



Voces Curanderas

*PILARES
para el uso
TERAPÉUTICO
de la VOZ*

INTRODUCCIÓN

Tu voz es una tecnología y deberías conocerla

Mi nombre es **Alexandra Ostos**, y mi propósito personal y profesional es llevar el conocimiento de la voz a su lugar legítimo: no como un mero accesorio social o de entretenimiento, sino como **una tecnología vibratoria, un instrumento** con el poder intrínseco de **modular el sistema nervioso, aliviar el malestar crónico y expandir la creatividad**, además de ayudarnos a conectar con estados de presencia, expansión y autoconocimiento.

Quiero compartirte hoy una información que normalmente nadie te ha contado: **la voz es un recurso para sanar.**

He unificado los saberes de diferentes **tradiciones ancestrales**, con las cuales he tenido la suerte de compartir y aprender, con diversos estudios e investigaciones en el campo de la teoría vibracional, la física, la **neurofisiología** del sonido y las terapias sonoras para desarrollar un método que integre estos mundos. Hace diez años, toda esta investigación la nombré **Voces Curanderas.**

Le he puesto este nombre a mi trabajo porque el objetivo es que, más allá de pensar que la voz es solo un recurso para comunicar, veas que es un instrumento que puede ser utilizado para aliviar, acompañar y sanar. Quiero que entiendas por qué eres **un instrumento vibratorio sofisticado** y por qué existe una necesidad tan grande de sonar con fluidez, de cantar y de expresarte en libertad. La verdad es que es una **necesidad fisiológica**, y es importante que dejemos de entorpecer este proceso como consecuencia de experiencias que nos han hecho sentir y creer que no deberíamos hacerlo, o que hay algo mal, insuficiente o no ideal en nuestra voz.

Evidentemente, cuando existe un bloqueo vocal, hay partes de nosotros que están cerradas. El sentido de este texto es que puedas reconocer las posibilidades de tu voz y por qué es tan valioso liberar tu sonido auténtico.



Mi Camino:

Del Nudo en la Garganta a Convertir la Voz en una Llave

Mi propia experiencia es el motor de esta investigación. Soy psicóloga, terapeuta sonora, y nunca te diré que soy cantante o música, porque esa no ha sido mi formación. Te hablo desde el lugar de haber pasado por un profundo proceso personal de desbloqueo para recuperar este recurso, y desde ese lugar te comparto.

Mi historia siempre estuvo marcada por la frustración: siempre quise expresarme fluidamente, pero era una niña y adolescente que se atragantaba con las palabras y que la emoción la sobrepasaba. La situación se repetía en la universidad: quería ser una psicóloga muy seria, pero al hacer una exposición, la emoción me sobrellevaba y las lágrimas querían salir. Al intentar cantar, solo había afonía o ronquera. Sentía que el problema no era de oratoria, sino de algo que estaba más adentro.

El punto de inflexión, y mi mayor descubrimiento, llegó tras una cirugía reconstructiva de mandíbula. El posoperatorio de esta cirugía es uno de los más dolorosos y largos. En la búsqueda de alivio, sin poder tomar más analgésicos, mi cuerpo empezó a hacer **sonidos graves e instintivos**, lo cual me ayudaba a reducir el dolor y conciliar el sueño.

Lo que me asombró fue la reacción de mi médico, quien notó una recuperación y cicatrización inusualmente rápidas. Su pregunta, "**Alexandra, ¿Qué estás haciendo fuera del protocolo de tratamiento?**", me llevó a que años más tarde comprendiera el potencial del sonido de la voz y su potencial terapéutico, y cómo este afecta tejidos, órganos, sistemas, etc.

Comprendí que la voz era la clave.
Este ebook es el mapa que te guía para integrar
esta observación y convertir tu voz en una aliada.



