

EL MISTERIO DEL TEMAZCAL

Renacer dentro de la Madre Tierra

UNA CEREMONIA EXPERIMENTADA POR SABIOS Y GUERREROS; AYUDA A EVAPORAR MALOS RECUERDOS

TIPOS DE TEMAZCAL

Hay temazcales ceremoniales, terapéuticos, sociales y guerreros, cada uno con distintos fines:



Ceremoniales: se basa en cuatro puertas que buscan la sanación espiritual; para calentarse, emplean una fogata sagrada de piedras volcánicas y troncos que se ofrecen a los cuatro puntos cardinales



Terapéutico: se caracteriza por usar herboltería para generar aromaterapia; provoca un ambiente de relajación, depuración y limpieza



Guerrero: este temazcal es muy caliente y para realizarlo se requiere de un entrenamiento especial previo



Social: se contempla como una reunión entre amigos o familiares para resolver algún problema en común

180 ES EL NÚMERO DE PERSONAS que participan en el temazcal más grande de Mesoamérica, en 2011

Por Pako Moreno y Suplementos Especiales

En el imperio azteca se acostumbraba el temazcal para buscar el renacimiento del ser, dejar el pasado y la mala salud atrás. En nuestra vida cotidiana nos levantamos y tomamos un baño con agua y jabón, pero ¿te has puesto a pensar que nuestro cuerpo requiere otro tipo de limpieza que purifique órganos internos y también nuestro espíritu?

Entrar a un temazcal es encontrar

tramos con la sabiduría de nuestros ancestros, es adentrarnos en el vientre de la madre Tierra para reconocer quiénes somos y por qué estamos aquí, es el momento justo para sanar nuestros actos y empezar de nuevo.

Antiguamente el temazcal era un privilegio que sólo guerreros, sabios, mujeres embarazadas y gobernantes podían disfrutar. Sin embargo, este baño no se le negaba a nadie que deseara renovar el buen camino, es decir, renacer.

Distintos diseños del techo se pueden ver en las representaciones pictográficas del Ixilil (dos aguas, plana y forma de cúpula, como lo conocemos actualmente)



¿QUIÉN TE GUÍA?

El guardián del mezcal es conocido como temazcalero

Requiere de una preparación de mínimo cuatro años, en la que aprende sobre la cosmovisión que tenían los ancestros que realizaban este ritual: medicina tradicional (herboltería) e historia oral (cantos y danzas)

Es responsable del bienestar de los participantes durante la ceremonia. Debe conocer cuáles son los padecimientos de cada uno y su respectiva atención; así como acciones de emergencia ante cualquier eventualidad

Con frecuencia este mentor realiza ayunos que templan su espíritu y limpian su mente para enfocarse en servir y sanar a la comunidad

DIFERENCIAS ENTRE UN SAUNA, BAÑO O TEMAZCAL

Nivel de humedad: 20%



EL SAUNA es aire caliente, su humedad relativa no debe sobrepasar el 20%, de lo contrario no se considera sauna



LOS SAUNAS, DE VAPOR, como los turcos, son mucho más húmedos, llegan a un 70 o incluso 100% de humedad relativa



TEMAZCAL, la humedad relativa es del 100%; para la generar el vapor se utilizan infusiones o cocimientos medicinales

Es un espacio para liberar actos negativos y emociones que cargas en tu vida diaria, como la tristeza, el enojo y el estrés

GUAN FONSECA profesor, guardián del Temazcal

INICIO DEL RITUAL ANTES DE ENTRAR

INDICACIONES:

Hidrátate: sin líquidos suficientes, el calor podría provocar fiebre o desmayo

Comer: es necesario que hayas ingerido alimentos un par de horas antes de entrar

Mide tu temperatura: usa un termómetro para comprobar que tu temperatura sea estable (de 35 a 37 °C)

Guarda tus objetos: deja en casa accesorios de metal como anillos o aretes; estos pueden sobrecalentarse

PLANTAS QUE UTILIZAN

Se utilizan plantas medicinales que generan un rico aroma, nutren tu piel, abren tus poros y despejan tu sistema respiratorio

