí mentalmente por la talla «gorda, divertida y dicharachera».

Hizo falta un episodio que parecía sacado de *Carrie*, de Stephen King, en el que la mancha de sangre que acababa de dejar en el sofá de mi amiga iba extendiéndose de forma bastante espectacular, y muy embarazosa, para que me decidiera finalmente a averiguar *por qué* en cada ciclo menstrual eran más los días que sangraba que los que no.

Al cabo de muchos meses, y de un diagnóstico equivocado tras otro, un tipo con bata blanca me dijo que tenía, por un lado, síndrome del ovario poliquístico y, por otro, endometriosis. ¿Qué me

propuso? «Verás, como no vas a poder tener hijos, lo más sensato sería que te lo quitáramos todo».

Al oírlo, me di cuenta al instante de dos cosas:

1. De que aquel médico tenía cero habilidades comunicativas.
2. De que, en mi inconsciencia, había dejado que otros prestaran más atención a mis partes de mujer (de una manera interesada y no siempre respetuosa) de la que yo nunca les había prestado.

Fue entonces cuando oí *la llamada*. La llamada que desde entonces me ha guiado en la aventura de explorar, sanar y amar mi paisaje de mujer. La llamada que significó dejar mi carrera de periodista para dedicarme por entero a enseñar a otras mujeres a explorar, sanar y amar también sus paisajes de mujer.

Tal vez la llamada que a ti te ha traído hasta aquí no ha sido un *mal*-estar de «ahí abajo». Puede haber sido:

- La falta de sensualidad, de deseo sexual o de pasión por la vida.
- Una interrupción del embarazo espontánea o intencionada.
- El malestar durante la menstruación o en la menopausia.
- El estrés, la ansiedad o la depresión, o las tres cosas juntas.
- El enfado porque sangrar significa una vez más que no estás embarazada.
- Comer en exceso o abusar de cualquier sustancia para no sentir o para llenar un vacío.
- La falta de inspiración y el bloqueo creativo.
- Una baja autoestima y una sensación de desagrado hacia tu cuerpo.
- La incapacidad para expresar tu verdad.

- Una reducción de la intimidad con tu pareja.
- Sentirte desconectada de ti misma, de tu cuerpo, de los demás y del espíritu.

O quizá haya sido algún otro de los trillones de variantes con que ELLA (que es mi forma de referirme a la Diosa, la Feminidad Divina, todo lo que es, el espíritu) te está llamando de vuelta a la profunda y deliciosa comunión con tu cuerpo: a amar tu paisaje de mujer, a confiar en tu instinto, a cuidar de «ahí abajo» y a reclamar tu feroz energía femenina, el poder de ELLA que hay en ti.

Cualquiera que haya sido la llamada, me alegro de que estés aquí.

Te irás dando cuenta de que el título de este libro no es «*Cómo amar tu paisaje de mujer*» porque este no es un libro sobre cómo hacer nada. Nada más lejos de su intención. Esto no es un plan de acción con cinco tareas que deberás «cumplir» para alcanzar un objetivo final. El título de este libro no es un eslogan ingenioso ni una exigencia.

***Amar tu paisaje de mujer es una
invitación a recuperar lo que es tuyo.***

Es una invitación a recuperar el poder de tu matriz. Nuestra matriz no es solo el sitio donde hacer bebés (y no es que eso no sea por sí solo absolutamente alucinante, claro). Es mucho más que eso. Cuando conectamos con el espacio de nuestra matriz (y si te han practicado una histerectomía, quiero que sepas que el espacio de la matriz sigue siendo igual de poderoso) y conectamos con su naturaleza cíclica, conectamos con ELLA: nuestra fuente común de poder femenino. Es aquí donde las más importantes revoluciones y revelaciones pueden soñarse y cobrar vida.

Pero solo puedes empezar el proceso de recuperarla si estás dispuesta a mostrarte tal como eres (desarreglada, sexual, no sexual, cansada, incongruente, asustada, entusiasmada, triste, enfadada, con las piernas llenas de pelos [*siéntete libre de insertar aquí lo que quieras*]) y a reivindicar tu poder.

