

LA MOXA

Autore: dr. Vito Marino

Direttore Corsi Shiatsu e Tuina del Centro Shen, Pomezia (Roma)

Consigliere e Responsabile Commissione Didattica del CITEs

Vice Presidente FISTQ

Direttore Scuola Agopuntura e MTC della Fondazione Fatebenefratelli, Palermo

Responsabile Amb. di Agopuntura e MTC, Osp. Buccheri La Ferla, Palermo

Estratto dalla dispensa del Seminario svoltosi a Pomezia il 20 Maggio 2006 per il Centro Shen

Il termine moxa deriva dalla lettura che i giapponesi fanno dell'ideogramma cinese; per i cinesi, infatti, l'ideogramma si legge "*Jiu*", per i giapponesi "*Mogusa*", da qui "*Moxa*".

La moxibustione è una tecnica che utilizza coni o bastoncini di Artemisia (*Aitiao* in cinese) riscaldati su alcuni punti o zone del corpo. Oggi, oltre all'Artemisia, si usano anche altre fonti di calore, per gli inconvenienti causati dalla combustione dell'Artemisia: l'odore molto forte, il fumo che si sviluppa. In particolare, esistono bastoncini di moxa cosiddette "senza fumo", o anche moxatori elettrici.

L'Artemisia è una pianta che essiccata produce un calore moderato, non forte e penetrante. Le sue foglie hanno aroma amaro, natura yang, proprietà pungente e tiepida. Il suo fumo ha un'azione antivirale e antibatterica.

L'utilizzo della moxibustione per la M.T.C. svolge un'azione elettiva su:

- Fegato, Milza, Rene;
- disperde il vento;
- regola il qi;
- tonifica lo yang;
- riscalda meridiani e collaterali;
- rimuove ostruzioni e stagnazioni;
- purifica i Fu;
- ricattura lo yang del corpo, quindi riporta in alto lo yang in caso di crollo;
- incrementa la funzione cerebrale (azione sui midolli);
- promuove l'azione di Dumai e Renmai;
- controlla il sangue e nutre il feto (quindi si utilizza nelle malattie ginecologiche);
- rinforza il "fattore antipatogeno";
- elimina le tossine e cicatrizza le ferite.

Respirare a lungo il fumo di moxa può dare luogo, nell'Operatore, ad una sintomatologia da Calore; in questi casi, è consigliabile per i praticanti evitare di mangiare cibi di natura calda, e preferire invece cibi di natura fredda come ad es. mitili e altre conchigliacee, bere succhi di frutta, etc.

Esistono diverse tecniche di moxibustione:

Moxibustione con coni:

a) diretta

Si comprime tra le dita la lana di moxa fino a formare un cono (*zhuan*) compatto. Più il cono è compatto, maggiori saranno il calore prodotto e la profondità di penetrazione. La dimensione del cono può essere piccola (“come un chicco di riso”), media (“come un nocciolo di dattero”), o grande (“come un grosso fagiolo”).

- La tecnica diretta **con cicatrice** realizza una penetrazione di calore molto profonda. Rischio di problemi medico-legali.
- La moxibustione diretta **non cicatrizzante** utilizza il cono di Artemisia acceso direttamente sulla pelle, ma quando il fuoco è molto vicino alla pelle il cono si toglie e si sostituisce da 3 a 7 volte, senza provocare ustioni. Rischio di problemi medico-legali.

b) indiretta

Nella moxibustione indiretta si interpongono tra la pelle e il cono di Artemisia diverse sostanze quali aglio, zenzero, sale, etc.

- Ad esempio si può riempire l'ombelico con il sale e alla sommità mettere il cono di moxa (da 3 a 9) nei casi di dolori addominali acuti, gonorrea, dissenteria, diarrea, sindromi da affaticamento.
Il sale agisce su Intestino Tenue, Intestino Crasso, Stomaco, Rene.
Rimuove il calore, rinfresca il sangue, elimina le tossine.
- Per utilizzare lo zenzero si adopera la radice fresca tagliata a fette e vanno fatti dei forellini con l'ago, quindi dopo averla appoggiata si mette il cono di moxa.
Agisce su Intestino Crasso, Milza, Stomaco.
Ha una funzione diaforetica, allevia le sindromi esterne, riscalda il Riscaldatore medio.
Si utilizza nel vomito da sindrome esterna come le sindromi da freddo sia dell'apparato respiratorio che dell'apparato gastroenterico.
- Anche l'aglio si prepara come lo zenzero, bisogna avere l'accortezza di sostituire le fette con maggiore frequenza perché si consuma velocemente.
Agisce su Stomaco, Intestino Crasso, Polmone.
Ha proprietà antiparassitarie e antitossine, elimina le ostruzioni.
Si utilizza nelle artriti, diarrea, foruncoli, bolle, sindromi da infezione.

Nella tonificazione si fa bruciare il cono fino a quando si consuma, si utilizzano più coni e alla fine si poggia il dito per non fare disperdere il qi.

