

MOXIBUSTIÓN EL FUEGO DE LA ACUPUNTURA

El frío nos encoge, bloquea el funcionamiento de algunos órganos y favorece la aparición del dolor y otras molestias. Pero si nos exponemos al calor de la moxa, vivificamos la sangre y estimulamos la energía vital.

El olor a hierba quemada es común en China. Procede de las moxas, cuya importancia es tal que habría que traducir el concepto acupuntura como «aguja y fuego». La moxa es el compañero de viaje milenario de las agujas de acupuntura.

Artemisa. La moxa se produce a partir de la hoja de la artemisa (*Artemisia vulgaris*), muy valorada por sus propiedades tanto en Occidente como en Oriente. Para su uso en acu-

puntura, hay que secar las hojas perfectamente para luego deshacerlas en pequeños filamentos o machacarlas. Lo que queda es la «lana de moxa». Al quemarla, su enorme capacidad calórica se pone en activo y desprende sus apreciados aceites esenciales.

USOS DE LAS MOXAS

Hay, básicamente, dos maneras de trabajar con la moxa: la lana de moxa descrita antes – que se encuentra suelta y con forma de «puro» o de conos – y la moxa sin humo, que es carbón de artemisa más alguna resina para mantener su consistencia.

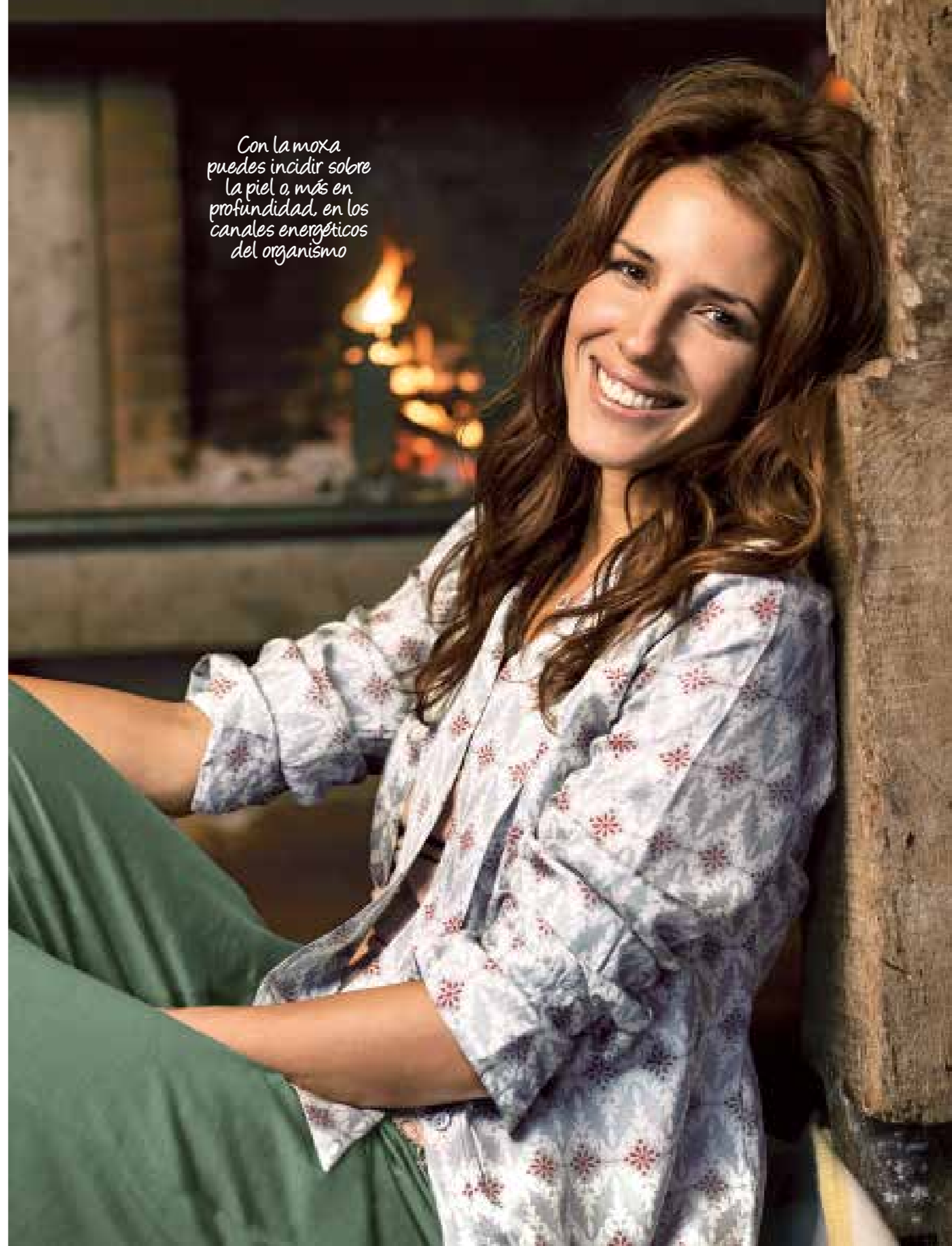
Adaptación a Occidente. El humo que desprende la lana de moxa al quemarse, que tiene efectos beneficiosos, choca con la realidad de las consultas asépticas occidentales. Por ello se transformó en el carbón de moxa, que casi no suelta humo. En

el cambio se ha perdido sutilidad. Ya no se puede manejar haciendo mononcitos sobre la piel, pues el carbón es rígido en sus presentaciones. Aunque, aparte de este detalle, parece que sus beneficios no han disminuido.

