

SABIDURÍA ANCESTRAL

¿Qué es el Temazcal?

Un espacio sagrado de purificación, conexión con los elementos y memoria ancestral.

El Temazcal es un espacio sagrado que simboliza el vientre de la madre tierra. Es una ceremonia de purificación física, emocional, mental y espiritual. Nos conecta con los elementos y con la sabiduría ancestral. El facilitador y su equipo sostienen el espacio desde el respeto, el amor y la claridad, guiando el proceso de manera segura.

Preparación y bienvenida

Preparación del altar

- Agua: vasija con plantas.
- Fuego: espacio para calentar las “abuelas”.
- Aire: sahumerios, copal, palosanto y tabaco.
- Tierra: flores, semillas, maíz, etc.
- Instrumentos: tambor, maracas y sonajas.

Bienvenida

- Círculo de palabra: cada persona se presenta y comparte su intención.
- Se invita a escribir lo que se desea soltar para ofrendarlo al fuego.
- Meditación breve.

El recorrido ceremonial

Enseñanza inicial

- Origen del Temazcal.
- Simbolismo como vientre.
- Las cuatro puertas.
- Beneficios.

Dinámica grupal

Creación de un mandala con flores y semillas, en conexión con los cuatro elementos.

Preparación del fuego y las abuelas

- Encendido ritual del fuego con un canto.
- Ofrendas.
- Cada participante se acerca a poner su intención.

Las cuatro puertas

- Niñez: canto de apertura y respiración profunda. Intención: volver al origen y limpiar.
- Adolescencia: canto alegre y liberación de emociones. Intención: soltar memorias emocionales.
- Madurez: pagamento, canto y silencio. Intención: claridad mental y propósito.
- Renacimiento: canto de cierre. Intención: transformación y renovación espiritual.

Beneficios descritos en la guía

Físicos

- Desintoxicación.
- Estimulación del sistema inmunológico.
- Mejora de la circulación y oxigenación de los tejidos.
- Relajación de músculos y articulaciones; alivio de dolores y contracturas.
- Mejora del proceso respiratorio.
- Regulación del metabolismo y apoyo a la pérdida de peso.
- Limpieza de la piel.

Emocionales y psicológicos

- Liberación de tensiones, ansiedades y memorias emocionales guardadas.
- Expresión de emociones contenidas.
- Sensación de ligereza, paz y claridad.
- Apoyo en procesos de duelo, cierre de ciclos y transición vital.
- Fortalecimiento de la autoestima y la confianza.

Espirituales y energéticos

- Renacer simbólico en el vientre de la madre tierra.
- Purificación del campo energético.
- Conexión con los elementos.
- Apertura de la intuición, la visión y la espiritualidad.
- Trabajo con la intención personal y colectiva como oración viva.
- Experiencias de unidad, comunidad y hermandad.

Comunitarios y sociales

- Fortalecimiento del tejido comunitario al compartir el círculo.
- Escucha, empatía y respeto mutuo.
- Espacios de confianza y sanación colectiva.
- Recuperación de la memoria ancestral y el vínculo con la tierra.

Acompañamiento

La guía presenta el Temazcal como una práctica facilitada y sostenida por un equipo que acompaña el proceso con respeto, amor, claridad y seguridad.

UTIBUNNA & ZAKU KWARIWAN

utibunna.com