

## El temazcal en la cultura tradicional de salud y en la etnomedicina mesoamericana

### The 'temazcal' in the Mesoamerican traditional culture of health and ethnomedicine

**Alfonso Julio Aparicio Mena**

Doctor en Medicina Tradicional China. Doctorando en el programa Antropología de Iberoamérica, Universidad de Salamanca.  
[apamena@ya.com](mailto:apamena@ya.com)

---

#### RESUMEN

El temazcal, como otros medios de la medicina tradicional mesoamericana, actúa en los diferentes planos de manifestación de la enfermedad-desequilibrio, atendiendo lo físico, lo emocional y lo espiritual-simbólico alterados; es decir, a la persona en su conjunto como parte de una realidad amplia formada por lo natural, lo social y lo cultural (creencias, tradiciones, normas, organización). Salud equivale a equilibrio, no solamente en las personas sino en la realidad amplia a la que pertenecen. El temazcal, según los propios médicos tradicionales, ayuda a restaurar ese equilibrio.

#### ABSTRACT

The *temazcal*, like other types of traditional Mesoamerican medicine, acts on the different levels of manifestation of the illness-imbalance, attending the disturbed physical, emotional, and the spiritual-symbolic. This means that the person, as part of a larger reality formed by the natural, social, and cultural facets (beliefs, traditions, rulers, organization). Health is equivalent to maintaining equilibrium not only in people but in the broader reality to which they belong. Temazcal, in the traditional practitioner's opinion, helps restore this balance.

#### PALABRAS CLAVE | KEYWORDS

temazcal | medicina tradicional mexicana | etnomedicina mesoamericana | terapéutica tradicional | cultura tradicional de salud | traditional Mexican medicine | Mesoamerican ethnomedicine | traditional therapeutics | traditional health culture

---

## 1. Introducción

Las ideas de salud-enfermedad-terapéutica en Mesoamérica se incluyen dentro del marco general de la cultura de sus pueblos. El conjunto de tales interpretaciones, discursos e imágenes, junto con las expresiones y acciones relacionadas y/o derivadas es lo que he denominado cultura tradicional de salud. Es cultura tradicional de salud, en general, el modo de entender en los distintos pueblos la influencia del viento, de la humedad, de los conflictos sociales, de la alimentación, de la montaña, del río, de las historias narradas, etc., en la vida humana en relación con una realidad en equilibrio vista como realidad amplia y compuesta por la persona, la sociedad, lo natural, lo sobrenatural (definido en el mundo de creencias), las tradiciones y las normas. Es cultura tradicional de salud el desarrollo de modos de curar como por ejemplo la toma de té de guayaba para combatir la diarrea. Es cultura tradicional de salud el conjunto de ideas y acciones tendentes a salvaguardar la integridad de la comunidad y del grupo. Tal rasgo caracteriza las tradiciones de salud y la etnomedicina de pueblos originarios mesoamericanos, de otros pueblos amerindios como los mapuche (Chihuailaf 1999) y de grupos y culturas de América del Norte (Ayala 1999).

En las culturas tradicionales se entiende salud vinculada a todos los niveles de constitución del ser humano, no sólo al cuantificable sino también al cultural y simbólico. A través de la experiencia profesional he observado que salud y enfermedad tienen que ver con: lo físico-biológico, lo natural (entorno), lo social, lo cultural y elementos interiores de la persona que relacionan todo lo anterior y lo

integran dentro de la percepción y la vivencia. Las percepciones vivenciales no suelen ser cuantificables. El objetivo de este artículo no es presentar datos estadísticos sobre la salud o el quehacer terapéutico en sociedades tradicionales sino sobre la realidad que supone esa vivencia, es decir, sobre las personas, sus opiniones, sus experiencias alrededor del bienestar, sus realizaciones (sistemas terapéuticos), sus explicaciones. Podemos dar referencia también de lo que obtenemos como observadores y de las apreciaciones de terceros (bibliografía). Deduzco, a partir de la lectura de la obra del autor mapuche Elikura Chihuailaff (1999), que la cultura tradicional no está diseñada para adecuar a sus componentes al marco productivo de la sociedad de consumo sino para mantener un principio de equilibrio con las cosas, con los seres y con las ideas. Salud es vista como equilibrio, tanto en la tradición mapuche como en la de zapotecos, chatinos, mixes (Oaxaca), o en tradiciones de otros lugares del mundo como China o Corea.

Para los amerindios mexicanos salud no sólo se concibe como ausencia de mal y de enfermedad sino como equilibrio dentro de una comunidad (por lo que es necesaria una relación social armónica) que a su vez se encuentra integrada en una naturaleza próxima (entorno silvestre y entorno agrícola), quien por su parte se incluye dentro de un universo amplio definido por lo visible (espacio físico) y por las imágenes y representaciones provenientes del mundo de creencias y depositadas en la tradición.

Concretamente, nos referimos a la visión simbólica, o visiones simbólicas, del equilibrio-bienestar que pueden tener en una comunidad tradicional regida por el conjunto de normas heredadas de los antepasados (sistema de usos y costumbres en Oaxaca) y que juntas tienen como objetivo mantener la organización y unidad estructural y espiritual de ese grupo, es decir, salvaguardar y proyectar hacia el futuro su integridad e identidad como tales. Se dan características comunes o similares de esas visiones simbólicas, sin que tengan que ser las mismas imágenes y realizaciones, en las distintas culturas mesoamericanas que he estudiado. Pero no sólo ahí sino también en el resto de México y, con variantes de expresión, en toda la América indígena. Este hilo de fondo que une la esencia de tradiciones de pueblos y culturas amerindios es, o puede ser, una herencia de épocas anteriores o el resultado de influencias entre las distintas culturas. También, ambas cosas pues en los procesos de diferenciación pudieron influir tanto herencias de los orígenes como aportaciones e incorporaciones nuevas (la cultura está en continua transformación).