En la superficie. La medicina tradicional china (MTC) da muchos usos a la moxa y aquí veremos los esenciales. Lo primero es preguntarnos en qué zona vamos a actuar. Podemos incidir en las capas superficiales del cuerpo o más en profundidad. Si utilizamos el «puro», trabajamos sobre la piel y nos permite intervenir en una zona amplia. Un ejemplo es calentar un área de la zona lumbar para mejorar un dolor limitante. La acercamos más o menos a la epidermis según la sensación de calor que recibimos. Por eso, autoaplicarse moxa en puro es muy bueno. Somos nosotros mismos los que sentimos si

LA MOXA UTILIZA HOJAS DE ARTEMISA MUY SECAS, EN FILAMENTOS (COMO LANA) O EN CARBÓN

Con la moxa puedes incidir sobre la piel o, más en profundidad, en los canales energéticos del organismo

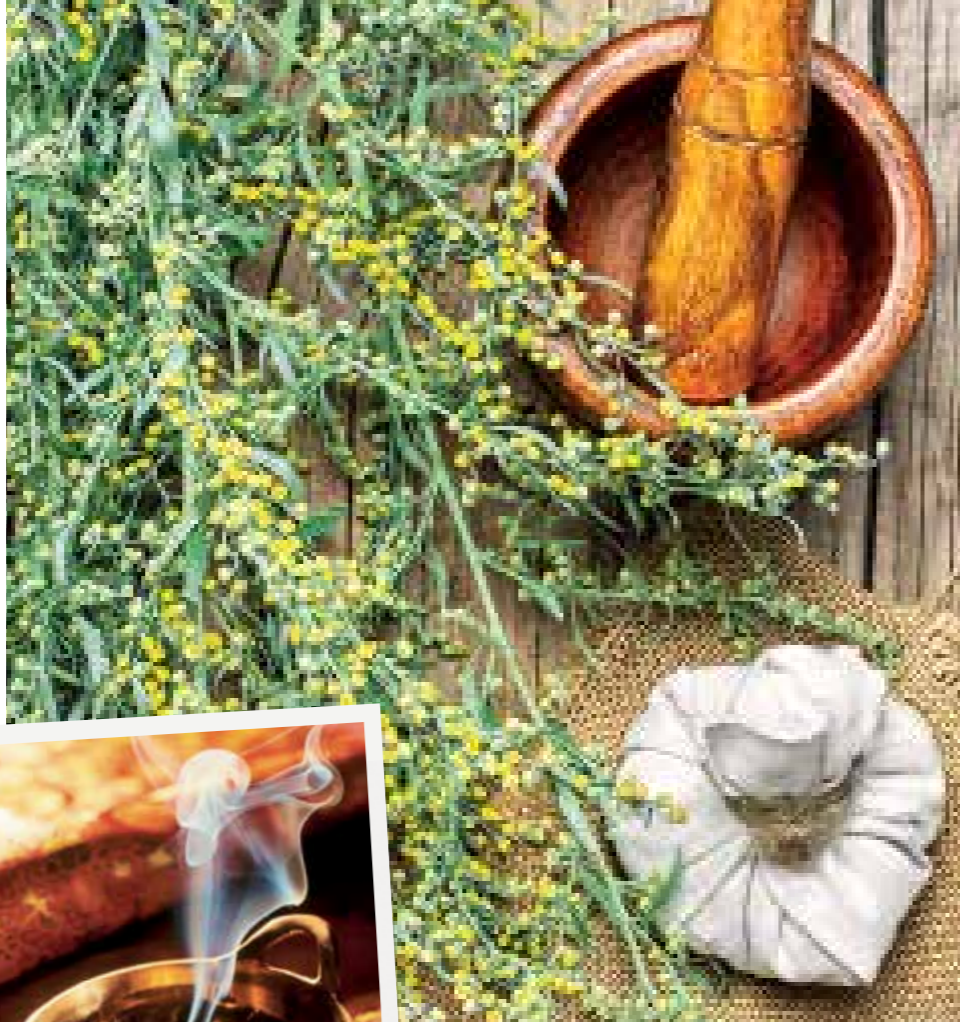


EL SECRETO DE LAS COMADRONAS

* Un puro de moxa es la herramienta necesaria para dar la vuelta a un feto que viene de nalgas. Así de simple. Poco a poco esta idea se va conociendo entre las comadronas.

* La moxa se aplica en el dedo meñique de cada pie, en su parte externa. Ese punto, llamado *zhiyin* («al encuentro del yin»), es el último del canal de la vejiga y se calienta con un puro de moxa varias veces al día.