Ha llegado la hora. ¿Entiendes?

Nuestra hora.

Si te apuntas, puedes abrir las cubiertas de par en par y empezar a intimar con tu paisaje de mujer, ¿quieres?

Con mucho amor y ovarios,

Lisa x

P. D.: Cuando hablo de las mujeres y de la humanidad femenina, me refiero a las mujeres que sangran, o que en el pasado sangraron pero ya no tienen ciclos menstruales por haber llegado a la menopausia o por una menopausia inducida mediante cirugía. Lo hago porque es necesario que restablezcamos la conexión con el espacio de nuestra matriz y recuperemos la fuerza que emana de sus ciclos, la sabiduría femenina y el poder matrilineal. Al mismo tiempo, soy consciente de que no todas las mujeres menstrúan y no todas las personas que menstrúan son mujeres, y estoy encantada de ofrecer un espacio en el que puedan expresarse todas aquellas personas que menstrúan, sea cual sea su identidad de género. Sois todas bienvenidas. Por otra parte, la expresión *humanidad femenina* es la manera en que yo personalmente suelo referirme a las mujeres, pero, si a ti no te dice nada, tómate la libertad de sustituirla por la que para ti tenga sentido.





Cómo usar este libro

Nada es para mí más VALIOSO que crear un espacio sagrado en el que encarnar plenamente la mujer que somos, sanarnos, liberar nuestras emociones y dar rienda suelta a nuestra creatividad, y *Amar tu paisaje de mujer* es precisamente eso.

Bajo la luna nueva establecí una intención de que se creara este libro, y luego dejé que la vida me llevara. Visité lugares sagrados, encendí velas, preparé perfumes en honor a ELLA con mis aceites esenciales favoritos, tomé elixires de cacao ceremonial, utilicé plantas maestras como sacramento, me pinté las uñas, bailé y dejé que mi cuerpo se entregara al fluir de ELLA, tuve orgasmos increíbles, caminé por la naturaleza y recibí talismanes como regalo de las almas amigas, mientras las palabras iban cayendo en las páginas de muchos, muchos cuadernos. *(Lo escribo todo con bolígrafo rojo de gel en papel reciclado sediento de tinta. Es como ELLA mejor se mueve a través de mí).*

A ver si me entiendes, yo tenía un plan, y era además un plan muy bueno, pero no es eso lo que tienes ahora en las manos. ¿Por qué?

**Cuando trabajamos con ELLA,
con la Feminidad Divina,
en lo más hondo del espacio de nuestra
matriz establecemos una intención y nos
entregamos plenamente a los resultados.**

Tiene que empezar por ti, por donde estás interiormente ahora mismo. Tienes que soltarte de cualquier plan o programa o visión de cómo QUIERES que sean las cosas, y abrirte entera, abrir la matriz, el abdomen y el corazón para que puedas recibir de ELLA la medicina que necesitas, llegue en la forma o de la manera que sea. No es fácil hacer esto viviendo en un mundo en el que se nos enseña a marcarnos un objetivo y a tomar las medidas que sea preciso tomar con tal de alcanzarlo. Ese es un enfoque androcéntrico que a la mujer, cíclica y en constante proceso de metamorfosis (*esa mujer somos tú y yo, por cierto*), la hace sentirse siempre en inferioridad de condiciones, nunca lo bastante competente, por lo que es aquí donde empezamos a bailar juntas.