CAPÍTULO 1

LA VOZ
LIBERADA:

Neurobiología del
Cierre y la Fluidez

PILARES
para el uso
TERAPÉUTICO
de la VOZ

El Miedo a Cantar y Expresarnos:

Consecuencia que ha dejado una Cicatriz Neuronal

¿Por qué se bloquea la voz? Cuando hemos sido coartados de nuestra expresión natural y espontánea en los primeros años, nuestro **sistema límbico** registra la expresión libre como una amenaza. Se crea una **ruta neuronal de protección** donde la garganta se cierra y la mente se queda en blanco. El organismo lo registró así: sentir el rechazo era un peligro que conectaba con el no ser amados ni cuidados.

Por eso, muchas veces, si tu organismo detecta algún tipo de "peligro", cierra la posibilidad de que simplemente dejes el sonido salir. Está tratando de protegerte de que vivas eso que alguna vez viviste; puede ser que no tengas el cuerpo de la infancia, pero a nivel emocional tu cuerpo registró que hablar, cantar, expresarse, mostrarse, abrirse podría ser inseguro.

El trabajo que tenemos que hacer en la etapa adulta es **desprogramar** y crear nuevas rutas neuronales donde el canto pueda ser permitido. Si tenemos tanta vergüenza de compartir nuestro sonido, es muy difícil utilizarlo después como un recurso de sanación para otros.



Premisa 1: *La Voz es un Analgésico Natural*

Tu voz es el **analgésico más accesible** que posees, un recurso que modula la química cerebral y la respuesta al dolor.

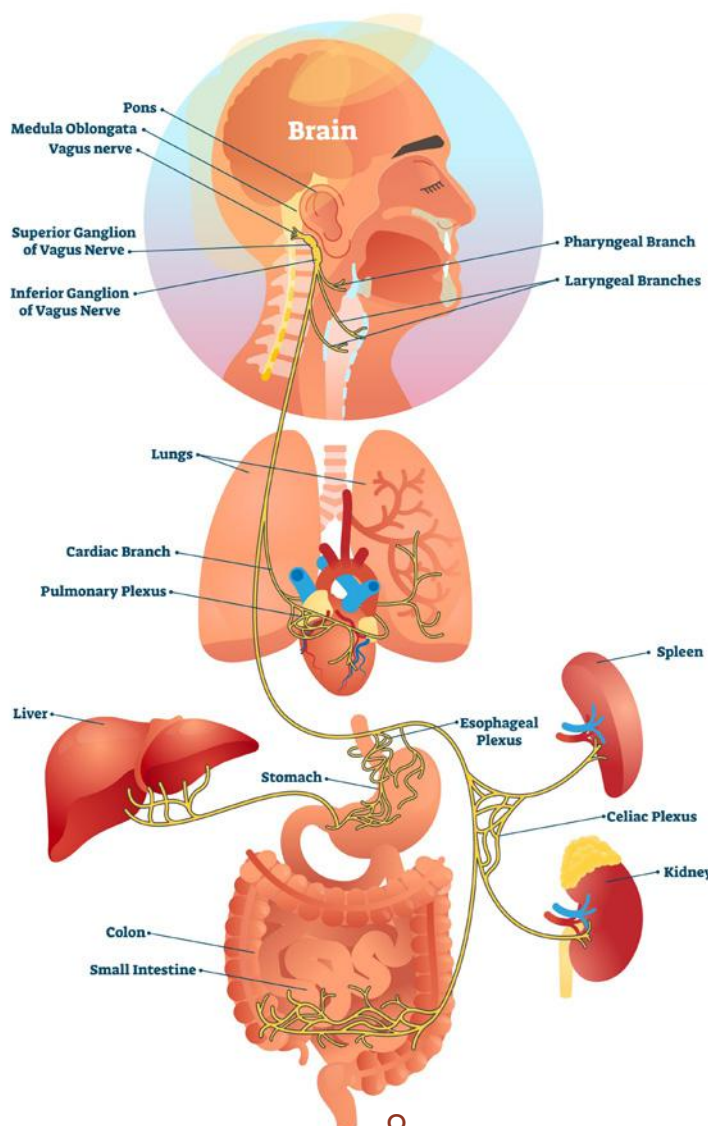


- **Neuroquímicos del Bienestar:** Al hacer sonar tu voz, se induce la segregación de oxitocina (confianza) y serotonina (bienestar). La combinación de estos neuroquímicos con la vibración hace que el malestar sea menos intenso.
- **Evidencia en Neurología (Judith Hitt):** La enfermera Judith Hitt ha documentado la aplicación de armónicos vocales en pacientes con trastornos neurológicos. Hitt afirma que el sonido es un modo "muy poderoso y directo de tocar el cerebro y los nervios", influyendo en el flujo cerebroespinal para desbloquear la tensión neurológica.