La OMS define salud como bienestar físico, psicológico y social, pero en cada cultura, sus miembros entienden y fabrican distintos caminos para llegar a ese bienestar. No se puede, por tanto, estandarizar. *Las tradiciones de salud se van tejiendo con los hilos del tiempo y de la experiencia, perpetuándose generación tras generación, conteniendo la esencia de lo que define a ese pueblo y adaptando el contenido a cada presente histórico.*

En este sentido, cultura tradicional de salud haría referencia al conjunto formado por las ideas, creencias, símbolos, tradiciones, realizaciones y acciones surgidas y llevadas a cabo en el seno de un grupo humano como respuesta a la necesidad de prevenir y contrarrestar la enfermedad, y para mantener el cuidado, bienestar y equilibrio integrales de los individuos y del grupo. Salud, por tanto, e idea de salud, van unidas en las culturas tradicionales pues no se concibe un mal sin lo que se piense o se sienta al respecto, sin una referencia, sin relación a algo. Por ejemplo, un dolor de cabeza para un habitante de un área rural china es referido como *feng (viento)*. Con una representación parecida se refieren a ciertos dolores y malestar de cabeza en la Sierra Mixe de Oaxaca, entre los zapotecos y entre la gente de la cultura chatina de la montaña próxima a la costa del Pacífico. Si hablamos de cultura como todo lo que el ser humano crea, imagina, sueña, idea, fabrica y realiza en una sociedad, desde el punto de vista tradicional, estos hechos se incluyen en la vivencia cotidiana, por lo que la cultura avanza con la vida, y una estatuilla de un héroe antepasado, por ejemplo, al ser parte de la cultura (producción humana), conserva *algo* de la vida de quien la fabricó, y a través de él de la sociedad a la que perteneció. Así se entiende en muchas tradiciones mesoamericanas y amerindias. También en otras de Siberia y Asia.

Para el antropólogo Francisco Javier Guerrero "la cultura es lo que los seres humanos heredan socialmente (lo que no es herencia biológica) y que a su vez desarrollan y enriquecen...Cultura como el

conjunto de actividades que le aportan significación a los elementos del mundo" (Guerrero 1997: 102). Para los miembros de las sociedades tradicionales que conozco (mexicana originaria, china, ceilanesa), lo cultural se junta con lo natural en unidad interrelacionada.

El enfoque antropológico nos aporta una perspectiva amplia del ser humano en relación con la cultura. Dicha perspectiva cubre no sólo la visión que tengamos como observadores e investigadores sino la que los propios observados nos den de sí mismos. Clifford Geertz (1990) expresó, que la interpretación más auténtica de la cultura es la que dan los que la protagonizan. Señala Fernández Álvarez (1997) que comprender la cultura de un pueblo supondría captar su carácter normal sin reducir su particularidad. "Las descripciones de la cultura deben elaborarse atendiendo a las interpretaciones que hacen de su experiencia personas pertenecientes a un grupo particular porque son descripciones de tales interpretaciones" (Fernández Álvarez 1997: 231). Uno de los objetivos de la antropología es descubrir, conocer los mecanismos y las maneras que tienen las culturas de continuar su existencia. La biología estudia los mecanismos de reproducción (física) del ser humano en cuanto cuerpo, es decir, como organismo vivo (animal). En los pueblos originarios se aludea aspectos del alma tanto como a otros del cuerpo, muchas veces imaginados (Galinier 1997) para dar explicación a los hechos y fenómenos que ocurren en la vida cotidiana, en la *multirrealidad* (Chica 1998), un espacio simbólico donde convergen lo sensorial y espiritual junto con elementos que los ligan. Las explicaciones que los miembros de las culturas tradicionales sobre el saber y el conocimiento forman parte de su manera de entender el mundo y el progreso. En este artículo tenemos en cuenta lo cultural (entendido aquí como lo simbólico, lo mental, lo espiritual, y lo que el hombre hace y produce; es decir, desde el significado del temazcal hasta el temazcal mismo como lugar y como hecho) lo natural (entendido aquí como lo físico, la naturaleza, lo orgánico en su expresión funcional y estructural) y lo convivencial, para aproximarnos a la comprensión de las explicaciones que los protagonistas de las culturas dan del bienestar y de las enfermedades.

## **2. Procedimientos terapéuticos tradicionales**

Son modos de actuar, con medios adaptados a las personas y provenientes de la tradición. De ahí que se entiendan en esas sociedades, se acepten, se demanden y consecuentemente, como demuestra la realidad, sean efectivos, principalmente en sus contextos, sin dañar. Para los médicos tradicionales indígenas con los que he hablado en la sierra oaxaqueña y en el estado de México cada problema requiere una atención. A veces, la misma atención puede ayudar en diferentes males (de raíz común). En la mayoría de los casos, según ellos, hay que proceder a limpiar, extraer y eliminar de la persona elementos nocivos que por diversas causas impiden que el enfermo "funcione", es decir, que actúe y se desarrolle con normalidad dentro de su comunidad, tanto a nivel individual como integrado en el grupo y su organización. Dado que la concepción de la salud tiene que ver con la visión del mundo y de las cosas en los grupos tradicionales, todo mal, como la propia realidad, es visto como expresión de desequilibrio perceptible por los sentidos y como expresión de desequilibrio perteneciente a un plano no sensorial, definido por el mundo de creencias; una visión integral e integrada del daño, del mal, de la enfermedad, del problema, que requiere, paralelamente, una atención en la misma línea. A través de la opinión y explicaciones de mis informantes, y a través de mi propia experiencia sobre el terreno he podido comprobar que los médicos tradicionales indígenas mesoamericanos no parcelan la realidad para estudiar el problema concreto. Más bien, la ligan a un ámbito mayor abarcando la persona al completo, su relación con los demás, con el medio natural y con el mundo de creencias y normas. Don Erasto (1) atiende a la persona enferma de susto entendida como unidad, limpiándola, aconsejándole remedios para el cuerpo y realizando el procedimiento ritual correspondiente para la recuperación del constituyente energético (*alma*) perdido.

