

MOXA

Moxa neboli požehování (prohřívání aktivních bodů Tsubo) je pro svůj blahodárny a vydatný účinek velmi známou a rozšířenou léčebnou metodou tradičního lékařství. Pro moxování jsou ideální asi 20 cm dlouhé pelyňkové doutníky (*Artemisia vulgaris latifolia*) dostupné i v našich specializovaných prodejnách. Klasické cigarety nejsou příliš vhodné, neboť na rozdíl od pelyňku (JANG) jsou plněny tabákem z tropických oblastí (JIN).

Laboratorní výzkumy moderní medicíny jednoznačně prokázaly blahodárny vliv požehování na některé funkce organismu, na příklad:

- [Moxa příznivě ovlivňuje systém buňkové výstelky cév a dutin.
- [Moxa přináší dobré výsledky u kloubních potíží (lokální aplikace), svalových kontraktur a spasmů, ale také obecně u hypostavů.
- [Moxa zvyšuje imunitu a podporuje obranyschopnost organismu.
- [Moxa prohříváním kůže uvolňuje látky, které mají vliv na systém tělních tekutin a centrální nervovou soustavu (CNS), jejímž prostřednictvím se pozitivně ovlivňují a upravují porušené funkce organismu.
- [Moxa příznivě mění množství krve tvořících a lymfotvorných látek (erytrocyty, trombocyty, leukocyty).
- [Moxa má vlivem kouře doutnajícího pelyňkového vlákna léčivé dezinfekční a baktericidní účinky (ničí bakterie).

Dr. Kobe Akabane je japonský lékař akupunkturista. Jednou onemocněl a v nemocnici mu na studené nohy dávali horké termofory. Všiml si, že jeho malíček jako by teplo nevnímal. Sotva se uzdravil, vnímal teplo na malíčku jako u ostatních prstů. Dr. Akabane hledal pro tento jev vysvětlení a objevil významnou zákonitost: Přenašečem tepla v těle je energie Ki (Čchi, Prána...). Chybí-li v některém meridiánu Ki energie, chybí také činitel přenašení tepla. Porucha nebo nerovnováha Ki energie na dráze se mimo jiné projevuje tím, že jedna větev dráhy reaguje na teplo pomaleji než druhá. Tento poznatek slouží ke zjištění, zda obsah energie na dráze je normální nebo porušený.

Postup

Energetické dráhy (meridiány) začínají nebo končí zhruba 2 mm nad koutem lůžka nehtu na ruce i na nohou (s výjimkou dráhy ledvin, která začíná na plosce nohy). Toto místo ošetřujeme požehováním, moxací. Pod doutnající pelyňkovým doutníkem se vyvíjí teplo, které se stupňuje.

V určitém okamžiku se kvantita tepla mění na kvalitu a v moxovaném bodu začne pálit, jako by se oheň dotkl kůže. Dobu mezi prvním přiložením moxy a chvílí, kdy pacient pocítí "pálení", změříme napřed na pravé a pak na levé větvi meridiánu a zapíšeme do přiložené tabulky.

Při normálním stavu Ki energie bývá doba nahřátí stejná nebo přibližně stejná na pravé i na levé straně. Není-li časový rozdíl mezi pravou a levou stranou větší než 1 : 2, považujeme stav Ki za normální. Při poruše bývá rozdíl větší, jedna ku třem, pěti, ale i mnohem více. Kupříkladu na pravé straně od začátku do momentu pálení 10 sekund, na levé 30 sekund, 60 sekund a víc.

