

Moksoterapia na co dzień

Jak wspierać zdrowie przy pomocy moksy

中医TCMsklep.pl



*Moksoterapia // Moksa // Długowieczność // Płodność // Biegunka z zimna //
Bezsenna // Moksa Smoka // Tradycyjna Medycyna Chińska*



SPIS TREŚCI

04	Wstęp
06	Techniki moksoterapii
08	Jaką mokse stosować
12	Punkt długowieczności
14	Punkt na biegunkę z zimna
16	Punkt wspierający płodność
18	Punkt na bezsenność
20	Punkt dla narządów Dolnego Ogrzewacza
22	Punkt wspierający vitalność
24	Moksa na imbirze wspierająca płodność
28	Moksa Smoka
30	Poznawaj medycynę chińską

Wstęp

„To, co może być leczone za pomocą igieł, można leczyć również moksą.”

Lingshu, Rozdział 73

Moksoterapia to zabieg wywodzący się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Jest on bardzo podobny do klasycznej akupunktury, ponieważ podobnie jak ona, polega na stymulowaniu punktów akupunkturalnych. Różnica opiera się na tym, że w moksoterapii zamiast stymulować punkty przy pomocy igieł, ogrzewa się je przy użyciu palącej się moksy. Moksą to roślinny susz powstały z powszechnie występującej w Azji rośliny – bylicy chińskiej (*Artemisia Argyi*).

„Ta metoda jest tak prosta, że aż zbyt łatwa, przez co wydaje się kłamstwem”

Shima – taro Hara

Niewątpliwą zaletą moksoterapii jest to, że w łatwy i bezpieczny sposób możesz stosować ją bez pomocy terapeuty. Znając lokalizację właściwych punktów akupunkturalnych, możesz samodzielnie ogrzewać je moksą. Proces nie wymaga tyle wprawy, co nakłuwanie punktów igłami, przez co moksę można bez przeszkód stosować samodzielnie w domu. Należy jednak pamiętać, że nie wszystkie punkty akupunkturalne powinno się moksować – warto skonsultować się ze swoim terapeutą, sięgnąć po fachową literaturę lub skorzystać z wiedzy na temat punktów, którą znajdziesz tutaj.

W niniejszej broszurze chcemy przedstawić Ci kilka punktów stosowanych na najczęściej dotykające nas dolegliwości. Będziesz je mógł wykorzystać w zabiegach przeprowadzanych na sobie lub na swoich bliskich. W ten sposób oddajemy w Twoje ręce praktyczny poradnik, z którego możesz korzystać każdego dnia.

Mamy nadzieję, że dzięki „Moksoterapii na co dzień” odkryjesz zalety terapii moksą, która pomoże Ci profilaktycznie zadbać o zdrowie oraz pozbyć się różnych, uciążliwych dolegliwości dnia codziennego.

Terapia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej dla każdego

ZACHĘCAMY DO STOSOWANIA MOKSOTERAPII NA CO DZIEŃ!

Techniki moksoterapii

Stosując moksoterapię, przy każdym z zabiegów powinno się korzystać z właściwej techniki moksowania. Poszczególne techniki mają inny cel terapeutyczny – wpływają na obieg energii w organizmie w różny sposób. Dlatego też, żeby zabieg był skuteczny, należy zastosować określoną technikę: tonifikacji, rozpraszania lub harmonizacji.

TECHNIKA TONIFIKACJI

Wykorzystuje się ją w celu pobudzenia energii Qi, w przypadku jej niedoborów.



Technika ta polega na stabilnym nagrzewaniu. Mokse umieść w takiej odległości od skóry, abyś odczuwał intensywne, ale bardzo przyjemne ciepło. Cygaro trzymaj nieruchomo nad punktem nieprzerwanie przez co najmniej 3-5 minut, ale jeśli chcesz zwiększyć intensywność zabiegu, wówczas możesz trzymać ją w takim położeniu dłużej. Jeśli zaczniesz odczuwać parzenie oddal mokse od punktu, aby nie pojawiły się bąble oparzeniowe.

TECHNIKA ROZPRASZANIA

Stosuje się ją w celu rozproszenia lub zahamowania energii Qi, w przypadku jej nadmiarów.



Technika ta polega na nagrzewaniu głaszczącym. Korzystając z niej, nie nagrzewasz pojedynczego punktu akupunkturowego, ale większą powierzchnię skóry w jego okolicy. Mokse przesuwaj równoległe do powierzchni ciała, w bliskiej odległości przez 15 do 30 minut.

TECHNIKA HARMONIZACJI

Stosuje się ją w celu przywrócenia równomiernego, łagodnego przepływu Qi, kiedy jest on zaburzony.

