

MOXIBUSTION

Gråbynke/Artemisia vulgaris



©J.Brenner

MOXIBUSTION

ài or *àicǎo* (艾, 艾草) eller *bare* kaldet
Moxa

Er en behandling med tørret Gråbynke i forskellige udgaver løs moxa, moxacigar, direkte moxa, indirekte moxa osv.

Historie:

“Den Gule Kejser” og gamle Japanske tekster fra 1600 tallet Moxibustion(Moxa) er en traditionel kinesisk medicinsk praksis, der har været brugt i en del tusinde år.

Moxa menes at have udviklet sig sammen med akupunktur men bliver nu til dags brugt i mindre grad pga. flere faktorer som vi også ser på i løbet af dagen.

Oprindelse og udvikling

- Moxa har man optegnelser på helt tilbage til Shang-dynastiet (1600-1046 f.Kr.).
- Den første tekst som nævner Moxa er *Huangdi Neijing* (Den Gule Kejsers Indre Klassiker), der er skrevet ca. 200-100 f.Kr.
- Her nævnes Moxa som den primære metode til at balancere kroppens qi (livsenergi) og genoprette sundheden

Under Tang-dynastiet (618-907 e.Kr.) blev teknikkerne sat mere i system, I denne periode blev det også mere almindeligt at anvende Moxa sammen med akupunktur for at opnå bedre resultater i behandlingen.

Moxa er nok en Kinesisk opfindelse men har bredt sig til mange andre asiatiske lande. Japan (Okyu), Korea, Indonesien osv.

Flere af disse lande har udviklet deres egne metoder til bruge Gråbynken på. I nyere tid har man også blandet andre urter/mineraler i. F.eks. Xiong Huang (Rød Sulfur).

Der er en del der ikke er så vilde med denne blanding, da røgen så er giftig.

Og når vi nu er ved problematikkerne med Moxa så lad os da gå dem lidt igennem.

Hvad er Moxibustion gør?

Varmer, Toniserer Yang og bevæger Qi

- spreder kulde.
- Varmer meridianerne.
- Nærer Xue og bevæger Xue samt fjerner smerte.
- Varmer Yang = så det er godt til Qi Xu og Yang Xu
- Returnerer Yang og løfter det faldne/den faldne. (Kollaps af Yang)
- Støtter centeret (Zhong Qi)
- Får fosteret på plads, vender foster. (I lærer teknikken senere i dag.)
- Beroliger Leveren samt holder Yang nede (undertrykker)
- Forebygger sygdomme og beskytter helbredet. Styrker Wei Qi, med bla.
- San Fu teknikken som er Moxa plastre, der sidder på kroppen bestemte tidspunkter på året og på bestemte punkter.
- Fire Dragon/Ild Dragens teknik (se handouts til sidst)

Problemer (som kan løses)

Det tager tid at behandle med Moxa

Røgen er tit til gene både for klienten, behandleren og omgivelser.

Ved afbrændingen lugter Moxa lidt af Pot/Cannabis men bagefter minder det mere om cigar røg og kan være svær at få ud af rummet.

Skåle med eddike natten over tager meget af dunsten samt sandeltræs røgelse.

Røgen kan desuden udløse røgalarmer!

Gløden kan brænde klienten eller falde ned på briksen/gulvet.

Ved diabetikere eller folk der nedsat følesans, skal man være ekstra forsigtig at man ikke laver brandsår.

Moxa ar (Scaring) som er lavet med vilje er stadig en behandling i Kina og andre lande.

Det anbefaler jeg på ingen måde!!!

Hvis man viser klienter hvordan man bruger Moxa i hjemmet så glemmer de tit hvordan man gør eller hvor punkter er mm.

Kontraindikationer

Vær varsom med at bruge visse punkter hos:

Gravide, hud sygsomme, varme tilstande som akut feber samt med klienter med Diabetes og nedsat følesans.

De forskellige metoder

- Moxabox
- Moxa stick (cigar), findes med røg og “røgfri”
- Moxa til at sætte på nåle
- Løs Moxa som kan formes, til kegler eller riskorn
- “Stick on” Moxa, klæbes fast på huden
- Flydende moxa eller moxa balsam
- Moxa plastre, OBS! Kan give lidt mærker/blister på huden.

