

LA MOXIBUSTIÓN

La moxibustión es una técnica terapéutica conocida principalmente a través de la Medicina Tradicional China, aunque también la podemos encontrar en las medicinas de Japón, Corea, Vietnam, Tíbet y Mongolia. En el año 2010, la Unesco declaró la moxibustión como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, junto con la acupuntura.

Esta antigua técnica utiliza el calor emitido por el moxa para calentar los meridianos y ciertos puntos de acupuntura, con el fin de expulsar el Yin y de tonificar el Yang. Se consigue así expulsar el frío y estimular y activar un flujo constante de Qi y de sangre, lo cual tiene por efecto dispersar la acumulación de agentes patógenos y de prevenir las inflamaciones, las intumescencias y los hinchazones. El moxa (del japonés “mogusa”) se confecciona a partir de hojas pulverizadas de artemisa (*Artemisia vulgaris*). Dichas hojas son curadas, secadas y trituradas en un mortero para poder utilizarlas tal cual o prensarlas dándoles forma de cono o de varilla. Antiguamente se utilizaban carbones ardientes en lugar de la artemisa.

Desde el punto de vista clínico, existen varios tipos de moxibustión. Las más corrientes son la moxibustión con conos (ai zhu), con varillas (ai tiao) y la aplicada sobre la aguja de acupuntura. En el primer caso, la dimensión del cono puede variar desde el tamaño de un grano de trigo al de un grano de loto, o incluso al de una aceituna. Esta moxibustión con cono puede ser directa o indirecta. En el método directo, el cono de moxa es aplicado y encendido directamente sobre la epidermis. Esta técnica puede ser realizada de dos maneras, según que el punto de aplicación del moxa deje o no cicatriz. Dejando cicatriz, el practicante recubre el punto a tratar con una decocción de ajo y aplica el cono de moxa sobre la piel hasta que este se apague por sí mismo. Enseguida quita las cenizas y, utilizando otros conos, renueva la operación tantas veces como sea necesario. Tras una semana, las quemaduras provocan supuraciones; en los siguientes 45 días, se forma una costra que, al caer, deja una cicatriz en la piel. Esta técnica exige que el paciente siga, al mismo tiempo, un régimen alimenticio especial. Bastante difícil de soportar, esta moxibustión es utilizada en último recurso en casos graves de asma, gastroenteritis, tuberculosis pulmonar o para prevenir apoplejías. Si no se quiere dejar cicatriz, el practicante utiliza como anteriormente una decocción de ajo y mantiene el cono de moxa en contacto con la piel hasta que se consume tres cuartos o tres quintos, o hasta el momento en que el paciente empieza a sentir dolor y se sustituye un cono por otro. Este método es particularmente eficaz en el tratamiento de enfermedades crónicas, resultantes de un estado de astenia o para enfermedades “frías”.

En la moxibustión con cono indirecta, el cono de moxa está aislado de la piel por un cuerpo o substancia intermediaria que puede ser: una rodaja de jengibre fresco (de 0,2 a 0,3 cm de espesor) situada entre la piel y el moxa que, perforada previamente, permite

mantener el moxa encendido sobre el punto a tratar. La operación, repetida de 5 a 10 veces, es eficaz para los dolores abdominales y las diarreas causadas por el frío, así como para el tratamiento de los dolores articulares; una separación de ajo fresco (de 0,1 a 0,3 cm de espesor), perforado igualmente con la finalidad de mantener el moxa encendido. La rodaja de ajo permite la aplicación de 3 ó 4 unidades de moxa y después debe ser renovada. La operación está indicada para aliviar las inflamaciones, quitar el pus, el dolor, particularmente en caso de furúnculos, de heridas y de pústulas.

La separación entre el moxa y la piel puede realizarse también con pimienta, raíz de acónito, de cera amarilla o de galletas de 5 cm de diámetro reutilizables, hechas con diferentes plantas medicinales. La separación con sal se diferencia de las anteriores en que ésta se utiliza únicamente sobre el ombligo: la cavidad del ombligo, llena de sal, sirve de base a la moxibustión utilizando los conos de moxa. Este tratamiento permite remediar una pérdida de Yang (revelada por una transpiración excesiva, por extremidades frías), restaurándolo, para apaciguar un dolor abdominal agudo, curar vómitos y diarreas, evitar síncope, etc.

