



WAYTAY
SALUD INTEGRAL

SAHUMO MEDICINA

—◆—
LA LUZ DE LAS PLANTAS
—◆—

Guía ebook para
iniciarte en el arte del sahumo



EDICIÓN 2026



WAYTAY
SALUD INTEGRAL

1.

LA LUZ DE LAS PLANTAS



Sahumar es una práctica ancestral que utiliza el humo de plantas, resinas, flores y cortezas como parte de rituales de limpieza, armonización y conexión profunda.

Desde tiempos antiguos, muchas culturas han entendido que el humo es un puente entre mundos: eleva oraciones, purifica espacios, protege y renueva la energía.

Cada planta tiene una vibración única y un mensaje especial. Al arder, libera su esencia sutil al aire, recordándonos que todo en la naturaleza está vivo y que podemos trabajar en conjunto con ella para nuestro bienestar.

¿POR QUÉ SAHUMAR?

- 🕯 Limpia y purifica energías densas.
- 🕯 Armoniza ambientes y personas.
- 🕯 Invita a la calma, la claridad mental y la conexión espiritual.
- 🕯 Honra a la naturaleza y a los espíritus que la habitan.

NO ES SOLO ENCENDER UNA PLANTA

Sahumar es un acto consciente y sagrado. No se trata únicamente del humo, sino de la intención con la que lo hacemos.

Es detenernos, respirar y crear un espacio para volver a nuestro centro.

Es abrir el corazón, agradecer a las plantas por su medicina y permitir que su sabiduría nos guíe y acompañe.

PLANTA • HUMO • RESPIRACIÓN
INTENCIÓN • PRESENCIA

Cinco elementos que se unen en un ritual simple y profundo para nutrir el alma.



RECOMENDACIONES PARA SAHUMAR

- 🕯 Elegí un lugar tranquilo y ventilado.
- 🕯 Encendé tu sahumo con calma y gratitud.
- 🕯 Recorré los espacios o tu cuerpo con intención.
- 🕯 Acompañá con respiraciones profundas.
- 🕯 Agradecé a las plantas y a los elementos.



2.



PREPARAR EL ESPACIO



El sahmo es mucho más que encender plantas. Es un ritual consciente que nos permite limpiar, armonizar y conectar con lo sagrado.

Preparar el espacio es el primer paso. Es crear un ambiente donde puedas estar presente, en calma y en comunión con la medicina de las plantas.

¿POR QUÉ PREPARAR EL ESPACIO?

- ✿ Porque todo lo que nos rodea influye en nuestro estado interno.
- ✿ Porque un espacio limpio y armonioso favorece la claridad mental y la paz.
- ✿ Porque el sahmo trabaja mejor cuando lo hacemos desde la intención y el respeto.

ANTES DE SAHUMAR:

- ✿ Elegí un momento en el que no vayas a ser interrumpido/a.
- ✿ Ventilá el espacio abriendo puertas o ventanas.
- ✿ Apagá o silenciá aparatos electrónicos para reducir distracciones.
- ✿ Si es posible, ordená y limpiá el lugar.



LA INTENCIÓN LO ES TODO ✿

Antes de sahumar, tomá unos instantes para centrarte. Podés cerrar los ojos, respirar profundo y conectar con tu intención. ¿Qué necesitás liberar? ¿Qué querés invocar en este momento? Tu intención guía el humo y transforma el gesto en medicina.

PASOS PARA PREPARAR TU ESPACIO ✿

1. Diferenciá un lugar limpio y tranquilo para tu sahmo.
2. Colocá tu altar o espacio ritual con elementos que te conecten con lo natural y lo sagrado.
3. Disponé tus plantas, sahumador, fósforos o vela, y cualquier elemento que vayas a utilizar.
4. Encendé tu vela como símbolo de presencia y guía.
5. Tomá unos minutos para respirar, agradecer y pedir permiso a las plantas y a los seres que habitan el lugar.

ELEMENTOS QUE PUEDEN ACOMPAÑAR TU RITUAL ✿



PLANTAS MEDICINALES

Elegí las que sientas adecuadas para tu intención.



