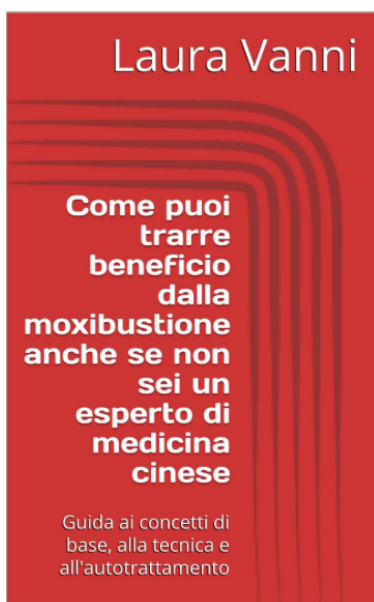


Estratto riservato agli iscritti alla Newsletter del sito www.lauravannimedecinacinese.it

**Come puoi trarre beneficio dalla
moxibustione anche se non sei un
esperto di medicina cinese**

**Guida ai concetti di base, alla tecnica e
all'autotrattamento**



marzo 2018

Tutti i diritti sono riservati

www.lauravannimedecinacinese.it

Le informazioni contenute in questo libro non intendono sostituire in alcun modo le cure mediche

INDICE

Premessa	4
1. Introduzione	7
2. Concetti di base e meccanismi di azione	13
2.1 Azione e applicazioni	15
2.2 Controindicazioni e attenzioni	21
2.3 Tonificazione o dispersione?	23
3. Metodi e tecniche di moxibustione	26
3.1 Moxibustione con sigaro di artemisia	27
3.1.1 Moxibustione “standard” (“moderata”)	29
3.1.2 Moxibustione “circolare”	29
3.1.3 Moxibustione “a becco d’uccello”	30
3.2 Moxibustione con cono di artemisia	30
3.2.1 Moxibustione con cono su sostanze interposte	32
3.3 Moxibustione con fornelli o scatola (moxa box)	34
3.4 Moxibustione “senza fuoco”	35
4. Proposte di autotrattamento	36
4.1 Influenza e raffreddore in fase iniziale (Vento Freddo)	37
4.1.2 Non solo moxa. Piccole note di alimentazione secondo la dieta cinese	42
4.2 Diarrea	43
4.3 Vomito	47
4.4 Rafforzamento dell’energia vitale	51
4.5 Emorragie	56
4.6 Ipertensione	57
4.7 Capovolgimento del feto podalico	60

Premessa

La moxibustione è una pratica professionale dell'arte medica cinese e richiede l'intervento dello specialista per la sua applicazione sicura ed efficace. Allo stesso tempo, però, offre alcune opzioni di autotrattamento alla portata delle persone comuni.

Questo ebook nasce dalla convinzione che la moxibustione possa essere - in alcuni casi - una tecnica di facile impiego ad uso anche di chi non ha competenze specifiche di medicina cinese.

Una volta appresi alcuni concetti di base importanti ai fini dell'efficacia e della sicurezza, la moxibustione potrebbe avere, in altri termini, maggiore diffusione nell'ambito delle pratiche "naturali" di autotrattamento utili per favorire il proprio benessere.

Nell'ambito della medicina cinese - nello specifico - l'uso non professionale della moxibustione potrebbe aggiungersi a pratiche di autotrattamento come l'automassaggio e la digitopressione, promuovendo - oltre che una condizione di benessere generale - anche un atteggiamento di attiva partecipazione nel mantenimento della propria salute.

Questo impiego "non professionale" va, ovviamente, limitato ad alcune applicazioni, osservando le precauzioni necessarie, lasciando all'operatore-medico cinese l'impiego della moxibustione nelle

situazioni più complesse e/o specifiche, da valutare di volta in volta.

Questo ebook si rivolge al lettore “non competente” in medicina cinese e concentra l’attenzione sulle informazioni di base e i dovuti avvertimenti per una pratica sicura della moxibustione non professionale.

Nel testo ho limitato al massimo l’uso dei termini tecnici. Nonostante ciò, è stato inevitabile citare termini-concetti di centrale importanza in medicina cinese come Qi, Sangue, Meridiani, Organi, Visceri e altri ancora.

Dove possibile ho inserito una breve descrizione in nota. Rimando comunque il lettore ad approfondire questi termini-concetti sui manuali di medicina cinese.

