



ITALIA ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



Legalmente riconosciuta
dal Ministero degli
Interni

Centro
Nazionale
di Qualificazione

SABATO 07.10. 23

GIORNATA DI AGGIORNAMENTO E RINNOVO PATENTINI MSP

MOXA

TRATTAMENTO PER L'INTEGRAZIONE ENERGETICA E IL BENESSERE
AGGIORNAMENTO TEORICO/ PRATICO



ORE 14.00/18.00

Sede: MED IN FIT VERCURAGO VIA PIAVE

Ente organizzatore: MSP CONI - ricevuta rilasciata dall'Ente
Costo aggiornamento e rinnovo: Euro 50,00

❖ STORIA E SVILUPPO

Le proprietà terapeutiche del calore sono note sin dai tempi più lontani, basti pensare al senso di benessere causato dal calore del sole prima ancora che si scoprisse il fuoco. In società primitive le persone che si scaldavano col fuoco scoprirono per caso che, applicando calore alla regione addominale potevano attenuare i sintomi del dolore o la sensazione di tensione o pienezza. Nacque così la moxibustione come applicazione ad una zona del corpo con lo scopo di curare una malattia. Successivamente questa pratica venne integrata nella MTC che comprende anche l'uso di aghi e di erbe, dietetica e ginnastica. La parola moxa ha derivazione giapponese "moe kusa" che vuol dire "erba che brucia", la sua origine è antecedente all'agopuntura ma il suo sviluppo parallelo. Esistono prove di pratica di moxibustione antiche di 10.000 anni con l'utilizzo di vari materiali: pietre, foglie, ramoscelli secchi, carbone di legna, zolfo, bastoncini d'avorio, successivamente la scelta ricadde su un'erba in particolare: l'Artemisia Vulgaris.

L'Artemisia è molto diffusa sia in Estremo Oriente che in Europa, le sue foglie essiccate al sole venivano triturate e applicate su zone o punti di agopuntura, lasciate bruciare fino a che il calore fosse insopportabile. In seguito all'artemisia furono mescolate altre erbe con caratteristiche terapeutiche e furono utilizzati metodi di riscaldamento indiretto che utilizzavano fettine di aglio o zenzero o bastoncini di moxa chiamati "bastoncini magici del tuono e del fuoco".

❖ TESTI ANTICHI

La citazione più antica sull'uso dei bastoncini di moxa si trova in un libro intitolato "Il rimedio magico" e in tale testo la moxa sembra avere soprattutto un significato mistico, la moxa tuttavia aveva impiego anche pratico e veniva lasciata bruciare per allontanare le zanzare o gettata nelle latrine fungeva da insetticida. Successivamente cominciarono anche a comparire libri esclusivamente sulla moxibustione come "Il metodo del Chao" e "Il nuovo libro sulla moxibustione chirurgica". Ci sono citazioni sulla moxibustione anche nel "Canone di medicina interna dell'imperatore giallo" in cui si parla di metodi utilizzati dagli abitanti del nord della Cina per curare malattie dovute al freddo, vento freddo e ghiaccio.

❖ VANTAGGI

- ✓ Riscalda, ideale per condizioni di freddo e umido
- ✓ Asettica
- ✓ Facile da applicare su paziente in qualsiasi posizione
- ✓ Rischi di svenimento minimi. Adatta a pazienti con paura degli aghi, bambini, malati cronici
- ✓ Ha effetti molto potenti

❖ SVANTAGGI

- ✓ Ustioni in pazienti particolarmente sensibili
- ✓ Odora e sporca
- ✓ Richiede tempo

❖ TIPOLOGIE DI ARTEMISIA

➤ Artemisia Sinensis

In primavera si raccolgono le foglie di artemisia per farle essiccare perché è il momento che sono ricoperte di lanugine adatta a diventare lana di moxa, invece per l'uso farmaceutico bisogna raccogliere l'artemisia in autunno. In genere le piante sono raccolte al momento della fioritura e quasi sempre utilizzando separatamente radici, steli, foglie, fiori e semi.

➤ Artemisia Verde o Jing Hao

Si raccoglie al momento della fioritura tra luglio e ottobre, il composto ottenuto dalla lavorazione si mescola con sangue di tartaruga e acool giallo e nuovamente esposto al sole. Si può trovare anche lungo gli argini dei fiumi ed è utilizzata come insetticida in agricoltura come alimento per i maiali e in medicina per le dermatosi.

➤ Artemisia Absinthum

È vermifugo efficace e potente contro le febbri. In occidente viene utilizzata per i liquori.

➤ **Artemisia Vulgaris**

La più diffusa in Europa, cresce per lo più sui terreni incolti, si raccoglie tra la metà di luglio e la metà di agosto .

