
El temazcal como atractivo turístico y cultural de México

Trabajo del Diplomado

TEMAZCAL Y MEDICINA TRADICIONAL MEXICANA



www.tlahui.edu.mx

Estudiante: **Elsa Judith Patricio Tellez**
Profesor: **Mario Rojas Alba**

Zihuatanejo Guerrero, México, a 30 de Junio, 2012

©**Tlahui**: **Todos los Derechos Reservados**. La edición digitalizada de: ***El temazcal como atractivo turístico y cultural de México*** del autor Elsa Judith Patricio Tellez, es una obra intelectual protegida por los derechos de autor reconocidos internacionalmente, igualmente en lo conducente por la legislación de México y Canadá, © *copyrights* a favor de Nombre y Apellidos, quien detenta los derechos exclusivos para su uso comercial en la Internet, en disquetes, *compact-disc*, o en cualquier otra forma de explotación. Está prohibida y penada su copia, reproducción total o parcial en cualquier forma. 1ª edición posfechada en Marzo del 2016. Esta copia es para el uso de los estudiantes de [TlahuiEdu AC](http://TlahuiEduAC), y de los lectores de la Revista Tlahui-Medic. La suscripción a los cursos se puede realizar en: www.tlahui.edu.mx/inscripciones.htm o solicitarse al correo electrónico educa@tlahui.com.

Advertencia / warning / avertissement / warnung: Se advierte al lector que el autor y editor de esta obra no se responsabilizan de los errores u omisiones, ni tampoco de las consecuencias que pudieran derivarse de la aplicación de la información contenida; por esta misma razón, no se emite ninguna garantía, formal o implícita, sobre el uso y contenido de la publicación. Este material se edita con el propósito educativo y de dar a conocer la medicina tradicional mexicana, lenguas y cultura indígena, en todo caso, la responsabilidad es sólo de quien le dé alguna aplicación.

Agradecimientos

*A DIOS primeramente, por haberme puesto
En este camino, y brindarme las mayores alegrías de mi vida
Y sobre todo por darme la inquietud por seguir
Adelante cada día.*

*A mi pequeña Aneris...
Por acompañarme en esta aventura de mi vida
Desde el transcurso de su gestación y por
Permitirme tomar parte de su tiempo,
Para la dedicación de este trabajo.*

*A mi Amado Esposo, por su confianza...
Su apoyo y aliento.*

*A mi madre por darme la vida y sobre todo
Su amor y comprensión en todo momento.*

*A mi abuelita Rosa Ruiz por compartirme
Su entereza y las bondades de Algunas
Plantas Medicinales.*

*Y a mi tío Gaude que siempre ha tenido Fe
En mi desarrollo profesional y personal*

*A mí querida más que una amiga
Alicia gracias por tu apoyo incondicional.*

*A todos ellos y las personas que estuvieron
Siempre cercanas a mi Mil GRACIAS.*



TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	4
CAPITULO I	
EL TEMAZCAL Y EL SECTOR TURISMO.....	5
1.1 LOS SERVICIOS TURÍSTICOS Y CULTURALES.....	5
1.2 PROBLEMÁTICA ACTUAL CON EL USO DEL TEMAZCAL	5
CAPITULO II	
LA PRACTICA ANCESTRAL DEL TEMAZCAL	6
2.1 ¿QUE ES EL TEMAZCAL?	6
2.2 ANTECEDENTES HISTÓRICOS	7
2.2.1 TEMAZCALTECI	8
2.3 EL QUEBRANTO DE NUESTRAS TRADICIONES	9
CAPITULO III	
EL RESURGIMIENTO DEL TEMAZCAL.....	9
3.1 EL RESURGIMIENTO.....	9
3.1.1 EL TEMAZCAL PUEDE SER CLASIFICADO DE MANERA GENERAL EN DOS FORMAS	9
3.2 EL TEMAZCAL DEL NORTE	11
3.3 EL TEMAZCAL DEL SUR.....	11
CAPITULO IV	
EL TEMAZCAL BENEFactor SOCIAL CULTURAL Y TURÍSTICO	12
4.1 LOS BENEFICIOS DEL TEMAZCAL	12
4.2 EL TEMAZCAL TERAPÉUTICO.....	15
4.2.1 EL TEMAZCAL TERAPÉUTICO COMO AUXILIAR EN LAS ENFERMEDADES ACTUALES	15
4.3 LA CLASIFICACIÓN DE TÉCNICAS	17
4.4 EL TEMAZCAL HIGIÉNICO TERAPÉUTICO.....	18
4.4.1 PROCEDIMIENTO DEL BAÑO DE VAPOR	19
V. CONCLUSIONES.....	20
ANEXOS	
VI. ENTREVISTAS	22
VII. BIBLIOGRAFÍA.....	33

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia, México ha sido escenario de un sinnúmero de descubrimientos y avances para la humanidad, descubrimientos que han sido base sustentable y evolucionaría para la sociedad y la medicina como hoy la conocemos.

México actualmente, es uno de los países con más afluencia turística en el mundo. En el 2009 fue calificado con el cuarto lugar a nivel mundial en turismo cultural, por la red de patrimonio turístico y desarrollo sostenible de España (*Ibetur*), actualmente tiene el décimo lugar en turismo mundial Siendo así uno de los lugares más visitados por los amantes de la cultura e historia de todo el mundo., Razón por la cual, su cultura y sus tradiciones se han expandido por el mundo entero.

El Turismo Cultural se define como "Aquel viaje turístico motivado por conocer, comprender y disfrutar el conjunto de rasgos y elementos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos, que caracterizan a una sociedad o grupo social de un destino específico" [1]

El patrimonio cultural es el conjunto de exponentes naturales o productos de la actividad humana, y que nos documentan sobre la cultura material, espiritual, científica, histórica y artística de épocas distintas que nos precedieron y del presente; y que por su condición ejemplar y representativa del desarrollo de la cultura, todos tenemos la obligación de conservar y mostrar a la actual y futura generación.

El Temazcal mexicano es un digno ejemplo de la riqueza de nuestro país y nuestras tradiciones, por lo que es prescindible que nuestra población tenga conocimientos más cercanos de sus beneficios para así poder compartirlos con el resto del mundo.

El presente trabajo busca promover el conocimiento del Temazcal inicialmente en el puerto de Zihuatanejo gro. Siendo este un lugar turístico visitado por personas de todo el país y el extranjero brindando a si una gran oportunidad para promover el conocimiento del Temazcal nacionalmente e internacionalmente. Ya que en base a una serie de entrevistas realizadas en el municipio a residentes y visitantes, la mayoría de las personas identifican el Temazcal como un horno caliente que sirve para hacer sudar el cuerpo, pocas son las personas que se acercaron al concepto y funciones del Temazcal tradicional.

Las entrevistas realizadas sirvieron como plataforma, para el desarrollo del presente trabajo de investigación, arrojando como resultado un conocimiento carente de información, y brindado las bases para recopilar los conocimientos esenciales y de interés que los turistas y la población en general, deben tener para tomar la decisión de practicar o no el baño de Temazcal.

Por lo que el autor de este trabajo se ha enfocado en dar a conocer los usos y beneficios que nos proporciona practicar el Temazcal, así como sus orígenes y la trascendencia de su historia. Otorgando a su vez un atractivo turístico y cultural, al puerto de Ixtapa Zihuatanejo, promoviendo la diversidad de sus múltiples servicios.

I. CAPITULO

El Temazcal y el Sector Turismo

1.1 Los Servicios Turísticos y Culturales

El municipio de José Azueta en el estado de Guerrero, identificado internacionalmente como el puerto de Ixtapa Zihuatanejo, es un sitio de tradiciones muy arraigadas, un pueblo pequeño de pescadores que se ha convertido en uno de los destinos turísticos favoritos de México, Zihuatanejo tiene una infraestructura cien por ciento comercial y cuenta con una población de 118 211 habitantes. Consta de una bahía céntrica con cinco playas principales y un lujoso complejo turístico en una de sus bahías, además de una amplia diversidad de servicios turísticos y culturales, entre los cuales podemos encontrar dos Temazcales, uno se enfoca en realizar ceremonias espirituales acompañadas con el baño de temazcal, y el segundo es una especie de Temazcal lujoso en el spa, de uno de sus hoteles, Pero el conocimiento cultural y curativo de esa práctica queda desprovisto debido a los objetivos independientes de estos lugares.

En diciembre de este año será inaugurado un tercer Temazcal en una de las playas más bellas del puerto, en un ambiente rodeado de la naturaleza y teniendo como objetivo principal promover el conocimiento cultural y medicinal, de este baño ancestral, respetando las creencias y religiones de todos los bañistas.

Investigando en agencias de viaje y sitios oficiales de servicios turísticos, se pudo observar que el baño de Temazcal no tiene participación turística en los servicios que el puerto ofrece, a diferencia de otros estados como lo es Morelos y Oaxaca, que ya ofrecen este servicio como parte de un itinerario turístico de sus localidades.