Per la localizzazione dei punti ho utilizzato alcuni disegni sufficienti per localizzare i punti in modo indicativo. Questi disegni, unitamente alla descrizione nel testo, sono sufficienti per la pratica proposta. Invito, comunque, il lettore che voglia approfondire il discorso della localizzazione degli agopunti e dei Meridiani in generale, alla consultazione di più precisi atlanti dei Meridiani¹.

A chi desidera iniziare a studiare medicina cinese partendo da zero, ricordo, infine, che è anche disponibile il mio “*Medicina Tradizionale Cinese. Teoria di base per i primi passi*” recentemente pubblicato su KDP².

¹ Al riguardo, segnalo la mia recensione ad un Atlante economico e valido per iniziare sul sito www.medicinacinesenews.it (“*Un atlante di agopuntura per tutti*”).

² Amazon Kindle Direct Publishing.

Che cosa non è questo ebook

- non è un “manuale di moxibustione”
- non è destinato agli operatori-medici ed esperti di medicina cinese
- non è esaustivo rispetto al tema trattato

Che cos'è questo ebook

- è un documento introduttivo e divulgativo sulla moxibustione
- è destinato alle “persone comuni” e ai “non addetti ai lavori”
- si concentra sui temi di maggiore interesse ed accessibilità per i “non addetti ai lavori”, omettendo il più possibile contenuti specialistici

ATTENZIONE

La moxibustione non costituisce un rimedio di tipo sanitario.

Per qualsiasi disturbo di salute si consiglia di consultare il proprio medico curante che – in caso di malattia – è l'unico abilitato a fare diagnosi e indicare la relativa terapia per la cura.

1. Introduzione

La moxibustione (d'ora in poi nel testo indicata anche come *moxa*) è una tecnica complementare di trattamento della medicina cinese che prevede l'applicazione di uno stimolo termico (il calore) su determinate aree del corpo (agopunti o, in alcuni casi, aree più estese) mediante la combustione di artemisia o ricorrendo ad altre metodologie (cfr. cap.3).

Secondo la teoria medica cinese, la *moxa* consente di trattare squilibri energetici o di prevenirli, stimolando determinati agopunti dei Canali energetici o Meridiani³.

Ciò consente di riequilibrare l'energia degli Organi e dei Visceri (detti *Zang fu*⁴) o, in termini più generali,

³ I Meridiani sono canali di energia che percorrono tutto il corpo umano, dall'alto in basso e viceversa. Qui si fa riferimento ai Meridiani Principali che sono 12 e si riferiscono ad altrettanti Organi e Visceri interni. Ogni Meridiano ha un numero diverso di agopunti, ognuno con caratteristiche, indicazioni e azioni diverse. Questi agopunti costituiscono una sorta di "punti di comando" in grado di attivare precisi meccanismi energetici nell'organismo.

⁴ Gli *Zang fu* sono gli Organi e Visceri cinesi. Sono in tutto 12, in parte coincidenti con gli organi e visceri della medicina occidentale. In medicina Cinese essi rappresentano un sistema complesso di contenuti ed interrelazioni considerato che mente e corpo in medicina cinese non sono distinti ma parte di una stessa unità. Ognuno di questi Organi e Visceri

di riequilibrare il bilanciamento tra lo Yin e lo Yang nell'organismo.

Le origini di questa tecnica sono molto antiche e risalgono alla Cina di almeno tremila anni fa.

Secondo quanto tramandato, la moxa sarebbe nata, in particolare, nella Cina del Nord, regione molto fredda e dal clima spesso molto rigido.

In questo contesto geografico, le proprietà tonificanti e riscaldanti di questo sistema di trattamento sono parse subito utili.

L'utilizzo piuttosto semplice, anche da parte di chi non ha particolari conoscenze della medicina cinese, ha presto fatto della moxibustione una pratica molto diffusa anche tra la gente comune, in particolare per risolvere problemi e fastidi di modesta entità.

Fin dall'antichità, l'uso della moxa è stato, per esempio, apprezzato per trattare il dolore⁵ e la rigidità dovuti alla penetrazione del Freddo⁶.

E' stato apprezzato per favorire il riequilibrio energetico in caso di invasione da parte di patogeni esterni come il Vento, il Freddo (cfr. par.4.1) e l'Umidità, anche in associazione tra loro.

L'utilità della moxa può andare, tuttavia, anche ben oltre queste applicazioni nelle mani di chi approfondisce la teoria della medicina cinese ed

ha, pertanto, una dimensione strutturale, una dimensione funzionale e, infine, una dimensione psichica ed emotiva.

