

Moxování - Léčba teplem a bylinami

MUDr. Petra Uríková

Moxa

Prohřívání bodů akupunkturních drah speciální bylinou – pelyněk čínský

Dvojitý účinek:

teplo dodává tělu energii a vitalitu

bylina pomáhá vyhnět z těla chlad, vlhkost a doplňuje orgány

Druhy pelyňku

Teplá povaha podporuje činnost orgánů

Zahřívá dráhy (meridiány), kudy proudí čchi (vitální energie)

Rozptyluje vlhkost a odstraňuje ji z těla

Rozptyluje chlad

Zastavuje bolesti

..a ještě účinek navíc!

Provedení

Klient leží či sedí

Moxa se zapálí v plameni svíčky

Ukáže se pacientovi a vysvětlí účinky

Nemluvíme, soustředíme se

Připravený popelník na odklepání popílku

Ošetření bodů, které jsme pečlivě PŘEDEM vybrali

Eventuelně mírná masáž, ale nejlépe NIC na závěr

Pacient do tepla

Doutník zalít vodou nebo udusit v dusítku/ zavřít do sklenice

Potřeby pro moxování

Moxa

Sírky nebo zapalovač

Svíčka

Sklenice se šroubovacím uzávěrem, víčko

Provedení moxování

Najdete si akupunkturní bod, který chcete nahřívát

Zapálíte si svíčku

Nad svíčkou asi 3 minuty nahříváte černý konec moxy

Oklepete do připravené sklenice

Můžete začít nahřívát – moxu přibližuje k bodu a oddalujete, nejbližší asi na 2cm ke kůži

Nahříváte, dokud kůže nezčervená a bod nezačne pálit

Pak prohřejete stejný bod na opačné straně/druhé končetině

Kdy je moxa vhodná?

Pouze u stavů chladu a prázdnoty

Vyhánění chladu (nachlazení)

Doplňování energie postiženého orgánu (astma z prázdnoty)

Vyhánění vlhkosti (revma, otoky – slezina!)

Odblokování toku čchi (bolest)

Jak poznat „chlad“

Nadbytek jinu, nedostatek jangu, často i prázdnota orgánu

Zimomřivost, bez žízně

Bledý obličej

Řídká stolice

Světlé řídké hleny

Světlá polyurie (tj. hojné a časté močení světlé bledé moči, často i v noci)

Nechuť k pohybu, poruchy erekce či impotence, u žen frigida a neplodnost

Pomalý puls

Nemoci z prázdnoty

Oslabení čchi, krve

Bledost, únava, tichý hlas, dušnost, palpitace

Řídká stolice

Jazyk křehký oteklý málo povlaku

Dlouhodobá nemoc

Pocení spontánní a noční

Výhřezy, inkontinence

Puls bez síly

Bolesti uleví masáží

Léčba: prázdno doplnit

Kdy je moxa nevhodná a škodí?

Stavy horkosti

Stavy nadbytku postiženého orgánu

Těhotenství (s výjimkou obratu plodu)

Velké vedro (léto)

ST 36 u mladých lidí do 30 let jako prevence stárnutí

ALERGIE NA PELYNĚK

Jak poznat horkost?

Nedostatek jinu nebo nadbytek jangu

Nesnáší teplo, je žíznivost

Červený obličej, zarudlé oči

Suchá stolice až zácpa

Sporá kalná moč

Husté žluté hleny

Rychlý puls

Neklid

Způsoby provádění moxy

LOKALIZACE:

Body čínské tělové akupunktury
Body reflexologie – SU-JOK ruka-noha

TECHNIKY:

Stále držení v 1 místě

„klování“

„žehlení“

Kde moxovat – dobré rady pro začátek

ST36 – bod dlouhověkosti, dlaň pod dolním okrajem čéšky, 1 prst bočně

BL23 – ve výši pasu či konce hrudního koše, mezi L2-L3, šu bod ledvin

KI3 – povzbuzuje ledviny, mezi vnitřním kotníkem a Achillovou šlachou

CV8 pupík – u průjmu

CV6 – 2 prsty pod pupíkem, „moře čchi“

Opakování moxy a kombinace

Lze i denně

Vhodné sestavit klientovi „plán“ s body

Klienta nutno kontrolovat, zda se při další schůzce stav nezměnil = změnit i body!