LOS CUATROS PUNTOS CARDINALES

Poseen distintos poderes, es por eso que antes de entrar debes pedirles permiso. Sigue las instrucciones del guardián para ocupar tu lugar

Las personas con las que compartirás este acto solemne se convertirán en tus nuevos hermanos

El temazcal te ayudará a limpiar la sangre, órganos internos, ojos, cabello, piel, pulmones y vías respiratorias



DE QUÉ MATERIAL ESTÁ HECHO

31 CASAS DE MEDICINA TRADICIONAL participan en un programa que promueve esta ceremonia en la CDMX



Suelen ser construidos con varas, ramas de pino, carrizo y otate, aunque antiguamente estaban cubiertos con pieles, ahora se sustituyen por cobijas, petate o hierbas tejidas.

Hay fijos de tabique rojo, caña (especie de ladrillo pequeño y ligero), sillar, cementos comerciales o cementos tradicionales tipo estuco

Los materiales permiten que el espacio se caliente rápido y no provoque condensación del vapor

SANACIÓN DENTRO DEL TEMAZCAL



Se emplea el humo de copal para realizar una limpia energética

Para encender el fuego donde se calientan las piedras (volcánicas, rezonante negro o rojo) se utiliza un saltemero "Popochcomil"

La música que suena busca activar las emociones y buenos pensamientos para los asistentes

El vapor emula al viento, un elemento importante que conduce las palabras que se comparten y respiran: sabiduría

En este baño de vapor se utilizan plantas medicinales como romero, albahaca, pericón y pasto dulce, entre otras, que además de generar un rico aroma, nutren tu piel, abren tus poros y despejan tu sistema respiratorio

Cuando se vierte agua fría a las abuelitas, se generan vapor, te hará sudar y limpiar tu cuerpo

CÓMO SE LLAMA EL LUGAR EN EL QUE SE REALIZA

El temazcal del náhuatl "temazcal", "casa donde se suda", de temaz, "sudar" y cali, "casa"

Se llama "abuelitas" o conan de Tonantzin a las piedras calientes que se utilizan, representan a todos los antepasados, hombres y mujeres

El diseño más frecuente es el ceremonial, tiene un diámetro de 3 a 4 metros, y una altura de 1.5 a 2 metros

Su forma cúpular representa el vientre de la Madre Tierra

CUÁNTAS PERSONAS CABEN

El promedio de personas que entran varía según los propósitos y tipos de temazcal



Terapéuticos: de dos a cinco personas

Temazcal social otomí: puede ser usado hasta por 180 personas

PRECAUCIONES

Si te sometiste a una operación recientemente, deja pasar por lo menos tres meses de recuperación antes de urirte al ritual

No es apto para las personas que padecen migraña o claustrofobia

Es mejor salir si te da sueño súbito, ardor de cabeza y ojos; puede ser ocasionado por el monóxido de carbono

La permanencia es una decisión personal; una estancia prolongada podría provocarte arritmias cardíacas, golpes de calor o lastimar los alvéolos pulmonares

En caso de tener hipoglucemia, es recomendable entrar con un té endulzado con miel de abeja

Si padeces vórices, evita la vasodilatación y coloca una toalla húmeda sobre ellas para que no se dilaten

Pirul: su función es sacudir la ceniza de las piedras

Alfalfa, la manzanilla y el estafiate: juntas elaboran el "cochón" dentro del temazcal

Albahaca, toronjil, hinojo, y hierbabuena: sirven como ramo para expandir el agua sobre las piedras

Zacate limón, hierbabuena, manzanilla: su infusión se da a los participantes

Hierba del sapo: ayuda a disolver el colesterol

50°C O MÁS ES LA TEMPERATURA QUE SE REGISTRA AL INTERIOR VA DE LOS 60 a los 80 grados

Las plantas se escogen de acuerdo a la época del año y a las características climáticas de la región en la que se lleva a cabo el baño; las calientes provocan mayor sudoración, mientras que las frías protegen al organismo del exceso de calor

INFOGRAFÍA: ALEJANDRO OTTE REYES