⁵ In medicina cinese associato ad un ristagno di Qi e Sangue.

⁶ Il sigaro di moxa, accostato ai punti dolenti, produce un calore intenso ma molto piacevole, per espellere il Freddo penetrato in quella zona. L'azione può essere rafforzata applicando la moxibustione anche su particolari punti dei Meridiani, che hanno l'azione di diffondere il calore e attivare l'energia vitale combattendo il Freddo.

entra più nel dettaglio della fisiologia energetica.

In uno scenario di competenza specialistica, la moxibustione ha numerose applicazioni che le fanno guadagnare un posto di prim'ordine tra le tecniche di trattamento energetico, con pieno e indiscusso riconoscimento di efficacia nell'ambito della medicina cinese.

Secondo un antico aforisma, la moxa *“deve essere utilizzata in tutte le patologie che non rispondono all'agopuntura e alla fitoterapia”* e - si legge ancora - l'artemisia può essere usata in moxibustione per *“trattare le 100 malattie”*.

Il calore della moxa ha la proprietà di attrarre il Qi e lo Yang⁷ nella zona in cui viene applicata, secondo una massima cinese che recita: *“un piccolo fuoco attira un grande fuoco”*.

Ciò può indurre effetti energetici molto importanti, in funzione dell'agopunto prescelto e della tecnica di moxa utilizzata.

Ci poniamo, a questo punto, due domande:

- 1) come si scelgono gli agopunti su cui applicare la moxibustione?
- 2) come si applica la moxibustione?

Scelta degli agopunti

Per quanto riguarda la scelta degli agopunti su cui applicare la moxa, possiamo distinguere fondamentalmente due situazioni.

La prima situazione riguarda l'uso della moxa su agopunti notoriamente indicati per il trattamento in moxibustione al fine di ottenere un'azione specifica.

⁷ Lo Yang racchiude tutto ciò che nella nostra fisiologia è dinamico, riscaldante, vitale...

E' il caso, per esempio, di punti come:

- ST36 *Zusanli*, per tonificare l'energia vitale,
- CV8 *Shenque*, per la capacità di arrestare vomito/diarrea acuti
- SP1 *Yinbai*, per arrestare alcuni tipi di emorragie
- BL67 *Zhiyin*, per favorire il capovolgimento del feto podalico

L'uso della moxibustione su questi agopunti sarà approfondito nei paragrafi successivi ed ha un'antica tradizione. Osservate le doverose attenzioni e precauzioni (cfr. par.2.3), la moxa in autotrattamento può essere praticata su questi agopunti in completa sicurezza.

La seconda situazione riguarda l'uso della moxa a livello professionale, ovvero su agopunti scelti *ad hoc*, in base al quadro energetico del soggetto.

In questo caso – come avviene anche nel caso dell'agopuntura e del tuina – la scelta degli agopunti è una decisione tecnica che *non* può essere presa senza avere competenze ben precise e *non* può essere ricondotta a protocolli sempre validi⁸.

Ciò è tanto più importante se si tiene conto del fatto

⁸ In questo contesto, la scelta degli agopunti e la modalità di stimolazione da applicare su di essi non può essere "standardizzata" ma dipende da una serie di fattori che possiamo sintetizzare come segue:

- la definizione del quadro energetico di riferimento (valutazione energetica mediante metodo tradizionale: osservazione della lingua, palpazione dei posi...)
- la definizione dei principi di trattamento ritenuti necessari per il riequilibrio (tonificare lo Yang/Yin, nutrire il Sangue, tonificare il Qi, purificare il Calore...)
- la scelta della strategia di trattamento (scelta dei Meridiani energetici e degli agopunti da trattare)

che, in alcune condizioni energetiche, l'uso della moxa non solo non è un sistema di trattamento adeguato alla condizione da trattare, ma può anche essere sconsigliato o addirittura controindicato (cfr. par.2.3).