Pokud se v průběhu léčení chlad a prázdnota přemění v horkost a plnost, moxu okamžitě ukončíme

Kombinace bodů TCM a SU-JOK vhodná

Trvání procedury kolem 20 min, ale i déle

Životní etapy člověka a moxa

Dětství – pozor! Jen u jasného chladu a prázdnoty (počáteční stádium virosy, bolest břicha po přejedení chladnými potravinami)

Mládí – viz dětství, pozor, časté bývají spíš horké nemoci (angíny...), moxa dobrá na bolesti zad, hlavně beder

Střední věk – moxa velmi vhodná na doplnění ledvin a sleziny

Stáří – moxa důležitá - JINAK RYCHLÝ ÚNIK ENERGIE

Orgány často trpící chladem a prázdnotou = moxa OK

Ledviny (uši - nedoslýchavost, tinnitus; vlasy, zuby, kosti, většina neplodností, poruch erekce, špatného spermiogramu!)

čím jsme starší, tím máme ledviny oslabenější čili prázdné, je nám zima

Slezina (otoky, revma, obezita, zadržuje se vlhkost – hleny, průjmy, svaly jsou ochablé)

Ne tak často Srdce (bušení srdce, nespavost) a Perikard (psychické potíže –skleslost)

Kdy je také moxa vhodná čili jde o nemoci chladné a prázdné

Místní zatuhliny zad (myogelosis - fibromyositida)

Všechny **bolesti zlepšující se dotykem, tlakem**, masáží (= příznak prázdnoty), naopak bolesti zhoršující se dotykem jsou z plnosti a tam je moxa kontraindikovaná!!

Syndromy po úrazech, přetížení – šlachy, vazy

Artróza – chladná nemoc (není-li zánět)

Obrny

Orgány mající tendenci k plnosti a horkosti – MOXA NE

Játra (hypertenze, hněvivost, většina migrén)

Plíce (astma z plnosti; ale moxa lze u astmatu z prázdnoty a chladu, i u zánětů s příznaky chladu, rýmy s příznaky chladu)

Jak poznáme, že moxa „nesedí“ (diagnóza!)

Pacientovi od začátku není procedura příjemná

Hlásí velmi brzy (i po 1-5 sekundách), že jej to pálí

Začne kašlat a smrkat = alergie na moxu

Začíná být neklidný a nervózní

Můžeme zkusit vynechat některé body, je možné, že na zbylých bodech moxa vyhovovat bude! Pokud ne, ihned končíme.

Jak poznáme, že moxa pacientovi „sedí“ ?

Hned od začátku si libuje teplo z moxy

Dlouho trvá, než ohlásí nad bodem pocit pálení (= je v něm hodně chladu a prohřát jej zabere někdy i dlouhou dobu)

Při proceduře je čím dál klidnější, mizí svalové napětí, prohlubuje se relaxace, může i usnout

Výběr bodů

Ověřit zda je skutečně chlad a prázdnota

Zjistit, který orgán je postižen

Vybrat z tohoto orgánu na jeho akupunkturní dráze body čínské tradiční akupunktury v kombinaci: šu bod + místní bod + vzdálený bod končetin + event. mu bod

Přidat body SU-JOK projekce

Kombinovaná onemocnění - častá

Např. **pravá horkost + nepravý chlad**: jin se horkem vytěsnil napovrch, takže povrch těla je studený

Rty, jazyk, puls a žížeň však svědčí pro HORKOST

A to je pravá příčina nemoci

Do moxy se radši nepouštíme, ale obvykle neuškodí prohřát ledviny

MERIDIÁNY (AKUPUNKURNÍ DRÁHY)

Proudí v nich čchi

Blok proudění vyvolá bolest – moxa vhodná

Je jich 12 řádných, 8 mimořádných

Moxa vhodná na mnoha jejích bodech s výjimkou bradavek a bodů kolem očí

Moxujeme tu dráhu, s níž je spojen prázdňový či chladný orgán

Dráha plic – LU (Lung)

Spojení s tlustým střevem. Dále s ochlupením, plícemi, nosem, alergiemi, dutinami

Kdy ošetřujeme: kašel, rýma, dutiny, angína, nachlazení, bolesti v průběhu dráhy, alergie (nos).

Moxa při chladu v plicích nebo místních bolestech

Dráha tlustého střeva LI

Spojení s nosem, hrdlem, obličejem (n.VIII!!) ke střevům, „nachlazení“.