La autora de estas líneas se ha dado a la tarea de empezar a entablar relaciones con las dependencias municipales de turismo, para promover este nuevo servicio turístico, así como agencias de viaje y sitios oficiales en internet, que promueven la biodiversidad de servicios culturales y turísticos de Zihuatanejo.

1.2 Problemática actual con el uso del temazcal

Me gustaría comentar que en este punto no se busca ofender o desfavorecer ninguna practica actual del Temazcal, simplemente se exponen puntos de temas adquiridos por diversas experiencias de los bañistas, cada una con el fin de mejorar servicios y que estos tengan una apreciación agradable del temazcal.

Actualmente el turismo mexicano e internacional ha sido víctima de deficientes conceptos y muestras del *Temazcalli Tradicional Mexicano*, debido a los cientos de “Temazcallis” diferidos por todo el país, que lejos de mostrar el Temazcal como un concepto de atracción tradicional y cultura, lo exponen como simple promoción acompañado de diversas técnicas en locaciones comprensibles solo por aquellos que las construyen, como es el caso de muchos hoteles y spas, que buscan muchas veces que el Temazcal forme parte de una terapia de belleza, una práctica esotérica o parte de la diversión y el show, así como aquellos lugares en donde con fines de lucro se invita a

formar parte de la ceremonia del Temazcal ritual, invocando dioses y creencias en las que muchos bañistas difieren y se sienten incómodos u obligados a realizar como parte del procedimiento, en donde en ningún momento lo hacen de corazón. Lejos de comprender el gran tesoro ancestral que se les brinda la oportunidad de practicar.

Cuando una persona adquiere algún tipo de conocimiento sobre el Temazcal, ya sea por algún comentario o una experiencia propia, es muy común que empiece a investigar más, sobre esta práctica ancestral, pero es muy frecuente que al encontrarse con diferentes opiniones, formas o usos del Temazcal en la actualidad, no logre establecer una idea clara de lo que verdaderamente representa. En una de nuestras entrevistas hubo un caso muy peculiar que llamo la atención, donde se relacionaba el Temazcal con brujería, chamanismo e inclusive exorcismo, dejando fuera de contexto, la información recabada en años de investigación por las organizaciones de Medicina Tradicional Mexicana, y el Dr. Mario Rojas Alba, quienes se han encargado de rescatar y presentar este conocimiento ancestral de forma clara y propositiva a la sociedad.

I. CAPITULO

La Practica Ancestral del Temazcal

2.1 ¿Qué es el Temazcal?

La palabra “temazcal” proviene del náhuatl “temazcalli”, que significa "casa del baño de vapor" (*temaz* = vapor y *calli* = casa). Es un baño de vapor , propio y prehispánico en las culturas de México y Mesoamérica y actualmente se extiende por todo el mundo, puede realizarse en diversas estructuras de acuerdo al lugar y tradiciones, desde pequeñas construcciones con varas, mantas y pieles, en forma de cono, conocidas como toritos, hasta construcciones de barro, piedra o concreto en forma de una pequeña habitación, normalmente redonda que se calienta mediante una hornilla exterior o adyacente, y se practica con fines terapéuticos, higiénicos-depurativos y rituales.

Es un baño de vapor en el cual se utilizan las propiedades de diversas plantas medicinales y aromáticas, con el fin de brindar al usuario, un baño terapéutico e higiénico, de acuerdo a las necesidades del paciente.

El Temazcal puede ser utilizado como un tratamiento trifásico el cual nos brinda la oportunidad de curar la mente, el cuerpo y el espíritu, ya que dentro del Temazcal nos brindamos la oportunidad de despejar nuestra mente. Entrando en un estado de relajación plena que por consiguiente nos lleva a liberar el estrés que bloquea cada una de nuestras emociones., Siendo estas las principales promotoras de la mayoría de las enfermedades actuales, y permitiéndonos también fortalecer nuestro espíritu al reconciliarnos con nuestra propia naturaleza devolviéndonos esa sensación de pureza y tranquilidad que tuvimos al encontrarnos en el seno de nuestra madre.

Se ha comprobado que el Baño del Temazcal tiene múltiples beneficios en la curación de diferentes enfermedades apoyándose especialmente en los principios naturales de nuestro propio cuerpo, el cual responde con un incremento de temperatura ante la presencia de ciertas enfermedades e infecciones. En lo que hoy, la ciencia tiene el conocimiento de que la reacción del calor incrementa las funciones de cada órgano y en particular las del sistema inmunológico.

El Temazcal es para muchos pueblos indígenas una tradición sagrada, en la que por medio de rituales se encomiendan a su diosa Temazcalteci, la patrona de los Temazcales. Es una tradición orgullosamente mexicana por lo que es digna de respeto y comprensión, por cualquier etnia o grupo social.

El Temazcal en un sentido espiritual entrelaza la cosmovisión, la historia, la naturaleza y el origen de los tiempos, aquel en el que nuestra Madre Tierra era la proveedora de todo lo existente y necesario para nuestra existencia. El temazcal con su forma de iglú representa el vientre de la Madre Tierra, la entrada por lo común es pequeña y a través de ella entramos a un espacio oscuro, cálido y húmedo, en general representativo de su útero, dentro del nos encontramos con los cuatro elementos esenciales, la tierra, el aire, el fuego, y agua, los cuales nos sirven como conductores de esta experiencia tan maravillosa.

Al entrar al Temazcal no solo estamos tomando la decisión de sentirnos bien y desestresarnos, sino también de recobrar nuestra naturaleza, reencontrándonos con nosotros mismos y donde tenemos la oportunidad de gestarnos espiritualmente, para tener un nuevo principio lleno de luz, tranquilidad, fortaleza y ¿por qué no?, “Honestidad”, para mantener este estado de armonía y paz con nosotros mismos y con aquellos que nos rodean.

2.2 Antecedentes Históricos

La cultura del Temazcal llega a nuestros días a través del legado de los aztecas, y remontándose desde la esplendorosa Tenochtitlán., La gran Metrópoli Mexica, ya que esta disponía de un organizado y muy avanzado sistema de leyes para promover la salud y el bienestar públicos. Mismos que sorprendieron a Cortes y a otros conquistadores que provenían de ciudades medievales carecientes de sistemas de salubridad, pues se encontraron con un pueblo civilizado y con una importante y desarrollada ciencia médica basada en la herbolaria.

El concepto que tenían los españoles de “higiene” en esa época dista mucho con el de la actualidad, pero se corresponde muy bien con el tipo de descripción que hacían los españoles hacia los indios., y hay que hacer énfasis en las redacciones de los historiadores españoles ya que Propios y extranjeros reconocieron a los indios como “gente muy limpia” precisamente por el uso constante que le daban a sus Temazcales, y su relación como efecto de purificación antes de celebrar o entrar a algún templo o culto ceremonial.

Los aztecas contaban también con lugares similares a hospitales atendidos con sus médicos y cirujanos, y *para la higiene del medio dentro de las casas o habitaciones se realizaba una especie de fumigación del ambiente a través de la quema de aceite de cedro, del pino y el ahuehuetl (2)*, así mismo se tenía prohibido tirar basura a las calles o arrojar desperdicios al lago o a los canales que intercomunicaban a la ciudad. Mientras que para el baño diario los pobladores aztecas tenían una escrupulosa higiene personal en la que se realizaban uno o dos baños diarios y el Temazcalli que además de purificación personal también era utilizado como un método de curación para todas las

enfermedades desde calenturas y picaduras de animales venenosos o huesos fracturados, hasta los trastornos ocasionados por el parto.

Durante el periodo de la conquista inicia el fuerte periodo de imposición cultural y espiritual por la religión española, donde los aztecas fueron objeto de persecuciones y crueles castigos por practicar ritos a sus deidades, como la diosa Temazcalteci la patrona de los Temazcales, razón adyacente a la prohibición del baño de vapor, ya que antes de entrar se realizaba un ritual y ofrendas a esta deidad, y la visión teocéntrica de los evangelizadores no les permitió comprender la esencia del simbolismo de los ritos antiguos, así que concibieron todas estas prácticas como actos de idolatría y ofensa para sus propias creencias.

El Temazcal fue considerado de suma importancia en el imperio azteca ya que era parte de sus necesidades diarias como sociedad, y lo siguió siendo en las culturas que mantuvieron arraigada esta tradición sagrada.

Actualmente sus vestigios más antiguos se encuentran en las zonas arqueológicas de palenque, y piedras negras en Guatemala.

2.2.1 Temazcalteci

El baño de Temazcal adquiere su propia denominación de acuerdo a las distintas etnias que lo han ejercido a través del tiempo, por ejemplo en la cultura náhuatl se le conocía como *Temazcalli*, entre los matlatzincas le conocen como *in pite*, entre los purépechas *hurringuequa*, los mayas como el *tuj* y en totonaco se dice *xa'ca*, entre otros, todas ellas con distintas formas de nombrar al Temazcalli, pero en lo que todas estas coinciden es en dos puntos el primero es en la ideología de su propia cosmovisión y lo segundo en la existencia de una deidad femenina proveedora de purificación, salud y fortaleza que rige el temazcal.