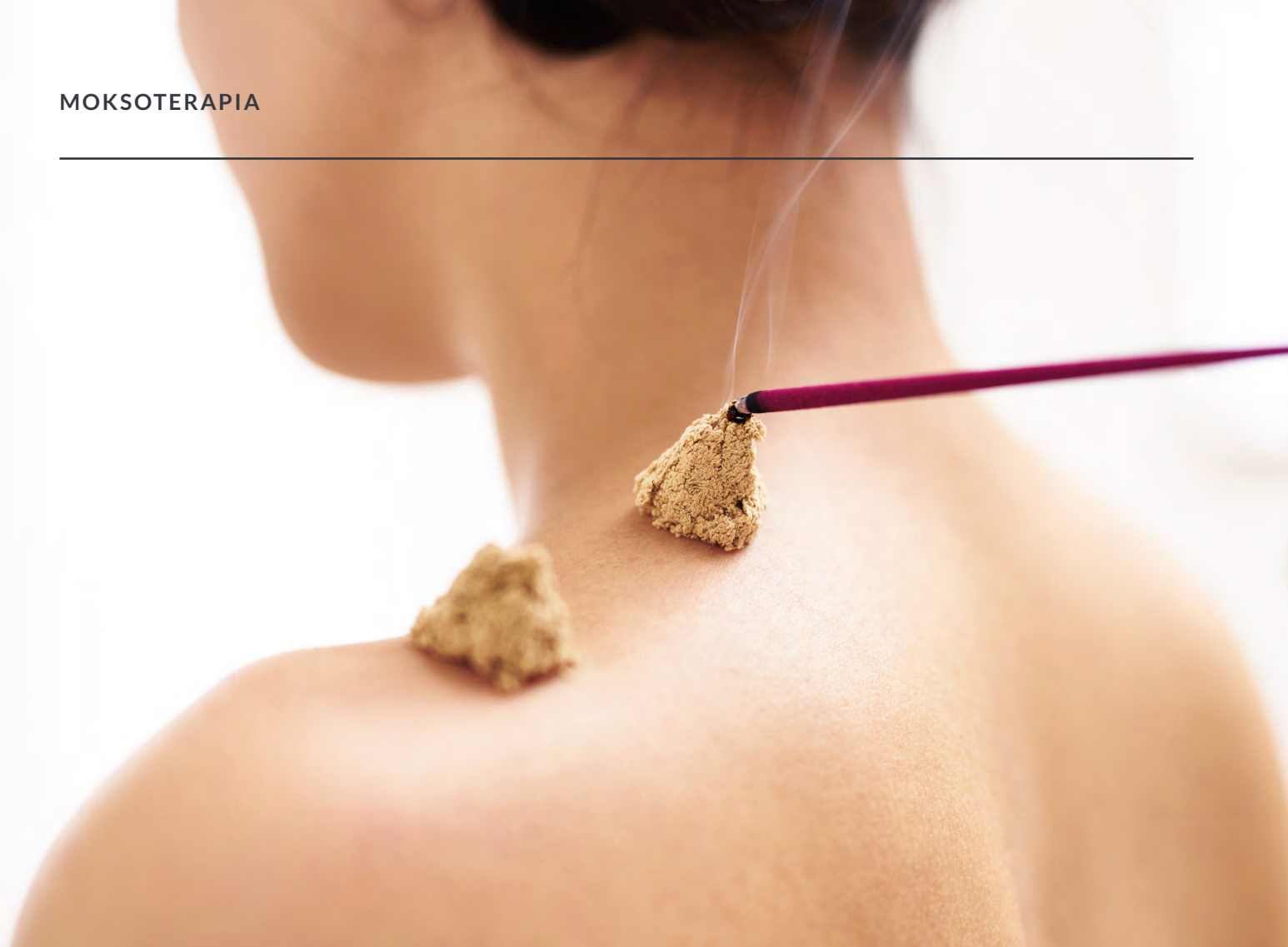


Technika ta polega na nagrzewaniu przerywanym lub kłującym. Moksę zbliż do skóry na odległość około pół centymetra. Oddal ją w momencie, kiedy zaczniesz odczuwać parzenie, aby nie pojawiły się bąble oparzeniowe. Po krótkiej chwili ponownie ją zbliż. Powtórz tę sekwencję zbliżania i oddalania moksy około 5 do 7 razy w ciągu jednej minuty.

CZYM JEST CUN?

W opisie lokalizacji poszczególnych punktów możesz znaleźć długość wyrażoną w cunach. Cun to jednostka miary odległości używana w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. Charakterystyczną cechą cuna jest fakt, że jest jednostką indywidualną dla każdego człowieka. Jeden cun odpowiada szerokości kciuka w jego najszerszym miejscu lub długości paliczka środkowego w palcu wskazującym. Ze względu na to, kiedy odmierzasz odległość w cunach na sobie, musisz wziąć za podstawę szerokość Twojego kciuka. Jeśli odmierzasz ją na kimś innym, musisz za podstawę wziąć szerokość kciuka tej osoby.





Jaką mokse stosować?

MOKSA WYSTĘPUJE W WIELU RÓŻNYCH RODZAJACH: W CYGARZE, SYPANA, SPRASOWANA, NAKLEJANA ORAZ CIĘTA. ROZRÓŻNIAMY RÓWNIEŻ TRADYCYJNĄ MOKSĘ DYMNĄ ORAZ SPECJALNĄ MOKSĘ BEZDYMNĄ. TO, KTÓRĄ Z NICH WYBIERZESZ, ZALEŻEĆ MOŻE OD SPECYFIKI ZABIEGU LUB OD TWOICH OSOBISTYCH PREFERENCJI ALBO PO PROSTU OD TEGO, KTÓRA Z NICH BĘDZIE DLA CIEBIE NAJWYGODNIEJSZA W UŻYCIU.

MOKSA W CYGARZE

W większości zaprezentowanych dalej zabiegów najlepiej sprawdzi się moka w cygarze, która jest bardzo prosta i bezpieczna w użyciu. Z jej użytkowaniem poradzi sobie każdy – niezależnie od tego, czy miał wcześniej doświadczenie z zabiegami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, czy też nie.

Zanim zbliżysz mokse do punktu akupunktowego, należy oczywiście ją zapalić. Może chwilę potrwać, zanim cygaro dobrze się rozżarzy. Aby ułatwić sobie rozpalanie moksy, możesz skorzystać z zapalniczki żarowej, której intensywny płomień szybko rozpali nawet grube cygaro. Po zakończonym zabiegu pozostaje kwestia zgaszenia moksy. Bardzo pomocny będzie tutaj specjalny wygaszacz, dzięki któremu łatwo i bezpiecznie zgasisz nawet intensywnie żarzące się cygaro, szybko odcinając dopływ tlenu do ognia.