FUEGO

Vela o carbón para encender el sahmo.



RECIPIENTE

Sahumador, cuenco o vasija resistente al calor.



ELEMENTOS NATURALES

Piedras, conchas, plumas, flores, agua.



INTENCIÓN Y PRESENCIA

Tu atención plena es el puente con lo sagrado.



RECOMENDACIÓN

Permití que el humo llegue a todos los rincones. No tengas apuro. Disfrutá el proceso. Cada sahmo es único e irrepetible.



Respirá. Conectá. Sahumá. Agradecé.
La medicina de las plantas te acompaña.



SAHUMARNOS A NOSOTROS MISMOS



El sahmo es un acto de presencia y cuidado.
Nos limpia, nos armoniza y nos recuerda
volver a nosotros mismos.



Preguntate para acompañarnos:



¿Qué necesito soltar?



¿Qué quiero ordenar?



¿Qué nueva energía
quiero cultivar?



Beneficios del sahmo personal



Limpia energías densas y estancadas.



Armoniza el cuerpo, la mente y las emociones.



Favorece la claridad, el enfoque y la calma.



Fortalece la conexión con tu intención
y tu camino.

Recordá siempre:



El sahmo no es solo una limpieza,
es un momento para volver a vos.
Hacelo con presencia, respeto y amor.



Paso a paso: cómo sahumarnos

1

Prepará tu espacio

Elegí un lugar tranquilo. Abrí una ventana o puerta
para que el humo pueda circular.

2

Encendé tu sahmo

Encendé el sahmo con una cerilla o vela hasta que prenda.
Dejá que haga brasa y soplá suavemente la llama.

3

Tomá tu intención

Sostené el sahmo con respeto. Cerrá los ojos un momento
y conectá con tu intención.

4

Comenzá desde los pies

Dirigí el humo desde los pies hacia arriba, recorriendo
todo el cuerpo: piernas, abdomen, pecho, brazos, cuello y cabeza.

5

Prestá atención a lo que sentís

Respirá profundo. Permití que el humo limpie, suelte y armonice.

6

Cerrá tu sahmo

Agradecé. Podés pasarte las manos por el cuerpo
para sellar y enraizar la energía.



Recomendaciones



Usá sahmos de plantas
naturales y de calidad.



Sostené el sahmo
con cuidado, en un
recipiente resistente
al calor.



Ventilá el espacio
después de
sahumarte.



Hidratate bien
antes y después.



Podés acompañar
con música suave,
mantras o silencio.

4.

CÓMO SAHUMAR MI ESPACIO O CASA

Sahumar tu espacio es limpiar las energías densas,
armonizar el ambiente y crear un lugar
más liviano, protegido y en paz.

PREPARACIÓN

- ✿ Elegí un día y horario donde puedas hacerlo sin interrupciones.
- ✿ Abrí puertas y ventanas para permitir que el humo circule y renueve el aire.
- ✿ Encendé tu sahumo en un recipiente resistente al calor (piedra, cerámica, barro o metal).
- ✿ Podés acompañar con intención, respiración consciente o una oración.

PASO A PASO

- 1 Encendé tu sahumo**
Con una cerilla o vela hasta que prenda.
Dejá que haga brasa y soplá suavemente la llama.
- 2 Conectá con tu intención**
Sostené el sahumo con respeto. Cerrá los ojos un momento y conectá con el propósito: limpiar, armonizar, proteger y bendecir tu hogar.
- 3 Iniciá el recorrido**
Comenzá desde la entrada principal de tu casa. El humo va a ir abriendo y purificando el camino.
- 4 Recorré cada ambiente**
Avanzá en sentido horario por todos los espacios. Llevá el sahumo a cada rincón, esquinas, placares, debajo de camas, baños, cocina y oficinas.
- 5 Prestá atención a las esquinas**
Son puntos donde la energía estancada se acumula. Detenete unos segundos en cada una.
- 6 Agradecé**
Agradecé a las plantas, a la tierra y a tus guías. Pedí que este sahumo traiga luz, armonía y protección.
- 7 Cerrá el ritual**
Volvé a la entrada principal y despedí el sahumo. Dejá que el humo termine su recorrido. Podés apagar el sahumo presionándolo suavemente en la tierra o arena.

