

# **RELATORIA III MÓDULO**

## **MASAJE ANCESTRAL: MEDICINA TRADICIONAL PARA EL BIENESTAR INTEGRAL**



**El 25 de junio, el equipo de Yekyetolistli nos reunimos nuevamente con mujeres de la comunidad de Tonalixco, municipio de Tlilapan, Ver., para llevar a cabo el tercer módulo de medicina tradicional. El tema de esta sesión fue “Masaje ancestral: sanación energética, física y espiritual a través de saberes ancestrales, el cual tuvo como objetivo restaurar el equilibrio integral de la persona y eliminar los bloqueos que causan dolor físico y estrés emocional, induciendo así una armonía total.**

**Una vez completada la lista de asistencia, la facilitadora invitó a las participantes a colocarse en círculo y les propuso oler la hierba que cada una trajo al taller. Posteriormente, la médica tradicional sahúmó a cada una de las asistentes para purificar las energías y conectar con el cuerpo. Se cerró este espacio de apertura agradeciendo la presencia de cada una y a la Madre Tierra por regalarnos su fuerza y poder sanador para este encuentro**



Para continuar con el taller, las invitamos a sacar los frascos de tinturas que realizaron en el segundo módulo. Luego, procedimos a colar, envasarlas y etiquetarlas para repartirlas entre las participantes. Asimismo, la médica tradicional hizo un repaso sobre la importancia del uso de las plantas medicinales, enfatizando que deben utilizarse con responsabilidad y tomando en cuenta lo trabajado en los talleres. Finalmente, se les motivó a poner en práctica los aprendizajes y elaborar las tinturtas trabajadas.



**La facilitadora realizó una introducción del Masaje Ancestral, describiéndolo como una práctica ancestral heredada de las abuelas para sanar, desintoxicar y equilibrar el cuerpo de las mujeres desde el centro energético que es el ombligo. Antes de la paractica del Masaje Ancestral elaboramos la pomada desinfirmante y descongestionante que utiliza en los masajes.**

### **INGREDIENTES DE LA POMADA**

- Manteca vegetal, romero, albaca, estramonio, sábila, y geranio.



