



Red de Salud de las
Mujeres Latinoamericanas
y del Caribe RSMLAC



El sendero de la loba

Documento teórico
Módulo 6



Índice

¿De qué se nutre el sendero de la loba?	4
¿A quiénes convoca el sendero?	4
Los orígenes: la necesidad de un sendero y de una loba	5
La historia del sendero	5
Principios y fuentes que lo inspiran	6
La loba	6
I Ching –reciclado al feminismo–	7
Ser impecable es ser leal a una misma	7
Los límites del tonal	8
El autoamor radical	8
La práctica	8

© Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe -RSMLAC, 2021

La reproducción total y parcial de este documento está permitida siempre y cuando se cite a la fuente.

Como citar y reproducir este documento:

Ohm X. (09 de Octubre de 2021). El sendero de la loba. Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe. <https://www.reddesalud.org/es/autocuidado-feminista>

Autora: Xila Ohm

Coordinadora Curso “No estás sola, estamos en red”: Clara Elena Cardona Tamayo

Comité Editorial: Sandra Castañeda Martínez, Eliana Riaño Vivas, Juliana Gómez Nieto

Edición y corrección de textos y estilo: Juliana Gómez Nieto

Diseño y diagramación: Valeria Palacios Rodríguez

¿De qué se nutre el sendero de la loba?

El arte marcial *venusial* es una práctica corporal que da la misma importancia tanto al entrenamiento físico como al espiritual. Al conocimiento del enemigo exterior e interior, a la afirmación en la autoconfianza y fortalecimiento del autoamor a través del autococonocimiento y conexión con la naturaleza y el cosmos. Integrando mente, corazón, cuerpo y espíritu.

El sendero es la recopilación del resultado de mi propia búsqueda desesperada para sobrevivir en este mundo. Desde muy pequeña sentí el dolor de ser mujer y de ser lesbiana en un mundo misógino y lesbofóbico. Aunque también de ser persona altamente sensible a las injusticias y a los abusos a los que estamos expuestas cotidianamente las personas vulnerables del patriarcado: “vulpas”, palabra de mi invención.

Además de la poesía, mis medicinas de supervivencia fueron las artes marciales, fundamentalmente el aikido, que me enseñó el arte de caer y levantarme rápidamente entre muchas otras cosas. También el budismo zen, que consiste fundamentalmente en la práctica de la meditación con una fuerte base filosófica, psicológica y espiritual, desarrollada durante miles de años. El *I Ching*, libro oráculo del taoísmo, que fue mi compañero y maestro en los momentos más difíciles, y que me enseñó algo fundamental que nos sucede a los seres humanos y que, durante mucho tiempo, en occidente se ha desconocido: las crisis como gran oportunidad de muerte y renacimiento. El increíble libro de Clarissa Pinkola Estés, *Mujeres que corren con los lobos*, que me reconcilió con el patito feo y la mujer salvaje que fui y soy.

Asimismo, el chamanismo tolteca expresado en los diez libros de Carlos Castaneda, donde encontré herramientas que ninguna psicología ni filosofía occidental me había dado jamás: un camino de conocimiento conectado con el cosmos, con los animales y con la naturaleza, que aullaba en mi interior desde hacía mucho tiempo, y también el poder del “intento”, que podría equipararse a la noción occidental de voluntad, por nombrar algunos de sus tesoros. Pero mi medicina también fue la naturaleza toda, el mar como gran maestro, los árboles y los animales, y mi aprendizaje, hacer silencio para escucharlos. Y, por supuesto, el feminismo y toda su maravillosa filosofía que nos habla de la importancia de estar unidas y ayudarnos a empoderarnos entre nosotras, que es también una psicología que nos abre las puertas hacia nosotras mismas. Por último, las nuevas psicologías que esclarecen acerca del abuso psicoemocional y la violencia en la comunicación verbal y no verbal. A partir de todo esto

desarrollé la autodefensa psicológica y energética.

¿Qué es el sendero de la loba?

1. Práctica corporal:

- Técnicas de autodefensa
- Katas: secuencias de movimientos
- Entrenamiento básico integrador de cuerpo, mente y espíritu

2. Meditación

3. Prácticas de respiración

4. Autodefensa psicoemocional

5. Investigación

6. Autoconocimiento: trabajo personal hacia la conciencia y responsabilidad de sí mismas.

7. Prácticas regulares en parques: encuentros intensivos y retiros.

¿A quiénes convoca el sendero?