Nella dispersione, acceso il cono si soffia per aumentare la combustione e quindi velocemente si sostituiscono pochi coni; alla fine non va messo il dito sul punto.

Moxibustione con sigaro:

Il “sigaro” di moxa (*aijuanjiu*) è costituito da lana di moxa compressa e avvolta in un foglio di carta di gelso.

La misura standard è di 20 cm di lunghezza per 1,7 cm di diametro, e la sua combustione dura circa 1h.

Il sigaro di moxa si utilizza in sedute della durata da 5' a 20', a seconda della distanza del sigaro dalla pelle, dalla sensibilità individuale e dalla patologia. Come regola generale, la moxibustione di un singolo punto è di 3'-5' minuti circa, raramente 10'.

Oggi sono in uso sigari che non producono fumo utilizzando altre erbe ma la cui azione è limitata alla sola espulsione dell'umidità; i sigari medicati usano polvere di erbe medicamentose assieme all'artemisia, sfruttando quindi l'azione terapeutica di entrambe.

- La moxibustione moderata con sigaro si utilizza ad una distanza di 3 cm circa, si mantiene per 10 minuti fino a quando la cute non è un po' arrossata; è indicata in moltissimi trattamenti. Indicata soprattutto per la tonificazione.
- La moxibustione con movimento rotatorio si fa ruotare il sigaro in senso orario centripeto (tonificazione) o antiorario centrifugo (dispersione), parallelamente alla superficie del corpo, anche per 20-30'.
E' indicata nelle sindromi Bi (dolori articolari), nelle paralisi nervose, nelle dermatiti, cicatrici dolorose e nei ritardi di guarigione delle ferite post chirurgiche.
- Nella "beccata di passero" si avvicina ritmicamente il sigaro alla cute per 3-5', si utilizza nelle patologie acute anche dell'infanzia. Indicata soprattutto per la dispersione.

La **moxibustione con strumenti vari** (scatola di moxa, scaldino di rame, tubi di metallo, moxatore ad ampia superficie riscaldante) serve per trattare ampie superfici. La tecnica prevede che si metta il contenitore della fonte di calore direttamente a contatto della pelle nel caso dei contenitori di legno o metallici di lana di moxa, o a distanza nel caso di moxatori elettrici. L'utilizzo più comune è per lombalgie, sciatiche, strappi muscolari. Scalda lo Yang se posto sulla zona lombare; tonifica Qi e Yin, negli squilibri cronici e ribelli se posta sull'addome.

AZIONE DELLA MOXIBUSTIONE

- armonizza la yingqi e la weiqi (problemi esterni dovuti a deficit interni); cura gli attacchi delle xieqi, come per es. le affezioni delle vie aeree superiori o certi tipi di paralisi facciale "a frigore";
- scalda l'interno e scaccia il freddo, fa circolare qi e xue, cura tutte le malattie da vuoto di yang, come dolori epigastrici, meteorismo, polluzioni notturne, sterilità, mestruazioni irregolari o dolorose, amenorrea, leucorrea, perdita involontaria di urine;
- elimina il blocco di sangue, fa circolare il sangue nei Meridiani e allevia il dolore, come in diverse conseguenze di traumi o dolori reumatici articolari e muscolari;
- fa salire lo yang, come nelle diarree croniche, prolassi, menometrorragie;
- tonifica il deficit di qi di Polmone, come nelle bronchiti croniche, asma, riniti allergiche;
- arresta il dolore cacciando le xieqi, come in certe forme di dolori muscolari ed articolari, cefalee, lombalgie, dismenorrea;
- armonizza Ren Mai e Chong Mai, calma il feto nei movimenti abnormi in gravidanza, cura problemi ginecologici da freddo al sangue, da vuoto di sangue o di qi, da blocco di sangue, arresta le menometrorragie, cura la malposizione fetale;
- rafforza lo yang in casi d'urgenza: ictus, perdita di coscienza, con segni di yangxu;
- tonifica la yuanqi.

INDICAZIONI PRINCIPALI

Tutti i problemi legati a vuoto di Qi e di Yang o da Freddo.

CONTROINDICAZIONI

- Tempo: rapidi cambiamenti di tempo atmosferico, tempeste, caldo intenso.
- Stato del paziente: pazienti molto stanchi e che sudano molto, irritabili, ubriachi, troppo affamati.
- Localizzazione: evitare il viso, punto di riunione dello yang, soprattutto per la tecnica diretta; evitare le parti genitali, luogo di concentrazione dei tendini nutriti cioè dallo yin del Fegato; evitare la zona cardiaca sia per la tecnica diretta che per quella indiretta, il cuore alloggia infatti lo shen, se si scalda troppo lo shen "scappa".
- Deficit di yin con segni evidenti di calore e polso rapido.
- Durante il ciclo mestruale (tranne che nei casi di Deficit di Yang e/o Freddo).