JAK STOSOWAĆ MOKSĘ W CYGARZE?



DO ZABIEGU Z UŻYCIEM MOKSY W CYGARZE WYSTARCZĄ CI:



MOKSA W CYGARZE



PALNIK ŻAROWY



WYGASZACZ

Znajdziesz je na www.tcmsklep.pl



CO DECYDUJE O JAKOŚCI MOKSY?

W procesie produkcji moksa dojrzewa w specjalnych kadziach w otoczeniu ziół, które nasycają ją olejkami eterycznymi. Im dłuższy czas leżakowania i dojrzewania moksy, tym wyższa jej jakość i silniejsze efekty.

To moksa dojrzewająca przez standardowy czas, który zapewnia jej odpowiednie nasączenie olejkami eterycznymi. Tego rodzaju moksa wydziela intensywny, charakterystyczny, gryzący zapach, dlatego po zabiegu z jej użyciem dobrze jest przewietrzyć pomieszczenie.

**MOKSA
PÓŁTORAROCZNA**

Dłużej dojrzewając, moksa w większym stopniu nasycza się olejkami eterycznymi. Jej zapach jest również delikatniejszy.

**MOKSA
PIĘCIOLETNIA**

Najdłużej dojrzewająca moksa, nazywana także „złotą moksą”, odznacza się najsilniejszym efektem terapeutycznym, jak również najdelikatniejszym zapachem. Przechodzi ona również proces selekcjonowania, w którym oczyszcza się ją z gałązek pozostawiając czystą „watę”

**MOKSA
DZIESIĘCIOLETNIA**

To moksa, która przechodzi proces karbonizacji, co sprawia, że wydziela ona o wiele mniej dymu i charakterystycznego zapachu niż tradycyjna moksa. Dzięki temu można ją bez przeszkód stosować w zamkniętych, słabiej wentylowanych pomieszczeniach. Wadą tego typu moksy jest to, że w przeciwieństwie do dymnej, nie jest ona nasączona olejkami eterycznymi, wzmacniającymi efekt terapeutyczny moksoterapii.

**MOKSA
BEZDYMNA**

RÓŻNE RODZAJE MOKSY:



**MOKSA
PÓŁTORAROCZNA**



**MOKSA
DZIESIĘCIOLETNIA**



**MOKSA
PIĘCIOLETNIA**

Znajdziesz je na www.tcmsklep.pl

Punkt długowieczności

ZDROWIE I DŁUGOWIECZNOŚĆ



Kto z nas nie chciałby żyć długo i czuć się dobrze? Aby wzmocnić swoje zdrowie i osiągnąć długowieczność, wśród ludzi na Dalekim Wschodzie bardzo powszechnym zwyczajem jest ogrzewanie specjalnego punktu akupunkturalnego, znajdującego się pod kolanem. To punkt Żołądek 36 – jeden z podstawowych punktów akupunkturalnych medycyny chińskiej, bardzo często wykorzystywany zarówno w akupunkturze, jak i moksoterapii. Zdrowy Żołądek i mocne trawienie to podstawa dobrej jakości, długiego życia. Nawet najcenniejsze zioła i najlepsze pożywienia muszą przejść przez proces trawienia i przyswajania.

DZIAŁANIE PUNKTU

Punkt Żołądek 36

- *wspiera Qi Pourodzeniowe i Źródłowe (energię życiową)*
- *wspiera układ odpornościowy (Qi odpornościowe, czyli Wei Qi)*
- *wspiera funkcję transformacji pożywienia*
- *uspokaja i łagodzi stres*
- *harmonizuje Żołądek*
- *wspiera Yang*

LOKALIZACJA

Punkt Żołądek 36 znajduje się na bocznej powierzchni golenia tuż pod kolaniem, a dokładnie – na przedniej powierzchni podudzia, na przednim brzegu kości piszczelowej, poniżej jej guzowatości, na przyśrodkowym brzegu mięśnia piszczelowego przedniego.



TECHNIKA MOKSOWANIA

Zastosuj technikę tonifikacji, czyli nagrzewania stabilnego. Mokse zbliż do skóry na taką odległość, aby odczuwalne było intensywne, ale bardzo przyjemne ciepło, ale jeśli poczujesz parzenie oddal moksę od punktu. Trzymaj ją nieruchomo i nieprzerwanie nad punktem przez co najmniej 3-5 minut. Czas ten możesz wydłużyć w celu zwiększenia intensywności zabiegu.

RODZAJ MOKSY

Zastosuj dymną lub bezdymną moksę w cygarze.

Punkt na biegunkę z zimna

ZACZNIJ BIEGAĆ BEZ POTRZEBY!



Biegunka to uciążliwy problem, który szczególnie często dotykać może dzieci i osoby starsze, a jej nagły atak nieraz może pokrzyżować nasze plany. Tradycyjna Medycyna Chińska mówi, że jedną z najczęstszych przyczyn biegunki jest tzw. syndrom „niedoborowego zimna w brzuchu”. Pomocne w jego leczeniu jest ogrzewanie punktu Ren Mai 8. To wyjątkowy punkt, którego nie można stosować w akupunkturze (nakłuwać igłami), a jedynie w zabiegach moksoterapii lub w masażu. Punkt ten stosuje się w medycynie chińskiej w celu przywracania Qi i Yang do organizmu, w przypadku gdy ten jest poddany działaniu ekstremalnego zimna.