Body, na kterých provádíme diagnózu stavu energie Ki jsou:

ruka: Lu 11, LI 1, Pc 9, TH 1, H 9, SI 1

noha: Sp 1, Lv 1, St 45, GB 44, B 67

Sedativní způsob (jin)

Zapálený konec doutníku bez pohybu nebo jen s velmi lehkým kroužením prohřívá 5 až 10 minut aktivní bod Tsubo a jeho okolí ze vzdálenosti 1 až 2 cm. Čím silnější je dráždění, tím větší je útlum. Moxa působí více do hloubky a delší čas. U pacienta vznikají silné vjemy, jako tíže, pálení na velké ploše apod. Uklidňujícího sedativního účinku moxa se používá při zvýšené pohybové či vylučovací funkci, při zvýšené citlivosti, při bolestech nervového původu (neuralgie), střevních onemocněních a poruchách trávicího traktu a urogenitálního systému, při hypertenzních chorobách a při chronických bolestech s dlouhotrvajícím průběhem. Známe je použití moxa při kožních chorobách. Moxování sedativním způsobem uvolňuje bolestivé syndromy, napětí, stahy i křeče, osvědčuje se při hysterických a/nebo epileptických stavech. Sedativní moxování je zejména vhodné při kontrakturách obličejových svalů.

Je-li třeba dosáhnout velmi silné sedace (při značně bolestivých stavech), moxa může trvat 20 – 40 minut. Indikace je stejná jako u akupunktury či SHIATSU: křeče, spasmus, bolestivé syndromy, (neuralgie trigeminu apod.). Upozornění: Silné sedace se nepoužívá u dětí, starců a oslabených lidí.

Tonizační způsob (jang)

Zapálený konec doutníku se po dobu 2 až 5 minut přibližuje a oddaluje od aktivního bodu Tsubo na kůži (této technice se tradičně říká "zobání ptáka"). Při tomto způsobu se dosahuje velmi hlubokého soustředěného prohřívání (JANG). Používá se tam, kde je třeba tonizovat, povzbudit a prohřát: (ochrnutí, zhroucení, mdloby, koma, neurastenie, nervová slabost). Dobrých výsledků se dosahuje zejména při léčbě zesláblých dětí.