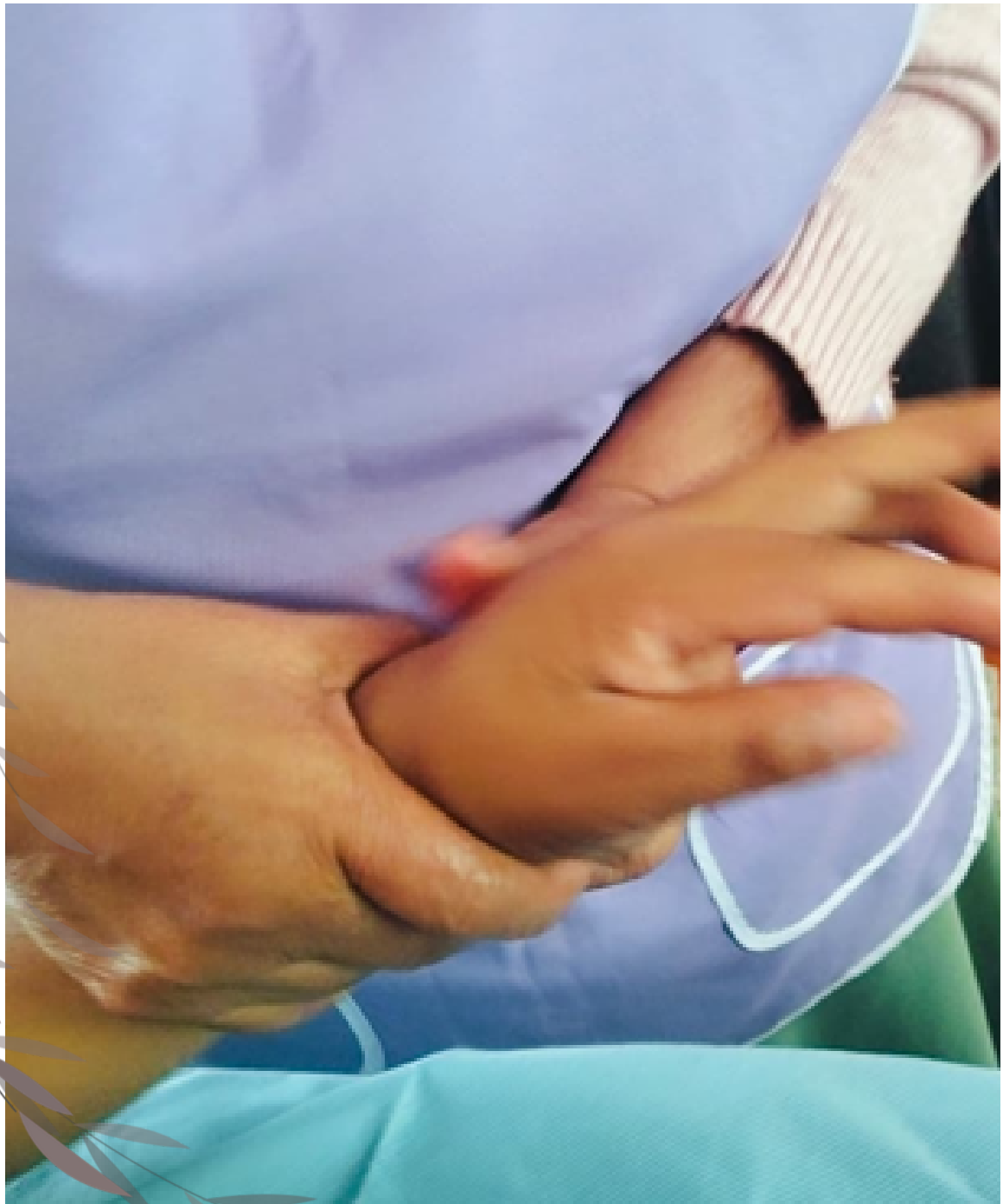
## ELABORACION DE LA POMADA

- Se pica finamente todas las hierbas
- Se prepara las ollas para hervir la manteca
- Se coloca al fuego una olla perfectamente limpia y desinfectada, la cual debe ser de uso exclusivo para la preparación de medicina tradicional
- Se añade la manteca vegetal a la olla y se calienta a fuego bajo hasta que se derrita por completo. Enseguida, se incorporan las plantas medicinales seleccionadas. Se deja que las hierbas se cocinen a fuego lento durante unos minutos para que liberen sus principios activos en la grasa, evitando que se quemen.
- Se retira la olla del fuego, se pasa el contenido a los frascos o envases definitivos, de preferencia previamente esterilizados.
- Se deja enfriar el producto a temperatura ambiente hasta que solidifique.
- Finalmente, se procede a tapar los envases y etiquetarlos. A partir de este momento, la pomada queda lista para ser utilizada.



## **BENEFICIOS DEL MASAJE ANCESTRAL**

- Es un masaje que conecta profundamente con el cuerpo, la espiritualidad y la mente.
- Desentoxica y estimula la circulación sanguínea y el sistema linfático
- Eliminar toxina. Además libera canales energéticos obstruidos para recuperar la fuerza vital.
- Descontractura el cuerpo mediante técnicas profundas y herramientas tradicionale



## PRÁCTICA DEL MASAJE ANCESTRAL

1. El masaje debe iniciarse preparando el cuerpo mediante respiraciones profundas para favorecer la relajación; asimismo, se le ofrece oler una hierba relajante, como el albahaca, el romero o manzanilla.
2. Se explica que, desde la cosmovisión de la medicina tradicional, el ombligo es el lugar donde se concentra la fuerza vital.
3. Cuando una persona vive asustada, hace corajes, sufre caídas o esfuerzos físicos pesados, el pulso del cuerpo se "desvía" o se mueve de su lugar, provocando malestares como dolor de cabeza, gases, cansancio, tristeza o problemas digestivos. Por ello, es importante tomar en cuenta este centro vital de energías para colocar el cuerpo en posición saludable



Al finalizar la practica del masaje, la persona se incorpora poco a poco, cubriendo la espalda para protegerla de las corrientes de aire, se cierra esta actividad motivando a practicar con la familia las técnicas del masaje.

Para cerrar el taller se invita a responder:

1. ¿Cómo me voy?

“Me voy animada, confiada y tranquila con todos los aprendizajes compartidos. Yo me voy muy contenta, me gustó muchísimo este taller y me llena de alegría seguir aprendiendo sobre la medicina tradicional; quiero continuar practicándola porque es un camino que me apasiona y me hace mucho bien.



## **2. ¿Qué aprendizajes me llevo de este III módulo?**

- **“Aprendí técnicas de masaje ancestral que voy a practicar y compartir con mi familia ”.**
- **“Fue muy interesante y enriquecedor conocer las técnicas del masaje y, sobre todo, descubrir los beneficios para nuestra salud física y emocional”.**
- **“Comprendí que el masaje es una práctica de sanación de nuestras ancestras, que nos dejarón para sanar nuestra alma”.**
- **“Para mi fue una linda y hermosa experiencia conocer diferentes técnicas para dar masaje y que puedo practicar con mi familia”.**
- **“Me gusto mucho saber que el masaje es una forma de sanar no solo el alma sino también recuperar energias”.**
- **“Me siento tranquila, relajada, agradecida por darme el masaje y sobre todo por las manos tan delicadas y curativas de la médica tradicional”.**