

# UNIVERSIDAD VERACRUZANA

**Experiencia educativa:  
Diversidad cultural**

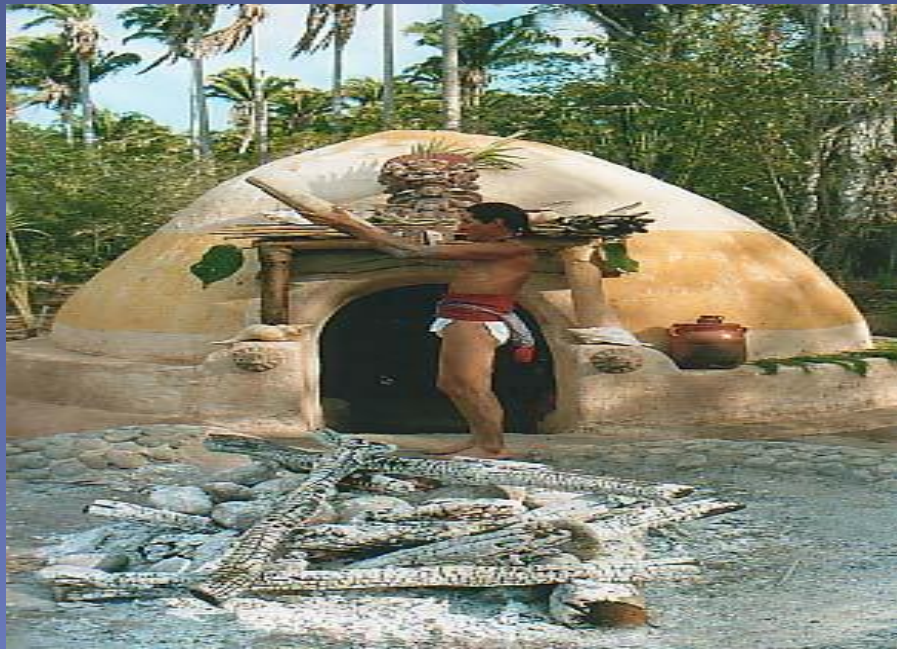
**Tema:  
Baño de Temazcal**

**Alumna:  
Mayra Yadira Martínez Rangel**

**Catedrática:  
María Isabel Miranda Landa**

# BAÑO DE TEMAZCAL

El baño de temazcal es conocida también como "la casa del sudor", su significado literal en Náhuatl es "la casa del baño", de teme, baño, y cali, casa.



# ETNIAS QUE UTILIZAN LOS TRADICIONALES BAÑOS DE TEMAZCAL

- Mixtecos, zapotecos, choles, nahuas, tlapanecos, , totonacas y tepehuas.

## OBJETIVOS

- Ayudar a recobrar o conservar la salud. Ya que un gran porcentaje de enfermedades es causado por el exceso de tensión (stress).
- Este baño también ofrece la posibilidad de desintoxicar.

# BENEFICIOS DEL TEMAZCAL

- Depura las vías respiratorias y el aparato digestivo.
- Tonifica el sistema nervioso.
- Ayuda en problemas óseos, musculares y gineco-obstétricos.
- Ayuda a relajarse profundamente.
- Combate el insomnio, estados depresivos y nerviosos alterados.
- Tonifica la piel.

- ◉ Alivia las molestias pre-menstruales.
- ◉ Ayuda a combatir sinusitis .
- ◉ Hidrata, sana y regenera la piel
- ◉ Hidrata el cabello.
- ◉ Beneficia la circulación sanguínea.
- ◉ Ayuda a bajar de peso.
- ◉ Desvanece las cicatrices.
- ◉ Ayuda en trastornos hepáticos.

# RECOMENDACIONES

- El baño de temazcal se recomienda por la tarde o noche, con la finalidad de que usted repose y al otro día amanezca como nuevo.
- En la preparación personal para tomar el temazcal, es recomendable ayunar por un día o medio día. No hay que entrar en el baño hasta que haya pasado un par de horas después de una comida pesada.

# ESTRUCTURAS DE LOS BAÑOS DE TEMAZCAL





- Las estructuras del temazcal frecuentemente son de forma circular, rectangulares o cuadrados como los hornos de pan todavía vistos en los pueblos, con un tejado abovedado que simboliza los cielos
- estos son hechos de lodo o adobe, ladrillos, piedra, cal y madera.
- El círculo mide aproximadamente dos metros de diámetro. La altura es aproximadamente 5 pies.



# INDICACIONES PARA LLEVAR ACABO EL BAÑO DE TEMAZCAL

- En un lugar apartado y tranquilo, usted podrá escuchar una plática de bienvenida y explicación de lo que es el baño y lo que hará las siguientes 2 horas.
- Antes de usarse, el curandero mete en el temazcal un petate, una vasija con agua y hojas de maíz o yerbas medicinales tales como eucalipto, romero, manzanilla, pericón, cáscaras de cítricos, hierba santa, pachulí.

- Desde afuera prende la hornilla para que las piedras se calienten al rojo vivo. Después, la persona que va a usar el baño se acuesta sobre el petate.
- El temazcalero entra con él y cierra la puerta, pero deja la chimenea abierta por un rato para que el temazcal no se llene de humo.
- Cuando el baño está suficientemente caliente, el curandero sale, cierra el “respiradero” y rocía las piedras con suficiente agua hasta que se apaguen para que el baño se llene de un vapor blanco y denso.



- Deberán entrar al baño con short y camiseta y después se ramearán con hierbas, también tomarán un té de hierbas medicinales endulzado con piloncillo.
- Entonces aumentarán la temperatura al mojar las piedras del horno, previamente calentadas.



- Es cuando podrá reposar, meditar, y relajarse ayudada por la música prehispánica que acompaña la sesión

- La permanencia en el baño de temazcal es de 30 a 60 minutos.
- Un té herbario se dispone para beber después del baño. Este puede ser un té seleccionado para un padecimiento específico o puede ser un té general para todos, tal como manzanilla, azafrán, palo de Brasil, toronjil, muitle, pirul, jengibre, nuez moscada o cocolmecha.
- Después la conducirán totalmente abrigada al salón de reposo para acostarla en un petate para recibir un masaje.

- Para concluir la sesión se bañará con agua de hierbas de santa maría, romero, ruda, arnica, pirul, asomiate y alguna otra para refrescar y terminar de limpiar el cuerpo.
- También se tomará un té o agua de cocimiento ¡sabroso! para ayudar al estómago a su digestión, para desinflamar y evitar la frialdad de algunos alimentos. le darán una tacita adentro y otra fuera del temazcal.