Etimológicamente Temazcalteci proviene del náhuatl Temazcalli “baño de vapor” y Teci, “abuela”, literalmente “La Abuela del Temazcalli” o en un sentido figurativo se traduce como “patrona” o “abogada” de los baños de vapor.

Existen muchas creencias acerca de la visión de esta diosa, pero para la cultura Náhuatl según Sahagún es la diosa de la medicina, venerada por médicos, cirujanos y todos aquellos que tenían baños de vapor en su casa, ponían la imagen de esta diosa y le llamaban Temazcalteci, también era la protectora de las curanderas aquellas quienes utilizaban hierbas para curar, al igual de las que se encargaban de los partos. Se le dibujaba con una escoba de lo que podrían ser hierbas o ramillas para ojear que podría suponerse que era usada para bajar el calor de la parte superior del temazcal hasta las diferentes partes del cuerpo o que se utilizase en el barrido ritual del aposento, lo que aseguraba una limpieza o una purificación mágica del lugar.

2.3 El Quebranto de Nuestras Tradiciones

En la llegada de Cortes, los españoles quedaron impresionados ante las maravillas de la medicina de los aztecas, pero contradictoriamente consideraron sus

prácticas como rituales ajenos al cristianismo y los catalogaron como prácticas bárbaras incluyendo al Temazcal.

No solamente asociaron el ritual del Temazcal con creencias paganas, como a toda la medicina tradicional antigua, sino que además, lo consideraron el ritual más espantoso de todos, al ver a los bañistas entrar en estas cámaras oscuras y pequeñas y ambos sexos se horrorizaban al considerarlos así: "desnudos en cueros y cometían dentro gran fealdad y pecado"[3], lo consideraron diabólico por lo que se empeñaron en arrancar de tajo todas las creencias y practicas nativas de los Aztecas, comenzando a si con la lamentable gran pérdida de nuestros conocimientos y gran parte de nuestra cultura mexicana.

Fue largo el periodo de transición cultural, pero fue más imponente el miedo y la conmisericordia infundida en el pueblo mexicano, la humillación que recibimos al ser despojados de nuestra herencia cultural y la pérdida de nuestras tradiciones, como fueron tachados nuestros conocimientos de fatalismo y como se nos obligó a marginar nuestra propia medicina tradicional.

III. CAPITULO

El Resurgimiento del Temazcal Tradicional Mexicano

3.1 *El Resurgimiento*

Gracias a la tradición oral, de todos aquellos que se aferraron a sus creencias y tradiciones, el conocimiento del Temazcal y de gran parte de nuestra Medicina Tradicional Mexicana no fue erradicado completamente de nuestras memorias.

Estos conocimientos fueron refugiados en el corazón de los pobladores de pequeñas comunidades de culturas indígenas, donde las prácticas de la medicina tradicional se encontraban fuertemente arraigadas, como lo es el caso de Tepoztlán Morelos donde según Oscar Lewiss [4] redacta que para la década de los sesentas la práctica del Temazcal tenía ya un amplio uso dentro de esta comunidad. Desde entonces hasta la década de los ochentas, fue visto como un tabú para las sociedades modernas.

Para la década de los ochentas se originó en México el proceso de rescate cultural de estas creencias, como una parte del movimiento de regresión a las viejas prácticas curativas, preservadas en la Medicina Tradicional.

En 1987 en el marco de la II Fiesta Nacional De la Planta Medicinal de Xoxocotla, en el estado de Morelos, ante la presencia de una treintena de curanderos, nanas y tatitas de diferentes etnias culturales y religiones del país, se abordaron temas como: La Difusión y Socialización del Temazcal, la Clasificación del Temazcal, y Bajo qué Circunstancias Puede ser Practicado.

Las respuestas de los ancianos fueron claras y bien definidas considerando los enormes beneficios a la salud, que otorgaría la difusión de la sabiduría ancestral del baño del Temazcalli, por lo que se decidió lo siguiente:

3.1.1 El temazcal puede ser clasificado de manera general de dos formas:

"Temazcal Ritual: Forma parte de una religión y de una cultura étnica específica por tanto debe considerarse "sagrado", y por ende practicarse sola y únicamente en el contexto etnocultural correspondiente, por sacerdotes debidamente reconocidos y por adeptos que comparten una creencia y una religión específica, en contra parte, los ritos iniciáticos del temazcalli practicados fuera del contexto señalado, es un "sacrilegio", una burla y una falta de respeto a las religiones y cultura indígena." [5]

"Temazcal Terapéutico: Este debe ser conducido por un profesional "temazcalero" , curandero tradicional y preferentemente iniciado en el conocimiento del temazcalli, particularmente de sus efectos salutíferos en el tratamiento de diversos padecimientos , el paciente puede o no compartir las creencias tradicionales" [6]

A pesar de las diferencias de objetivos en el tipo del Temazcal, debemos mencionar que su propósito original era y sigue siendo, el de limpiar y purificar a los individuos, razón universal en cualquier Temazcal, pero su fuerza radica realmente en el compartimiento de esta experiencia tan espiritual lo que la hace única, dentro del Temazcal los antiguos bañistas comunicaban y expresaban sus deseos fervientes de fortaleza salud y purificación, al latir unido de sus corazones. Y es importante que las nuevas generaciones conservemos el respeto, la unidad y la creencia en tan poderosa tradición, no deformándola como ocurre constantemente al pasar de los años, es importante que el espíritu del temazcal permanezca intacto y pulcro., Que rescatemos sus tradiciones y lo cuidemos respetando y promoviendo este conocimiento ancestral.

En la historia actual se ha rescatado e indagado acerca el conocimiento que hay sobre el Temazcal de nuestros días y el Temazcal prehispánico en el que se han identificado dos tipos de Temazcal.

Clasificados geográficamente y de acuerdo a sus tipos y métodos de construcción, a la forma y orientación de la hornilla, a sus objetivos y a la cantidad de agua empleada, se han dividido en dos grandes grupos: del Norte y del Sur.

3.2 El Temazcal del Norte

En un sentido religioso tradicional y muy cultural en la actualidad se reconoce al Temazcalli del Norte, principalmente difundido en la región chichimeca del país, como una tradición sagrada de los pueblos indígenas de Norteamérica y que gracias a su uso fundamentalmente ritual se ha conservado a través del tiempo, difiriendo su práctica de acuerdo a las costumbres clima y otras condiciones ambientales de los pueblos nativos., Practicado entre otras etnias por los sioux, creeks, muscogee, semioles, miccosukee, y navajo.

El Temazcalli norteño no dispone de una construcción fija, es como una casa de campaña temporal que se construye de manera estrictamente ritual obedeciendo normas asociadas a la concepción de acuerdo a su percepción ideológica de las cuatro direcciones y simbolismos, en el que todos los objetos empleados en el ritual de sudor

son sagrados entre otros la pipa, la pluma del águila, la flauta. Las piedras e incluso la tierra del lugar donde se realiza.

El Temazcal del norte especialmente el lacota se introdujo ampliamente a partir de los años ochenta, por diversas causas se ha popularizado entre México y diversas partes del mundo, entre ellas el bajo costo, la facilidad y la rapidez de su construcción, además del vacío existencial y la búsqueda de nuevas creencias de las sociedades modernas.

3.3 El Temazcal del sur

El Temazcalli del Sur o (mesoamericano), aunque fue alcanzado en parte por la transacción cultural, sobrevivió en las comunidades indígenas, se construye de formas y materiales muy diversos, por lo general consta de una hornilla adjunta que se comunica a la sala de sudación, y la sesión se realiza con simplicidad y sin espavientos ceremoniales, casi desprovistas de conceptos y actos rituales, si acaso las personas se persignan realizan alguna oración, ponen flores y prenden veladoras al santito que resguarda la entrada del temazcal.

Su principal objetivo es higiénico, las personas de la tercera edad de estas etnias lo usan como un método de depuración y con cierta frecuencia se usa para las parturientas, para tratar dolores musculares, gripes y reumas y al salir se acostumbra dar a tomar un caldo caliente (como el de pollo), y tomar una cerveza bien fría.

En 1984 se lograron localizar apenas 15 Temazcales en las tierras frías de los altos norteños de Morelos, y para 1985 numerosos Temazcales se comenzaron a construir por todos los rincones de este estado, principalmente en las comunidades que participaban en los programas del Instituto Mexicano de Medicinas Tradicionales "Tlahuilli" A.C. Que veían con simpatía revivir este baño ancestral y atender de manera agradable y a bajo costo muchos de sus problemas de salud. Fue tal la emoción de los promotores y terapeutas de las Medicinas Tradicionales que empezaron a incorporar estos baños como terapias alternativas de salud y comenzaron a construirlos en todos los estados, un poco después nuevos grupos comunitarios y organizaciones relacionadas con la salud se sumaron a la popularidad que ocasionaba la reutilización social del Temazcalli.