DZIAŁANIE PUNKTU

Punkt Ren Mai 8

- *stosowany w przypadku biegunki (także u niemowląt i osób starszych) wywołanej antybiotykami oraz tzw. niedoborowym zimnem w brzuchu*
- *regularnie ogrzewany, wspiera u dzieci odporność na rozwój pasożytów w przewodzie pokarmowym*
- *niweluje burczenie w brzuchu*
- *ogrzewa jelita i reguluje ich pracę*
- *zapobiega wypadaniu odbytu u osób niedoborowych*
- *uspokaja*

LOKALIZACJA

Punkt Ren Mai 8 znajduje się w środku pępka.



TECHNIKA MOKSOWANIA

Zastosuj technikę harmonizacji, czyli nagrzewania przerywanego. Mokse zbliż do skóry na odległość około pół centymetra. Oddal ją w momencie, kiedy zaczniesz odczuwać parzenie. Po chwili zbliż ją ponownie. Powtórz tę sekwencję zbliżania i oddalania moksy około 5 do 7 razy w ciągu jednej minuty.

RODZAJ MOKSY

Zastosuj dymną lub bezdymną mokse w cygarze.

Punkt wspierający płodność

WZMOCNIJ WITALNOŚĆ



Tradycyjna Medycyna Chińska uważa, że źródło sił witalnych i seksualnych człowieka znajduje się w Nerkach. Wiele problemów związanych ze sferą seksualną może mieć swoje źródło właśnie w niedoborach i osłabieniu w obrębie tego obiegu czynnościowego. Zabieg moksoterapii z zastosowaniem punktu Ren Mai 4 potrafi odżywić zasoby sił człowieka, wesprzeć jego trawienie, wspiera leczenie niepłodności u mężczyzn (która w większości przypadków ma swoje źródło w osłabieniu elementu Wody w organizmie) oraz kobiecej niepłodności (jeśli ta ma swoje źródło w dużym wychłodzeniu Dolnego Ogrzewacza).

DZIAŁANIE PUNKTU

Punkt Ren Mai 4

- *wzmacnia w niedoborze Nerek, wyczerpaniu Nerek z towarzyszącym osłabieniem w odcinku lędźwiowym lub kolan*
- *wspiera w leczeniu niepłodności u mężczyzn i u kobiet, impotencji oraz oziębłości płciowej*
- *wzmacnia funkcję transformacji pożywienia (harmonizuje i ogrzewa Śledzionę oraz Żółtek)*
- *wspiera w bezsenności i rozdrażnieniu na tle dużego wyczerpania*
- *usuwa zimno z podbrzusza*
- *wspiera Qi Źródłowe*

LOKALIZACJA

Punkt Ren Mai 4 położony jest na podbrzuszu, 3 cuny poniżej pępka, w linii pośrodkowej ciała.



TECHNIKA MOKSOWANIA

Zastosuj technikę harmonizacji, czyli nagrzewania przerywanego. Mokse zbliż do skóry na odległość około pół centymetra. Oddal ją w momencie, kiedy zaczniesz odczuwać intensywne, ale bardzo przyjemne ciepło. Po chwili zbliż ją ponownie. Powtórz tę sekwencję zbliżania i oddalania moksy około 5 do 7 razy w ciągu jednej minuty. Punkt Ren 4 można również tonifikować.

RODZAJ MOKSY

Zastosuj dymną lub bezdymną mokse w cygarze.

Punkt na bezsenność

ZADBAJ O ZDROWY SEN



Bezsenność to problem, który rocznie dotyka średnio 20-50% całej populacji. Może być ona spowodowana wieloma czynnikami takimi jak choroby lub silny stres. Sen jest bardzo ważny dla naszego zdrowia, a jego brak przekłada się na złe samopoczucie oraz zmęczenie fizyczne i psychiczne, które odbijają się na naszym życiu zawodowym i rodzinnym. Aby poradzić sobie z bezsennością, możesz w pierwszej kolejności zadbać o właściwą higienę snu – unikając przed snem patrzenia w monitory lub zimne, ostre światło oraz wyciszając się. Na pomoc przychodzi także Tradycyjna Medycyna Chińska, która w takim przypadku zaleca nagrzewanie moksą punktu Du Mai 20 w połączeniu z punktem Ren Mai 4 (pominięcie tego drugiego punktu może skutkować pobudzeniem).

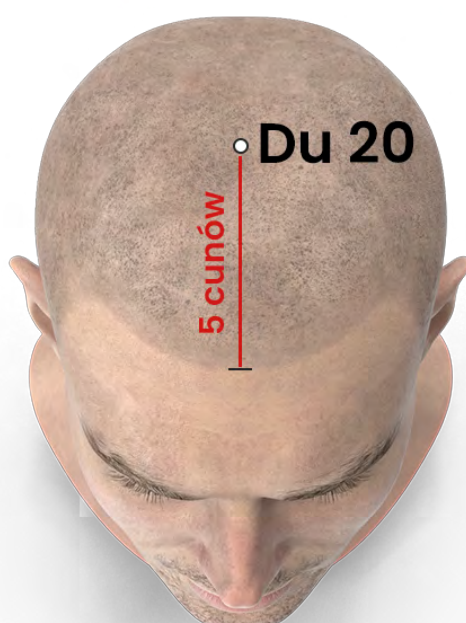
DZIAŁANIE PUNKTU

Punkt Du Mai 20

- *pomaga w przypadku bezsenności (w połączeniu z punktem Ren Mai 4)*
- *stosowany przy udarze mózgu, porażeniu połowicznym i uszkodzeniach układu nerwowego*
- *bardzo korzystny przy opadaniu macicy czy wypadaniu odbytu*
- *pomaga pozbyć się tzw. „mgły postcovidowej”*
- *pomaga pozbyć się bólu głowy*
- *uspokaja umysł*

LOKALIZACJA

Punkt Du Mai 20 znajduje się na głowie. Aby go zlokalizować, wyznacz linię zaczynającą się na środku nosa, ciągnącą się przez środek głowy i kończącą się na środku karku. Na tej linii odnajdź miejsce, które znajduje się 5 cunów od linii włosów na czole i około 7 cunów od linii włosów na karku.