A todas las mujeres, niñas y disidencias (vulpas) de todas las edades, que se sientan convocadas, ya que la práctica es adaptable a toda condición física. También está el Senderito, autodefensa para niñas, combinada con juegos teatrales y transmisión de valores de diferentes pueblos originarios.

Los orígenes: la necesidad de un sendero y de una loba

Hace más de veinte años que recorro *dojos*¹ de artes marciales y autodefensa. Tanto tiempo de búsqueda e ilusión me he pasado esperando encontrar ese maestro(a) que guiará a sus discípulas hacia un encuentro espiritual con la energía física. Pero salvo raras excepciones, solo me encontré con varones (heterocis) que desvirtuaban el sentido más hermoso y profundo de las artes marciales orientales: el encuentro con la propia sombra. Que para mí se trata de un camino sobre todo de humildad que, como veremos más adelante, consiste en el arte de dominar “la importancia personal”, trascendiendo toda necesidad de competir, entrenando cuerpo, mente, espíritu, dirigido a crear una mente sana, abierta y siempre dispuesta a dar lo mejor de sí.

En occidente las artes marciales fueron cooptadas por los códigos machistas y solo existen raras excepciones a esto. Es por esta razón que suele asistir una minoría de mujeres o hay ausencia total de las mismas². De manera que sufrí de *dojo* en *dojo*, sintiendo el frío que me rodeaba junto a compañeros y profesores que promulgaban la lógica del ego-macho. Sentí dolor, bronca y desamparo cada vez que me cambiaba en el vestuario. Pero seguí incansablemente mi búsqueda porque amo las artes marciales y su filosofía original. Adoro la superación personal que proponen, el entrenamiento de cuerpo y mente. La conexión con algo más allá del ego y sus apegos ilusorios.

Después de mucho tiempo de hartazgo y frustración, una noche andando por algún camino, ella apareció entre las sombras, me miró fijamente a los ojos y escuché:

–Vos, seguime –y se echó a correr...

Me guio hasta el sendero de la loba: una práctica, un arte marcial *venusial* solo para mujeres y demás existencias no patriarcales. Una práctica corporal integradora de todo el ser, que incluye todas nuestras luchas culturales e históricas, con una base filosófica clara y fuerte que la sostiene, un arte marcial creado desde y para quienes no tienen fuerza, ni física, ni social, un arte marcial espiritual, feminista y disidente.

¹ En japonés *dojo* significa literalmente «lugar donde se practica la Vía» o «lugar del despertar» y se refiere a la búsqueda de la perfección física, moral, mental y espiritual.

² En los últimos tiempos los *dojos* se han poblado de mujeres, pero eso no implica que hayan cambiado en profundidad, aunque sí que su presencia va transformando poco a poco esta situación. En el 34° Encuentro Plurinacional de Mujeres, Lesbianas, Trans y No binarios, hubo un taller de artistas marciales del cual se ha generado un grupo poderoso que están atentas a las violencias de género y se apoyan en la lucha que cada una está enfrentando en su práctica en relación a los valores imperantes.



La historia del sendero

Corriendo de la mano de mi hermana

Me preguntaba cuándo empezó esto que he llamado el Sendero de la loba. Digamos que, como práctica concreta de autodefensa, empezó hace aproximadamente siete años cuando me di cuenta que tenía conocimientos suficientes como para transmitir a otras mujeres tanto técnicas de defensa corporal como herramientas de empoderamiento que van más allá de lo físico. Pero tanto mi experiencia en artes marciales y otras prácticas corporales, como mis conocimientos que apuntan a lo psicológico y espiritual, tienen su origen en mi desesperación, impotencia, odio, miedo y ganas de matar, cuyos inicios se remontan desde antes de mi existencia física: a toda la historia que me precede, la lucha y el dolor de mis ancestros.

Desde mi historia personal en esta vida puedo considerar como origen del sendero algo que me pasó cuando tenía apenas cinco años un día en el que estaba junto a mi hermana, que tenía siete, luego de ir a ver a mi papá a su trabajo a dos cuadras de nuestra casa. Al volver, un auto frenó en una esquina y un tipo se asomó, abrió la puerta y le preguntó a mi hermana por una calle, luego de que mi hermana le respondiera, inmediatamente el tipo abrió más la puerta y le dijo:

—¿Y esta la conocés?

