

Baño de temazcal, tradición viva



Esta importante práctica de origen prehispánico sigue presente como parte de la medicina tradicional mexicana.

En la esquina de un oscuro recinto cerrado, el vapor apenas permite distinguir las llamas del fuego que calienta la leña. El aire húmedo y un fuerte aroma dulzón se impregnan en los poros de la piel. A este lugar le dicen temazcal, nombre que proviene de la palabra náhuatl *temazcalli*, que significa casa del baño o casa del baño de vapor.

Originalmente estos sitios fueron construidos para simular el vientre materno. Como espacio sagrado, el temazcal se relaciona con el culto de la madre creadora de los dioses, llamada Toci y considerada también la madre tierra.

El baño de temazcal es una práctica ritual milenaria que se emplea en el tratamiento del estrés, alteraciones emocionales, enfermedades reumáticas, gripe o problemas de circulación.

Así como antes, hoy en día se llevan a cabo partos en temazcales de los estados de México, Puebla, Oaxaca y Chiapas, comenta la maestra Edelmira Linares, investigadora del Jardín Botánico del Instituto de Biología de la UNAM.

Otros propósitos de esta práctica son de higiene y de ritual, ya que se considera un espacio donde se integran la vida y la naturaleza durante el tránsito hacia el mundo terrenal, lo cual favorece el renacimiento físico y espiritual.

El papel de las plantas medicinales

Como elementos terapéuticos, el conjunto de plantas utilizadas en el baño de temazcal tiene diferentes propósitos, y éstos dependen del objetivo del baño, las necesidades del paciente, la región donde se emplean, las preferencias culturales y la época del año en que se cultivan.

Un ejemplo es el capulín y el zapote blanco, empleados para golpear diferentes partes del cuerpo del bañista o paciente durante la ceremonia dentro del temazcal. Ambas especies son resistentes a ese manejo; además, con el movimiento sueltan aceites que sirven como aromaterapia para relajar.

De acuerdo con la maestra Linares, quien llevó a cabo una investigación de las plantas empleadas

en Ozumba y Santa Catarina del Monte, en el Estado de México, muchas de ellas no son mexicanas.

La mayoría son especies introducidas provenientes de Europa, como la albahaca, el romero, la ruda, la Santa María, la manzanilla, la yerbabuena y el marrubio; otras son originarias de Sudamérica, como el pirú; o de Australia, como el eucalipto.

Las características del cultivo y propiedades farmacológicas de estas especies resultan similares a las especies nativas, por lo que fue fácil introducirlas al temazcal y usarlas en conjunto.

Entre las plantas nativas más utilizadas hoy en día destacan la tila, el mirto, el capulín, la jarilla, el zapote blanco, el encino, el pericón y el estafiate.

Se usan con fines terapéuticos, como infusión, para dar masaje, para el hojeo, para limpiar, con propósito ceremonial, aromático, para dar fricción, como almohada, para inhalar, frotar y enjuagar, para el rameo o para rociar las piedras.

La maestra Linares afirma que el baño tradicional se ha adaptado a las condiciones y forma de vida contemporánea, por tanto su empleo cotidiano propicia que la herbolaria prevalezca, y con ello el cultivo de plantas medicinales para cubrir la demanda. Esta tradición, además, genera un ingreso económico para las localidades donde ha logrado mantenerse.

El diplomado "Temazcal terapéutico y técnicas complementarias de curación" se imparte en la Universidad Autónoma de Chapingo como capacitación para temazcaleros.

Las plantas medicinales pueden tener efectos secundarios, como cualquier medicamento; por tanto hay que saber usarlas y controlar las dosis adecuadas.

Texto: S. Itzami Sandoval Trejo; Diseño: Luz Oliva; Imágenes: Robert Bye, taller Conoce las plantas empleadas en el baño de temazcal, 2007.

ÉCHALE
UNAMirada
a los tipos de temazcal
de acuerdo con su uso

Temazcales indígenas

Se encuentran en comunidades rurales apartadas que han conservado su lengua, costumbres, prácticas tradicionales y rituales que incorporan este baño.

Mestizos o populares

No se consideran como parte de la dimensión religiosa o purificadora del temazcal indígena.

Baños recreados

Construidos para rescatar la experiencia y significación del temazcal prehispánico, así como la búsqueda de sus posibilidades médicas, físicas, de estética corporal y psicoterapéuticas.

Fuente: Linares, Edelmira, "El baño de temazcal, una tradición que ha sobrevivido en el México moderno", 2012.