Tip: LI4 vyhání škodliviny!! Celá dráha se stimuluje u obrn (mozková mrtvice aj.) obvykle společně s dráhou žaludku

LI20 – obrna lícního nervu, chladná rýma

LI14,15 – bolesti, obrny, zmrzlé rameno

LI10,11 – bolesti, revma, obrny HK, ten. loket

LI4 – obrny HK, vyžene škodlivosti z horní ½ těla

LI1 – „chladné“ bolesti zubů, první pomoc

Dráha ledvin KI

Prvek: voda

Klima: chlad

Řídící orgán: ledviny

Spárovaný orgán: močový měchýř

Tkáně: kosti, dřeň, zuby, vlasy

Smyslový orgán: uši

Emoce: strach, děs

Barva: černá

Maximální čas: 17 – 19 hodin

Ledviny skladují esenciální (vrozenou) čchi

KI24,25,26,27 – kašel, zklidnění, průduškové potíže chladného typu

KI1 – stimuluje KI, odstraňuje únavu, u zimomřivých, studených končetin

KI3 – doplňuje jin KI a LR, neplodnost, impotence

KI7 – doplňuje jang KI, rozpouští vlhkost, otoky, podpora fce ledvin

Dráha močového měchýře BL

Nejdůležitější body dráhy BL = ŠU BODY (souhlasné, přepravní)

Koncentruje se v nich jangová čchi orgánů

Lokalizace na dráze BL na zádech, 1,5 cchunu bočně od zadní střední linie (= od páteře)

Užití u poruch emocí, chutí, tkání, příslušných orgánů

Užití často společně s mu body, případně i s body postižené dráhy

Šu body na zádech

BL11 – Th1-2 vyhání **nachlazení**, posiluje **kosti**

BL12 – Th2-3 bod **větru**, který vyhání

BL13 – Th3-4 bod **plic**, léčí astma, kašel, zánět průdušek

BL14 – Th4-5 bod **osrdečníku**, léčí srdce a psychiku

BL15 – Th5-6 bod **srdce**, klidní je i ducha, mysl

BL16 – Th6-7 tiší **svědění**

BL17 – Th7-8 bod **bránice**, léčí škytavku, říhání a jakékoli pocity nadýmání v hrudi, bod **krve**

BL18 – Th9-10 bod **jater**

BL19 – Th10-11 bod **žlučníku**

BL20 – Th11-12, bod **sleziny**, zažívání, posílení energie těla, vylučuje vlhko a hlen (i z plic, žaludku,

kloubů), zmenšuje otoky a léčí obezitu

BL21 – Th12-L1 bod **žaludku**, léčí zvracení, nechutenství, větry

BL22 – L1-2 **trojitý zářič**

BL23 – L2-3 bod **ledvin**, jeden z nejdůležitějších akup. bodů!!!

Mocně doplňuje energii ledvin (=životodárnou sílu), která se s věkem a špatnou životosprávou ztrácí
léčí enurézu, ledviny, impotenci, neplodnost, bolesti zad, poruchy menstruace, ...

Dráha srdce HT

HT3 – golfový loket

HT7 – nespavost, úzkost, bušení srdce, duševní deprese

HT9 – bod první pomoci

Dráha osrdečníku (perikardu,obalu srdce) PC

PC2 – škytavka, bolesti ramene

PC4 – zklidňuje mysl, tlumí bolest

PC6 – zklidňuje mysl, úzkost, paniku, zastavuje nevolnost a zvracení, emoční problémy, škytavka

PC9 – bod první pomoci

Dráha trojitého zářiče TE

TE23 – obrna lícní nervu, pokleslé oční víčko

TE17 – parézy, tinnitus

TE14,15 – bolesti ramene, lopatky, trapézů, obrny, ušní potíže

TE5 – bolesti paže a ruky, zejména revmatické, ušní potíže

TE4 – uvolňuje šlachy, tlumí bolest

Dráha žlučníku GB

GB14 – bolesti hlavy z prázdnoty a chladu

GB20 – vyhání větrný chlad = začínající nachlazení

GB21 – syndromy ramene a šíje způsobené větrným chladem

GB29 – jednostranné bolesti vyzařující do DK

GB30 – mistrovský bod pro léčbu bolestí kyčle a nohy, ischias, artróza kyčle

GB31 – bolesti DK, bolesti beder s vyzařováním do DK

GB33 – přidat u potíží s kolenem

GB34 – systémový bod pro šlachy, obrny, bolesti a křeče svalů

GB39 – systémový bod pro kostní dřev, u nedostatku krve, bolesti svalů pro mrtvici, slabé menstruační krvácení