De lo demás solo recuerdo estar volando de la manito de mi hermana esas dos cuadras, y que al llegar a casa ninguna de las dos contó lo que nos había pasado. Ese día se imprimió en mí el conocimiento de que estábamos en peligro. Que cualquier desconocido tenía el permiso social de jodernos la vida, que el varón suele usar su cuerpo como herramienta de intimidación, que posiblemente nadie iba a creernos, que las mujeres teníamos que agarrarnos muy fuerte de la mano y también que la principal técnica de auto-defensa es salir corriendo. Salir corriendo no solo del peligro físico, sino también del rol-jaula que ese tipo, representando a todo este sistema, nos adjudicó: la condición de ser dos niñas a las que se les puede hacer cualquier cosa.

De manera que el verdadero origen del Sendero de la loba surge de la necesidad de gritar a los cuatro vientos: “tenemos el derecho de andar libres en la calle, en nuestras casas y en todo el mundo”, todas nosotras y todas las niñas que vienen.

Principios y fuentes que lo inspiran

Cuando tomé los votos del *bodisatva*³ tenía que elegir un *koan*⁴ para decir al final de la ceremonia. Elegí el siguiente:

- ¿Xila estás aquí?
- Sí, estoy aquí, maestrx.
- ¿Estás despierta?
- Sí, estoy despierta, maestrx.
- No te dejes engañar por los demás.
- ¡No maestrx, nunca más!

³ Bodisatva: término propio del budismo compuesto: *bodhi* (“supremo conocimiento”, iluminación) y *sattva* (ser). hace referencia a un ser embarcado en búsqueda de la suprema iluminación, no solo en beneficio propio, sino en el de todos; se busca no solo la salvación individual, sino la colectiva.

⁴ Un *kōan* japonés: es, en la tradición zen, un problema que el maestro plantea al alumno para comprobar sus progresos.

Todos los caminos espirituales consideran la vida como un camino de autoconocimiento y liberación. Este sendero (*tao* en el taoísmo, *do* en japonés) implica la realización de una vida consciente. La realización de una existencia guiada por la impecabilidad. En el que la búsqueda y reconocimiento de las propias verdades se torna el sentido principal de la vida. Sobre todo, en nosotras, estas verdades surgen de mirar nuestras heridas y las de nuestras ancestras. Mirarlas de frente para comprender de qué estamos hechas primero, y cómo queremos inventarnos, después.

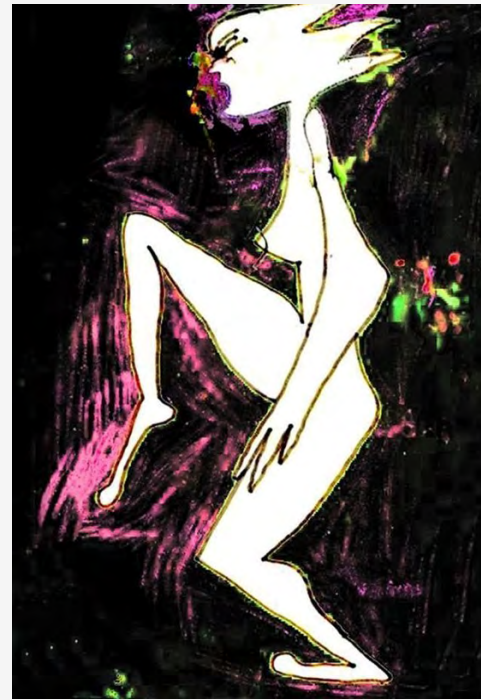
La loba

Todas sentimos el anhelo de lo salvaje. Pero aprendimos a avergonzarnos de estas ansias. Día y noche la sombra de nuestro ser salvaje acecha a nuestras espaldas. Si nos atrevemos, dondequiera que estemos, podemos sentir sus cuatro patas trotar muy cerca nuestro (Pinkola Estés, 2018).

Fui una niña salvaje encerrada en un departamento con un pequeño balcón con vista a una inmensa avenida. Me decían “varonera” porque me divertían más los juegos libres de los varones y treparme a los árboles. Ahora sé que no solo no era una cuestión de género, sino que además era una cuestión de amor: amor a la tierra, a los árboles, a la naturaleza, a andar descalza y a ensuciarme.