Dentro de los procedimientos terapéuticos tradicionales en Mesoamérica, el del temazcal es tal vez el más completo, relacionando a la persona consigo misma y con el entorno (físico y humano), así como con "códigos" y "claves" culturales para el reequilibrio de la salud.

### 3. El temazcal

Es el baño de vapor ceremonial y terapéutico tradicional de Mesoamérica. Su origen es prehispánico. Lo utilizaban las parturientas después de dar a luz. La finalidad: *limpieza* física y simbólica. Según López Austin (1997), los antiguos nahuas consideraban la reproducción dentro de una esfera conceptual relacionada con lo sucio, lo pecaminoso. Tras el parto, el recién nacido traía esa *suciedad*, y la madre también. De ahí la necesidad de practicar una limpieza integral.

Los restos de temazcales más antiguos hallados hasta la fecha se encuentran en México (Palenque) y Guatemala (Piedras Negras). Algunas de las opiniones que he escuchado en Oaxaca hablan de un origen más remoto.

Generalmente, el temazcal en cuanto a edificio es una estructura redondeada y abovedada de barro relativamente pequeña parecida a un iglú. Pero la forma cupular no es la única, y el tamaño también varía. Los puede haber más altos o más bajos, cuadrangulares, más alargados con pilares y refuerzos en los muros, etc. Agustín Ortiz Butrón expone en su artículo: "la mayoría de los vestigios arqueológicos de temazcales se han localizado dentro de centros ceremoniales, frecuentemente asociados a juegos de pelota. Su construcción era similar a la de los palacios y templos, y su tamaño, en comparación con los ejemplares modernos, muestra que eran edificios de gran importancia"(Ortiz 2005). La estructura de los cupulares pequeños es parecida a la *yurte*, construcción tradicional (vivienda montable y desmontable) de los pueblos esteparios nómadas siberianos. Esta vivienda se construye con pieles o fieltro y un armazón de palos. Pues bien, aún hoy se utilizan como temazcales estructuras provisionales en Mesoamérica hechas con ramas, palos, mantas o pieles, llamadas *toritos*.

De los distintos tipos de temazcal y de las características técnicas de cada uno de ellos no hablaré. Esencialmente significan todos los mismo, aunque la moda de revivir lo étnico está generando una nueva clase de consumidores (foráneos) de bienes culturales o simplemente consumidores de adaptaciones de elementos tradicionales hechas por el mercado turístico especializado, que implica la oferta de temazcales comerciales (desvinculados de su sentido y significado originarios) tal como conocí en Oaxaca. Para hacer una aproximación antropológica del temazcal clásico, hay que buscar en las comunidades y en la cultura. Después de acercarme a alguno de los de nueva creación, ofrecido en los circuitos turísticos, llegué al de doña Norma Y (2)., terapeuta de temazcal tradicional en los alrededores la capital oaxaqueña. Con ella mantuve algunas conversaciones sobre el significado tradicional del baño ritual, además de participar directamente en el mismo con otras personas. El nombre viene del náhuatl, y significa casa (*calli*) de vapor (*temaz*).

Doña Norma se incluiría, según el planteamiento inicial de una investigación más amplia de la que se extrae este artículo, en el sector de profesionales, practicantes y expertos indígenas en salud tradicional. El objetivo de este artículo es aproximar al lector al conocimiento del baño temazcal como medio terapéutico vinculado con la tradición. Si queremos tener conclusiones aplicables a un ámbito más extenso, debemos plantear el estudio del temazcal en distintos grupos haciendo un trabajo comparativo. Sin embargo, creo que la línea descriptiva y el análisis de un estudio concreto en profundidad (temazcal tradicional zapoteco) se ajustan más al objetivo formulado. No se obtiene una gran cantidad de conclusiones de definición, generalizables, pero se ganan matices expresivos de una cultura, la zapoteca, dentro de las tradiciones de salud.

Las particularidades expresivas de culturas y grupos nos hablarían de matices del temazcal de acuerdo con las individualidades de las etnias. Mi idea aquí es, pues, mostrar una de estas particulares visiones, acercándonos a través de ella a la realidad de la medicina tradicional mexicana en Oaxaca. La validez del trabajo es, por lo tanto, aparte de dar a conocer una manera de utilización del baño temazcal tradicional en Oaxaca, la de servir de guía para entender dicho baño ritual como medio terapéutico de la etnomedicina mesoamericana en cualquier otra parte de ese territorio. Utilicé con mi informante, doña Norma, la entrevista en profundidad, no estructurada, sobre una idea básica, revisando, repasando,

reforzando y precisando las informaciones a través de diferentes encuentros y charlas. Se complementa y completa la información de la terapeuta con las aportaciones de la observación de un servidor y con las opiniones de terceros (asistentes al baño, bibliografía, otros informantes).