TECHNIKA MOKSOWANIA

Punkt ogrzewaj cygarem, tak długo, jak pacjent czuje wnikać w głębi głowy ciepło. Kiedy to uczucie wnikać ciepła ustanie, zakończ zabieg. Zwróć uwagę na bezpieczeństwo pacjenta - włosy są bardzo łatwopalne! Punkt ogrzewaj razem z punktem Ren Mai 4.

RODZAJ MOKSY

Zastosuj dymną lub bezdymną mokse w cygarze.

Punkt dla narządów Dolnego Ogrzewacza

TRAWIENIE, MIESIĄCZKA, ODDAWANIE MOCZU



Punkt Śledziona 6 oddziałuje na obszar dolnej części tułowia - poniżej pępka, który w medycynie chińskiej nazywany jest Dolnym Ogrzewaczem oraz na narządy znajdujące się w tym obszarze i związane z nimi funkcje organizmu. Ogrzewając ten punkt możemy wspierać trawienie, które jest bardzo ważne dla zdrowia całego naszego organizmu. To przecież prawidłowo funkcjonujący Żołądek pozwala nam czerpać energię i potrzebne składniki ze spożywanych pokarmów. Ten uniwersalny punkt świetnie sprawdzi się także w przypadku bolesnych lub nieregularnych miesiączek oraz w przypadku problemów z pęcherzem i oddawaniem moczu.

DZIAŁANIE PUNKTU

Punkt Śledziona 6

- *wzmacnia trawienie, wzmacnia Qi Śledziony i Żołądka*
- *pomaga usuwać wilgoć z organizmu*
- *harmonizuje Wątrobę i wzmacnia element Nerek*
- *reguluje miesiączkowanie, nakłuty pomaga wywołać poród*
- *harmonizuje obszar Dolnego Ogrzewacza (obszar tułowia poniżej pępka)*
- *reguluje oddawanie moczu i wpływa korzystnie na genitalia*
- *moksovany regularnie stymuluje miesiączkowanie*
- *uspokaja Ducha*
- *porusza Krew*

LOKALIZACJA

Punkt Śledziona 6 znajduje się 3 cuny powyżej kostki przyśrodkowej, blisko tylnej strony kości piszczelowej.



TECHNIKA MOKSOWANIA

Zastosuj technikę tonifikacji, czyli nagrzewania stabilnego. Moksę zbliż do skóry na taką odległość, aby odczuwalne było gorąco, ale jeśli poczujesz parzenie oddal moksę od punktu. Trzymaj ją nieruchomo i nieprzerwanie nad punktem przez co najmniej 3-5 minut. Czas ten możesz wydłużyć w celu zwiększenia intensywności zabiegu.

RODZAJ MOKSY

Zastosuj dymną lub bezdymną moksę w cygarze.

UWAGA!

Przeciwwskazaniem do moksowania punktu Śledziona 6 jest miesiączka oraz ciąża.

Punkt wspierający vitalność

WZMOCNIJ ENERGIĘ ŻYCIOWĄ I SEKSUALNĄ



Punkt Pęcherz Moczowy 23 to punkt, który wzmacnia i konsoliduje energię Nerek. W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej Nerki to bardzo ważny narząd. Jego najważniejszą funkcją jest przechowywanie Jing, które odpowiada między innymi za wzrost i rozwój organizmu - już od chwili narodzin. Nerki stanowią ponadto podstawę Yin i Yang całego organizmu. Nerki są także związane ze sprawnością seksualną i rozmnażaniem. Ogrzewanie punkt Pęcherza Moczowego 23 w przypadku kobiet pomaga ogrzewać i wspierać macicę, a w przypadku mężczyzn wspiera płodność i pomaga leczyć impotencję. Punkt ten może służyć również do wzmacniania lędźwiowego odcinka kręgosłupa.

DZIAŁANIE PUNKTU

Punkt Pęcherz Moczowy 23

- *wzmacnia dolne plecy*
- *wspiera energię Nerek i wzmacnia Yang*
- *konsoliduje energię Nerek*
- *ogrzewa i wspiera macicę*
- *wpływa korzystnie na oczy i uszy*
- *wspiera w wyczerpaniu, impotencji, przedwczesnej ejakulacji, zmniejszonej liczbie plemników w nasieniu*

LOKALIZACJA

Punkt Pęcherz Moczowy 23 znajduje się w pasie, poniżej wyrostka kolczystego L2 (czyli drugiego kręgu lędźwiowego znajdującego się na wysokości pępka), 1,5 cun w bok od kręgosłupa.



TECHNIKA MOKSOWANIA

Zastosuj technikę tonifikacji, czyli nagrzewania stabilnego. Mokse zbliż do skóry na taką odległość, aby odczuwalne było gorąco, ale jeśli poczujesz parzenie oddal mokse od punktu. Trzymaj ją nieruchomo i nieprzerwanie nad punktem przez co najmniej 3-5 minut. Czas ten możesz wydłużyć w celu zwiększenia intensywności zabiegu. Przeprowadź cykl 15 zabiegów wykonywanych co drugi dzień.