Clarissa Pinkola Estés me dio claridad sobre esto. Por eso entendí el llamado de la loba, lo entendí con la mente del corazón y del cuerpo. Y por eso es el animal de poder que nos guía en nuestra práctica. Desde entonces observo a las lobas todo lo que puedo. Ellas nos enseñan lo importante que es para nosotras la soledad. Ellas se alejan para lamerse las heridas, también disfrutan libres cuando se han recuperado y se preparan para empezar de nuevo, de cero. Descubrir nuevos senderos, vivir nuevos amores, cada vez más y más libre.

La loba nos guía en el camino hacia nuestro verdadero ser. Aúlla para que cada una se escuche a sí misma. Su aullido resuena en mi vagina, útero, corazón y piel. Y salgo a correr y bailar libre entre los árboles, “Y por las noches aúllo con toda mi fuerza, para ayudar a mi hermana loba a encontrar su propio camino”.



I Ching –reciclado al feminismo–

La confianza en sí misma y el perro que tira el tarascón.

Me pregunto cuál fue la razón de que no le haya tirado un tarascón al tío Luis cuando me tocó las tetas a los diecinueve años, por qué no reaccioné como solía hacer mi compañero y gran maestro, mi perro Lúo, cuando alguien lo tocaba de un modo que lo incomodaba. Tal vez la respuesta tiene que ver con que nos han escondido de nosotras mismas: nos metieron el chip de la “duda de sí misma”. Nos impusieron creer más en quienes nos abusan y acosan que en nosotras mismas.

Eres veraz y te frenan, es decir, denuncias una injusticia y eres ignorada y desacreditada. Detenerse a mitad de camino trae ventura. Ir hasta el amargo final trae desventura. Es propicio hablar con alguien

⁵ Libro oracular chino cuyos primeros textos se suponen escritos hacia el 1200 a. C. El término *i ching* significa ‘libro de las mutaciones’. Su contenido original es de procedencia taoísta. Es un libro oracular, sapiencial y moral, a la vez que por su estructura y simbología es un libro filosófico y cosmogónico.

⁶ Impecabilidad: “Le guerrero debe, pues, ser cazador para no ser cazado. ¿Y qué caza el guerrero? Sus propias debilidades, es decir, su tendencia a dejarse arrastrar por los hábitos de sus semejantes”.

imparcial. No es propicio atravesar las grandes aguas (Wilhelm, 2018).

Todas las mujeres hemos sido víctimas de abusos. Cuando lo denunciemos fuimos desacreditadas. A través de este mensaje, el *I Ching*⁵ nos aconseja lo que debemos hacer para no exponernos a profundizar la herida. Se trata de desarrollar la perspicacia y el discernimiento para elegir entre las personas involucradas aquellas que están en condiciones de comprender lo sucedido. No es conveniente avanzar solas, pues hemos sido desacreditadas por miles de años. Es conveniente crear una red de amigas y luego *atravesar las grandes aguas*.

El *I Ching* o *Libro de las mutaciones*, basado en el camino taoísta de conocimiento, es una fuente de enorme sabiduría, pero como con tantas otras fuentes de conocimiento es imprescindible reciclarlo para que nos sea útil más allá de su lenguaje androcéntrico y heteronormativo.

Ser impecable es ser leal a una misma

Chamanismo tolteca: la impecabilidad⁶ y la implacabilidad

En la filosofía tolteca se habla del camino del guerrero o guerrera. La guerra a la que alude es una guerra contra el sistema en nuestras mentes, que estaría expresado en el concepto de “importancia personal”. Para enfrentarlo propone varias armas, una de ellas es la impecabilidad. Ese “ser impecable” se trata de no abandonarse. De aprender a interpretar el mundo desde los propios valores más elevados y seleccionados con conciencia. En este sentido, tenemos que ser implacables en nuestro acecho a todo lo que nos debilita o nos hace dudar de nosotras mismas, tanto en el mundo externo, el tonal, y sobre todo, en nuestras propias mentes: “Permanecer atentas, observantes de los aspectos a los que damos énfasis y si son acordes o no con el cuidado de nuestro poder personal o energía”. Para esto, el chamanismo tolteca nos brinda otra arma: la quietud, el detenerse: “Parar el mundo”.

Según la definición tolteca ser guerrera es estar en contacto directo con el espíritu. Este estado especial del ser depende de la capacidad de establecer y mantener un cierto nivel de energía a la que se alude como poder personal (Tomás y Eric A. Taylor, 1998).