PLANTAS Y RESINAS RECOMENDADAS

- ✿ Plantas nativas:
Ruda, Romero, Eucalipto, Laurel.
- ✿ Resinas:
Copal, Mirra, Incienso.
- ✿ Otras opciones:
Cedrón, Salvia, Lavanda, Palo Santo.



BENEFICIOS

- ✿ Limpia energías densas y estancadas.
- ✿ Armoniza el ambiente y eleva la vibración del hogar.
- ✿ Protege y crea un campo energético de luz.
- ✿ Favorece el descanso, la claridad y el bienestar.
- ✿ Renueva y purifica el aire que respiramos.

¿CON QUÉ FRECUENCIA?



Idealmente, cada 7, 15 o 30 días, según lo sientas necesario.

También podés sahumar después de visitas, discusiones, cambios de energía o limpiezas profundas.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES



Usá sahumos naturales y de calidad.



Sostené el sahumo con cuidado, en un recipiente seguro y resistente al calor.



Ventilá los espacios después de sahumar.



Hidratate bien antes y después del ritual.



Acompaña el ritual con música suave, mantras o silencio.



5.



CÓMO SAHUMAR A OTRO



Sahumar a otra persona es un acto de respeto y cuidado profundo. Se realiza con presencia, intención clara y permiso, acompañando un proceso de limpieza, armonización y bienestar.



ANTES DE COMENZAR

- Pedí permiso a la persona.
- Explicá brevemente lo que vas a hacer y cuál es tu intención.
- Prepará el sahmo encendiendo la hierba o resina hasta que prenda y luego soplá suavemente la flama.
- Conectá con tu intención: que este sahmo sea para el bienestar y la armonía.



BENEFICIOS

- Limpia y armoniza el campo energético.
- Libera tensiones, cargas y emociones densas.
- Favorece la calma, la claridad y el equilibrio.
- Fortalece la conexión y el vínculo entre quien sahuma y quien recibe.
- Acompaña procesos de sanación física, emocional y espiritual.



PASO A PASO

- 1 **Centrate y protege el espacio.**
Respirá profundo y mantené tu intención clara durante todo el proceso.
- 2 **Comenzá por los pies.**
Pasá el humo alrededor de los pies en forma circular.
- 3 **Subi por las piernas.**
Realizá movimientos suaves ascendentes por la parte delantera, trasera y costados.
- 4 **Abdomen y pecho.**
Sahumá en círculos, siempre respetando el espacio de la persona.
- 5 **Brazos y manos.**
Recorré cada brazo desde el hombro hasta las manos, incluyendo las palmas y el dorso.
- 6 **Cuello, hombros y cabeza.**
Pasá el humo alrededor del cuello, hombros y cabeza en movimientos circulares. Evitá el rostro, solo rodealo suavemente.
- 7 **Cerrá el campo energético.**
Hacé tres pases de sellado a unos centímetros del cuerpo, de arriba hacia abajo, imaginando que el aura queda protegida y en equilibrio.



TÉCNICAS Y MOVIMIENTOS

- Usá movimientos lentos, rítmicos y envolventes.
- Mantené el sahmo a una distancia de 15 a 30 cm del cuerpo.
- Siempre acompañá con intención positiva y palabras de luz si lo sentís.



PLANTAS Y RESINAS RECOMENDADAS

Plantas:

Ruda, Romero, Eucalipto, Laurel, Salvia, Cedrón.

Resinas:

Copal, Mirra, Incienso.

Otras opciones:

Lavanda, Palo Santo, Pétalos de flores secas.



Limpia energías densas y estancadas.



Armoniza el campo energético y emocional.



Favorece la relajación, el equilibrio y la calma.



Protege y fortalece el aura.



Brinda contención y acompañamiento energético.

¿PARA QUÉ SIRVE SAHUMAR A OTRO?

6.