Más tarde las clases medias sociales y personajes de la *new age* iniciaron la construcción de sus propios baños aztecas en sus quintas y fincas, y para variar la fiebre también atrajo los intereses de la industria hotelera empezando la distorsión del espíritu y objetivos del temazcal, manejándolo de acuerdo a sus intereses propios y convencionales.

Estas últimas son las que acaparan hoy en día el sector turístico, divulgando un conocimiento limitado y falseado del temazcal por medio de técnicas resultantes en la búsqueda de promoción sin parámetros de salud, conciencia y realidad., anteponiendo los fines lucrativos al conocimiento cultural y a la salud pública.

Ha sido largo el camino de percepción de ir construyendo nuevamente parte de nuestros conocimientos mutilados, pero poco a poco se va ganando el camino.

IV. CAPITULO

El Temazcal Benefactor Social Cultural y Turístico

4.1 Los Beneficios del Temazcal

Es incomprensible que dicho conocimiento y sistema terapéutico para la salud siga en la ignorancia de muchas personas, el Temazcal es parte de nuestra riqueza, de nuestra tradición y como tal debe ser compartido y conocido por toda la población.

Esta información debe ser prescindiblemente dada a conocer al sector turístico del municipio de Zihuatanejo. Inicialmente a los residentes, para que tengan presente la oportunidad de practicar el baño del Temazcal y puedan beneficiarse de todo lo que nos ofrece.

Sahagún, el sagaz fraile franciscano quien registró mucha de la vida indígena de sus días, nos cuenta que el Temazcal era usado primeramente en la convalecencia de muchas enfermedades, para que "ellos" sanaran rápidamente y que toda la gente enferma se beneficiaba de estos baños.

“Usan en esta tierra de los baños para muchas cosas, y para que aproveche los enfermos hace de calentar muy bien el baño que llaman el Temazcalli y hace de calentar con buena leña que no haga humo. Aprovecha primeramente los convalecientes de algunas enfermedades para que mas presto acaben de sanar.”[7]

También menciono padecimientos o enfermedades que consideró especialmente correspondientes al baño de sudor:

“Aprovechan también las preñadas que están cerca del parto, porque hay las parteras les hacen ciertos, para que mejor paran, también aprovechan las recién paridas para que sanen, y para purificar la leche, todos los enfermos reciben beneficios de estos baños, especialmente los que tienen nervios encogidos, y también los que se purgan después de purgados; para los que caen de su pie o de alto, los que fueron apaleados, o maltratados y los que se les encogieron los nervios aprovéchenles el baño. Así mismo a los sarnosos y bubosos, allí los lavan, y después de lavados les ponen medicinas conforme a aquellas enfermedades, para esto es menester que este muy caliente el baño.”[8]

Otros de los historiadores que redactó sobre las costumbres de los pueblos nativos en esos tiempos, fue el padre veracruzano Francisco Javier Clavijero quien nos dejó sus redacciones, en ellas escribió respecto a los usos y beneficios del Temazcal:

“siempre se ha hecho uso del Temazcalli en muchas enfermedades, principalmente en las calenturas causadas por alguna constipación. Usándolo comúnmente las indias después del parto, y los que han sido heridos o picados por algún animal venenoso. Es además un remedio eficaz para esos que necesitan evacuar humores gruesos y tenaces. Y yo no dudo que sería utilísimo en la Italia donde padecen frecuentes y graves reumatismos. Cuando se necesita un sudor más copioso, se coloca al

enfermo más cerca del techo del baño donde es más espeso el vapor. Es tan común aun en día el Temazcalli que ya no hay población de indios donde no se vean muchos baños de esta especie.”[9]

Se decía también que era usado en el tratamiento de huesos fracturados, sífilis, lepra, dolores en el pecho y dorso, manchas y crecimientos sobre la piel, golpes y contusiones.

El Temazcal, siendo un baño de vapor prehispánico era usado como un método de curación para diversas enfermedades, el cual puede ser manipulado mediante diversas técnicas buscando siempre hacer sudar a los participantes., Aquellos en quienes la sudoración produce una depuración corporal, dejando un efecto purificador y brindando también una agradable sensación de renovación espiritual.

Durante el proceso del Temazcal y al incrementar la temperatura de nuestro organismo, nuestro cuerpo comienza a desechar toxinas y la piel empieza la desintoxicación mediante la sudoración, liberando toxinas, exfoliando y estimulando la renovación de su capa superficial, también ayuda en los Padecimientos reumáticos, artríticos y hepáticos, estimula el sistema nervioso, y mejora los problemas digestivos, de mala circulación, pulmonares y bronquiales. En el baño se estimulan las glándulas sudoríficas y se produce un aumento de la circulación sanguínea, llegando a todos los lugares del organismo y limpiando la sangre de impurezas, contribuyendo también a la eliminación de metales pesados que son absorbidos en las sociedades modernas como el Zinc, el Mercurio, el Cobre y el Plomo etc. El Temazcal ayuda a la eliminación de grasas, de ácido úrico, ácido láctico y en general equilibra el PH; ácido-alcalino de la sangre.

El proceso del Temazcal activa nuestros mecanismos de defensas, al igualar la reacción natural de nuestro cuerpo que al verse irrumpido por unas sustancias llamadas pirógenos derivadas de bacterias o virus, provocan infecciones o enfermedades, por lo que este, incrementa la temperatura de nuestro organismo mayor a los 40° manifestándose en una fiebre o calentura, proceso por el cual desecha las toxinas y ácidos nocivos para nuestra salud.

Los beneficios y efectos que nos brinda el Temazcal sobre nuestro cuerpo estoy segura que son incontables pero les presentare los sistemas y organismos que son inducidos directamente con el temazcal.

Es importante que nuestra población tenga conocimiento de los grandes beneficios que nos brinda el baño del Temazcal, y que al regresar a sus casas hagan conciencia que no solo es un baño de vapor que nos ayuda a sudar y bajar de peso, sino también una oportunidad de sentirnos renovados espiritualmente al mismo tiempo que el cuerpo se recupera del daño que le causamos día a día, así también puede ser utilizado como un tratamiento alternativo para curar un sinnón de enfermedades gracias a sus efectos auxiliares en nuestra anatomía, les presentare de manera general algunos.

En la piel: Tonifica, regenera y purifica la piel considerada como el órgano más grande del cuerpo y actúa como un mecanismo regulador de la temperatura interna del organismo, que está dotado con un mecanismo de auto regulación interna en donde aunque se encuentre en un medio mayor de 40 °C no sobrepasa los 38 °C (se enfría a través del sudor). La piel es como un tercer riñón, por donde se eliminan las toxinas acumuladas en el cuerpo.

En el aparato respiratorio: limpia y descongestiona los canales nasales y para nasales al elevarse la temperatura y al combinarse el vapor con el aroma de las plantas medicinales, las flores y los aceites, ocurre un proceso de limpieza de las vías respiratorias, y como consecuencia del aumento en el flujo sanguíneo al expandirse los pulmones y los bronquios, se facilita la expulsión de toxinas.

En el sistema nervioso: tiene un efecto relajante y estimulante en el organismo ayuda a tratar el estrés, el insomnio y la tensión nerviosa, estimulando el sistema hormonal para contribuir con la desintoxicación del resto del cuerpo.

En el sistema circulatorio: dentro del Temazcal se aumenta el flujo sanguíneo provocando que la circulación llegue a cada uno de los rincones de nuestro cuerpo, facilita la expulsión de toxinas al dilatarse los vasos sanguíneos así como la eliminación del ácido úrico y el colesterol.

En el sistema muscular: al entrar al baño del Temazcal el calor comienza a penetrar poco a poco en la piel penetrando el tejido subcutáneo hasta el músculo, provocando el relajamiento de todos los músculos y la disminución de dolores en las rodillas y espalda, debidos a espasmos o contracciones.

En el sistema inmunológico: aumenta la circulación sanguínea y la linfa, la producción de leucocitos (glóbulos blancos) del cuerpo y descongestionan el sistema linfático.

Debemos mencionar que la función más destacada del Temazcal es su efecto homeostático global, que en un sentido terapéutico este actúa como coadyuvante general en el tratamiento de casi todas las enfermedades reconocidas por la ciencia moderna. Por otra parte este método ofrece también múltiples alternativas en numerosos padecimientos específicos, en este sentido podemos presentar la siguiente lista de afecciones en la que el Temazcal presenta diferentes grados de utilidad terapéutica en concordancia con sus efectos fisiológicos.

En el Aparato Locomotor: Es útil en el tratamiento de contusiones, torceduras, esquiñes, hematomas, hemartrosis, fracturas, anquilosis fibrosa, rigidez post enyesamiento y atrofia muscular, artropatías inflamatorias, artropatías degenerativas y post traumáticas, mialgias, lumbalgias (de origen estático, reumático y traumático), fibrosis, tortícolis, neuralgias (ciática, cervicobraquial, cubital, intercostal, trigémino), neuritis y polineuritis.

En el Aparato Respiratorio: Asma bronquial, bronquitis crónica, bronquitis aguda, enfisema y bronquiectasia.

