

TEMAZCAL



El Temazcal es un milenario ritual indígena de purificación.

La cabaña representa al vientre de nuestra Madre Tierra en cuyo ombligo se colocan las abuelas piedras, sabias poseedoras del código genético de la historia de nuestro planeta. Cuando entramos al vientre de nuestra Madre volvemos a ser otra vez niños inocentes. Nos reunimos para recibir las piedras con plantas aromáticas. Se usan muchas plantas para agradecer y bendecir la vida, el cedro, la salvia, el copal, el palodulce, etc... Se deposita la medicina sobre las piedras y allí nos dan su esencia, al ser consumidas por el calor, por el fuego que guardan las piedras sacras. . . se cierra la puerta y todos juntos compartimos el misterio de la obscuridad, como el interior de la matriz, un momento de profundidad en el Universo.

Se coloca agua sobre las piedras para recibir la bendición de las mismas y esta nos es regresada en una forma mucho mas liviana, pues el agua vuelve a caminar entre el aire en forma de vapor.

Después de atravesar las 4 puertas, que representan las etapas de nuestra vida, salimos, libres de viejas cargas y renaciendo más abiertos de corazón. La práctica de producir sudor es ancestralmente reconocida en todo el mundo por sus profundos beneficios y el Temazcal es posiblemente el mejor método por su gran significado.

Los nutrientes de la tierra, la vitalidad del agua, la pasividad del aire y el calor del fuego son la base de ésta maravillosa experiencia.

TEMAZCAL



Beneficios físicos del Temazcal:

- 1.- Tonifica la piel,
- 2.- Filtra las vías respiratorias,
- 3.- Desatrófia los músculos,
- 4.- Disminuye los problemas óseos,
- 5.- Depura el aparato digestivo,
- 6.-Alivia las molestias pre-menstruales,
- 7.- Incita a la introspección y reflexión,
- 8.- Beneficia la circulación sanguínea,
- 9.- Ayuda a bajar de peso,
- 10.- Reduce el tamaño de los quistes en los ovarios,
- 11.- Relaja el sistema nervioso para disminuir el estrés y la angustia,
- 12.- Merma-trastornos hepáticos,
- 13.- Resuelve problemas de irregularidad menstrual.
- 14.-Estimula el Sistema Linfático que es uno de los responsables de la limpieza y depuración del cuerpo,
- 15.- Las altas temperaturas también facilitan la revitalización y reparación celular.