WAYTAY
SALUD INTEGRAL

PLANTAS Y CICLOS DE LA LUNA

La luna influye en la energía de las plantas, en nuestras emociones y en los procesos de limpieza y renovación. Conectar con sus ciclos nos ayuda a potenciar intenciones, elevar nuestra vibración y vivir en armonía con los ritmos naturales.

1



LUNA NUEVA

Sembrar una intención.

Es el momento de iniciar, establecer metas y sembrar lo que deseás que crezca en tu vida.

Ideal para:

- Fijar intenciones y nuevos proyectos.
- Comenzar hábitos saludables.
- Limpiezas profundas y liberación.

Ritual sugerido:

Escribí tu intención en un papel, sahumálo y guardalo en un lugar especial o enterralo en una maceta con tierra.

2



LUNA CRECIENTE

Desarrollar y dar forma.

La energía comienza a expandirse. Es tiempo de acción, crecimiento y construcción.

Ideal para:

- Impulsar proyectos y creatividad.
- Atraer oportunidades y abundancia.
- Fortalecer vínculos y autoestima.

Ritual sugerido:

Sahumá tus herramientas de trabajo, plantas o espacios para activar el crecimiento de lo que estás creando.

3



LUNA LLENA

Expandir, reconocer y agradecer.

Es el punto máximo de energía. Favorece la expansión, la claridad y la conexión espiritual.

Ideal para:

- Agradecer y celebrar logros.
- Liberar lo que ya no sirve.
- Meditar, sanar y cargar de energía.

Ritual sugerido:

Agradecé en voz alta todo lo recibido. Sahumá con plantas como ruda, laurel o romero para elevar tu vibración.

RECOMENDACIONES GENERALES



Observá el ciclo lunar y alinea tus rituales con sus energías.



Usá plantas y resinas naturales de calidad en tus sahumos.



Conectá siempre con tu intención y tu respiración consciente.



Agradecé a la naturaleza y a la luna por su guía constante.

Que el humo sea medicina, que tu intención sea luz y tu corazón, guía.

PLANTAS NATIVAS

Las plantas nativas nos conectan con nuestro territorio y su energía. Han sido utilizadas ancestralmente por sus propiedades medicinales, protectoras y armonizadoras. Conocerlas y usarlas con respeto es honrar la sabiduría de la tierra.



RUDA

Planta protectora por excelencia.

- **Propiedades energéticas:** limpia y purifica energías negativas, protege el hogar y a las personas, fortalece el campo energético.
- **Usos en sahumero:** ideal para sahumar espacios, personas, herramientas y objetos.
- **Intención sugerida:** protección, limpieza profunda, corte de la negatividad, claridad.
- **Cómo usarla:** sahumar en momentos de inicio de proyectos, cambios importantes o cuando se perciban energías densas.
- **Precaución:** usar con respeto y moderación. No aplicar directamente sobre la piel.



ROMERO

Planta de claridad y fortaleza.

- **Propiedades energéticas:** estimula la memoria, la concentración y la vitalidad. Limpia ambientes y pensamientos, favorece la protección y la sanación.
- **Usos en sahumero:** ideal para estudiar, trabajar, meditar y fortalecer el espíritu.
- **Intención sugerida:** enfoque, fortaleza, limpieza mental, motivación, sanación.
- **Cómo usarla:** sahumar antes de actividades que requieran concentración o cuando se necesite recobrar energía y enfoque.
- **Precaución:** evitar en casos de hipertensión o epilepsia. No usar en exceso.



EUCALIPTO

Planta de limpieza y respiración.

- **Propiedades energéticas:** despeja y purifica el aire, facilita la respiración y alivia tensiones. Ayuda a liberar emociones estancadas y a renovar la energía del ambiente.
- **Usos en sahumero:** ideal para momentos de cansancio, estrés, tristeza o enfermedad.
- **Intención sugerida:** purificación, renovación, liberación emocional, claridad.
- **Cómo usarla:** sahumar ambientes cerrados, habitaciones, lugares de trabajo o después de visitas que dejan sensación pesada.
- **Precaución:** no usar en personas con asma o alergias respiratorias. Ventilar el espacio.



LAUREL

Planta de logro y protección.