Las varillas utilizadas en la moxibustión están constituidas de hojas enrolladas como para formar un puro. De utilidad cómoda, los practicantes se sirven de tres maneras:

- *tibia y calmante (wen he jiu): la extremidad incandescente de la varilla se acerca durante 10 a 20 minutos del o de los puntos de acupuntura elegidos; el paciente debe sentir un calor agradable sin quemadura ni dolor. La aplicación se mantiene hasta que la piel alrededor del punto tratado se vuelva roja oscura o púrpura;*
- *“gorrión que picotea” (que zhuo jiu): sin tocar la piel, el practicante debe avanzar la extremidad incandescente de la varilla sobre el punto de acupuntura elegido y retirarlo rápidamente (como un pájaro que picotea). La aplicación no excede los 5 minutos. Esta técnica es utilizada para las enfermedades infantiles y en los tratamientos urgentes;*
- *movimientos circulares (hui xuan jiu): manteniendo la extremidad incandescente de la varilla a 3 cm de la piel, el practicante describe amplios movimientos circulares. Esta técnica es eficaz para el tratamiento de reumatismos causados por los patógenos viento y humedad y para las neuroparálisis.*

La moxibustión aplicada sobre la extremidad de las agujas de acupuntura se utiliza en los casos en que ambos métodos (acupuntura y moxibustión) sean necesarios. Tras la inserción de la aguja y la obtención del Qi, el practicante rodea el mango de la aguja con moxa o bien fija un fragmento de la varilla de 1 a 2 cm sobre la extremidad del mango de la aguja. Esta técnica, muy utilizada, es eficaz en el tratamiento de enfermedades benignas y para tonificar el cuerpo.

De manera general, la moxibustión aporta calor cuando hay un exceso de frío y tonifica

cuando hay un vacío de Yang, activando y haciendo circular el Qi y la sangre por todo el organismo. Concretamente, permite tratar reumatismos, dolores articulares y musculares, trastornos digestivos como la diarrea, anemia, dolores menstruales, ciertas infertilidades, así como la impotencia sexual en el hombre y la eyaculación precoz. Se utiliza igualmente en caso de astenia o de enfermedades crónicas con el fin de reforzar la energía vital de la persona.

En la práctica, la moxibustión es generalmente aplicada con prioridad arriba, y después abajo, en la cabeza, y después en las extremidades, en la espalda, y después en el abdomen, en el meridiano Yang, y después en el meridiano Yin. La dimensión del cono de moxa y la duración de la aplicación de la varilla dependen del paciente (su estado general de salud, la edad y de la zona o punto a tratar). Generalmente, la cantidad o el volumen de moxa utilizado corresponde a una media de 3 a 5 conos y a una duración de aplicación variando entre 10 y 20 minutos.

Ciertas personas podrían estar tentadas a auto-tratarse con la ayuda de la moxibustión, sobre todo sabiendo que es fácil procurarse los moxas en el comercio. Sin embargo, hay que tener en cuenta que existen serias contraindicaciones a esta práctica. Así, la moxibustión no debe ser utilizada en caso de fuerza de Yang, de fiebre intensa causada por patógenos externos o de una fuerte astenia de Yin. La técnica dejando cicatriz está proscrita en caso de que el paciente tenga las extremidades entumecidas y, a fortiori, en personas en estado de coma. Igualmente se evitará en la cara, en toda la zona cardíaca próxima de las arterias, de los músculos y de los tendones. La moxibustión no está aconsejada sobre el abdomen o en la región del sacro en la mujer embarazada. En los niños, no se debe acercarse al vértice craneal. Una práctica inadecuada de la moxibustión puede provocar insomnio, fiebre, agravar una infección o una inflamación, quemaduras, etc. Cabe saber también que hay una serie de puntos prohibidos y que no se pueden tratar con moxas, de lo contrario, podrían provocar graves desequilibrios. Por ello, conviene consultar un buen terapeuta experto en la materia.

** Estos consejos no excluyen ni sustituyen cualquier tratamiento médico o farmacológico.*

PARA SABER MÁS:

- Material para la moxibustión. <http://www.clinicashens.es>
- Material para la moxibustión. <http://www.novasan.com>
- Requena, Yves. *Guía práctica de las moxas chinas*. Mandala Ediciones, 2011.
- Xingshan Zeng y Mingde Yang. *Tratado de Moxibustión*. Miraguano Ediciones, 2006.
- Chao-Chang Cheng. *Manual de uso de la Moxibustión*. Mandala Ediciones, 2013.