| CHOROBNÉ PŘÍZNAKY PŘI PORUŠE ENERGIE KI | |
|---|--|
| dráha plic – Lu | |
| indikace: nemoci krku, nosu, průdušek, hrudního dýchacího systému, kožní, cévní, problémy tl. střeva a podél dráhy | |
| příznaky JANG: | příznaky JIN: |
| bolesti páteře a ramen, napětí svalů ramen, pocení při pocitu chladu, zvýšená teplota, teplá dlaň, horký pot, zánět krčních mandlí, průduškové astma, zvučný kašel, časté močení, říhání | bolesti v oblasti ramen a zad, pocit mrtvení a chladu ruky, zima, studený pot, bezbarvá moč, zastřený kašel, závratě, kožní choroby, svědění, sucho v krku |
| dráha tlustého střeva – LI | |
| indikace: choroby obličeje, uší, nosu, zubů, úst, střev, horečnaté choroby | |
| příznaky JANG: | příznaky JIN: |
| zácpa, bolesti v břiše + plynatost, bolesti hlavy se závratí, bolesti prstů, předloktí a ramene, šíje a záhlaví, svalové napětí, teplo a/nebo otok podél dráhy | pocit chladu podél dráhy, kručení v břiše a/nebo poruchy střev, strach, emoční nevyrovnanost, mrtvení předloktí a paže, slabost horní končetiny a prstů, průduškové astma a bolesti v krku |
| dráha žaludku – St | |
| indikace: bolesti hlavy, obličeje, žaludku, střev, nos, zuby, krk, horečnaté a mentální choroby. | |
| příznaky JANG: | příznaky JIN: |
| nafouklé břicho, říhání, zácpa, pocit hladu, bolesti a/nebo křeče žaludku, napětí předních svalů krku, nadměrné teplo v přední části těla, bolesti na hrudi, bolesti přední části stehna, kolena a holeně | přední část těla studená, zduřelé sliznice v krku, třesavka, oteklá a/nebo nafouklá oblast žaludku, kručení v břiše, zvracení, průjem, nedostatek chuti k jídlu, zpomalené trávení, pocit plnosti v žaludku, pokleslý ústní koutek, oteklá tvář, mrtvení, nedostatek síly a pocit chladu ve stehně a holení, psychické deprese, zívání |
| dráha sleziny – Sp | |
| indikace: choroby v oblasti pupku, žaludku, střev, urogenitální problémy | |
| příznaky JANG: | příznaky JIN: |
| nafouklé, roztažené břicho, pocit plnosti v břiše, nevolnost s říháním, rychlé vyhladovění, bolesti v kloubech nohou, omezená hybnost nohy, zvláště palce u nohy, pocit těžkého těla, pocit tíže v hrudníku a/nebo podžebrí, necitlivé svaly, nemůže zvedat nohy, nejistá chůze, bolesti plosek nohou, obtížné močení | nafouklé břicho, kručení v břiše, špatné trávení, po jídle pocit únavy, průjem, zvracení, bolesti v nadbříšku, nevládné končetiny, slabost a/nebo obrna dolních končetin, žilní překrvení v nohách, kožní choroby |
| dráha srdce – H | |
| indikace: hrudník, srdce, psychiatrické příznaky | |
| příznaky JANG: | příznaky JIN: |
| stále se směje, upovídaný, červený v obličeji, přehnaná dobrosmyslnost, lehká euforie, zvýšená dráždivost, bolest v oblasti srdce, pocit tíhy v končetinách, horké dlaně, bolesti paže a předloktí, pocit plnosti v žaludku | bušení srdce, dýchavičnost po námaze, závratě, bledost v obličeji, pocit chladu na vnitřní straně paže, pocit smutku, stesk, strach |
| dráha tenkého střeva – SI | |
| indikace: hlava, šíje, oči, uši, horečnaté nemoci, mentální stavy | |
| příznaky JANG: | příznaky JIN: |
| bolesti hlavy, zvýšená dráždivost, překrvený obličej, bolest okolo pupku a/nebo v podbříšku, zácpa, křeče šíjového svalstva a zátylku, bolesti zadní strany ramene, paže a předloktí | nechutenství, nevolnost, zvracení, průjem, mastná stolice, hučení v uších, zhoršení sluchu, otok dolní čelisti, chlad a slabost v nohách, pomalu se zotavuje po šoku, rány se pomalu hojí, nadměrné pocení, modré rty |
| dráha močového měchýře – B | |
| indikace: problémy okolo pupku, žaludku, střev, urogenitální potíže | |
| příznaky JANG: | příznaky JIN: |
| častější močení, bolesti a/nebo křeče (i zánět) močových cest, zadržování moče, zánět prostaty, bolesti a napětí páteřních svalů, bolesti a/nebo křeče svalů nohou, bolesti hlavy, očí, za čelem, v zátylí, krvácení z nosu, nadměrné slzení | méně časté močení, dráždivý měchýř, otoky a prosáknutí močových cest, zvětšení prostaty, slabost, ochablost páteřního a zátylního svalstva, (slabost v zádech), omezená hybnost stehna, pocit tíhy a slabost v nohou, otupělý malík u nohy, ústřel, závratě, hemoroidy, neuralgické poruchy |
| dráha ledvin - K | |
| indikace: urogenitální poruchy, nadledvinky, potíže v břišní a bederní oblasti, obrna dolních končetin, poruchy kostí, chrupavek, nehtů, uší, krku, mentální nemoci | |
| příznaky JANG: | příznaky JIN: |