En el Aparato Circulatorio: Procesos funcionales como: calambres, úlceras de las piernas, parestesias braquiales nocturnas, claudicion intermitente angioesclerótica, tromboflebitis, embolia, linfadenitis, y linfangitis.

En el Aparato Digestivo: Dolores espásticos del tracto digestivo, úlceras gastroduodenales y colecistitis.

Dermatología: Afecciones en la piógena en la piel, abscesos, furúnculos, ántrax, flemones, carbunco, hidrosadenitis, panadizos, úlceras actínicas.

Ginecología: Anexitis, salpingitis, parametritis, vulvitis, pelvipatías, dismenorreas espásticas, e infertilidad.

Obstetricia: trastornos del embarazo, mastitis puerperal hipo galáctica, prevención del cachanillo (chachane), involución uterina.

Otorrinolaringología: eccemas y pio dermatitis de la nariz y oído, erisipela y hematomas, estomatitis, aftas, otitis media aguda y crónica, sinusitis aguda y crónica, laringitis aguda, crónica y de tipo seco.

Oftalmología: procesos infecciosos del párpado y saco lagrimal, reabsorción de hematomas.

Odontología: Absceso dental, odontologías, estomatitis y gingivitis, estado pos extracción, artropatía maxilosinovial.

4.2 El Temazcal Terapéutico

Como lo señala Sahagún la importancia terapéutica de este baño se remonta a la época prehispánica en que “era usado para tratar convalecencias de ciertas enfermedades y para que sanaran más rápido” [10]., Así mismo como lo definiría clavijero “eficaz para evacuar humores gruesos y tenaces” [11], entre los nahuas prehispánicos, Temazcaltoci la abuela de los baños, encarnaba a la diosa del Temazcal y era al mismo tiempo, la patrona de los médicos, adivinos y hechiceros. Cuando un enfermo entraba al baño le ayudaba en su fortalecimiento y curación. Al encender el baño el curandero pronunciaba conjuros y le ofrendaba copal, Se introducía al Temazcal con el enfermo y allí se realizaban sus ceremonias curativas.

En la actualidad el Temazcal es un poderoso agente terapéutico y es aun un recinto de purificación del nacimiento o renacimiento como en los pueblos indígenas.

Es de suma importancia que tanto el turismo como la población local, tengan en mente una idea clara y concisa de lo que es el Temazcal Terapéutico y de los beneficios que nos brinda, así como su objetivo principal, que es el de atender o curar algún padecimiento. Este es una técnica que existe desde la época prehispánica dirigido siempre por un curandero o medico conocedor del Temazcalli, incluso cualquier persona siempre y cuando tengan conocimiento sobre el baño de Temazcal en el padecimiento que se desea atender. Se estima que del 20 al 30 por ciento de las sesiones de temazcal que se realizan en las comunidades indignas rurales en donde se practica, tiene por objeto tratar alguna dolencia, prevenir o tratar algún problema por salud.

De acuerdo a los principios médicos tradicionales y fisiológicos modernos, podemos darnos cuenta de los beneficios terapéuticos que el Temazcal nos brinda, como hemos visto existen referencias de este baño en las que mencionan que era utilizado en el tratamiento de muchas enfermedades y otras más agregadas en el paso del tiempo, hasta llegar a la ciencia moderna como hoy la conocemos. Es importante conocer que el

tipo de baño en el Temazcal puede variar de acuerdo a la técnica usada dentro de la sala y al padecimiento que se interese tratar.

4.2.1 El Temazcal Terapéutico como Auxiliar en las enfermedades actuales

Al darnos cuenta del amplio margen de beneficios físicos que el baño del Temazcal nos ofrece y observar la necesidad de la sociedades modernas por buscar sanidad a sus enfermedades por medio de procedimientos naturales, podemos mirar notablemente como en la última década han tenido un fuerte impacto el incremento de productos naturales, así como el de Terapias naturales de curación.

Por lo que debemos dar a conocer que baño del Temazcal en sentido de salud, tiene una gran contribución dentro de la Medicina Tradicional y la Medicina Medica Moderna.

A continuación se le serán presentados algunos de los nombres comunes de enfermedades con las que nos podemos relacionar fácilmente, y que pueden ser curadas o tratadas en el baño del Temazcalli:

- | | |
|--|---------------------------------|
| ✓ Asma | ✓ Dolores en el pecho y espalda |
| ✓ Acne | ✓ Empacho |
| ✓ Amigdalitis crónica | ✓ Empeines |
| ✓ Anexitis (inflamación de los nexos uterinos) | ✓ Efisema |
| ✓ Ansiedad | ✓ Espanto o susto |
| ✓ Atrofia muscular | ✓ Estrés |
| ✓ Artritis | ✓ Flujo vaginal |
| ✓ Alergias dérmicas | ✓ Fríos en muslos y espalda |
| ✓ Artrosis | ✓ Frio en el vientre y ovarios |
| ✓ Atrofia muscular | ✓ Gastritis |
| ✓ Auxiliar en el tratamiento de fracturas | ✓ Gengivitis |
| ✓ Bronquitis | ✓ Gastroenteritis |
| ✓ Caída de matriz | ✓ Hematomas |
| ✓ Aida de ovarios | ✓ Hernias |
| ✓ Calambres | ✓ Hinchazones |
| ✓ Ciática | ✓ Huesos fracturados |
| ✓ Colecistitis | ✓ Humores gruesos y tenaces |
| ✓ Colitis | ✓ Infertilidad |
| ✓ Colitis nerviosa | ✓ Insomnio |
| ✓ Conjuntivitis | ✓ Insuficiencia renal |
| ✓ Contracturas musculares | ✓ Limpieza y cicatrización |
| ✓ Dermatitis | ✓ Mal aire |
| ✓ Dermatitis en naris y oido | ✓ Mal de ojo |
| ✓ Desgarres | ✓ Mal de orin |
| ✓ Dolores dentales | ✓ Manchas en el rostro |

- ✓ Manchas blancas y amarillas en la piel
- ✓ Mastitis
- ✓ Micosis de piel, uñas y cuero cabelludo.
- ✓ Nerviosismo
- ✓ Neurosis
- ✓ Osteomielitis
- ✓ Otitis
- ✓ Padecimientos del colágeno
- ✓ Padecimientos con la tiroides
- ✓ Paño
- ✓ Paludismo
- ✓ Para cerrar la mollera para evitar que escape el espíritu
- ✓ Parálisis facial
- ✓ Para regresar el útero al tamaño normal después del parto.
- ✓ Pre-eclampsia, prevenir y curar
- ✓ Polineuritis
- ✓ Prevención y detención de hemorragias
- ✓ Procesos infecciosos del parpado seco lagrimal.
- ✓ Purificación de la sangre
- ✓ Quemaduras
- ✓ Reduce el tamaño de los quistes en los ovarios
- ✓ Reumatismo
- ✓ Rigidez post-enyesamiento
- ✓ Ronqueras
- ✓ Salpingitis (inflamación de las trompas de Falopio)
- ✓ Sarampión
- ✓ Sífilis
- ✓ Sinusitis
- ✓ Tención muscular y emocional
- ✓ Torceduras
- ✓ Trastornos premenstruales
- ✓ Trastornos ocasionados por el embarazo
- ✓ Ulceras
- ✓ Varices
- ✓ Vaginitis
- ✓ Vulvitis (inflamación de a vulva)

Estas y muchas más enfermedades que quizás, no nos hemos detenido a investigar aun, pueden ser tratadas por el Temazcal como un método alternativo y contributivo en su curación, pero es importante conocer que la mayoría de las veces podemos hacer uso del Temazcal sin tener que relacionarlo como un método curativo, o buscando una sesión específica para algún padecimiento. Cuando hacemos uso de este baño con el simple hecho de desintoxicar nuestro cuerpo mediante una limpieza corporal, podemos referirnos a este baño con el nombre del Temazcal Higiénico Terapéutico.

4.3 Clasificación de Técnicas

La técnica del Temazcal tiene por objeto provocar el calentamiento corporal, y la transpiración depuradora de sustancias nocivas, relajar y desinflamar los tejidos, produciendo analgesia y estimulando las defensas, contra infecciones, busca también relajar el sistema nervioso y armonizar la energía corporal.

Existen diferentes culturas, tradiciones y técnicas de baño o sauna, pero solo algunas se identifican con las técnicas del baño tradicional mexicano, como son el baño turco (hamman), el finlandés (kiuastupa) y el sauna (loyly), en los cuales se emplean las dos técnicas básicas: La seca y la húmeda con sus grados intermedios, que de acuerdo a las posibilidades y necesidades del bañista, pueden variar en seco-húmedo, corto-prolongado, suave-intenso, iluminado-oscuro, higiénico-terapéutico, laico-ritual, con o sin ramo, con o sin masaje, y con o sin hidroterapia, siendo estas las más comunes.

Existen también diferentes técnicas de relajación, descritas por los psicólogos como un método, procedimiento o actividad que ayuden a una persona a relajarse, es decir reducir su tensión física o mental.

