



Licenciatura en Medicina humana

Nombre del alumno:

Gabriela Isabel Alegría Hernández

Docente:

Dra. Irma Sánchez Prieto

Asignatura:

Antropología II

Rito

Grado: 2 Grupo: A

Rito

Temazcales (“la abuela de los baños”)

En México es muy común la idea de ir a un temazcal para relajarse y limpiar impurezas por medio del sudor, el cual, se dice, sirve para la desintoxicación del cuerpo y espíritu, sin embargo, este baño de origen prehispánico tiene un trasfondo más espiritual. Para los antiguos habitantes de la cuenca de México, el Temazcal o Temazcalli, que procede de la unión de las palabras de la lengua náhuatl: “Tetl” (piedra), “Mazitli” (caliente) y “Calli” (casa), “casa de las piedras calientes”, es una tradición que tiene más de 5 mil años de antigüedad.

Estos consiste en un baño de vapor empleado en la medicina tradicional con fines curativos, preventivos, higiénicos y religiosos, en el que se le rendía tributo a **Temazcaltoci**, conocida también como “la abuela de los baños”, ya que al entrar al temazcal se recrea la idea de regresar al vientre materno de Tonantzin, “madre de los dioses”. Así, Temazcaltoci, “la madre benevolente”, fue adorada por los curanderos encaminados a procurar la salud de los enfermos, pues los recibía para curar los malestares físicos y espirituales.

Los temazcales son construcciones pequeñas y de forma ovoide, como una bóveda, poseen una puerta de entrada baja y pequeña, que permite acceder a un espacio oscuro, cálido y húmedo, de esta manera recrea el útero. Nos obliga a desligarnos del mundo y nos brinda la oportunidad para mirar nuestro interior y reflexionar sobre nosotros mismos.

De esta manera el baño y uso de los temazcales se atribuyeron al culto a Temazcaltoci, no obstante, luego de la Conquista Española esta práctica era castigada, pero logró sobrevivir hasta nuestros días, convirtiéndose en una actividad de relajación, en un culto o ritual de la cosmogonía prehispánica.

Finalmente, es bueno señalar que usar un temazcal de vez en cuando tiene muchísimas ventajas, ya que al sudar se queman calorías y se mantiene altos niveles de energía, el hecho de sudar enfría el cuerpo y regula la temperatura

mejorando el sistema inmunológico debido a que se aumenta la producción de glóbulos blancos.

Mientras que en lo estético, el sudor abre los poros de la piel y por ahí salen las diferentes impurezas que se acumulan en las primeras capas de la epidermis, por lo que nuestra piel se ve mejor y más saludable. Es parte importante al momento de querer bajar de peso, además de que nuestro estado de ánimo es mejor al liberar endorfinas y dopamina.

Actualmente se realiza en cualquier estado del país.

Bibliografía

- Cultura Colectiva. (2023, 18 marzo). "La abuela de los baños" y el origen de los temazcales - Cultura Colectiva. Cultura Colectiva. <https://culturacolectiva.com/historia/temazcales-en-mexico-historia-de-la-conquista/>