El Regulador Maestro: La Tecnología del Tono Vagal

El mecanismo clave por el cual la voz calma el sistema nervioso se debe a la estimulación directa del nervio vago, principal mediador del Sistema Nervioso Parasimpático ("descansar y digerir").

- **La Acción de la Vibración:** La vibración generada por las cuerdas vocales estimula directamente el nervio vago.
- **Resultados Fisiológicos:** Esta activación del **tono vagal** es la responsable de la **reducción de la frecuencia cardíaca** y la modulación de la actividad de la **amígdala** (el centro de alarma). Esto convierte a la voz en una herramienta inmediata para llevar el sistema del estado de alerta (**simpático**) a la calma (**parasimpático**).



CAPÍTULO 2

EL SONIDO COMO LLAVE MAESTRA: La Tecnología de *la Conciencia*

PILARES
para el uso
TERAPÉUTICO
de la VOZ

La Voz Fuera de la Función Social: Etnomusicología y Conciencia

Mi asombro creció al empezar a asistir a **ceremonias de tradiciones ancestrales**. Estos maestros, en una psicología totalmente diferente a la que me enseñaron en la universidad, utilizaban cantos con una intención específica: para que los participantes pudiesen entrar en **otros estados de conciencia y mayor presencia**. Sin el canto, la medicina no era tan poderosa; era la llave para abrir esos mundos de la psique.

El Recurso Inconsciente: Mientras que en la psicología clínica la palabra y la hipnosis son los principales recursos, vi que el sonido y sus frecuencias podían **abrir la psique sin la necesidad de la palabra racional**. Esto me mostró una forma más orgánica de llegar a lo profundo del alma y el cuerpo sin necesidad de intelectualizar, lo que en muchas ocasiones causa desconexión emocional; la voz es una **conexión directa a las emociones**.



Premisa 2:

La Voz y el Movimiento, Las Primeras Medicinas de la Humanidad

Las tradiciones ancestrales de todo el planeta enseñan que el sonido y el movimiento son los **recursos primordiales y más accesibles** que posee el ser humano para la sanación y la expansión de la conciencia.

2.1 Trascendiendo el Filtraje Cerebral y la Cosmovisión Chamánica

Nuestro cerebro opera con un complejo sistema de filtraje que, si bien nos protege de la sobrecarga sensorial, también limita lo que percibimos, dejándonos inconscientes de vastas porciones de nuestra realidad interna y del entorno.

El sonido y el movimiento son las herramientas que permiten trascender este filtro cognitivo. Esto se valida en las prácticas chamánicas globales:

Chamanismo Siberiano: Las prácticas del chamanismo siberiano, por ejemplo, demuestran la suficiencia de estos recursos orgánicos. Los chamanes de Siberia utilizan el trance provocado únicamente por **el canto, el toque del tambor** (sonido rítmico) y **el movimiento** para entrar en estados alterados de conciencia. Dentro de su cosmovisión, el desequilibrio físico o la enfermedad es causado por una dislocación o herida a nivel espiritual. Por lo tanto, el acceso a estos estados a través del sonido y el movimiento es el camino directo para buscar la cura en el plano espiritual.

Recursos Primarios: Este conocimiento ancestral valida que la vibración autogenerada y el movimiento, son los medios más directos y puros para acceder al inconsciente y al mundo sutil.

2.2 Etnomusicología y Transformación: El Canto como Acción Ontológica

El conocimiento ancestral no es misticismo; es una tecnología cultural que lamentablemente el colonialismo muchas veces no nos permite reconocer y acceder.