- **Propiedades energéticas:** atrae abundancia, éxito y buena fortuna. Protege de malas energías, envidias y fortalece la confianza y la determinación.
- **Usos en sahumero:** ideal para iniciar proyectos, negocios, estudios o nuevos caminos.
- **Intención sugerida:** prosperidad, éxito, protección, confianza, determinación.
- **Cómo usarla:** sahumar antes de reuniones importantes, entrevistas, presentaciones o decisiones clave.
- **Precaución:** usar con agradecimiento y sin intención de dañar a otros.



Estas plantas son regalos de nuestra tierra. Usalas con intención, gratitud y respeto.

**Cuando sahumamos con plantas nativas, nos alineamos con la fuerza,
la memoria y el espíritu de nuestro territorio.**





CORTEZAS



Las cortezas son aliadas poderosas que nos conectan con la fuerza de los árboles. Su energía sustenta, protege, limpia y armoniza. Se utilizan en sahumos, decocciones y rituales para fortalecer el cuerpo, calmar la mente y elevar la vibración del espacio.

ALGUNAS CORTEZAS Y SUS PROPIEDADES



CANELA | Atrae prosperidad y abundancia.

- **Propiedades energéticas:** eleva la energía del ambiente y estimula la claridad mental.
- **Usos en sahumero:** ideal para atraer prosperidad, activar proyectos y armonizar espacios.
- **Intención sugerida:** abundancia, éxito, calidez, protección.
- **Cómo usarla:** en sahumos, decocciones o rituales de apertura de caminos.



EUCALIPTO | Purifica y despeja.

- **Propiedades energéticas:** limpia el aire y las energías estancadas, favorece la respiración.
- **Usos en sahumero:** ideal para limpiezas profundas y renovar ambientes cargados.
- **Intención sugerida:** limpieza, renovación, claridad, alivio.
- **Cómo usarla:** en sahumos o infusiones para vaporizaciones y baños energéticos.



SAUCE | Conexión y liberación.

- **Propiedades energéticas:** ayuda a soltar lo que ya no sirve, alivia cargas emocionales.
- **Usos en sahumero:** ideal para rituales de liberación, sanación emocional y conexión.
- **Intención sugerida:** liberación, sensibilidad, sanación, fluidez.
- **Cómo usarla:** en sahumos o decocciones para rituales de sanación interior.



ROBLE | Estabilidad y protección ancestral.

- **Propiedades energéticas:** aporta fortaleza, estabilidad y protección profunda.
- **Usos en sahumero:** ideal para anclaje, protección del hogar y rituales de fuerza.
- **Intención sugerida:** estabilidad, protección, sabiduría, conexión con la tierra.
- **Cómo usarla:** en sahumos, amuletos o decocciones para baños de protección.



Las cortezas son regalos de los árboles. Usalas con respeto y agradecimiento.
Cuando trabajamos con la medicina de la naturaleza,
nos alineamos con su sabiduría y restauramos el equilibrio.



FLORES



Las flores son portadoras de belleza, energía sutil y medicina para el cuerpo, la mente y el espíritu. Su aroma, color y esencia elevan nuestra vibración, armonizan emociones y nos conectan con la alegría y la gratitud.

Se utilizan en sahumos, infusiones, aceites, baños y rituales para abrir el corazón, atraer buenas energías y fomentar el bienestar integral.

ALGUNAS FLORES Y SUS PROPIEDADES



LAVANDA Calmante y armonizante.

- **Propiedades energéticas:** alivia el estrés y la ansiedad, purifica y equilibra el ambiente.
- **Usos en sahumerio:** ideal para momentos de relajación, meditación y descanso.
- **Intención sugerida:** traer calma, paz interior y equilibrio emocional.



JAZMÍN Aphrodisíaco y elevador del ánimo.

- **Propiedades energéticas:** abre el corazón, eleva la autoestima y atrae amor.
- **Usos en sahumerio:** ideal para rituales de amor propio y conexión emocional.
- **Intención sugerida:** atraer amor, alegría y conexión espiritual.



ROSA Sanadora y protectora.