Debido a la nobleza del Temazcal donde se nos permite combinar los cuatro elementos, presentes en las bondades de la tierra, la pureza del agua, el espíritu del viento y el temperamento del fuego, también es posible practicarlo junto a técnicas de relajación que fomentan sus objetivos directamente como:

- ❖ La Fitoterapia
- ❖ La Aromaterapia
- ❖ La Termoterapia
- ❖ La Masoterapia
- ❖ La Aromaterapia
- ❖ La Hidroterapia
- ❖ La Meditación
- ❖ La Reflexoterapia
- ❖ La Cromoterapia
- ❖ Terapia de Control de la respiración
- ❖ Terapias de Visualización
- ❖ Terapia psicológica

Claramente debemos mencionar que al decidir conjugar estas terapias alternativas en el proceso del baño del Temazcal, se deben de tomar en cuenta dos puntos importantes: El primero que el paciente lo pida o nos haya dado su autorización para practicarlas siempre y cuando esté dispuesto a cooperar, Y el segundo que el temazcalero tenga experiencia y conocimiento, y por supuesto que esté preparado para hacerlo.

4.4 El Temazcal Higiénico Terapéutico

Su objetivo principal es el de limpiar el cuerpo a través de la transpiración por dentro, en un sentido limitado ya que también busca limpiar cuerpo alma y espíritu, pero puede deducirse a que el bañista solo pretende purificarse y limpiarse, “no sanarse” que como vimos es lo que se busca en el Temazcal Terapéutico, el Temazcal Higiénico puede ser manejado por cualquier persona que tenga conocimiento general del Temazcal sin excluir al curandero temazcalero.

Este baño se conoce desde la época prehispánica donde era la forma común de tomar la ducha. Entre 1975 y 1987 el conocimiento empírico sobre el Temazcal en los pueblos nahuas de las faldas del popocatepetl seguía siendo higiénico, pero ya también se usaba en la atención del parto y con fines claramente terapéuticos, pero se podría decir que de un total de cien sesiones unas setenta u ochenta, tendrían la intención fundamental del aseo corporal superficial.

El Temazcal Higiénico Terapéutico tiene un afín muy peculiar en el servicio que buscan los turistas al invitárseles a formar parte en el baño del temazcal, ya que ellos no se encuentran de vacaciones con la idea de curarse físicamente alguna enfermedad, a excepción de la minoría que se encuentra de descanso por prescripción médica, pero todos vienen con el objetivo principal de despejar su mente y regresar a sus casas en óptimas condiciones emocionalmente., Razón por la que este baño particularmente cubre sus expectativas generales, siendo también una gran oportunidad para que a todos los usuarios que tomen el baño de Temazcal se les informe de los múltiples beneficios que nos brinda este maravilloso conocimiento ancestral.

Uno de los principales benefactores de este baño es el sistema nervioso ya que los pacientes entran predestinados a que dentro del baño tendrán la oportunidad de relajarse de estimular su organismo, de despejar su mente y tendrán la oportunidad de liberarse de esas cargas, preocupaciones y tensiones que cargamos comúnmente hoy en día.

El Temazcal Higiénico tradicional corresponde propiamente al náhuatl de vapor o del sur, y con algunas modificaciones modernas consiste en lo siguiente:

4.4.1 Procedimiento del baño de vapor

El Temazcal se calienta y se prepara normalmente; se fabrica un ramo de Temazcal, se prende el carbón de la copa del incienso y se ponen algunos granos de copal;

De manera simultánea se prepara el cocimiento de las plantas de uso general como: pericón o *Tajetes lucida*, eucalipto o *Eucaliptus globulus*, tomillo o *Thymus vulgaris*, estafiate o *Artemisia ludoviciana*, y hierba buena o *Mentha arvensis*, y se prepara también alguna bolsita e uso general para tomar, puede ser hierba buena, flor de tila, o flor de azahar, se preparan también jugos de fruta como pueden ser el de naranja, zanahoria, piña y melón entre otros;

Se debe de disponer de jabones o detergentes naturales por ejemplo de sábila o algún jabón de caléndula, de manzanilla de avena, o de rosa, entre otras posibilidades también champuses de hierbas;

Teniendo ya todo disponible, antes de entrar a la sala de sudación, el bañista desnudo o en traje de baño, debe ser sahulado con copal, y barrida suavemente su piel mediante el humo del copal y el ramo del Temazcal, ya dentro de la sala de sudación con la puerta de entrada, la de la hornilla y la de la ventila cerradas, el bañista se sienta o recuesta unos 3-5 minutos sin hacer nada, después comienza a rociar las piedras con el cocimiento de las hierbas, mientras baja el calor de la parte superior hacia las partes del cuerpo que lo necesiten., Normalmente lo hace el mismo pero puede auxiliarlo el temazcalero. (En el temazcal de preparación para la novia que se va a casar, la temazcalera la auxilia en todo) así comienza a sudar;

Después de veinte a veinticinco minutos, cuando el bañista se encuentra en plena transpiración, la exfoliación comienza de manera natural es entonces que se frota toda la piel con la babaza de la sábila, o con jabón de caléndula, o el de avena si se quiere una mayor exfoliación, también se aplica el champú en el pelo, se deja todo unos cinco minutos, y después se enjuaga todo con agua fresca, con algún estropajo, o directamente con las manos, se retira toda la exfoliación junto con el jabón, y se enjuaga nuevamente hasta que no hay más residuos de jabón ni de champú;

Terminando de lavarse se espera unos diez minutos más, un poco antes de salir, se remoja la cabeza con agua fría y si así lo prefiere todo el cuerpo, es el momento de salir;

Al salirse el bañista no debe erguirse súbitamente (para evitar el mareo ortostático), un auxiliar que espera al exterior, lo cubre de cabeza a pantorrillas, si se cuenta con una sala de descanso sin corrientes de aire se acuesta en un petate limpio sobre una sábana gruesa de algodón, se recomienda suministrar algún te general para tomar, el cual debe de estar tibio, algún jugo, o agua de sabor con poca azúcar y una pizca de sal al tiempo, y se deja el bañista recostado de unos diez a veinticinco minutos, ordinariamente se duerme.

Es importante mencionar que la resistencia de los bañistas dentro de la sala de sudación puede variar de acuerdo a varios factores, como lo son: la masa corporal de cada individuo, edad, sexo y hábitos, por lo que es mentira cuando nos indican que debemos salir todos juntos, todo bañista esta en derecho de decidir cuándo salir, pues no se está cometiendo ningún sacrilegio.

Al terminar de sudar y descansar el bañista se levanta y se viste con ropa seca y brigada para cubrir el efecto de las corrientes del aire, con esto la sesión se considera terminada.

Variantes; al salir dado que las mayorías de las construcciones verdaderamente tradicionales no cuentan con una sala de reposo establecida a ex profeso en la salida inmediata de la sala de sudación, lo que acostumbran en muchas comunidades es recibir al bañista, cubrirlo con sabanas o cobijas, y llevarlo a un lugar más o menos cerrado, una sala de dormir, la cocina, algún portalillo, o en alguna sala de estar, ahí se le ofrece algo de tomar, con mucha frecuencia una cerveza fría, o un caldo de pollo caliente, se le deja reposar en alguna habitación de dormir, pasado el tiempo suficiente, el bañista se viste con ropa seca y abrigada, en el resto del día debe cuidarse de las corrientes de aire y de no mojarse con agua fría.

V. Conclusiones

La práctica del Temazcal a sobrevivido a toda una tradición milenaria, en la que ha sufrido prohibiciones, mutilaciones y alteraciones por lo que es necesario que el conocimiento arraigado en las comunidades indígenas sea totalmente rescatado y transmitido, de forma veraz para que se ponga un límite, a las diferentes variaciones de tipos de temazcal que han surgido en la última década.

El sector cultural y turístico de México siempre está en busca de nuevos destinos, y servicios para apoyar la economía y la cultura de nuestro país, por lo que el reconocimiento de esta práctica como patrimonio cultural en el sector turístico resulta muy atractiva y benéfica para residentes y visitantes de nuestros destinos turísticos.

Actualmente la práctica de estos baños son una tradición viva que se extiende en todo el país, probablemente haya muchos Temazcales que tengan sus propios principios y procedimientos., No podemos señalarlos ni prohibirlos, pero lo que si podemos es seguir preparándonos en el campo de la Medicina Tradicional Mexicana para apoyar al rescate de nuestras raíces y fortalecer los frutos que esta amplia ciencia nos puede proporcionar.

Es importante agradecer a los Institutos que se encargan de dar una adecuada orientación del manejo y preparación del Temazcal Tradicional Mexicano.

Institutos como “Tlahuilli” que en lo personal me brindo la mejor oportunidad de prepararme en un ramo que desde que viví mi propia experiencia del baño de Temazcal me interese por compartirlo y promover, y fue gracias a este instituto que se me brindó la oportunidad de prepararme para ofrecer el mejor servicio y conocimiento a mi comunidad y a todos los visitantes de playa las gatas en el puerto de Zihuatanejo Gro.