❖ **METODI**

Già nell'antichità i metodi per la diffusione del calore a scopo terapeutico erano diversi, si usarono pietre, bastoncini caldi, recipienti d'acqua calda e altri materiali combustibili ma ben presto si scoprì che la sostanza più idonea per la moxibustione era l'Artemisia essiccata. La varietà più diffusa in Europa è la "vulgaris", raggiunge l'altezza di 1,20 — 1,50 m e cresce sui terreni incolti. In tutto il mondo ci sono circa 200 specie di cui 20 solo in Italia. L'Artemisia coltivata in Cina e Giappone è più aromatica. I componenti dell'Artemisia sono: olio volatile, tannino, artemisia o principio amaro. Da un punto di vista medicinale è un tonico, nervino, febbrifugo, antiepilettico.

❖ **PREPARAZIONE**

Secondo la tradizione la moxa veniva raccolta nel 5 mese lunare e lasciata essiccare per 3 anni. La moxa più efficace era quella lasciata essiccare alla luce del sole per i poteri che venivano attribuiti al sole. Le foglie essiccate venivano private della nervatura centrale e polverizzate in un mortaio, si arrivava così ad una lana grezza chiamata appunto moxa. La moxa brucia in modo regolare e senza fiamma caratteristiche che la rendono adatta all'applicazione del calore in modo delicato. Ci sono due metodi di moxibustione: diretto per il quale si usa moxa più fine e quello indiretto in cui si può usare anche moxa grezza. La moxa cinese è più grezza ma più facile da reperire mentre quella giapponese è più fine. La moxa viene applicata sui punti facendo dei coni di grandezza variabile che possono andare dalla grandezza del chicco di riso, al nocciolo di dattero, al grosso fagiolo. La punta del cono viene acceso con un bastoncino d'incenso. Nella moxa indiretta tra la pelle e il cono ci può essere altro come fettine d'aglio, zenzero o compresse medicinali. Altro metodo per curare e soprattutto cauterizzare è il sigaro di moxa che si ottiene mescolando lana di moxa con altri ingredienti, arrotolando il tutto con due rivestimenti uno interno di carata di gelso e l'altro esterno attaccato con adesivo. Ogni bastoncino è lungo 20 cm circa con diametro di 1- 2 cm e ogni cono brucia per 10-12 minuti. Ci sono anche sigari con composizioni tradizionali particolari per esempio:

- insieme ad Artemisia mischiare pangolino e muschio.
- Polvere di moxa, mirra, zolfo, muschio, piante varie, buccia d'arancia e un intero scorpione secco.

Inoltre ci sono sigari più leggeri per la moxibustione con una velocità di combustione e un'intensità di calore minore che li rende adatti a pazienti con costituzione più delicata come vecchi e bambini.

❖ **TECNICHE DI MOXA**

Ci sono fondamentalmente due tipi di moxa, quella diretta che può lasciare marchi e quella indiretta che non lascia marchi.

➤ **MOXA DIRETTA**

Di tutte le tecniche conosciute, tonetsukyu è la tecnica di moxibustione più speciale che esiste e consiste nell'applicare piccoli coni di moxa delle dimensioni di un grano di riso in punti specifici del corpo. Questa tecnica permette di regolare la situazione energetica, sanguinea e linfatica di tutti i tessuti e dei famosi "punti vivi". Dando priorità allo sviluppo della sensibilità manuale nella ricerca dei punti vivi e mediante la applicazione di minuscoli coni di artemisia di alta qualità, si consegue un livello di efficacia senza eguali. Dato che la tecnica Okyu è molto sottile, il calore che viene trasmesso va interpretato da un punto di vista energetico e non termico (aggiunta di Qi nel corpo). Una delle sue particolarità risiede, tra le altre cose, nell'efficacia del trattamento, infatti tutta la tecnica è rivolta a trattare istantaneamente in tempo reale il disturbo che lamenta il paziente. Non ci sono ipotesi o idee ma evidenze chiare di qual'è la situazione e quali sono i cambi che apporteremo grazie al trattamento. Attraverso questo tipo di moxibustione otteniamo uno stimolo nel sistema immunitario e un riequilibrio in tutto il sistema dei meridiani, che a sua volta regolerà qualunque disturbo organico o funzionale. La riduzione del dolore e il recupero della funzionalità nei casi complicati è solito essere molto spettacolare per la sua rapidità e utilità.