El baño temazcal de doña Norma es una construcción a base de adobe y piedra de río. Se calienta desde fuera. Está fabricado con canto rodado y piedra volcánica. Se unen las piedras con barro de tierra y ceniza. Está recubierto de cemento, menos el área a calentar. He aquí un resumen de las distintas conversaciones que mantuvimos:

*-¿Las dimensiones y las proporciones de la pieza tienen que ser unas determinadas?*

-Varía mucho la forma. La terminación puede ser cuadrada o en bóveda, como ésta. Normalmente, antes se acostumbraba cuadrada, y más chiquita, para dos, tres personas. Este baño es para ocho (...). Si se hace muy grande, no guarda el calor. Está diseñado así por el espacio que tenemos acá. La orientación de la puerta siempre ha de ser hacia el Norte. Eso, sí es muy específico (...). Ahí en Tetiztlán del Valle conocemos uno más bajo y solamente para unas cuatro personas, y está casi directo el fuego (...) Nada más que es un poco molesto para la gente porque al momento que se le echa el agua, sale el vapor pero también la ceniza que sale de las piedras y de la lumbre. Por eso nosotros diseñamos éste, para que se calienten las piedras por fuera pero que no entre el humo y que no entre la ceniza. A la gente le gusta así y no siente como que se vaya a sofocar o asfixiar con la ceniza, pues.

*-¿Y el grosor de las paredes?*

-Ahí ya varía del diseño porque éste, por ejemplo, tiene como treinta de grueso. El adobe es de 30 por 40 (3). Por fuera está revocado con cemento, nada más para proteger el adobe.

*-¿Y cómo se sabe cuál es la temperatura ideal ya que puede calentarse más o menos?*

-Pues cuando entramos en el temazcal, la persona que dirige el baño, ya sea mi mamá (4) o yo, pues vamos echándole agua despacio y ya la gente va diciendo. Si aguanta más, se le echa más agua porque, de hecho, las piedras ya están bien calientes. Uno va calculando adentro.

*-El interior huele muy bien ¿Qué han echado?*

-Es el olor que queda de las hierbas porque el agua que se le pone al temazcal es agua de hierbas. Previamente se cuece con plantas y cuando hierve, se deja enfriar. Es el agua que usamos.

*-Esas hierbas, ¿tienen finalidad medicinal?*

-Sí. Realmente son para desintoxicar, y hierbas también que son relajantes, para cuando el cuerpo empieza a sudar, se sienta una tranquilidad. Por ejemplo, se ocupa (utiliza) el romero, la albahaca, la ruda y flores, la rosa de preferencia. La rosa blanca, que es muy aromática, es la que ocupamos (usamos) más (...). La clave es la albahaca y el romero (5).

Señala Ruth Gubler que hay un baño de limpieza de hechizo en Yucatán en el que se emplea la ruda, la albahaca y el romero (Gubler 1996).

*-¿Y cuánto dura un baño temazcal?*

-Normalmente, 45 minutos, pero si las personas aguantan más, hasta una hora y media.

*-Y, ¿en qué consiste el ritual?*

-Pues antes de entrar, las personas se ponen en pura ropa interior envueltas en una sábana. Se prende un incienso de copal. Entonces ya se le hace.

-*Explique qué es el copal, por favor.*

-Es una piedra de resina de un árbol que se derrite. Se ocupa (utiliza) mucho aquí, cuando hay muertos o cuando se va a la iglesia. Eso significa purificar. Entonces, antes de entrar al temazcal, se le pasa a la persona por todo alrededor para purificar su aura. Luego entran hincados (agachados de rodillas) y se van acomodando dentro, sentados. Después se le pasan sus ramos, que son preparados con flores de albahaca y ruda. Con esas hierbas es con las que se *hojea*, que es como darse golpes con los ramos estimulando la circulación de la sangre.

-*¿Se dan las personas unas a otras?*

-Normalmente cada persona se da a sí misma, pero si tiene algún dolor muy fuerte, entonces la que dirige el temazcal realiza la frotación, como si fuera una limpia con las hierbas. Se le frota y se le estimula la circulación. Y como se está constantemente sudando, eso hace que el cuerpo también se purifique pues, tanto a nivel físico como a nivel espiritual.

Me habla doña Norma del fuego y el agua como elementos esenciales del temazcal. Dice que hay que tenerle un respeto al fuego y en general guardar silencio y concentración en el interior. Ellas (su madre y la propia doña Norma) le piden mucho respeto a la gente. Al principio se hacen unas respiraciones profundas, a modo de meditación. La gente empieza a sentir el cuerpo, reconociendo las partes que le duelen, o si hay algún sentimiento, aflora. Señala que estando en contacto con la respiración, empiezan a surgir emociones, por ejemplo, en la gente que trae mucho coraje o miedo. La persona que dirige el temazcal acompaña con cánticos o recitaciones. Comenta que la gente manifiesta emociones diversas. Algunos lloran, otros sienten miedo. En general, lo hacen porque tienen esa necesidad. *Hay que sacarlo*, subraya.

-*¿Qué significa esa exteriorización?*

-Una forma de sacar las impurezas físicas, psíquicas y emocionales. Por eso es muy importante la concentración y el respeto. La gente que entra tiene que ser muy consciente de lo que va a hacer allí dentro, o sea, esto no es un juego, pues. La que dirige el temazcal va rezando, va haciendo una meditación. Ella dirige dependiendo de las personas porque hay gente a quien no le gustan los rezos y sí los cantos.