Alle de punkter markeret med blå skal vi også øve

Kulde

- Kulde får Qi & Xue til bevæge sig langsommere.
- Fryser hele tiden, Aversion mod kulde og generel stivhed i kroppen.
- Kolde hænder og fødder
- Blålige læber
- Hvidt ansigt eller bleg
- Smerter som forværres ved Kulde. Og bedres ved Varme.
Typisk: Ledsmarter, nedre ryg samt maven.
- Langsom, stram, tæt, dyp eller svag puls
- Klar urin og løs mave
- Manglende tørst

Punkter og teknik ved kulde

Ren 8, salt i navle eller moxabox

Ren 6, moxabox eller kegle eller cigar

Ren 4, moxabox, kegle eller cigar

Bl 23, moxabox, kegle eller cigar

Ny 3, cigar eller "stick on"

Mi 6, Cigar eller "stick on"

REN 8

Shenque

Først gaze, så salt og evt. ingefær
Form en kegle, tænd med røgelsespind
1-2 kegler er fint. Gentag to gange
ugentligt med cigar derhjemme.

Jeg bruger punktet mest ved:
Kulde i nedre jiao, generel kulde,
infertilitet og mave problemer

DU 4

Mingmen

Kan gøres med stort set alle
teknikkerne, jeg bruger mest box eller
cigaren.

Lændesmerter, kulde, impotens og
styrker yang generelt

NY 1

Yongguan

Cigar eller “stick on”
Alternativt varme fodbade (med urter
i= the shit!)

MA 36

Zusanli

Nåle moxa, cigar eller “stick on”
Varmes til det næsten er for meget.
Gentages efter behov.

Ved generel kulde, kulde i maven eller Qi Xu

Nok et af de meste brugte punkter!

Forkølelse

Ma 36 (Zusanli) kender i

Du 14 (Dazhui)

Li 4 (Hegu) kender i nok også

Ren 17 (Shanzhong) har jeg kun brugt
få gange med Moxa til forkølelse.

Her er også lidt punkter til at forebygger:

Ma36

Mi6

Kronisk træthed eller udmattelse

- Træthed hele dagen
- Ømme muskler
- Ikke udhvilet om morgenen
- Sover mange timer 9-11 timer
- Hovedpiner
- Manglende libido
- mm

Baihui (Du20)

Zusanli (Ma36)

SanyinJiao (Mi6)

Guanyuan (Ren4)

Shenshu (Bl23)

Taixi (Ny3)

Qihai (Ren6)

Neiguan (P6)

M.fl.

Fertilitet, også til mænd

Moxibustion er en vigtig medspiller i behandlingen af infertilitet både hos kvinder og hos mænd.

Punkterne jeg bruger er helt standardpunkter til at styrke Yang eller få mere Xue til et område (rejsningsproblematikker)

Ved infertilitet handler det forhold til Moxa meget om at styrke Yang og bevæge Xue til eller i de områder hvor det mangles eller er stagneret.

Punkter:

'Ren4 - Moxabox

Ren6 - Moxabox

Mi6 - på nål eller med cigar

Ma36 - på nål eller med cigar

Ny3 - på nål eller med cigar

Du4 - Moxabox

De her punkter bruger jeg til mænd Og lidt til kvinder

B152 (Zhishi/Will power chamber) - Godt punkt til at fremme sæden, varme nyre yang, styrker lænden og ikke mindst styrker viljen!
Vigtigt ift. Fertilitet.

Lev3 + Co4 ("de fire porte" god kombi til at cirkulere Qi, bevæger lever mm.) - med nål ikke Moxa i denne situation.

Ny3 - på nål eller med cigar.

Og så lige extra punkterne!

- M-CA-18 Zi Gong Xue (Barnets palads/Livmoder punkt)

OBS! Ikke under selve graviditeten

Nærer direkte livmoder, bevæger Xue i området samt regulerer cyklus.