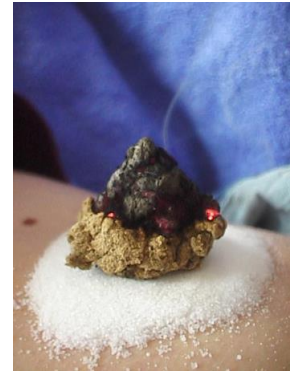
Esistono diversi stili, tra i quali emergono ci sono lo stile Sawada (più agopunturale) e lo stile di Fukaya (più tradizionale). Entrambe gli stili si sono convertiti come riferimento attuale per la comprensione della moxa Giapponese

➤ MOXA INDIRECTA

In questa tecnica la lana non è a contatto diretto con la pelle e viene fatta sia con i sigari che con i coni. Con i coni si pone il conetto sopra una fettina sottile di vegetali e lo stimolo è diverso a seconda della sostanza usata. Per esempio se si usa lo zenzero la fettina dovrà essere bucherellata, quando il calore del conetto si trasforma in dolore rimuovere il tutto e a dolore diminuito riproporre fino a che il paziente comincia a sudare.

Nel caso della fettina d'aglio si lascia il conetto anche in presenza di dolore. L'aglio viene usato in caso di ascesso o di pustole purulente poiché ha proprietà disinfettanti.

Se la zona delle pustole è vasta inumidirla prima della moxa con aglio spremuto. Altri esempi sono su compressa di fagioli (composto di fagioli, aglio, zenzero, sale, cipolla), su compresse di aconito (composto di aconito macinato, acqua, e altre erbe), su sale all'interno dell'ombelico (ottimo per diarrea), su argilla (ottimo per eczema), L'abbinamento delle erbe sotto i conetti serve per rinforzare l'effetto terapeutico della pianta. Per attenuare l'effetto si può mettere sulla pelle una garza e sopra il vegetale col conetto.



➤ TECNICHE CON I SIGARI

I sigari di moxa sono i più adatti per le tecniche di tonificazione, si possono utilizzare anche su zone difficilmente accessibili come la cute e tra i capelli e il loro utilizzo permette al paziente di essere trattato in qualsiasi posizione. Si accende l'estremità del sigaro e di tanto in tanto è necessario togliere la cenere incandescente che si forma per evitare che cada sulla pelle. Ci sono 4 metodi di applicazione.

- ✓ **CAUTERIZZAZIONE CALDA** : si usa per sedare e consiste nel portare gradualmente il sigaro al punto fino ad una distanza di 0,5 — 1 cun per 5/10 minuti. Il paziente deve sentire un calore piacevole e non bruciare.
- ✓ **CAUTERIZZAZIONE MODERATA** : è una tipologia indicata per tutti i tipi di trattamenti , si mantiene il sigaro ad una distanza di circa 3 cm dal punto da trattare, se ben sopportato mantenere il calore per almeno 10 minuti, fino a che la cute non diviene leggermente rosata.
- ✓ **METODO DI DIFFUSIONE O ROTAZIONE** : il sigaro acceso viene accostato alla pelle ad una distanza di ½ cun e poi mosso avanti e indietro. E' adatto per malattie croniche che richiedono tonificazione . La rotazione viene applicata con un movimento circolare su un punto e si usa qualora il punto da moxare fosse troppo sensibile per l'applicazione diretta o prolungata.
- ✓ **CAUTERIZZAZIONE A BECCATA DI PASSERO** : per tonificare singoli punti è la tecnica piu' adatta e richiede da 2 a 5 minuti . Si deve tenere il sigaro ad una distanza di ½ cun dalla superficie cutanea, l'estremità accesa del sigaro viene avvicinata e allontanata lentamente dalla zona o punto da trattare in modo che il paziente avverta un piacevole calore, si invita comunque il paziente a segnalare l'eventuale sensazione di bruciore.

IN GENERALE quando si usa il sigaro di moxa la durata di applicazione su un punto dipende dalla causa stessa da curare, in genere dopo un'applicazione che produce sensazione di bruciore si allontana il sigaro per 3 o 4 secondi circa, poi si riprende l'applicazione. Si procede così per il tempo necessario.

MOXA SUI PUNTI COPERTI DA CAPELLI : data la particolarità della zona occorre individuare il punto tra i capelli e poi apporre sopra vicine le dita della propria mano prima di avvicinare il sigaro. Questo permette di non bruciare i capelli e tenere sotto controllo il calore.

➤ PRECAUZIONI CON I SIGARI DI MOXA :

- 1) Trattando i punti addominali il calore del sigaro può provocare contrazioni muscolari, è meglio tenere una mano su un punto in modo da avere la percezione delle contrazioni.
- 2) Controllare ed eliminare la cenere sulla punta del sigaro perché potrebbe provocare ustioni.
- 3) Non muovere il bastoncino in prossimità degli occhi del paziente. Fare attenzione a bendaggi o indumenti di nylon.
- 4) I sigari vanno spenti in sabbia o sale, mai in acqua e poi una volta freddi conservati.