RODZAJ MOKSY

Zastosuj dymną lub bezdymną mokse w cygarze.

Moksa na imbirze wspierająca płodność



PŁODNOŚĆ W MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ



W OCZEKIWANIU NA DZIECKO

Chińczycy, którzy przed nastaniem komunizmu bardzo cenili płodność, a mężczyźni jako gorszą od śmierci uznawali jedynie impotencję, są od setek lat mistrzami pielęgnowania kluczowej dla nich kwestii płodności.



Ważną rolę w płodności zarówno kobiet jak i mężczyzn odgrywa obszar podbrzusza. To tam mają swój początek kanały Ren Mai, Du Mai i Chong Mai, których dobrostan oznacza gotowość do rozrodu.

NIEPŁODNOŚĆ KOBIET



Niepłodność kobiet zdecydowanie rzadziej dotyczy obszaru jakości materiału genetycznego. Ta jakość jest zabezpieczona poprzez powstawanie komórek jajowych w życiu płodowym i mocno jest zależna od kondycji ciężarnej kobiety. Kobieta oprócz przekazania materiału genetycznego ma do wykonania dużo większą rolę – w niej rozwija się nowe życie, od jej kondycji i dobrostanu w dużej mierze zależy konstytucja i dobrostan dziecka. Bogata w krew kobieta, która prowadzi uregulowany tryb życia, dobrze się odżywia i ma regularny cykl, niebolesne miesiączki, zazwyczaj oznacza kobietę zdrową i płodną, zdolną ponieść ten wydatek energetyczny jaką jest odżywianie rozwijającego się w niej płodu, a potem wykarmienie i wychowanie dziecka. Niepłodność kobiety najczęściej stanowi jej ochronę jako jednostki, przed zbyt wyczerpującym procesem jakim jest ciąża. Pracując nad płodnością kobiety zazwyczaj skupiamy się na wzmacnianiu i regulowaniu Krwi.

NIEPŁODNOŚĆ MĘŻCZYZN

Niepłodność męska zazwyczaj oznacza niezdolność do przekazania wysokiej jakości materiału genetycznego.

Może to oznaczać niską liczbę plemników w nasieniu, niską ruchliwość plemników lub problemy z potencją. Generalnie proces wzmacniania wytwarzania plemników trwa około 3 miesiące i jest związany z cyklem spermatogenezy.

W medycynie chińskiej przyporządkowane jest to energii Nerek.



DZIAŁANIE
ZABIEGU

Moksa na imbirze

- *ogrzewa Macicę i wzmacnia Bramę Życia*
- *poprawia trawienie*
- *porusza Qi i Krew*
- *poprawia kondycję Środkowego i Dolnego Ogrzewacza
(aby poprawić stan kanałów Ren Mai i Du Mai oraz Chong Mai)*
- *ogrzewa macicę (aby ta była zdolna do przyjęcia i odżywienia
zapłodnionej komórki jajowej)*