El **etnomusicólogo Richard Chase Smith**, en su estudio riguroso del pueblo **Yanesha** (Perú Central), demuestra que el canto es una herramienta **ontológica**. Smith documentó que la voz con intención es la fuerza utilizada por los especialistas para interactuar con el mundo no visible, inducir el trance y ejercer el poder de sanación. Este conocimiento valida que el sonido es una **acción que modifica el ser y el entorno**; no es un adorno, sino un mecanismo de ordenamiento de la realidad.



2.3 El Canto como Acceso al Poder Personal en la Amazonía

Para muchos pueblos de la Amazonía (incluidos los **Piaroa, Shipibo, Ashaninka y Yawanawá**), el canto es mucho más que una herramienta de entretenimiento de algunos pocos: **es esencial para la identidad y el poder personal**.

El canto es la forma de reconocer **los dones propios** y de acceder a espacios de poder individual y colectivo. El sonido es la manifestación vibratoria de la propia esencia; por lo tanto, la capacidad de usar la voz es directamente proporcional a la capacidad de un individuo de manifestar su intención y ejercer influencia curativa. La voz es la llave maestra para conectar con diferentes mundos.

Premisa 3: *El Canto es el Pincel con el que Creamos la Realidad*

Para muchas tradiciones, la voz es la forma más directa de materializar y manifestar la intención.

Intención Colectiva (Pueblo Wutöja): En el pueblo **Wutöja (Piaroa)**, el canto es utilizado por el **meñerua** (maestro o guardián del canto) para resolver todo en la comunidad: desde curar una enfermedad hasta crear la abundancia. A través de sus voces, van tejiendo el equilibrio de lo que quieren que se cree en esta dimensión física.



Curar es Crear: Esta visión esencial establece un principio fundamental: para poder curar (**restablecer el orden**), primero debemos poder crear (**ordenar una nueva realidad**). La voz es el vehículo natural para declarar nuestra presencia y nuestra capacidad de materialización.

CAPÍTULO 3

LOS CUATRO
PILARES

del Método
Voces Curanderas

PILARES
para el uso
TERAPÉUTICO
de la VOZ



El método *Voces Curanderas*
se cimienta en estos
fundamentos para
*transformar la voz en una
medicina activa y consciente.*

1. Reconexión con el *Cuerpo-Territorio*

Tu cuerpo completo canta, desde los huesos. La voz es una resonancia que viaja a través de los tejidos y la fascia.

Voz y Trabajo Corporal: La liberación vocal requiere un enfoque somático. La formación de terapeutas avanzados como Judith Hitt incluye el estudio de sonidos y trabajo corporal con especialistas como **Susan Borg**. Esto valida que el trabajo es **cinético**: al combinar el sonido con el movimiento, se liberan las corazas corporales que sostienen la tensión y el bloqueo.

2. El Canto como *Puente de lo Sagrado*

Utilizar la voz con intención y presencia es un **rito personal**. El canto es la vía más directa para una comunicación sin filtros con tu ser auténtico. Al cantar, estás compartiendo lo más real y profundo que tienes, entrando en comunicación con el territorio y sus guardianes.

3. La Voz como *Llave de la Creatividad*

Lo que limita la voz, seguramente también limita otras áreas de nuestra vida. **Hiperperfeccionismo**, sentimiento de **inadecuación o insuficiencia, o miedo a la crítica**: ponte a pensar, si eso que te limita la voz, el canto, la expresión auténtica de lo que sientes o tu manera de pensar sobre algo, no es en principio lo mismo que nos limita a salir de una relación estancada, a cambiar de trabajo, o a tomar otros rumbos y decisiones.

La **voz coartada es una energía creativa inmovilizada**. El simple acto de cantar libremente y jugar con la voz **crea nuevas redes neuronales** en el cerebro. La voz se convierte en el vector que permite la **expresión espontánea** sin censura. Al permitirnos espacios donde podamos abrir la posibilidad de manifestar esta apertura, también empezamos a creer que podemos llevar este coraje y expansión a otros escenarios.