Quiero que la lectura de este libro sea para ti una experiencia *sentida*. Hay una ceremonia de apertura y otra de cierre, y lo que se revela entre ellas no son enseñanzas inmutables basadas en demostraciones científicas, sino en su mayor parte experiencias sentidas, vividas y encarnadas, que encontrarás reunidas en tres secciones medicinales:

1. Reclama tu paisaje de mujer.
2. Conoce tu paisaje de mujer.
3. Ama tu paisaje de mujer.

Cada sección contiene:

- **Movimiento:** prácticas de *SHE Flow* que despertarán, removerán y sacudirán tu cuerpo para que fluir con ELLA te ayude a reconectarte con tu paisaje de mujer, a recordarlo y a reverenciarlo profundamente.
- **Medicina:** enseñanzas y ofrendas que te permitirán recibir y recuperar plenamente el poder de ELLA.
- **Musas del *ioni*:** maestras, amigas, clientas y participantes de los talleres que imparto, mujeres que han compartido conmigo su saber y sus experiencias para este libro.

Cuando soñaba este libro, quería abarcarlo TODO.

Todo lo que comparto en talleres, clases y retiros. Quería hablar de la rabia, las experiencias traumáticas, el sexo fabuloso, el sexo espantoso, el hecho de que vivamos en un mundo en el que se sigue practicando a diario la mutilación genital... En serio, no quería dejarme absolutamente nada. Pero explorar la sangre y las tripas de ser mujer es el trabajo de toda una vida, y lo que quiero de verdad es animarte a que hagas de esa exploración una experiencia tuya. Así que considera lo que he compartido en estas páginas como una orientación para que elijas tú la aventura que personalmente quieres vivir con tu paisaje de mujer, ¿VALE?

Tengo que subrayar, además, que este libro y el trabajo que comparto en él NO son lineales. No hay un plan que debas seguir ni una manera correcta o incorrecta de hacer las cosas. Este libro es la medicina que he recibido de ELLA al reconectarme con mi cuerpo y sus ritmos una y otra vez, confiando en su sabiduría y rindiéndome a su fluir, para que ELLA pueda expresarse a través de mí. Y ahora se me llama a compartirla contigo.

CONFIDENCIA SOBRE ELLA

Si eres una de esas personas que suelen saltarse las partes del libro en las que se les pide que contemplen, respiren, se muevan o hagan un ejercicio escrito, entonces me dirijo a ti. Básicamente, la intención de las indicaciones y ejercicios que propongo a lo largo del libro es que sientas personalmente lo que digo, que lo incorpores. Son oportunidades de reconectarte con tu cuerpo, invitaciones a confiar en tu sabiduría y a entregarte a tu fluir esencial, y aunque no quiero que te sientas obligada a escribir respuestas interminables ni a completar TODOS los ejercicios, sí te pido que estés abierta a la posibilidad de que, si se lo permites, mejoren tu experiencia de amar tu paisaje de mujer.

¿Qué es SHE Flow?

SHE Flow es un movimiento de mujeres Y una práctica de movimiento para las mujeres. (¿Te das cuenta de lo que acabo de hacer?). A lo largo del libro, te invito a que experimentes con una diversidad de prácticas para *fluir con ELLA*, prácticas yóguicas, esencialmente, que a la vez son *mucho* más que eso.

Me ENCANTA el yoga, pero la primera vez que me puse sobre una esterilla, lloré. En aquellos momentos tenía un cuerpo de la talla 20 británica (3XL, talla 52) y, por primera vez en mi vida, lo sentí moverse de formas deliciosamente diferentes. Abrí las caderas, me estiré, inspiré y, con cada espiración, me estiraba un poco más. No voy a hacerte creer que fue una experiencia maravillosa y serena de principio a fin, pero fue la primera vez que mi cuerpo y yo nos conectamos de verdad.