En México y zona de Teotihuacán se usa el *pirul* (o *pirú*), que es un árbol típico de toda aquella planicie para hacer *limpias*. Le pregunto a doña Norma si lo usan también en Oaxaca en el temazcal. Me dice que no, ya que, debido al exceso de aroma que desprende, puede irritar los ojos. Para la limpia se usan la albahaca, el romero y las rosas. Le pregunto si ella o su madre tienen algún tipo de sentido especial para ver o saber qué problemas traen las personas. Me responde que su madre sí, que ella se guía por la intuición y que en estado de concentración y en el ambiente tan especial del temazcal, se da cuenta de quién necesita más ayuda. A algunas personas que muestran la espalda dolorida o los brazos, se les da un masaje para ayudarles a concentrarse y a relajarse. Una vez que ellas ya están más relajadas, entran en contacto consigo mismas, sacando los bloqueos que traían. Avanzado el baño, se les pasa un té preparado con hierbas para que se rehidraten. Y ya en el momento en que las personas van a salir, tienen que dar gracias al fuego

Algunos seres terrestres fueron creados, según el mito, con más presencia de la esencia divina, entre ellos, el fuego. Dichos seres están más cerca de los dioses o son considerados ellos mismos dioses (López Austin 1997).

-Se les recomienda siempre, estando dentro, que entreguen al fuego lo que traen, ya sea dolor

físico o emocional. Por eso, los ramos después de que se pasan por el cuerpo se ponen donde están las piedras como símbolo de que se les está entregando al fuego para que purifique sus males.

-¿Se puede pedir por terceras personas?

-No, normalmente se hace para los que están participando en el temazcal.

-¿El procedimiento es el mismo para toda la gente, independientemente de sus males?

-Hay ciertas variaciones porque, por ejemplo, cuando las personas tienen asma o tos, se les agrega otras plantas que ayudan a aflojar las flemas y a desintoxicar esa parte del cuerpo. Por eso a veces hay no más dos personas que lo quieren para su malestar, o gentes con artritis y otros problemas. Entonces ya mi mamá prepara las plantas especiales para eso (...). Desintoxicar, a todos les ayuda, incluso también a los que no tengan verdadera intención de curación, debido al contacto con las hierbas. Los poros del cuerpo se abren y penetra la sustancia de las plantas. El baño purifica y limpia a todos en general.

-¿Cuándo se usaba tradicionalmente el temazcal?

-Básicamente, anteriormente se ocupaba (utilizaba) para las mujeres que acababan de tener a sus bebés. Ese era el objetivo principal. A las mujeres que acababan de parir las metían en el temazcal para que, a través del baño de vapor y del masaje se les cerrase el útero. Ese es el significado de fondo del temazcal. Es como un útero. Si usted se da cuenta de la forma, es un útero. Entonces, su objetivo primordial antiguamente era para las mujeres que acababan de parir.

Para Norma Y., la simbología uterina del temazcal tiene que ver con una especie de renacimiento. Al adentrarse, uno se siente seguro allí. Por esa razón la gente exterioriza sus emociones, se renueva y se cura. Este era el objetivo antiguo: renovarse, limpiarse (entendidos también simbólicamente). El temazcal de doña Norma y doña Enriqueta, su madre, fue construido en 9 días que simbolizan los 9 meses que dura el embarazo en la mujer. Antes de levantarlo, hicieron una ofrenda al lugar, a la tierra, como respeto por el espacio que se iba a ocupar y por el objetivo que tenía para la curación. Ofrecieron copal, cacao, canela y algunos condimentos usados para el chocolate. Es costumbre hacer un regalo a la tierra. Insistió en que la intención de curar y ayudar debe guiar la construcción del temazcal, no el negocio. Según ella, lo que se cobra (en su caso) viene a cubrir los gastos. *Muchos acá conocemos a otros que tienen grandes temazcales porque piensan que entre más grandes, hay más gente y se cobra más,* añadió. En esos lugares, para la terapeuta, no hay diferencia entre un baño temazcal y un baño de vapor normal. Por ejemplo, las plantas que se usan en un temazcal ritual tienen que ser frescas y verdes, no secas. Por eso las citas se hacen con tiempo suficiente para ir a recoger las plantas, prender el fuego y disponerlo todo. Cuando la gente sale del temazcal, pasa a un cuarto donde se tiende sobre esteras y se tapa con mantas. Explica Norma que es para no perder calor, para que el cuerpo se acostumbre al ambiente normal y quede relajado. Por eso se suele hacer en la tarde porque después las personas ya no van a trabajar. Antes de venir al temazcal hay que comer ligero y beber líquidos. Después del temazcal también conviene comer fruta y bebidas tibias. No conviene exponerse ni al frío ni al aire. *Mucha gente viene porque a veces tiene un dolor de cabeza para el que no encuentran explicación. Mi mamá le pasa el huevo y las hierbas, diciendo: "es que recibió un fuerte aire". Se refiere a que tal vez pasó por algún lugar donde la energía es muy pesada. Se llama eso, muy congestionada, pues. La persona, si no está bien físicamente, recibe esa energía y empieza a sentir el malestar del dolor de cabeza que es lo más común, o una especie de resfriado. El cuerpo no funciona bien, pero no hay una explicación lógica. Ella le hace la limpia con el huevo, la albahaca y las otras hierbas que se usan en el temazcal.*

