



IL TEMAZCAL

CHE COS'E' E A COSA SERVE?

Per la tradizione azteca-mexica la cerimonia legata al temazcal ha come proposito il confronto delle nostre parti oscure, affinché lo spirito, una volta conclusa l'esperienza, possa rinascere più libero di com'era prima di entrare. Il temazcal è una cerimonia di ritrovo del sè con la propria essenza. Questo piccolo e semplice bagno di vapore era e continua ad essere sacro. Gli antenati ne fecero un tempio e una cosmovisione. Una cerimonia capace di cambiarci sul piano fisico, mentale, spirituale ed energetico.

Il temazcal è una costruzione chiusa simile ad una capanna o ad un igloo e al suo interno viene versata, sopra pietre ardenti, dell'acqua con erbe medicinali. Il vapore generato crea un'atmosfera che propizia una profonda pulizia, risveglia antiche memorie e apre porte a stati di coscienza straordinari. Si configura in quattro porte nelle quali vengono sanati i corpi fisici, emozionali, mentali e spirituali. Un rituale di guarigione di tutte le nostre relazioni, in armonia con la Terra ed il Cosmo.

SIGNIFICATO

La parola temazcal deriva dal nahuatl (la lingua più diffusa sul territorio americano, dall'Alaska fino a Panama): "tetl" pietra, "maz" deriva da "maztli" o "mazitli" caldo, "calli" casa, che letteralmente significa "la casa delle pietre calde". Una seconda interpretazione vede la parola temazcal derivante da "temaz" vapore e "calli" casa, cioè "casa del vapore".

Questi bagni di sudore sono ancora una tradizione viva in molte zone del territorio messicano. Attualmente è risorto, in Messico e nel mondo, un interesse rinnovato al bagno antico di sudore ancora oggi chiamato con il nome dato dagli aztechi, TEMAZCAL, ritornando ancora una volta alle pratiche di guarigione conservate nella medicina tradizionale mesoamericana.

A CHI SERVE IL TEMAZCAL?

A tutti. Uomini, donne, anche in gravidanza e nel post-parto, bambini e anziani. Particolare attenzione è consigliata a chi soffre di patologie o malattie per le quali può esserci il bisogno di un parere medico (diabete avanzato, ipoglicemia, pressione alta, claustrofobia, schizofrenia).

La sudorazione consente la traspirazione delle tossine che il corpo umano produce come conseguenza dell'alimentazione o di malesseri causati da malattie o cattivi sentimenti. E' così

che il bagno di vapore viene impiegato in Messico come mezzo terapeutico cerimoniale. Si usa per purificarsi sperimentando il benessere insieme al gruppo e in condivisione.

DOVE POSSO FARNE ESPERIENZA IN TOSCANA?

Sull'Appennino Tosco-emiliano, in mezzo ai boschi pistoiese da aprile 2018 è nato un Temazcal, costruito ed inaugurato dal volere del gruppo culturale AHAU KAN, impegnato nella valorizzazione e diffusione delle tradizioni del Messico antico.

E' aperto a gruppi e persone che desiderano sperimentare o farne un uso periodico per superare momenti esistenziali critici o semplicemente per rigenerarsi dallo stress della vita quotidiana.



Per saperne di più scrivici:

e-mail: prehispanic.music@gmail.com

Fb: [AHAU KAN La saggezza di Anahuac.Italia](#)

Sito: <https://xiuhcoatlahaukan.jimdo.com/>

Seguici sul canale YOUTUBE: [AHAU KAN La saggezza di Anahuac](#)