- **Propiedades energéticas:** armoniza las emociones, libera el corazón y embellece los espacios.
- **Usos en sahumerio:** ideal para sanar heridas emocionales y cultivar el amor propio.
- **Intención sugerida:** amor, compasión, perdón y sanación.



CALÉNDULA Purificadora y regeneradora.

- **Propiedades energéticas:** limpia energías densas, protege y aporta vitalidad.
- **Usos en sahumerio:** ideal para purificar espacios y promover la salud y el bienestar.
- **Intención sugerida:** protección, vitalidad y renovación.



MANZANILLA Suavizante y relajante.

- **Propiedades energéticas:** calma la mente, alivia tensiones y favorece la tranquilidad.
- **Usos en sahumerio:** ideal para antes de dormir, infusiones relajantes y baños de limpieza.
- **Intención sugerida:** descanso profundo, serenidad y bienestar emocional.



Las flores son regalos de la naturaleza. Usalas con respeto y agradecimiento.

**Cuando trabajamos con la medicina de la naturaleza,
nos alineamos con su sabiduría y restauramos el equilibrio.**



RESINAS

Las resinas son regalos de la naturaleza utilizados desde tiempos ancestrales en rituales de limpieza, protección, sanación y conexión espiritual.

Al quemarse, su humo eleva la vibración del espacio, purifica energías y favorece la meditación, la oración y el bienestar integral.



COPAL

Resina de purificación y elevación.

- Limpia y purifica el ambiente de energías densas.
- Eleva la energía y la vibración del espacio.
- Favorece la meditación y la claridad mental.
- Conecta con la sabiduría ancestral y la protección.



MIRRA

Resina de sanación y protección.

- Protege y crea un escudo energético.
- Favorece la sanación emocional y espiritual.
- Ideal para momentos de introspección.
- Aporta calma, fuerza y estabilidad interior.



INCIENSO

Resina de conexión y espiritualidad.

- Eleva las oraciones e intenciones.
- Potencia la conexión espiritual.
- Aclara pensamientos y emociones.
- Armoniza y equilibra el espacio.



BENJUÍ

Resina de armonía y bienestar.

- Atrae buenas vibraciones y prosperidad.
- Relaja el cuerpo y la mente.
- Favorece la alegría y el optimismo.
- Ideal para crear ambientes cálidos y acogedores.



SÁNDALO (Resina)

Resina de meditación y elevación.

- Favorece la meditación profunda.
- Eleva la conciencia y la conexión espiritual.
- Aporta serenidad y paz interior.
- Ideal para prácticas espirituales y de oración.



Las resinas sagradas son regalos de la naturaleza.
Cuando las usamos con intención, transformamos el ambiente
y también nuestro estado interior.

**RESPETÁ SU ORIGEN, USALAS CONSCIENTEMENTE
Y AGRADECÉ SIEMPRE SU MEDICINA.**

11.



DIARIO DE PRÁCTICA



Después de cada experiencia, registrá:

-  Fecha y planta utilizada.
-  Intención.
-  Estado físico y emocional antes de comenzar.
-  Sensaciones durante la práctica.
-  Percepción del espacio al finalizar.
-  Sueños o imágenes significativas.



Con el tiempo, ese registro se transforma en tu propio mapa de relación con las plantas.



12.

ORACIÓN PARA SAHUMAR

Que tus **manos** vayan limpias, para que puedan crear cosas hermosas. Que tus pies vayan limpios, para que puedan llevarte a donde necesitas estar. Que tu **corazón** vaya limpio, para que puedas escuchar sus mensajes claramente. Que tu **garganta** vaya limpia, para que digas palabras justas cuando se necesita. Que tus **ojos** vayan limpios, para que puedas ver las señales y maravillas de este mundo. Que esta **persona y espacio** vayan limpios por el humo de estas fragantes plantas. Y que ese mismo humo, lleve nuestras oraciones, como una espiral hacia los cielos.



13.



WAYTAY
SALUD INTEGRAL



Los invitamos a visitar nuestra página

👁 www.escuela.waytay.org 👁



Un espacio para seguir
profundizando en saberes
y herramientas vinculados con
la salud física, energética
y el bienestar integral.