* Según estudios occidentales, se incrementa así el riego sanguíneo del útero y los tejidos se vuelven más elásticos. Para el bebé, es más fácil girar y situarse en posición cefálica. Es importante hacerlo en la semana 30 a 32 del embarazo porque, cuanto más tarde, más complejo será. Requiere, eso sí, el consejo inicial de un profesional sobre cómo realizarlo.



La artemisa es una planta aromática con propiedades medicinales. Al calentarla, suelta sus aceites esenciales.

calienta mucho o poco. Si nos quemamos la alejamos muy ligeramente. Luego hay diferentes técnicas: acercar y alejar sobre un solo punto, mantener el puro siempre en movimiento...

En profundidad. Si queremos penetrar en los canales energéticos internos del organismo, utilizamos la aguja calentada. El terapeuta coloca sobre las agujas de acupuntura un cono de moxa sin humo, un trozo de puro de hierba o una bolita de lana de moxa prensada. Es conveniente colocar sobre la piel algún tipo de protección, porque puede desprenderse una brizna encendida de moxa. El que recibe puede que no note el calor o solo de una manera suave.

Otras formas. Podemos aplicarla también poniendo algo sobre la piel, y encima montoncitos de moxa o un cono. También se utiliza la sal para rellenar el ombligo y calentar la moxa encima. O colocamos la moxa sobre rodajas finas de jengibre o de ajo y, al calor que desprende, sumamos las propiedades de estas plantas.

¿QUÉ EFECTOS TIENE?

Calor penetrante. La moxa calienta. La sensación es agradable, apacigua las molestias, los dolorcillos. El calor de la moxa, aun siendo leve, penetra en los canales energéticos o meridianos. Será allí donde pueda realizar sus funciones.



Vence al frío. Lo primero es eliminar su contrario, el frío. Si el calor es movimiento, el frío es estancamiento. Un ejemplo son las lumbalgias, tanto las agudas como las crónicas. Con un puro de moxa calentamos la piel. Poco a poco va penetrando para llegar a la musculatura contracturada, que se despereza. Un estado de dolor lumbar crónico viene acompañado, muchas veces, por una sensación de frío interno que ni abrigándonos desaparece del todo. Hay que sacarlo hacia afuera, moverlo, y por eso la moxa aplicada con agujas es muy útil en estos casos crónicos.

Activa el chi. A la moxa se le reconocen también efectos preventivos, pues su uso continuado promueve las funciones energéticas de los diferentes órganos. Si conseguimos alimentar el *chi* (el flujo vital, según la MTC) con el uso de la moxa, todo nuestro organismo funcionará mejor.

En la menstruación. También podemos usar la moxa en las molestias relacionadas con la menstruación. Al final, es un proceso de expulsión de sangre y tejidos. Si el cuerpo no tiene la fuerza suficiente para eliminarlos, la moxa puede ser de gran ayuda, dando el empujón que nos hace falta. **Problemas intestinales.** Otra de las muchas aplicaciones de la moxa es cuando tenemos heces pastosas o diarrea crónica y perdemos agua y energía y entramos en un círculo vicioso. En este caso, podemos colocar los conos de hierba sobre un montículo de sal. Los retiraremos cuando caliente la piel en exceso.

Más activos. El mejor uso es la posibilidad de mantener el organismo despierto, en movimiento y caliente cuando el clima es frío y húmedo. La moxa permite vivir con menos dolor y más activos. ☞

ÁNGEL LÓPEZ HANRATH, *acupuntor*

¡PRÚEBALO!

UNA CAJA DE MOXAS PARA USAR EN CASA

La moxa la puedes utilizar en casa, con mucha precaución para evitar quemaduras (que no toque tu piel). Al acabar, cerciérate de que está totalmente apagada, lo que requiere de 15 a 20 minutos en los conos o trozos de moxa.

CUÁNDO UTILIZARLA

En invierno es imprescindible (por el frío); en otoño y primavera es muy aconsejable.

EN QUÉ CASOS

En personas adultas, cuyo calor interno va disminuyendo con los años (de hecho, por eso a las personas calurosas o ansiosas no se les recomienda). Otras indicaciones son el dolor lumbar, si hay una tendencia a hincharse los tobillos y piernas o si sientes un cansancio acentuado con el paso del día.

QUÉ NECESITAS

Para hacerlo en casa necesitas una caja de moxas, con su tapa corredera y su redcilla metálica. La tapa permite regular el calor; la abres más o menos según el cuerpo pida. Luego están las moxas, que pueden ser conos sin humo o trozos de un puro de artemisa.

CÓMO USAR LA MOXA

Lo más conveniente es colocarla en la zona lumbar (es mejor que alguien te ayude). Enciendes la moxa, la colocas en la caja y regulas la abertura. Te estiras boca abajo y colocas la caja directamente sobre la piel. El calor ha de ser agradable; si no es así, es que has puesto demasiados conos o tu organismo no lo necesita.