Aquietarse es detenerse a escucharse a sí misma. Recuperar el contacto con la propia voz más profunda y genuina. Hacer callar a los ruidos mentales con que nos ha invadido y confundido el sistema patriarcal: “Yo soy la guerrera que se aquieta, yo soy la guerrera impecable”. Este estado de autoescucha puede ser también entendido como nuestra conexión con el Gran Espíritu, Divinidad, Pacha, etc. El camino de la guerrera implica mantenerse en contacto directo con el espíritu. Entiéndase por espíritu lo que te sea más apropiado.

Los límites del tonal

Para el chamanismo tolteca el concepto tonal es equivalente a la *matrix*, mientras que el nagual es todo lo demás, es decir, todas las dimensiones de la realidad que nos han sido vedadas hasta hace muy poco. Las cosas van cambiando rápidamente y desde 2012 tenemos mucho más acceso a otras dimensiones y percepciones. Por eso, las mujeres nos hacemos cada vez más presentes con todo nuestro ser en este planeta. Nuestra intuición, está más despierta que nunca, el principio femenino nos habilita, brujas y ancestras nos guían. De manera que la impecabilidad no es otra cosa que el uso óptimo de nuestros recursos energéticos, lo cual nos da el poder personal necesario para trascender el ego y el tonal. El ego o importancia personal es todo condicionamiento mental que nos amarra al tonal. El concepto de importancia personal, muy lejos de hacer referencia a sentirse importante, se refiere más bien a “todo lo que hacemos para pertenecer a este mundo”. La impecabilidad entonces implica afirmarnos en el camino de la guerrera, desarmar la gran trampa: la necesidad de ser amadas y aceptadas por cualquiera y a cualquier precio.

En ese sentido, el camino de la guerrera no se toma de una vez para siempre como la idea que tenemos de la “iluminación” según las historias budistas. Sino que, al contrario, en él vamos y venimos, y podemos entrenar para volver a canalizar nuestra energía de la mejor manera posible, cada vez que nos perdemos.

El autoamor radical

Para escapar a tiempo del tonal, es imprescindible haber enfrentado nuestra autodestructividad. Haber acechado nuestra sombra y haber tomado la gran decisión: amarnos a nosotras mismas por sobre todo lo demás.

El racismo, el sexismo, el capacitismo, la homofobia, la transfobia, el edadismo y la gordofobia son algoritmos creados por la lucha de los seres humanos para hacer las paces con el cuerpo. Un mundo de autoamor radical es un mundo libre de los sistemas de opresión que hacen difícil y a veces mortal vivir en nuestros propios cuerpos (Taylor, 2019).

Tomo el concepto de Taylor de autoamor radical y le agrego auto amorradical furioso. Más adelante encontrarás a que le llamo furia, concepto fundamental en la práctica del Sendero de la loba.

Aquí se trata de una determinación a acechar y eliminar con un golpe de espada preciso y justo todo aquello que nos expone al daño. Todo aquello que nos ha escindido de nosotras mismas.

Acechar: conocer, comprender, aceptar.

Eliminar: salir a cazar. Salir a cazar implica la búsqueda de recursos que nos permitan dar el salto al abismo para crear nuestra propia vida y esto es totalmente personal, cada guerrera va creando su propio camino.

“En las plantas de mis pies, está el camino”.

La práctica

Actuación: el poder de la sorpresa

En la mayoría de los relatos de las mujeres que zafaron de un ataque hay un componente al que llamo actuación. Ellas realizaron un engaño para tener el tiempo de escapar o para sugestionar al atacante. Hay quien ha fingido un ataque de asma, otra de epilepsia, otra se hizo pasar por policía, otra fingió tener muchísimo miedo y atacó en el momento preciso. Esta acción requiere de una determinación inquebrantable. Se trata de un estado físico espiritual que el patriarcado pretendió destruir en nosotras. Pero es imposible, pues en cuanto ponemos nuestro énfasis en él, lo podemos convocar.

Escape: el mensaje de la liebre

Evitar la pelea es lo principal, escapar lo antes posible, guiarse por el espíritu de la liebre. En esta cultura de la competencia pretenden imponer una lucha que no tiene ningún sentido. Antes de reaccionar y quedarte peleando, fíjate bien si el enemigo lo vale. Escapar a toda velocidad ante un posible ataque físico siempre es lo más sabio.