En las siguientes entrevistas el municipio de Ixtapa Zihuatanejo se observó notoriamente interesado en conocer y practicar el baño de Temazcal gracias a los beneficios que se obtienen en la salud. Por lo que se verá ampliamente beneficiado con la introducción de este baño a sus costumbres.

- Es importante promover el turismo en México
- Es muy importante dar a conocer el baño del Temazcal Tradicional Mexicano
- Hagámoslo conjuntamente reconozcámoslo como Patrimonio Cultural y Turístico Mexicano
- Compartamos nuestros frutos a través de la tradición oral

- Ayudemos a México a promover este conocimiento ancestral junto a todos los beneficios y servicios que puede brindar al mundo entero.

VI. ENTREVISTAS

En el presente apartado se capturaron las entrevistas realizadas a los residentes y turistas del municipio de Zihuatanejo, las respuestas son cortas, pero el diálogo que entablamos fue muy enriquecedor, ya que ello me permitió tomar en cuenta los temas que les interesaría conocer, principalmente la historia y sus beneficios, remarcando mucho el baño terapéutico y el higiénico, y los beneficios físicos que nos brindan.

El conocimiento que tuvieron la mayoría es muy limitado, inclusive me comentaron que han querido saber más acerca de los beneficios que ofrece esta práctica pero no han tenido alguna fuente de información a su alcance. Pudimos recopilar información práctica en los servicios del Temazcal, como la importancia de que los lugares tengan una buena presentación principalmente en la higiene del lugar, y del procedimiento del baño.

Creo importante resaltar el conflicto de ideologías, en cuanto a la práctica de las ceremonias en el Temazcal Ritual, ya que no todas las personas tienen la mente abierta para realizar algún tipo de ritual, o simplemente reservarse su ideología y estar dispuestos a practicar cosas nuevas.

Otro de los temas que se observaron fue el conocimiento superficial con el que cuentan ya que solo lo describen como un baño de vapor, para desintoxicar y sudar, y la mayoría no tenía idea que se trataba de una tradición mexicana.

Y no podemos dejar pasar la entrevista con la señora Gaby, en la que relaciona el baño del Temazcal con prácticas esotéricas, ya que yo personalmente he recibido comentarios similares de familiares y amigos, que difieren en mi interés por esta práctica cultural.

Al terminar la entrevista la mayoría coincidieron en querer practicar el Temazcal, a excepción de algunos que tuvieron una mala experiencia en relación a la recepción de información, no obstante concluyeron que les parecía muy interesante y se mostraron dispuestos a conocer más acerca de esta maravillosa tradición ancestral.

Entrevista a residentes y visitantes del puerto de Zihuatanejo Gro.

Lilia Vargas López

Edad: 64

Ocupación: Hogar

Residencia: Zihuatanejo Gro.

¿Por qué razón se encuentra usted en el puerto de Zihuatanejo?

-Residencia a que vivo.

¿Conoce usted que es el baño del temazcal?

-Es un baño de vapor r que sirve pasa hacer sudar.

¿Qué conocimiento tiene usted o ha escuchado sobre el baño de temazcal?

-Que es muy bueno para la salud.

¿Ha vivido usted la experiencia del temazcal?

-No

¿Sabía usted de los grandes beneficios que nos brinda el temazcal?

-No

¿Le interesaría conocer más sobre los beneficios del temazcal?

-Si por supuesto.

¿Aceptaría practicarlo al considerarlo benéfico para su salud?

-Claro que sí

Alicia Maciel Castro

Edad: 55

Ocupación: Lic. Turismo

Residencia: playa las gatas Zihuatanejo

¿Por qué razón se encuentra usted en el puerto de Zihuatanejo?

-Aquí vivo soy residente de esta localidad

¿Conoce usted que es el baño del temazcal?

-Si un poco

¿Qué conocimiento tiene usted o ha escuchado sobre el baño de temazcal?

-Para mí es una curación que a través de la sudación libera las enfermedades

¿Ha vivido usted la experiencia del temazcal?

-No

¿Sabía usted de los grandes beneficios que nos brinda el temazcal?

-Si cura los calambres, relajamiento y quita el estrés.

¿Le interesaría conocer más sobre los beneficios del temazcal?

-Si

¿Aceptaría practicarlo al considerarlo benéfico para su salud?

-Desde luego

Abelardo M. Espino

Edad: 22

Ocupación: Seguridad

Residencia: Zihuatanejo

¿Por qué razón se encuentra usted en el puerto de Zihuatanejo?

-Aquí trabajo

¿Conoce usted que es el baño del temazcal?

-No

¿Qué conocimiento tiene usted o ha escuchado sobre el baño de temazcal?

-Es un horno para hacer sudar

¿Ha vivido usted la experiencia del temazcal?

-No

¿Sabía usted de los grandes beneficios que nos brinda el temazcal?

-No

¿Le interesaría conocer más sobre los beneficios del temazcal?

-Sí

¿Aceptaría practicarlo al considerarlo benéfico para su salud?

-Yo creo que sí

Nombre: Hilda Resendiz Torres

Edad: 70

Ocupación: Restaurantera

Residencia: Zihuatanejo

¿Por qué razón se encuentra usted en el puerto de Zihuatanejo?

-Soy residente de este lugar.

¿Conoce usted que es el baño del temazcal?

-Sí es un lugar donde deseamos todas las enfermedades por medio del sudor.

¿Qué conocimiento tiene usted o ha escuchado sobre el baño de temazcal?

-Es un ritual que celebramos con danzas para purificarnos,

¿Ha vivido usted la experiencia del temazcal?

-Sí

¿Dónde?

-En Paracho Mich., en Veracruz, y en el Posquelite, aquí mismo

¿Qué le pareció?

-Muy bonito maravilloso

¿Sabía usted de los grandes beneficios que nos brinda el temazcal?

-Si principalmente nos cura y nos purifica, también nos da fortaleza.

¿Le interesaría conocer más sobre los beneficios del temazcal?

-Con mucho gusto

¿Aceptaría practicarlo al considerarlo benéfico para su salud?

-Claro

Oliverio Maciel

Edad: 65

Ocupación: Restaurantero

Residencia: Zihuatanejo Gro.

¿Por qué razón se encuentra usted en el puerto de Zihuatanejo?

-Aquí nací

¿Conoce usted que es el baño del temazcal?

-Es un horno de vapor que sirve para desintoxicarse

¿Qué conocimiento tiene usted o ha escuchado sobre el baño de temazcal?

-Solo que sirve para desintoxicarse

¿Ha vivido usted la experiencia del temazcal?

-No

¿Sabía usted de los grandes beneficios que nos brinda el temazcal?

-No

¿Le interesaría conocer más sobre los beneficios del temazcal?

-Si

¿Aceptaría practicarlo al considerarlo benéfico para su salud?

-Si

Guadalupe Martínez

Edad: 26

Ocupación: Ama de casa

Residencia: Toluca

¿Por qué razón se encuentra usted en el puerto de Zihuatanejo?

-De visita a familiares

¿Conoce usted que es el baño del temazcal?

-Es un lugar donde te meten a sudar y está muy caliente

¿Qué conocimiento tiene usted o ha escuchado sobre el baño de temazcal?

-Sí que sirve como remedio de algunas enfermedades

¿Ha vivido usted la experiencia del temazcal?

-Si

¿Dónde?

-Por Morelia, en un balneario .

¿Qué le pareció?

-Muy incómodo el suelo tenía hoyos y salía humo muy caliente, además, había mucha gente sudando, no me dejaron salir

¿Sabía usted de los grandes beneficios que nos brinda el temazcal?

-No

¿Le interesaría conocer más sobre los beneficios del temazcal?

-Si

¿Aceptaría practicarlo al considerarlo benéfico para su salud?

-Si

Jesús Salas

Edad: 55

Ocupación: Profesor

Residencia: Estado de México

¿Por qué razón se encuentra usted en el puerto de Zihuatanejo?

-De paseo

¿Conoce usted que es el baño del temazcal?

-Si un baño de vapor

¿Qué conocimiento tiene usted o ha escuchado sobre el baño de temazcal?

-Que uno no debe sufrir de la presión a mi no me dejaron entrar

¿Ha vivido usted la experiencia del temazcal?

-No

-En el estado de México

¿Sabía usted de los grandes beneficios que nos brinda el temazcal?

-No

¿Le interesaría conocer más sobre los beneficios del temazcal?

-Pues sí

¿Aceptaría practicarlo al considerarlo benéfico para su salud?

-No

Esteban Gallardo

Edad: 26

Ocupación: Inspector

Residencia: Morelia Michoacán

¿Por qué razón se encuentra usted en el puerto de Zihuatanejo?

-De Vacaciones

¿Conoce usted que es el baño del temazcal?

-Sí, he escuchado un poco, es como un horno caliente

¿Qué conocimiento tiene usted o ha escuchado sobre el baño de temazcal?