PUNKTY

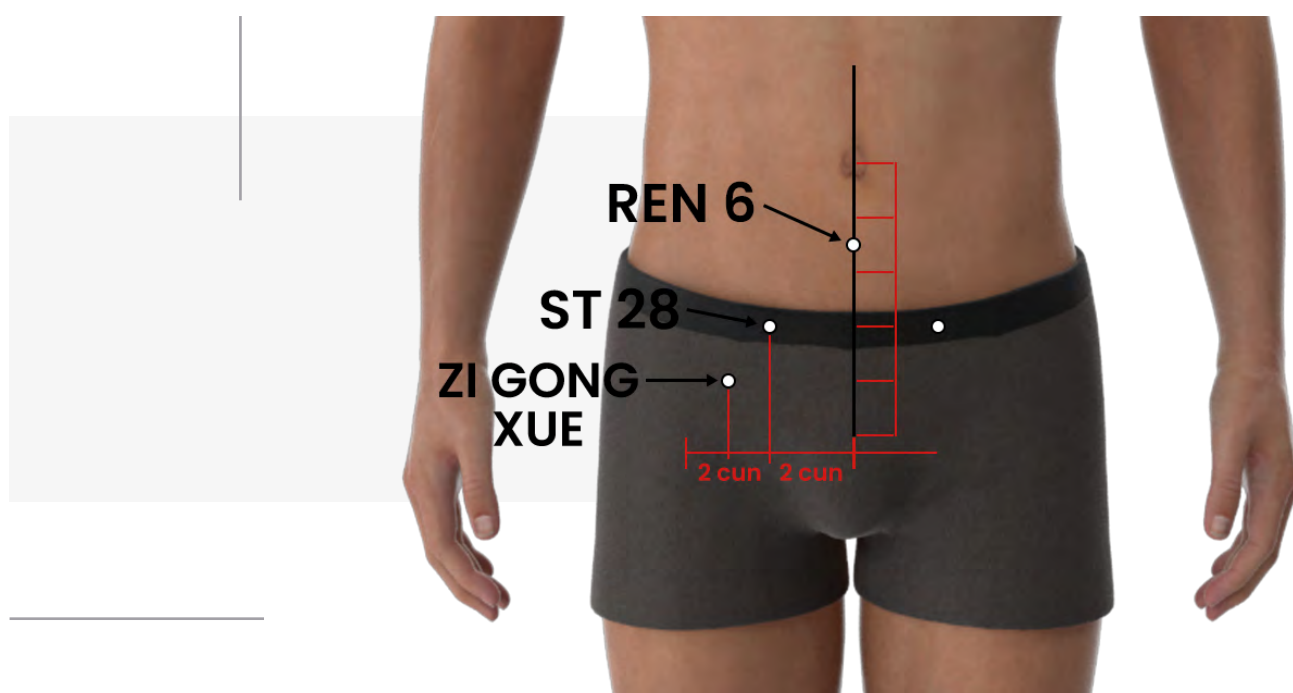
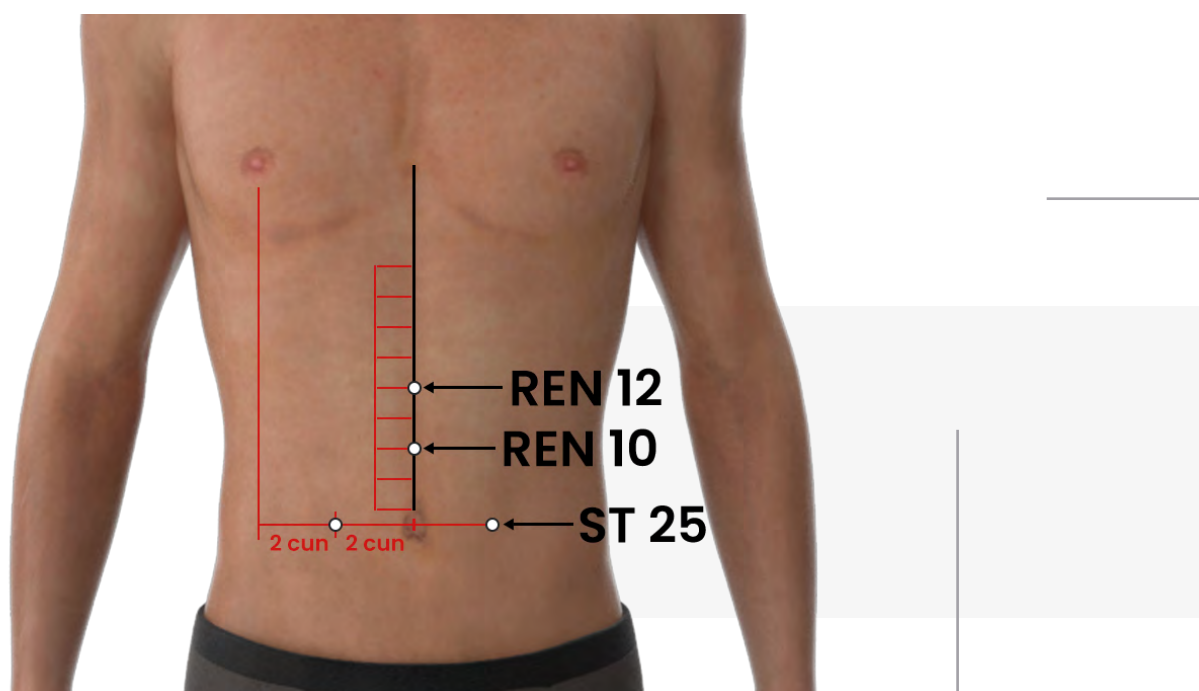
- Ren 12
- Ren 10
- St 25
- Ren 6
- Zi Gong(punkt ekstra u kobiet)
- St 28 u mężczyzn

TECHNIKA
MOKSOWANIA

Zastosuj technikę moksy na imbirze. Mokse umieść na ponakłuwanym (żeby ciepło mogło łatwiej przenikać) plasterku imbiru. Plasterek imbiru umieść na punkcie akupunktury. Najlepiej jest stosować zabieg naprzemiennie: część punktów jednego dnia, część punktów drugiego (np. Ren 12, Ren 10, St 25 w jednym zabiegu oraz Ren 6, Zi Gong/St 28 w drugim zabiegu).

RODZAJ
MOKSY

Możesz zastosować mokse sypaną, mokse ciętą, stożki z moksy lub mokse w cygarze.



UWAGA!

Powyższe przedstawienie zagadnienia jest dużym uogólnieniem, mającym na celu przybliżenie natury zaburzeń i nie stanowi podstaw do diagnozy.

Moksa Smoka

WZMOCNIJ SWOJE YANG



Zgodnie z medycyną chińską, Yang latem osiąga swoje maksimum. Rozprasza się wówczas i znajduje najbliżej powierzchni ciała. Dlatego też latem najłatwiej jest na nie oddziaływać. Lato (a w szczególności okres między 15 lipca a 15 sierpnia) to najlepszy moment na profilaktyczny zabieg moksoterapii wzmacniający Twoje Yang i Qi. W zabiegu Moksy Smoka ogrzewa się cały meridian Du Mai – nazywany Kanałem Zarządzającym, który przebiega wzdłuż kręgosłupa. Kanał Du Mai zarządza wszystkim funkcjami Yang, ponieważ spotykają się w nim wszystkie meridiany Yang w ciele.

DZIAŁANIE PUNKTU

Kanał Du Mai

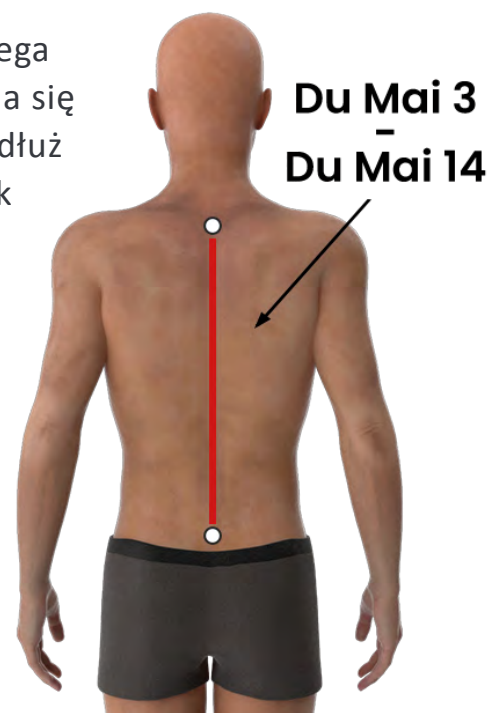
- *wzmacnia odporność organizmu (wzmacnia Wei Qi, czyli Qi obronne)*
- *odżywia mózg, szpik i rdzeń kręgowy (uzupełnia niedobory Jing)*
- *wzmacnia kręgosłup, szczególnie w odcinku lędźwiowym*
- *usuwa Zimno i Wiatr (czynniki patogenne)*
- *uzupełnia niedobory Yang*
- *silnie wzmacnia Qi w całym organizmie*

UWAGA!