Applicare la moxibustione

Per quanto riguarda la seconda domanda, come vedremo meglio più avanti, la moxibustione si applica grazie a vari strumenti:

- speciali “sigari” di artemisia che, una volta accesi, vengono avvicinati ad una determinata zona secondo una precisa tecnica (cfr. par.3.1)
- “coni” di artemisia (detti anche “coni di moxa”) confezionati a partire dall'artemisia essiccata e venduta in forma di “lana” (nota anche come “lana di moxa”); cfr. par. 3.2
- scatole di legno (*moxa box*) in cui far bruciare lentamente la moxa (cfr. par.3.3)
- tecniche cosiddette “senza fuoco”, ovvero tecniche che impiegano sostanze naturali riscaldanti, come per esempio l'aglio o lo zenzero (cfr. par.3.4)

Tra tutti questi strumenti, quello dei coni è probabilmente quello che può presentare una qualche difficoltà operativa a chi non ne ha mai avuto esperienza. Questo sia per quanto concerne il confezionamento dei coni stessi, sia per la sicurezza dell'applicazione della moxibustione stessa. Le altre due modalità (sigaro, scatola e moxa senza fuoco) non presentano, invece, particolari difficoltà pratiche.

Per quanto l'uso dei coni sia decisamente preferibile in alcune situazioni di trattamento e possa fare la

differenza in termini di efficacia, l'uso del sigaro può realisticamente sostituire il cono nella gran parte delle situazioni di autotrattamento non professionale e si consiglia il lettore di preferirlo almeno nelle sue prime esperienze con la moxa.

Oltre alla varietà di strumenti, la moxa conosce anche varietà di tecniche.

Per quanto la moxa sia nota per le sue proprietà di "tonificazione" dell'energia, essa può, in realtà, essere impiegata anche in situazioni acute, utilizzando tecniche di "dispersione", per sostenere l'energia vitale nell'eliminazione del patogeno (cfr. par.2.4).

ATTENZIONE. Il trattamento con la moxibustione non costituisce una pratica sanitaria.

In presenza di sintomi importanti come astenia e debolezza, diarrea/vomito acuti o emorragia o altri ancora consultare immediatamente il medico per avere una valutazione del proprio caso.

2. Concetti di base e meccanismi di azione

La moxibustione è una tecnica tradizionale della medicina cinese che utilizza una pianta - l'*artemisia sinensis* - opportunamente trattata in modo da presentarsi in forma di "lanuggine" o (forma più comune) bastoncino della forma di un sigaro (cfr. cap.3).

L'*artemisia* viene utilizzata da millenni per questa pratica.

Raccolta nel mese di giugno e fatta essiccare molto a lungo, presenta numerosi vantaggi:

- si presta facilmente alla manipolazione per confezionare piccoli coni (utilizzando lana di moxa) o sigari (confezionati a livello industriale pressando l'*artemisia* o altre erbe medicate)
- brucia senza fiamma
- sviluppa un calore intenso, costante e penetrante
- il suo fumo ha un'azione antivirale, antibatterica e l'odore ha effetto tonificante sul Qi
- è piuttosto economica

Le prime testimonianze scritte sull'impiego della moxibustione si trovano nel *Chun Qiu Zuo Chuan* (*Annali di Primavera ed Autunno, note su Zuo* 581 a.C.) e durante l'epoca Ming (XV secolo), in cui

sembra che la moxa abbia avuto un grande sviluppo.

Questa tecnica rappresenta un sistema di trattamento di fondamentale importanza all'interno del sistema medico cinese, il cui valore e validità d'impiego sono pari a quelli dell'agopuntura.

Del resto, le due pratiche della moxibustione e dell'agopuntura sono tradizionalmente legate tra loro, tanto che in lingua cinese ci si riferisce all'agopuntura sempre come “*ago-moxa*”.

La parola “moxa” con cui è nota questa tecnica ci viene dalla lingua giapponese, mentre in lingua cinese si usa il termine “*jiu*”.

L'ideogramma utilizzato in lingua cinese è composto di due parti:

1. la parte superiore significa “*a lungo, di lunga durata*”
2. la parte inferiore significa “*calore, fuoco*”

L'ideogramma completo utilizzato per indicare questa tecnica sta quindi ad indicare un “*calore di lunga durata*”.

In effetti questo nome le è molto congeniale per più di un motivo.

Intanto perché il tempo di applicazione della moxa è piuttosto lungo, soprattutto nei casi in cui si impiega con fini di tonificazione (in cui – come vedremo meglio più avanti – la tecnica prevede l'applicazione di un calore moderato e di lunga durata; cfr. par.2.4).

Inoltre, il concetto di “*calore di lunga durata*”, rimanda indirettamente al fatto che l'effetto prodotto dall'applicazione del calore di moxa è duraturo nel tempo.