4. El Sonido como *Primera Medicina Ancestral*

El sonido consciente tiene la capacidad de restablecer el equilibrio a nivel celular, de tejidos y órganos.

Tu voz es tu mejor herramienta. Al introducir una frecuencia de equilibrio (una nota o vocal específica con conciencia) en un área que vibra en desarmonía, tu voz, a través del principio físico de Entrainment , obliga suavemente a las células a sincronizarse con su estado de resonancia natural.



Cómo Podemos Iniciar a Vincularnos con la Voz de Esta Manera

El Oráculo Vocal es el método de prácticas diseñado para que puedas experimentar y aplicar los cuatro pilares que acabamos de explorar.

El Oráculo Vocal es un espacio donde te comparto tres **herramientas integradas** que activan y modulan de manera consciente tu sistema físico y emocional, y es la entrada para comenzar a experimentar la utilización terapéutica del sonido de forma práctica:

- **Toning (Entonación Intencional):** Es el pilar fundamental. Utiliza frecuencias de vocales específicas para guiar la vibración a órganos, centros energéticos o áreas de dolor, aplicando el principio de **Entrainment** para el reequilibrio físico y psicoemocional.
- **Canto Carnático (Melodía y Ritmo Consciente):** Basado en la tradición musical del sur de la India. Utiliza patrones melódicos y rítmicos que tienen un efecto directo en la **concentración mental y la creación de nuevas rutas neuronales**, facilitando la conexión con el cuerpo, el estado de presencia y trabajando la musicalidad.
- **Toning en Movimiento (Somatic Sounding):** Integra el sonido vocal con el movimiento corporal circular, lo cual maximiza la conexión con estados de conciencia y presencia. Esta práctica nos ayuda a estar en un estado de mayor presencia y conciencia corporal, lo que facilita la resonancia profunda, anclando la voz en la realidad física.

Al utilizar estas tres herramientas, recuperas la **autonomía** de saber que tienes un recurso de sanación siempre contigo. Dejas de creer que la voz es un talento reservado para una élite. Te conviertes en un canal para la utilización de la voz y todo su potencial para **ti mism@**, y es el inicio de un trabajo más profundo si después quieres utilizar la voz como un recurso para compartir con otros. **Aquí vivirás la experiencia de cómo el sonido natural de tu voz puede afectar tu cuerpo de forma profunda.**

A partir de esta exploración del sonido de tu propia voz se abre el camino para que puedas acceder a las otras formaciones orientadas para aquellos que quieren tener una experiencia vivencial o de formación con Alexandra Ostos. Desde la visión de nuestra escuela, no es posible acompañar a otros sino se ha podido atravesar el conocer en el cuerpo el poder de la propia voz y de todo lo que moviliza.





Madre, psicóloga, recopiladora de cantos ancestrales y terapeuta sonora formada en el Centro de Estudios Armónicos de Buenos Aires, Alexandra es referente en el uso de la voz en contextos terapéuticos, integrando la terapia sonora occidental con tradiciones ancestrales donde el canto es medicina.

Desde hace más de una década, investiga culturas de América del Sur que utilizan el canto como herramienta principal de sanación, experiencia que dio origen a su método Voces Curanderas.

Desde el 2018 y hasta el 2023, colaboró con la partera tradicional Ruro Caituro en la Casa de Nacimiento Ruruchay (Perú), facilitando talleres de voz para mujeres gestantes, experiencia de la que nació Voces Placenteras, un programa que entrelaza saberes tradicionales, ritual y psicofonía para acompañar el embarazo y el parto.

Alexandra ha participado y dirigido diferentes proyectos de recuperación de cantos ancestrales y reconocimiento del valor cultural a través del canto de diferentes comunidades alto andinas.

Hasta la fecha, Alexandra ha acompañado a más de 2500 personas en encuentros online y presenciales en Venezuela, Argentina, Perú, Brasil, Colombia, México, Francia y España.

Actualmente vive en Francia, donde continúa desarrollando proyectos artísticos y de investigación, además de dirigir y sostener la escuela Voces Curanderas.