❖ EFFETTI DELLA MOXIBUSTIONE

Nonostante i molti secoli in cui la moxibustione sia stata efficacemente utilizzata per curare diverse malattie pochi progressi sono stati fatti per fornire risposte esaurienti circa i meccanismi della sua efficacia. Alcune risposte sono arrivate dalla neuro fisiologia occidentale. Sebbene l'esperienza ha dimostrato l'efficacia dell'utilizzo di alcuni punti tuttavia non esiste ancora una spiegazione fisiologica che ne giustifichi gli effetti, esiste solo la correlazione secondo teorie orientali per cui lo scopo della moxa è quello di regolare, tramite azione sui punti, la circolazione energetica dei meridiani e quindi le funzioni fisiologiche del corpo umano.

➤ EFFETTI FISIOLGICI

La risposta più comune è quella data in modo naturale dalla pelle sottoposta ad una qualsiasi applicazione di fonte di calore, ossia una momentanea vaso-costrizione seguita da una vaso-dilatazione. L'applicazione di calore stimolerà la pelle a produrre tossine tessutali che hanno un effetto controirritante, ecco perché la moxa è utile per ferite con suppurazione. Un'altra risposta è il concetto della " SINDROME GENERALE DI ADATTAMENTO " secondo cui uno stimolo (moxa) attiva sul corpo un segnale d'allarme che porta il sistema nervoso a stimolare una produzione di ormoni mineral/cortico/surrenali che a loro volta provocano la produzione di una sostanza che ha effetto protettivo sui tessuti. Ad ogni applicazione di moxa si attiva questo meccanismo che a livello endoteliale aumenta la risposta immunitaria.

➤ FUMIGAZIONE

Brucciare moxa serve anche come insetticida perché si liberano olii volatili con effetto anti-batterico.

❖ REGOLE

Nella pratica clinica si può disperdere o tonificare il punto o la zona da trattare.

➤ PER TONIFICARE usare tecnica "HO"

- ✓ non lasciare bruciare tutto il cono, appena brucia toglierlo
- ✓ usare più conetti (3 -7 e oltre)
- ✓ alla fine "tappare" il punto e premere forte per non disperdere il qi
- ✓ chiedere alla persona di espirare ad ogni applicazione

con il sigaro:

- ✓ fisso a 3 cun per almeno 10 minuti
- ✓ rotazione in senso orario o antiorario a ½ cun dalla pelle tecnica a beccata di passero a ½ cun dalla pelle da 2 a 5 minuti.

➤ PER DISPERDERE usare tecnica "SHA"

- ✓ lasciare che il cono bruci completamente
- ✓ usare pochi coni (1- 3)
- ✓ lasciare lo tsubo aperto per disperdere il qi
- ✓ chiedere alla persone di ispirare ad ogni applicazione

con il sigaro

- ✓ fisso a 0,5 — 1 cun per 5/10 minuti.

❖ METODO SAWADA

Maestro Sawada Ken era il più grande agopuntore e moxaterapeuta XX secolo in Giappone. Il suo metodo è basato sulla antica tecnica dei 5 elementi applicati alla agopuntura e moxibustione ed è progettato per riequilibrare il sistema dei meridiani attraverso particolari punti. Questi punti sono considerati speciali secondo i libri classici cinesi.

Secondo i racconti antichi, Maestro Sawada riusciva a ricevere più di un centinaio di pazienti al giorno e aveva anche molti studenti. Il suo metodo è stato pubblicato in Giappone da Shirota Bunshi, uno dei suoi discepoli e successori diretti.

Maestro Sawada ha avuto grande cultura nella scrittura giapponese e cinese, così come coreano. Il grado di erudizione gli ha permesso di scrivere le sue conoscenze in forma di poesia Iroha, per cui stava diventando sempre più difficile studiare per le generazioni successive. Le vecchie tecniche di aghi e moxa stavano scomparendo, i metodi Sawada sono diventati sempre più difficile da comprendere e sono quasi scomparse del tutto, fino a quando non sono tornate ad essere divulgate dal Dr. Yoshio Manaka (1911/1990) nel suo famoso libro "Chasing della coda del drago", riaccendendo la curiosità sullo stile di agopuntura e moxa del M° Ken Sawada nel mondo dell'agopuntura internazionale.

Il trattamento del Dr. Ken Sawada sul corpo intero (Tai Kyoku Rhoho) comprendeva da 3 a 7 Moxe dirette in ciascuno dei seguenti punti, trattato bilateralmente:

VC 12 , VC 6 - F 11 - TR 4 – GI 11 - ST 36 - R 6
GV 20, GV 12 - V 17, V 18, V 20, V 23, V 32, V 52

Come trattamento base riequilibrante, consigliabile come griglia di Punti da usare sempre:

TR 4 (che sconsiglio solo in caso di pressione alta...) - VC 12 , VC 4 – VG 3, VG 12 – ST 36 – GI 10 – R 6