Velocidad: el tarascón de Lúo

Entrenar la mente para que el pensamiento no bloquee la acción precisa. No me detengo a confundirme con ideas alienantes, si algo no huele bien, reacciono, golpeo o huyo. Cambio de vereda o agarro un palo. Le digo que no, aunque no tenga muy claras las razones. Me bajo del auto. No voy. Pido ayuda. Corro.

Una vez más me planto en la “determinación inquebrantable”. Me vuelvo animal: soy un solo ser con mi cuerpo.

Puntos vulnerables: el poder de lo mínimo y preciso

Existen artes marciales que se dedican especialmente a trabajar en los puntos vulnerables, lo que es fundamental para defendernos sin necesidad de fuerza física: los ojos, debajo de la nariz, las orejas, la escotadura interclavicular, los genitales, las rodillas, son solo algunos de estos puntos.

Movimientos básicos: *sato ichi* y *mapu*

El movimiento desde el centro del cuerpo es lo que nos proporciona fluidez, rapidez y esfuerzo mínimo. Le llamo *sato ichi* (samurái legendario de Japón) al movimiento que se realiza dando un golpe de espada al mismo tiempo que se lleva una pierna hacia atrás. De este modo el golpe se está dando con todo el cuerpo y no solo con el brazo.

Se puede utilizar también para soltarse, el arrai-gue es fundamental para no caernos después de haber realizado un movimiento rápido y potente. Tanto en *kung fu* como en *karate* se le llama *mapu* a esta posición que consiste en arraigar los pies y bajar el centro. *Mapu*, como tierra en lengua mapuche.

El grito: Gina

En la serie *Gina, la princesa guerrera*, se puede ver claramente el uso del grito como arma, no importa que se diga o si hay gente cerca que lo escuche, el grito amedrenta al atacante. Pero debe ir acompañado de un movimiento efectivo y veloz, ya sea soltarse o golpear.

Caídas: me arraigo como un árbol, me caigo como una gata

No todas las artes marciales enseñan a caer bien, de modo de cuidar las partes más sensibles como la cara y la cabeza, técnica que se explora especialmente en la danza y en aikido. Practicar la caída en tono felino y protegiendo lo más vulnerable del cuerpo es fundamental no solo para la defensa, sino para la vida en general.

Furia: la leona defendiendo a su cría

Este componente surge de la recuperación y afirmación de la confianza en una misma. Por más que sepamos infinitas técnicas, sin este estado no podremos avanzar sobre la situación que sea. A la furia hay que convocarla, yendo a buscarnos al pasado. Debemos visitar todas las veces que hemos dudado de nosotras mismas, comprender cuál fue el mecanismo que bloqueó la furia una y otra vez. Y desactivarlo.

Además de estos aspectos, en el Sendero realizamos: las técnicas o takas, para diferentes ataques, los katas, combinación de diferentes técnicas de autodefensa, la práctica con cañas, estiramiento, respiraciones y meditación.

Concluyendo

Recuperando lo más valioso de las artes marciales orientales, el Sendero de la loba propone cultivar:

- La verdad contra el ego/miedo
- El compartir y la diversión contra la competitividad
- La humildad
- La empatía
- La profundidad contra la apariencia. “Nuestro centro es potencia sin límites”
- La vida y la muerte forman parte de lo mismo; como ying y yang. Una danza interminable, la eternidad.

De acuerdo con lo anterior, podemos detener este flujo y no vivir, este es el sufrimiento que nos han impuesto como única opción. Un estado de no vida, lleno de miedo a la muerte, a la vida, a nosotras mismas. O podemos elegir entregarnos al fluir de la existencia, como pájaras al viento, y que cada obstáculo sirva para volar más alto. Templando nuestro espíritu. Reconociendo nuestro poder personal para crearnos a nosotras mismas una y otra vez.

Bibliografía

Castaneda, C. (2013) *Relatos de poder*. Fondo de Cultura Económica

Ohman, S. (2014). *El grito* [ilustración]. Facebook.

Ohman, S. (2012). *Mujer salvaje* [ilustración]. Facebook.

Pinkola Estés, C. (2018) *Mujeres que corren con los lobos*. Editorial B de Bolsillo

Renee Taylor, S. (2019) *El cuerpo no es una disculpa*. Melusina

Tomás y Eric A. Taylor. (1998) *Camino de Poder del Guerrero Tolteca*. Edaf

Wilhelm, R. (2017) *I Ching*. Edhasa



Red de Salud de las
Mujeres Latinoamericanas
y del Caribe, RSMLAC