Hice un curso para ser profesora de yoga, pero pronto me di cuenta de que:

- Por mucho que intentara que mi cuerpo adoptase ciertas posturas, no lo conseguía. *(O si lo conseguía, la sensación era terriblemente incómoda, todo menos placentera, y eso me hacía sentirme fatal).*
- Cuando estaba menstruando, mi cuerpo no quería hacer espectaculares posturas de guerreros, solo quería estar cerca de Mamá Tierra en la postura del bebé. *(Pero como no quería que mi profesora pensara que era una débil, ignoraba lo que me decía mi cuerpo y hacía las posturas que había que hacer, y luego me sentía fatal).*
- Cuando la profesora nos decía que mantuviéramos una postura y «metiéramos el coxis», mi coxis no se metía ni un milímetro, y lo que yo en realidad tenía ganas de hacer en esos momentos era mover las caderas como Shakira. *(Pero mantenía la postura, y... ya sabes lo que sigue, ¿verdad?).*

Por eso creé *SHE Flow*. Este *es* el yoga de mamá. Es el yoga para fluir con ELLA, Shakti Ma, una práctica de movimiento deliciosa y divina, femenina y salvaje, guiada por la luna y el ciclo menstrual, que contempla el hecho de que tenemos tetas, culo, caderas y matriz, y que te permite conectar plenamente con tu cuerpo y confiar en que te hará saber exactamente qué movimiento quiere y necesita.

SHE Flow es atrayente y divertido, y las posturas son energizantes sin que tengas que mantenerlas durante horas ni retorcerte como una contorsionista, y lo de ponerte o no unas sofisticadas mallas de licra es cosa tuya.

La verdad es que como mejor se hace *SHE Flow* es en pijama o con el pantalón más cómodo que tengas y una camiseta de «yoguini *SHE Flow*». ¿Sabes lo que pasa? Que lo que generalmente entendemos por yoga en Occidente, y lo que practicamos, son movimientos estructurados y asanas que se crearon para que las practicaran los hombres. Sin embargo, como predominantemente quienes hacemos yoga somos las mujeres, muchas veces nos cuesta un esfuerzo indescriptible poner el cuerpo en determinada postura, no digamos ya mantenerla, y al final el yoga se convierte en un látigo más con el que fustigarnos: «Tampoco valgo para esto». (¡Y eso sí que no, por favor, basta de látigos!).

Por eso, todo lo que constituye el *SHE Flow* —los movimientos, la respiración, la sanación energética y el descanso radical en la postura de *yoga nidra* (encontrarás más información en la tercera parte, página 285) está pensado para que:

- Te reconectes con el espacio de tu matriz.
 - Entres en comunión con tu cuerpo.
 - Cultives la Feminidad Divina, ELLA, dentro de ti.
 - Desenredes y dejes que se revele cualquier energía emocional que haya reprimida en tu cuerpo.
 - Escuches la sabiduría cíclica de tu cuerpo.
 - Te entregues a *tu* fluir.
 - Recojas tu medicina.
 - Descanses y recibas plenamente.
 - Integres tu medicina, y luego mantengas apasionadas conversaciones sangrientas sobre todo lo que es ser mujer.
- TODO.

El *SHE Flow* empezó siendo una práctica yóguica de movimiento para conectar con mi matriz y ayudarla a sanar. Luego mezclé el

yoga con mi amor por la danza del vientre y la danza devocional, y los combiné con las enseñanzas femeninas ancestrales que había descubierto y reunido a lo largo de los años que llevaba trabajando como profesional de la salud menstrual y el bienestar de la mujer. En la actualidad incluye:

- Masaje del vientre y de la vulva o *ioni*.
- Tomar conciencia del ciclo.
- Técnicas de cuidado personal, como vaporizaciones del *ioni* y prácticas vaginales con huevos de jade.
- Elementos con poder medicinal, como el cacao y la percusión chamánica.

Así nació la experiencia completa de *SHE Flow*, y empecé a compartirla con pequeños círculos de mujeres en el salón de mi casa. Actualmente es un honor que en las clases, programas y talleres, tanto virtuales como presenciales en distintas partes del mundo, me pidan que la comparta, y me honra compartirla ahora en estas páginas contigo.

Y además de compartir aquí contigo algunas de mis prácticas favoritas para *fluir con ELLA*, he creado una clase completa de *SHE Flow* que encontrarás, junto con un paquete digital de herramientas de paisajismo femenino y otros recursos para descargar, en loveyourladylandscape.com (<https://lisalister.com/lady-landscape-tools>).