La tradición mesoamericana atribuye a las fuerzas y a las energías terrestres y acuáticas el poder de ocasionar males pesados, densos y fríos, como el *aire* (6) (López Austin 1997). Esas fuerzas pueden

circular a través de los seres humanos y dentro de ellos, causándose *aire* con la mirada, con la presencia y con los deseos. El temazcal tiene el poder de regular, de equilibrar, de sacar, de extraer, de purificar, de limpiar, de reenergizar, de calentar (en el sentido de revitalizar), de sanear, no sólo a la parturienta sino a cualquiera. Puede eliminar el *aire* y todas las adherencias causantes de bloqueos a todos los niveles. Restablece el movimiento y el flujo de la energía, mejorando cuerpo, espíritu y emociones (reequilibra la circulación sanguínea, purifica la sangre; elimina, vía cutánea, residuos hídricos, salinos y ácidos; mejora la circulación linfática, desbloquea el intestino, facilita la salida de fluidos obstruidos en pulmones, bronquios, tráquea, laringe, faringe, nariz y senos frontales; rehidrata las mucosas y en general normaliza el equilibrio hídrico-térmico. A nivel emocional y nervioso se aprecian sus efectos a través de la exteriorización de vivencias y situaciones bloqueadas causantes de tensión, además de por la mejora del funcionamiento biológico básico). Para Norma Y., no todos los sanadores y terapeutas tienen las mismas capacidades. Les hay que nacen con un don especial para ver, para entender y para sanar los problemas, como su madre, doña Enriqueta, que además de trabajar allí, da cursos y seminarios fuera de México. No todos consiguen quitar los dolores y mejorar los problemas *asobando un huevo*, por ejemplo (7). *Hay quien con sólo "asobarlo" lo consigue, y hay quien no logra nada.* Añade que cada persona tiene más desarrollado un don, o puede desarrollar más un don (coincide con la explicación que me dio un sanador importante en Puerto Escondido, hablando de para qué se viene a este mundo). Dice que hay *algo* en su madre que heredó de su abuela, un *algo* transmitido de generación en generación. Norma tiene la capacidad de conducir el temazcal y de atender a las personas dentro, pero no logra los mismos efectos con las limpias que su madre, según sus palabras. Reconoce que su fuerte son los masajes, las ayudas directas, el contacto con el cuerpo.

#### **4. La experiencia del temazcal**

Expondré a continuación las observaciones realizadas en un baño ceremonial-terapéutico así como algunas opiniones de los asistentes.

Varios días después de mi primer encuentro con doña Norma participé en un baño ritual. Como ya se ha explicado en el punto precedente, antes de pasar al interior del habitáculo, los participantes recibimos un baño energético de copal, primera purificación. Entramos en el recinto agachados por la pequeña puerta. Dentro, la oscuridad era casi total. Tan sólo un agujero circular dejaba entrar un tenue haz de luz atravesando todo el espacio. Hacía calor y el ambiente era agradable. Nos sentamos y nos apoyamos en la pared. Cerramos los ojos y empezamos a respirar siguiendo las instrucciones de doña Norma, que fue echando agua olorosa en las piedras calientes. Luego, tapó la ventanilla. Nos entregó ramos para frotarnos y golpearlos (*hojear*) suavemente todo el cuerpo. Sensación agradable y relajante. La conductora recitó algunas frases a modo de oraciones para ayudar a nuestra purificación. En las frases (algo muy común en las culturas precolombinas. Las parteras aztecas recitaban retahílas morales sobre el significado del mundo a los recién nacidos -Alcina Franch 1999-) se expresaba el deseo de llegar a conseguir la limpieza y la cura de los asistentes. Respirábamos profundamente a la vez que nos dábamos con los ramos. El calor se iba haciendo más intenso, y el vapor más denso. Resultaba agradable el ambiente. Después vinieron canciones y más rezos por parte de doña Norma. Bebimos té de hierbas para rehidratarnos y continuamos con las limpias, en este caso practicadas por la terapeuta. Luego entregamos los ramos al fuego con el fin de eliminar nuestras impurezas y males adheridos. A los 45 minutos aproximadamente empezamos a salir, cada cual a su ritmo. Pasamos a una habitación donde nos tendimos en el suelo (sobre esterillas) envueltos en mantas. En este espacio intermedio de recuperación térmica permanecemos media hora hasta que nuestro cuerpo se hizo al ambiente natural. En todo momento había incienso y perfumes agradables en el ambiente.

En general, los participantes me transmitieron que les había agradado la experiencia. Tenían sensación de limpieza interior y exterior, bienestar y relax. María, una de las participantes, valoró especialmente el silencio, un silencio muy *comunicativo*, muy de sentirse al lado de los que estaban en el recinto. Según ella, en el temazcal hay algo espiritual que lo diferencia totalmente de un baño de vapor normal de



gimnasio por ejemplo. Como no se sentía enferma antes de ir allí, no percibió cambios a nivel de salud, pero sí una sensación de paz interior y de ligereza. Para Boris, otro de los asistentes, un muchacho de 13 años, significó una experiencia sorprendente e inesperada. Valoró la actitud de la terapeuta, que le atendió con gran delicadeza acercándose a él y animándole a sacar los problemas que le preocupaban. Cuenta que así lo hizo, lo cual le produjo un gran desahogo y alivio.

En otras épocas, el temazcal ayudaba a las mujeres a recuperarse del parto. El símbolo tradicional de recuperación después de liberarse de problemas y bloqueos físicos y emocionales le da el principal valor terapéutico. En la cultura popular de salud mesoamericana el temazcal ocupó siempre un lugar principal. A la finalidad higiénica unía la espiritual y simbólica. Desprendiéndose del lastre inútil (*agua sucia* a través de la transpiración, bloqueos emocionales, etc), las personas se renovaban, *volvían a nacer*, quedaban limpias (de la impronta mortal). Esa limpieza afectaba también a las faltas, a los *pecados*, por lo que el temazcal ayudaba a aligerar el peso de la conciencia.