Denne her kombination kan bruges under graviditeten:

Four Flowers = Bl17 + Bl19 (Bilateralt) bevæger Xue, nærer Xue, varmer Yang og styrker Wei Qi

Traumaer, de psykiske og fysiske:

Moxibustion virker rigtig godt til depressive tendenser. Moxa fjerner stagnation, nærer Xue osv.
Depression,

Du20,
H7,
Lev3,
Ren17,
Mi6
m.fl.

Fysiske:

Forstuvet ankel : Ikke bruge Moxa som det første. (Og endelig ikke is!).
Tuina, akupunktur og Dit Da Jow. Når hævelsen har lagt sig, så Moxa cigar for at varme og bevæge.

Ma41,
Ma36,
Gb41,
Lev3,
Mi5
og Ashi punkter.

Smerter/Bi syndrom:

Jeg bruger få punkter og altid sammen med Tuina evt. med nåle.

Kroniske smerter: se udmattelse/træthed

Bi syndrom: Lokale punkter eller områder.

Knæ smerter:

Ma35 (Dubi)

Ma36 (Zusanli)

Mi9 (Yinlingquan)

Gb34 (Yanglingquan)

Moxa cigar eller på nål= 10-15 min.

Behandling hver dag eller hver anden dag

Albue smerter:

Co10 (Shousanli)

Co11 (Quchi)

Sj6 (Shigou)

Sj10 (Tianjing)

Co4 (Hegu)

Ashi punkter

Smertefulde menstruationer (pga. Xue stagnation eller Xue Xu!) - Tuina Hammer teknik og Moxa på Ren4, Ma36, Mi6 og lokalt på korsbenet og på maven.

Gigt udover de alm. punkter (Ma36, Gb34, Co4 og Bl23) så kan man bla. Bruge røgen fra Moxa til fingre/tæer.

Fordøjelsen:

Forstoppelse

- Qi Stagnation (oftes lev.qi stag.)
- Ma/Mi Xu
- Xue Xu (Tør)
- Ny Yang Xu (Kulde)
- Yang Shi (Varme)

Ren8 (Shenque)

Ma25 (Tianshu)

Ny3 (Taixi)

Mi15 (Daheng)

Ren6 (QiHai)

Co4 (Hegu)

Moxabox, på nål, stick on eller cigar

Diarrè

Mi Qi Xu

Mi Yang Xu

Fugt/varme i tarmene

Lever overvælder mi/ma

Nyre Yang Xu

Mad stagnation

Mi6

Ma36

Ren6

Cigar, stick on eller på nål

Fire Dragon/Ild Dragens teknik

Jeg har lært to teknikker.

1: Moxa cigar som man bevæger i en bølgende bevægelse op langs Du Mai

2: Revet ingefær eller i skiver med moxa på op langs Du Mai (Du3 - Du14)

Fire Dragon Moxa er til tilstande, hvor der er Kulde eller fugt eller begge dele eller stagnation af Qi og Blod.

Alm. syndromer

Kulde/Fugt Smerter: Ledsmarter, gigt eller muskelstivhed, der forværres af koldt vejr eller fugtige omgivelser.

Yang Xu: Kronisk træthed, kolde lemmer, smerter i lænden eller fordøjelsesproblemer på grund af milt- eller nyre-Yang-mangel.

madstagnation: Mavesmerter, oppustethed eller fordøjelsesbesvær, især når det lindres af varme.

Menstruationssmerter: Menstruationskramper forbundet med kulde eller blodstagnation.

Qi- og Blodstagnation: Ubehag eller smerte i abdomen eller andre steder, ofte på grund af følelsesmæssig stress eller mangel på bevægelse. Generel sløvhed og koncentrationsbesvær.

Litteratur:

Lorraine Wilcox = Moxibustion: The power of the mugwort fire og af samme forfatter Moxibustion: a modern clinical handbook

Flere forfattere "Chinese Acupuncture and Moxibustion"

Forskellige workshops noter fra klasser med Frank Butler, Tom Bisio, Honora Wolfe, Lars Schuster m.fl.