2.1 Azione e applicazioni

Ma che cos'è che rende la moxibustione così utile ed efficace nel trattamento energetico? E perché?

La tradizione cinese ha da sempre attribuito al calore la proprietà di dinamismo e movimento ed è proprio il calore e la sua sapiente applicazione la chiave dell'efficacia di questa tecnica.

In natura, il calore dinamizza l'energia e rende più fluidi e rapidi i movimenti.

Allo stesso modo, nel nostro organismo, il calore ha la capacità di muovere l'energia, favorirne ed accelerarne il movimento all'interno dei Meridiani energetici.

Come vedremo nei paragrafi successivi, ciò ha diverse implicazioni di per sé e, soprattutto, in relazione a determinati agopunti dei Meridiani.

Se volessimo semplificare al massimo, potremmo dire che l'azione principale della moxa deriva dalla sua capacità di generare intenso calore ed è – in primo luogo – quella di disperdere il Freddo e l'Umidità, risultando particolarmente utile nella stagione fredda.

Agisce, inoltre, in modo positivo rafforzando la nostra energia di difesa, impedendo la penetrazione di questi stessi patogeni esterni.

In più, la moxibustione ha un'ottima azione a sostegno dello Yang, ovvero della capacità che il nostro organismo ha di mantenere il proprio calore interno ed utilizzarlo per tutte le sue funzioni vitali.

Infine, la tecnica della moxibustione può aiutare a rimuovere alcuni tipi di stasi e blocchi energetici che si manifestano con dolore nel corpo, in particolare

proprio nel caso in cui il dolore o la rigidità siano dovuti alla penetrazione di Freddo o Umidità⁹.

A fronte di così numerose azioni, le applicazioni della moxibustione sono piuttosto numerose.

Alcune di queste richiedono una competenza specifica in medicina cinese; altre possono invece essere utilizzate in autotrattamento anche da chi non ha conoscenze approfondite.

Per fare questo in sicurezza occorre, tuttavia, avere delle **nozioni di base** e precise indicazioni su quelle che possono essere le **possibili controindicazioni** e **attenzioni**. Questi contenuti sono tra gli obiettivi di questo ebook.

LE AZIONI DELLA MOXIBUSTIONE POSSONO ESSERE SINTETIZZATE COME SEGUE:

1. riscalda i Meridiani e disperde il Freddo
2. regola il Qi¹⁰ e il Sangue
3. riscalda il Jiao medio¹¹

⁹ Secondo alcuni ricercatori, dal punto occidentale la moxa, provocando iperemia, comporterebbe un aumento dei globuli bianchi e del loro potere fagocitario con un aumento della velocità di sedimentazione. Inoltre, l'artemisia conterrebbe un alcaloide, con proprietà anestetizzanti che, sotto l'influenza del calore, attraverserebbe la cute per diffondersi nell'organismo.

¹⁰ Il Qi consiste nell'energia vitale. In natura è l'energia dell'Universo: il sole che brilla nel cielo, le onde del mare che si infrangono sugli scogli, il vento che soffia, i petali di un fiore che si aprono... Nell'uomo è ciò che consente al Sangue di circolare nelle vene, al cuore di pulsare e a tutti i meccanismi fisiologici di funzionare regolarmente. Per approfondire leggi il mio articolo "*Energia vitale (Qi). Cos'è secondo la medicina cinese*" sul sito www.medicinacinesenews.it

¹¹ Il Jiao medio coincide con l'area del nostro corpo in cui sono collocati gli organi della digestione. Riscaldare il jiao medio favorisce il complesso processo di trasformazione del cibo in energia.

4. sostiene lo Yang, disperde il Freddo interno
5. ha effetto antishock e di rianimazione (sindromi di esaurimento dello Yang)
6. tonifica massivamente il Qi e solleva lo Yang
7. regola il Qi ribelle (ascesa patologica del Qi)
8. azione antiedematosa, cicatrizzante e disinfettante per varie forme di ascessi cutanei
9. azione preventiva e di rafforzamento della difesa immunitaria

In considerazione degli obiettivi divulgativi di questo ebook, in questo documento ci concentreremo in particolare su tre azioni della moxa che riteniamo per così dire più accessibili in autotrattamento da parte dei “non addetti ai lavori”, ovvero le azioni sopra indicate coi numeri 1, 7 e 9:

- riscalda i Meridiani e disperde il Freddo
- regola il Qi ribelle
- ha azione preventiva e di rafforzamento della difesa immunitaria