El temazcal constituye el elemento de la cultura tradicional de salud mesoamericana más genuino e importante, en mi opinión. Es también el más íntimamente relacionado con los contenidos tradicionales antiguos. La curación como renovación implica una muerte y un renacimiento. El fuego real y el fuego simbólico eliminan lo viejo, lo gastado, lo sucio, lo que ya no vale de/a la persona (entendida como unidad formada por elementos burdos, cuerpo, y sutiles, alma o almas). En el matraz universal que representa el útero microcósmico del temazcal renace una nueva persona. Esta imagen es una de las más antiguas conservada en las culturas mesoamericanas. Utilizada tanto para dioses como para hombres entre los aztecas y otros pueblos, hacía ver la necesidad de morir para nacer, hecho al que se llegaba de diversas maneras y a través de múltiples procedimientos. Mircea Eliade (2001) narra la necesidad de muerte y destrucción simbólicas del cuerpo del futuro chamán en Siberia y su recomposición posterior, en el proceso de iniciación.

La tierra, el fuego y el agua, como elementos de la naturaleza están presentes en un ambiente en el que el movimiento del vapor, la circulación interior del aire y la liberación de aromas completan el microcosmos básico junto al elemento vegetal representado en las plantas usadas que actúan como intermediarias entre el ser humano y la naturaleza. Todas esas connotaciones se siguen teniendo en cuenta hoy. El temazcal, pues, esencial en las tradiciones amerindias mesoamericanas, y existente con sus adaptaciones locales en tradiciones de pueblos de Norteamérica, es un elemento proveniente de la antigua cultura que supone la relación con la vida (*muerte y renacimiento*), el cambio, lo material (gran naturaleza y naturaleza humana) y lo espiritual (superior e inferior) dentro del equilibrio. El concepto de confluencia de elementos en un microcosmos que relaciona al humano con la madre naturaleza (corporal y espiritual) acerca la cultura indígena mesoamericana a las culturas tradicionales antiguas de China y Corea donde se concibe que la vida surge y se reequilibra permanentemente alrededor de la relación armónica entre el *fuego, la tierra, el metal, el agua y la madera-viento* (concebidos en sentido amplio y simbólico) tanto en el macrocosmos como en los diferentes microcosmos o microsistemas vitales de la naturaleza. En la medicina tradicional de los pueblos mesoamericanos, y en la medicina tradicional china, el desequilibrio deficiencia/exceso (o *Yin/Yang*), a lo que se llama enfermedad, se compensa armonizando los microsistemas o microcosmos con el entorno de la realidad amplia. El temazcal cumple esa función, según doña Norma, siendo una de las piezas clave de la salud y de la terapéutica de las viejas culturas mesoamericanas y amerindias.

## 5. Diversas opiniones

Para Jacques Galinier, el temazcal es un auxiliar eficaz en el tratamiento de las afecciones más delicadas. Según él, el temazcal tiene la capacidad de mantener a distancia a *agentes patógenos inmateriales* (Galinier 1997). Los otomíes, según Galinier (1997), realizan ofrendas como todos los pueblos amerindios cuando se obtienen beneficios, por ejemplo, los del temazcal. Recordemos que Norma nos hablaba de una ofrenda ritual importante a la Tierra donde se construye el temazcal. Entre los zapotecos se prenden

velas, se enciende copal. Para los otomíes, *el baño interviene sobre todo en gran número de actos terapéuticos dictados por los chamanes* (Galinier 1997:87). Don Ricardo Alberto Castañeda, médico tradicional pobleño, señala la importancia del temazcal, útil en caso de empacho porque hay toxicidad pegada que lavar. En el caso de suciedad-infección-flujo, también hay que lavar por temazcal. "El temazcal actúa calentando todas las vértebras del cuerpo; los tendones se ablandan, se desinflan... Toda la frialdad ahí se nos sale" (Alberto 1999: 62).

Alcina Franch (1999) en su libro sobre los aztecas subraya la importancia del baño temazcal tras el parto. A través del baño ritual se procedía a la limpieza del cuerpo y del espíritu de la parturienta.

Para Arturo Marín (8) el temazcal tiene relación con diversos ámbitos que no siempre van mezclados, uno de ellos es el erótico, a lo que también hace referencia Jacques Galinier en su estudio de la cultura otomí señalando relación entre ciertas prácticas (eróticas) y el simbolismo de renovación y limpieza (Galinier 1997).

Eduardo Sandoval (2003) estudia el temazcal otomí como ritual de purificación, sanación y refrescamiento (así titula su obra).

María Lidón, analizando el estudio de Sandoval, señala el valor del temazcal como una aportación de la medicina indígena a la salud y a la paz.

En un artículo de Xavier Lozoya se señala que para los antiguos mexicanos el baño de vapor era mucho más que un procedimiento curativo: formaba parte de una tradición más compleja respecto a la costumbre de cuidar, estimular y disfrutar el cuerpo (Lozoya 2005).

## 6. Comparación con otros enfoques termalistas

"Técnicamente el temazcal sigue el mismo principio que el del baño finlandés: es una estructura cerrada de pequeñas dimensiones en la cual se introducen piedras porosas previamente calentadas al rojo vivo" (9).

Al lado del baño finlandés, está la *banya* o baño de vapor tradicional ruso. Ambos tienen un cierto parecido con el temazcal, pero en contextos diferentes. Banya y vapor finlandés se dan en tradiciones físicas del cuidado del cuerpo y de la persona, en espacios dominados por el frío largos meses al año. En dichos lugares, el termalismo ha sido una costumbre para mantener y recuperar parte de la energía de las personas que absorbe el frío. La connotación religiosa y ritual-ceremonial propia del temazcal no se observa en los baños nórdicos. Todos ayudan al mantenimiento de la salud por medio de la acción limpiadora del vapor, pero cada uno de ellos tiene tras de sí las características propias de sus pueblos y culturas.