Dráha jater LR

LR13 – bolesti v průběhu dráhy, dysmenorea

LR8 – bolest v průběhu dráhy, vypuzuje vlhkost z dolního ohříváče, urologické a menstruační potíže

LR3 – uvolňuje stagnaci jaterní čchi, křeče v břiše či kdekoli jinde

Dráha tenkého střeva SI

SI14 – vyhání vítr, odstraňuje ztuhlost šíje, ramen, bolesti zad, mrtvění rukou a prstů

SI12 – bolesti ramene způsobené větrem

SI11 – zmenšuje otok, tlumí bolest
SI10 – zmrzlé rameno, bolesti ramene, lopatky, šíje, paže
SI9 – vypuzuje vítr, bolest v rameni, lopatce a paži

Dráha žaludku ST

ST2,3,4 – paréza lícního nervu, neuralgie trigeminu
ST6 – bolesti ATM z chladu
ST17 – bradavka – moxa NE!
ST25 – průjem, kručení v břiše, zácpa chladného typu, bolest břicha
ST29 – gynekologické potíže, chlad v děloze

ST31 – revma, atrofie svalů DK, obrny DK
ST34 – bolesti kolene
ST35 – „oči kolene“
ST36 – vypuzuje vítr a vlhkost, bolesti kloubů, kostí, šlach, svalů, moxování každý den pro dožití 100 let (po 30)
ST41 – vypuzuje vítr, tiší křeče, bolest kotníku
ST44 – vzdálený bod pro bolesti zubů, obličej

Dráha sleziny SP

SP10 – moře krve
SP9 – odvodnění, odstranění vlhkosti z DK, otoků z celého těla, bolesti kolene
SP8 – gynekologické potíže
SP6 – setkání tří jinů, rozpouští vlhkost, normalizuje menstruaci, impotence, frigidita, neplodnost, pomočování, tlumí bolest při menses, prevence kyretáže
SP5 – otoky DK
SP4 – mistrovský bod pro průjem
Dráha sleziny SP – pokr.
SP21 – velmi účinný bod k posílení imunity
SP 15 – podporuje peristaltiku tlustého střeva, léčí průjem
SP14 – neplodnost, impotence

Pár návodů - receptář

Doplnění energie při stresu aj.

Mladí i staří-častý stav! Chlad,vyčerpání ledvin. Neplodnost!
SUJOK: ledviny a energetické body (v ose mezi 3 a 4 prstem, projekce čaker)
ST 36 4 prsty pod čéškou
CV 6 2 prsty pod pupkem,moře čchi
CV 4 4 prsty pod pupkem, budí ledviny
KI 1 ploska nohy
KI 3 za vnitř.kotníkem
BL 23 1,5 prstu vně páteře, šu bod ledvin
BL 20 šu sleziny

Obrat plodu

27.-30.týden gravidity

Moxa: žena pohodlně pololeže-polosedě, ohnutá kolena, volné břicho (ne pásek!!)

Terapeut nahřívá BL 67 oboustranně

Lépe nedělat si moxu sama-utlačuje si břicho

BL 67 – zevní dolní okraj nehtu malíčku, 1 mm pod ním a 1 mm bočně

Moxování se dělá denně týden, vždy 20 min.

Pak kontrola gynekol.

Úspěch 80%

Bolest zad – horní část

Body drah (místní): SI tenké střevo a TE trojitý zářič (kolem lopatky)

GV 14 (pod 7.obratlem)

Vzdálený bod KI 3 nebo BL 60 (vždy je chlad ledvin)

GB 20 nebo BL 10 nahoře na šíji (pozor na vlasy!!)

BL 11 mistr.bod kostí

Body dráhy BL první i druhé větve zad dle lokalizace bolesti

SUJOK páteř a ledviny

Bolest zad – dolní část

Skoro VŽDY spojena s prázdností ledvin

BL 23 – 28, BL 31-34 i jen žehlicí metodou

BL 57 mezi dvěma hlavami lýtk.svalu u křečí nohou

KI 1 na plosce nohy

BL 60 za zevním kotníkem

CV 4 –4 prsty pod pupkem (budič ledvin)

GB 30 (kyčel) když bolest vystřeluje po zevní straně nohy

Bod ve středu rýhy „zadečkové“ když bolest střílí po zadní straně nohy

Křížokyčelní skloubení

GV 4, SUJOK páteř ruka