-Que entras y sudas mucho, en algunos pueblos de Michoacán se practica mucho, nosotros íbamos a entrar en Jaconá pero querían que hiciéramos un rito, y la verdad no comparto esas creencias, además que las instalaciones no se veían muy higiénicas y era un grupo grande el que iba a entrar.

¿Ha vivido usted la experiencia del temazcal?

-No

¿Sabía usted de los grandes beneficios que nos brinda el temazcal?

-Si nos comentaron que servía para curar todo los dolores del cuerpo, que nos íbamos a purificar, madamas que era saludable

¿Le interesaría conocer más sobre los beneficios del temazcal?

-Sí

¿Aceptaría practicarlo al considerarlo benéfico para su salud?

-Sí

Roberto Austria

Edad: 25

Ocupación: Productos quirúrgicos

Residencia: Querétaro

¿Por qué razón se encuentra usted en el puerto de Zihuatanejo?

-Vacaciones

¿Conoce usted que es el baño del temazcal?

-No

¿Qué conocimiento tiene usted o ha escuchado sobre el baño de temazcal?

-Ninguno

¿Ha vivido usted la experiencia del temazcal?

-No

¿Sabía usted de los grandes beneficios que nos brinda el temazcal?

-No

¿Le interesaría conocer más sobre los beneficios del temazcal?

-Sí

¿Aceptaría practicarlo al considerarlo benéfico para su salud?

-Sí

Alejandra Martínez

Edad: 24

Ocupación: Secretaria

Residencia: Cancún

¿Por qué razón se encuentra usted en el puerto de Zihuatanejo?

-De vacaciones y conociendo

¿Conoce usted que es el baño del temazcal?

-Sí

¿Qué conocimiento tiene usted o ha escuchado sobre el baño de temazcal?

-Es una habitación donde hay mucho vapor que sirve para desintoxicar el cuerpo por dentro y mejorando la apariencia de la piel y elimina grasas

¿Ha vivido usted la experiencia del temazcal?

-Sí

¿Dónde?

-En un hotel en Cancún

¿Qué le pareció?

-Muy relajante me gustó mucho

¿Sabía usted de los grandes beneficios que nos brinda el temazcal?

-Si es como un tratamiento de belleza corporal

¿Le interesaría conocer más sobre los beneficios del temazcal?

-Sí

¿Aceptaría practicarlo al considerarlo benéfico para su salud?

-Sí

Lluisela Lozano Medina

Edad: 28

Ocupación: Asistente en el juzgado penal

Residencia: Zihuatanejo

¿Por qué razón se encuentra usted en el puerto de Zihuatanejo?

-De trabajo, aquí vivo.

¿Conoce usted que es el baño del temazcal?

-Sí

¿Qué conocimiento tiene usted o ha escuchado sobre el baño de temazcal?
-Sirve para pedir Fortaleza y encontrarnos espiritualmente

¿Ha vivido usted la experiencia del temazcal?
-Sí

¿Dónde?
-Aquí en Zihuatanejo

¿Qué le pareció?
-Bonito un poco fuerte porque lloramos mucho en la ceremonia.

¿Sabía usted de los grandes beneficios que nos brinda el temazcal?
-Sí pero además de eso no me acuerdo, ya tiene mucho que fui

¿Le interesaría conocer más sobre los beneficios del temazcal?
-Sí

¿Aceptaría practicarlo al considerarlo benéfico para su salud?
-Sí

Madre Araceli Celeño

Edad: 69

Ocupación: Religiosa

Residencia: Estado de México

¿Por qué razón se encuentra usted en el puerto de Zihuatanejo?
-De paseo

¿Conoce usted que es el baño del temazcal?
-No

¿Qué conocimiento tiene usted o ha escuchado sobre el baño de temazcal?
-No

¿Ha vivido usted la experiencia del temazcal?
-No

¿Sabía usted de los grandes beneficios que nos brinda el temazcal?
-No

¿Le interesaría conocer más sobre los beneficios del temazcal?
-Sí

¿Aceptaría practicarlo al considerarlo benéfico para su salud?
-Sí

Gabriela Ruiz

Edad: 42

Ocupación: Comerciante

Residencia: Uruapan Michoacán

¿Por qué razón se encuentra usted en el puerto de Zihuatanejo?

-De vacaciones con la familia

¿Conoce usted que es el baño del temazcal?

-No, he entrado pero sí

¿Qué conocimiento tiene usted o ha escuchado sobre el baño de temazcal?

-Tengo una amiga que realiza esos baños en rituales y me ha contado que en varias ocasiones, algunos clientes se ponen como poseídos, y a veces les hacen un exorcismo., ella va a prepararse a cuba. A mí me da miedo.

¿Ha vivido usted la experiencia del temazcal?

-No

¿Sabía usted de los grandes beneficios que nos brinda el temazcal?

-Sí que sirve para curar enfermedades físicas y espirituales

¿Le interesaría conocer más sobre los beneficios del temazcal?

-Sí

¿Aceptaría practicarlo al considerarlo benéfico para su salud?

-Sí

Adam Figueira

Edad: 29

Ocupación: Lic. Economía

Residencia: Paraná Brasil

¿Por qué razón se encuentra usted en el puerto de Zihuatanejo?

-Vacaciones

¿Conoce usted que es el baño del temazcal?

-No

¿Qué conocimiento tiene usted o ha escuchado sobre el baño de temazcal?

-No

¿Ha vivido usted la experiencia del temazcal?

-No

¿Sabía usted de los grandes beneficios que nos brinda el temazcal?

-No

¿Le interesaría conocer más sobre los beneficios del temazcal?

-Me interesaría

¿Aceptaría practicarlo al considerarlo benéfico para su salud?

-Sí

Itsbel Verboonen

Edad: 19

Ocupación: Estudiante

Residencia: Cerdeña Italia

¿Por qué razón se encuentra usted en el puerto de Zihuatanejo?

-De vacaciones

¿Conoce usted que es el baño del temazcal?

-No

¿Qué conocimiento tiene usted o ha escuchado sobre el baño de temazcal?

-No

¿Ha vivido usted la experiencia del temazcal?

-No

¿Sabía usted de los grandes beneficios que nos brinda el temazcal?

-No

¿Le interesaría conocer más sobre los beneficios del temazcal?

-Sí

¿Aceptaría practicarlo al considerarlo benéfico para su salud?

-Sí

VII. BIBLIOGRAFÍA

Referencias Textuales

- [1] http://www.sectur.gob.mx/es/sectur/sect_Turismo_Cultural_y_de_Salud (SECTUR-CESTUR, Estudio Estratégico de Viabilidad de Turismo Cultural, 2002). Consultada 13 de mayo, 2012.
- [2] Schedel, Gordon. *La Medicina en México. De la Herbolaria Azteca a la Medicina Nuclear.* IMSS. México, 1980, 401 páginas.
- [3] Cecilio A. Róbelo. *Diccionario de Mitología Náhuatl.* Ediciones Fuente Cultural. México, 1951, página, 308.
- [4] Oscar Lewis. *Tepoztlán: un pueblo de México.* Joaquín Motriz, México, 1968, 221 páginas.
- [5] Mario Rojas Alba. *La Medicina Tradicional de México y sus Plantas Medicinales. Modulo Teórico 5 diplomado.* Página 5, 6.
- [6] *Ibíd.* Página 5,6.
- [7] Fr. Bernardino de Sahagún. *Historia General de las cosas de la Nueva España.* Porrúa, México, 1982, página 285.
- [8] *Ibíd.* Página 285.
- [9] Francisco Javier Clavijero. *Historia Antigua de México.* Editorial del Valle de México, 1978, página 256-257.
- [10] Sahagún. *Op.cit.*
- [11] Clavijero. *Op.cit.*

Bibliografía y Recursos de la Red

- Rojas Alba Mario, *libros de estudios Temazcal y medicina Tradicional Mexicana, Diplomados de Tlahui.*
- Barbara Loecher, Sara Altshul O'Donell. *Nuevos avances en la curación natural para la mujer: Las mejores terapias y remedios naturales del mundo, 3ª ed.* editorial Rodale, 1997, 657p.
- Diego, Duran, *Historia de las Indias de Nueva España e islas de tierra firme, t.2,* México, Conaculta, Cien de Mexico 1995 p. 13.
- Noriega Hernández, joana Cecilia (2004). *El baño Temazcal novohispano, de Moctezuma a Revillagigedo. Reflexiones sobre prácticas de higiene y expresiones de sociabilidad.* Tesina de licenciatura en Historia, Universidad Autónoma Metropolitana-Unidad Iztapalapa.
- Revista digital de estudios en patrimonio cultural. <http://www.colmich.edu.mx>
- Biblioteca digital de la medicina tradicional mexicana culturas y temazcal, baño de temazcal. <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam>.
- El Temascal y la Salud. <http://www.casalahak.org/chamanismo/el-temazcal-y-la-salud>.
- Temascal y masajes. <http://www.hgmexico.com/temazcal.html>

*En la cueva a la que temes entrar
Esta el tesoro que buscas...
Joseph Campbell (1904-1987)*