*Moksa Smoka to zaawansowana forma moksoterapii.
Najlepiej jest wykonywać ją pod okiem doświadczonego terapeuty.*

LOKALIZACJA

Meridian Du Mai przebiega przez całe ciało – zaczyna się na kroczu, przebiega wzdłuż kręgosłupa, przez środek głowy, twarzy i kończy się w jamie ustnej. W zabiegu Moksy Smoka ogrzewa się odcinek przebiegający przez kręgosłup, a więc punkty od Du Mai 3 do Du Mai 14.



TECHNIKA MOKSOWANIA

Na skórze wzdłuż kręgosłupa ułóż gazę, która umożliwi ci potem zdjęcie całego kompresu. Na gazę nałóż rozdrobniony i ogrzany do temperatury ciała imbir, który stanowi barierę izolacyjną między skórą a żarzącą się moksą. Warstwa imbiru powinna mieć minimum 1,5 cm, żeby uniknąć poparzeń, a szerokość około 12 cm. Na wierzch kompresu ułóż mokse w postaci waty i podpal ją. Pacjent powinien czuć przyjemne ciepło. Po wypaleniu się moksy zabieg możesz powtórzyć 2-3 krotnie. Jeśli w jakimś miejscu pacjent poczuje zbyt duże gorąco, możesz usunąć żar metalową łyżką lub przy pomocy wcześniej położonej gazy usunąć cały kompres.

RODZAJ MOKSY

Zastosuj dymną mokse sypaną.

Poznawaj medycynę chińską

Rozwijaj dalej swoją wiedzę o medycynie chińskiej, jej filozofii, różnych jej technikach terapeutycznych i jej podejściu do życia i zdrowia. Zapoznaj się z książkami, które pomogą Ci zgłębić tematykę Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.



ŻYJ DOBRZE ŻYJ DŁUGO

PETER DEADMAN

Dostępne dla każdego nauki chińskiej medycyny dotyczące sztuki długiego i zdrowego życia.



TRADYCYJNA MEDYCYNĄ CHIŃSKĄ NA CO DZIEŃ

LI WU

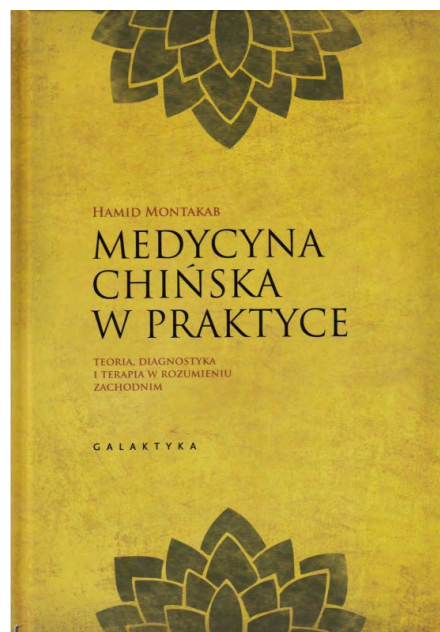
Najsukutezniejsze techniki medycyny chińskiej: akupresura, Tai Chi i gotowanie wg Pięciu Przemian.



HOLISTYCZNA MEDYCYN CHIŃSKA NA CO DZIEŃ

STEVEN CARDOZA

Terapie naturalne do samodzielnego stosowania: akupresura, Chi Kung, ziołolecznictwo i dietetyka.



MEDYCYN CHIŃSKA W PRAKTYCE

HAMID MONTAKAB

Teoria, diagnostyka i terapia medycyny chińskiej w rozumieniu zachodnim.

ZNAJDZIESZ JE
WSZYSTKIE NA:

www.tcmsklep.pl

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ O MOKSOTERAPII!

Zobacz nasz blog, gdzie znajdziesz więcej ciekawych informacji o medycynie chińskiej.

www.tcmblog.pl

Treść tej książki nie może zastępować fachowej opieki medycznej. Wydawca sugeruje kontakt z lekarzem w związku z wszelkimi problemami zdrowotnymi, leczeniem lub ustalaniem niezbędnego zakresu opieki medycznej. Wydawca nie odpowiada za niekorzystne skutki, jakie mogą się pojawić w konsekwencji skorzystania z rad czy informacji omawianych lub sugerowanych w niniejszej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

TCM BRAND SP. Z O.O.
30-394 KRAKÓW, UL WINNICKA 52
TEL. +42 695 849 178
E-MAIL: KONTAKT@TCMSKLEP.PL
WWW.TCMSKLEP.PL

Redakcja: Jacek Furgalski
Projekt graficzny: Maciej Francuz
Korekta: Dorota Kowalska, Ewa Adamska-Cieśla
Konsultacje: Magdalena Sroka

KRAKÓW 2022



Tytuł: Moksoterapia na co dzień
Copyright © 2022 by TCM Brand.
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.