

# Tecniche collaterali

## MOXA

di Vito Marino

medico Esperto in Agopuntura e Medicina Cinese  
Docente al Master in Agopuntura clinica, Uni. Roma Tor Vergata  
Resp. amb. di agopuntura, Osp. Buccheri La Ferla FBF  
Direttore del corso di Kampo Shiatsu dell'Associazione QI

灸 jiu(3)

Fire 火 with 久 phonetic. (名) moxi-  
bustion

針灸 zhen(1)jiu(3) agopuntura

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.

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.

### 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.

- La moxibustione moderata con sigaro si utilizza ad una distanza di 3 cm circa, si

## Tecniche collaterali

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'.
- Nella "beccata di passero" si avvicina ritmicamente il sigaro alla cute per 5', si utilizza anche nelle patologie acute. Indicata soprattutto per la dispersione.

La **moxibustione con strumenti vari (scatola di moxa, scaldino di rame, tubi di metallo, moxatore ad ampia superficie riscaldante)** servono 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,

## Tecniche collaterali

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).

### PRATICA DELLA MOXA

Regola generale: forte stimolazione disperde (la zona diventa rosso intenso), lieve stimolazione tonifica (la zona diventa leggermente rossa).

Quando si devono scaldare più zone del corpo bisogna rispettare la regola di andare dallo Yang verso lo Yin:

- prima fare i punti dei Meridiani Yang e poi i punti dei Meridiani Yin;
- se si deve scaldare dorso e ventre, prima scaldare il dorso e poi il ventre;
- se si deve scaldare l'alto e il basso nella stessa seduta, prima l'alto e poi il basso.