El baño tradicional japonés (*ofuro*) también se asienta sobre principios culturales arcaicos relacionados con la salud y con la convivencia. Se trata de un baño caliente tomado en una bañera o tina de madera en la que entra toda la familia (uno a uno) como símbolo de unión y de purificación integral de la persona y del grupo. Según la tradición no se trata sólo de limpieza corporal sino de comunión de la familia en torno a la idea de renovación y paz.

## 7. Conclusión

La antropología de la salud estudia al ser humano en relación con el bienestar, teniendo en cuenta las características culturales de su grupo. Surgen en las sociedades sistemas terapéuticos adaptados a las singularidades de las mismas. Las ópticas del cuerpo, las imágenes del estar bien van a condicionar las explicaciones que los miembros de las sociedades den de la enfermedad, condicionando a la vez la

creación y utilización de modos, medios y procedimientos para prevenirla, contrarrestarla, combatirla.

Diferentes ópticas antropológicas nos pueden acercar las opiniones de los propios mesoamericanos sobre el temazcal. Se puede enfocar el estudio según los efectos que produce en el cuerpo o según lo que significa dentro de la cultura tradicional. Las explicaciones que aquí recogemos integran la visión natural y simbólica del baño ritual en una óptica terapéutica, práctica y utilitarista. Entra, pues, dentro de la manera de ver y trabajar de los médicos tradicionales indígenas mesoamericanos quienes, siguiendo la tradición, no sólo se ocupan de entender y explicar (según sus culturas) los problemas de salud sino que se ocupan básicamente de curar, observando, analizando, relacionando dichos problemas con hechos simultáneos que se den en ese momento dentro y fuera de la persona y que ayudan a entender los males y a elegir las soluciones terapéuticas adecuadas. El temazcal es, en la etnomedicina mesoamericana, hoy, una de esas elecciones, una producción de la cultura tradicional destinada a reequilibrar y a ayudar a recuperar el bienestar y la salud (en sentido amplio). Su significado y su explicación simbólica no lo alejan de la finalidad práctica propia de la etnomedicina y claramente expresada y expuesta por Norma Y.

---

## Notas

1. Médico tradicional zapoteco (informante).
2. Terapeuta tradicional de temazcal (cultura zapoteca), informante.
3. Centímetros.
4. Se refiere a doña Queta, conocida terapeuta tradicional mexicana que difunde los conocimientos ancestrales mesoamericanos a nivel internacional.
5. La ruda, la albahaca y el romero son tres de las plantas que más he oído mencionar en los Estados de México y Oaxaca, para limpias y para el temazcal.
6. El aire es un síndrome complejo y variante que en la tradición de salud mesoamericana hace referencia a alteraciones causadas por la parte animada de la naturaleza. Puede pasar a través de la mirada, el pensamiento, los deseos (entre las personas); puede circular a través de la naturaleza muerta o a través de partes y elementos vegetales vivos, minerales, formaciones especiales del terreno, etc.
7. Realizando la limpia, pasando el huevo alrededor de la cabeza u otras zonas del cuerpo.
8. Don Arturo Marín es informante de Atizapán de Zaragoza (México).
9. Reseña publicada en la revista *Convergencia*, n° 34, enero-abril 2004 de la UAEM de México. Información correspondiente al artículo: "Qué es un temazcal?" en sitio internet: <http://www.laneta.apc.org/laplantamedica/temazcal.html>

---

## Bibliografía

Alberto Castañeda, Ricardo  
1999 *Testimonios de vida de médicos indígenas tradicionales*, n° 3. México, INI.

Alcina Franch, José

1999 *Los aztecas*. Madrid, Historia 16.

Ayala, R. R.

1998 *Mitos y leyendas de los indios americanos*. Barcelona, Edicomunicación.

Chica Casasola, J.

1998 "Medicina indígena", *Revista Natural*, nº 24, Madrid

Chihuailaf, Elicura

1999 *Recado confidencial a los chilenos*. Santiago de Chile, Lom Ediciones.

Eliade, Mircea

2001 *El chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis*. Madrid, Fondo de Cultura Económica.

Fernández Álvarez, Óscar

1997 "Orientaciones metodológicas en antropología social y cultural", *Contextos*, XV/29-30: 219-242. Centro de Estudios Metodológicos e Interdisciplinarios. Universidad de León.

Galinier, Jacques

1997 *La moitié du monde. Le corps et le cosmos dans le rituel des indiens otomi*. París, Presses Universitaires de France.

Geertz, Clifford

1990 *La interpretación de las culturas*. Barcelona, Gedisa.

Gubler, Ruth

1996 "El papel del curandero y la medicina tradicional en Yucatán", *Alteridades* 6 (12): 11-18. México, UAM Ixtapalapa.

Guerrero, Francisco Javier

1997 *Antropología II*. México, Ed. Quinto Sol.

López Austin, Alfredo

1997 *Les paradis de brume. Mythes et pensée religieuse des anciens mexicains*. París, Maisonneuve et Larose.

Lozoya, Xavier

2005 "Spa: Salute per aqua, el temazcalli", *Arqueología Mexicana*, vol. XII, núm. 74, julio-agosto. México, CNCA - INAH.

Ortiz Butrón, A.

2005 "El temazcal arqueológico", *Arqueología Mexicana*, vol. XII, núm. 74, julio-agosto. México, CNCA - INAH.

Sandoval Forero, Eduardo Andrés

2003 *El temazcal otomí. Ritual de purificación, Sanación y Refreshamiento*. Toluca, UAIM-UAEM.

---

Publicado: 2006-04