| | |
|---|---|
| zástava moči, málo moči, která je páchnoucí a temná, sucho v ústech a na jazyku, nevolnost, přílišná smělost, sklon k šílení, nezdravě zvýšená pohlavní činnost, pocit horkosti v nohách, bolesti v kříži, bedrech a na vnitřní ploše stehna | strach, nerozhodnost, hojné pocení, časté močení, bledá moč, ústřel, , neschopnost udržet moč, snížení pohlavní činnosti až impotence/frigidita, střevní poruchy, pocit chladu v nohách, na pohmat studené nohy, mrtvění a slabost v nohách |
| dráha obalu srdce – Pe indikace: hrudník, jazyk, duševní choroby | |
| příznaky JANG: | příznaky JIN: |
| srdeční poruchy, bolesti hlavy, návaly krve, červené oči, zácpa, bolest v hrudníku, napětí a bolesti ve svalech horních končetin, popudlivost, pocit stísněnosti, nemůže zastavit smích | vyčerpanost, bušení srdce, slabost horních končetin, závratě při anémii, pocit tíhy v hrudníku, nažloutlé bělmo očí, průjem, deprese, smutek |
| dráha trojího ohříváče – TH indikace: poruchy v oblasti spánků, uší, očí, krku, dolní části hrudníku, horečnaté choroby | |
| příznaky JANG: | příznaky JIN: |
| dráždivost, nespavost, bolesti paže, lopatky, šíje a záhlaví, poruchy močení, nesnáší horko, překrvená tvář, pocení, zimnice s vysokou teplotou, hučení v uších | ospalost, slabý tonus, málo moči, poruchy dechu, bledé tváře, mírná zimnice bez vysokých teplot, mrtvění a slabost v rameni a šíji, nesnáší chlad, nahluchlost, psychická a tělesná vyčerpanost |
| dráha žlučníku – GB indikace: problémy v oblasti spánku, nosu, očí, krku, dolní části hrudníku, horečnaté choroby | |
| příznaky JANG: | příznaky JIN: |
| hořkost v ústech, neklid, migréna, nevolnost, bolest hlavy, dráždivost, poruchy spánku, bolesti stehna a lýtka, zčervenání kůže šíje a pod bradou, onemocnění hrdla | stěhovavé bolesti, zvracení s hořkostí v ústech (žluč), závratě, slabost v nohou, potíže s očima, zažloutlé bělmo, nadměrná spavost, noční pocení |
| dráha jater – Lv indikace: alergie, bolesti svalů a šlach, bolesti v podbřišku, obtíže při močení, pomočování, ztráta vlády nad močením a vyprazdňováním, necítí úlevu při těchto úkonech, porucha trávení, škytavka, zvracení, průjem, žloutenka, deprese, nejasné vidění, ušní šelesty, špatná nálada, mentální poruchy | |
| příznaky JANG: | příznaky JIN: |
| bolesti hlavy, nažloutlá barva kůže, bolesti v průběhu dráhy, poruchy spánku, špatná nálada, sklon k hněvivosti, SPN, celková emoční rozladěnost | strach, deprese, vyčerpaní, závratě, slabost v nohách, bledost kůže, sklon ke snížení dělohy, frigidita, bledá stolice |

Proti chronické únavě se skvěle osvědčilo moxování následujících bodů St 36; Sp 6; CV 6. Prohřívejte každý bod pět minut každý den nebo každý druhý den tak dlouho, dokud se nevrátí normální energie. Testy prokázaly, že moxování těchto bodů vydatně posílí celkovou vitalitu organismu a zejména posílí krev tím, že zvyšuje tvorbu jak bílých, tak i červených krvinek. Počet červených krvinek dosahuje vrcholu tři dny po prvním zákroku.

ZVLÁŠTNÍ POUŽITÍ BODŮ TSUBO

| | |
|--|------------------------|
| Bolesti zubů | Li 1,4, St 44 |
| Cévy | Lu 9 |
| Citlivost na změny počasí | TH 15, TH 5 |
| Kosti a chrupavky | B 11 |
| Kostní dřev | GB 39 |
| Krev | B 17 |
| Křeče | GV 26, Lv 3, GB 34, 41 |
| Křečové žíly | Sp 5 |
| Orgány duté (JIN) | CV 12 |
| Orgány plné (JANG) | Lv 13 |
| Pálení žáhy | CV 21 |
| Poruchy dolních končetin | G 30 |
| Poruchy horních končetin | TH 15, LI 15, TH 14 |
| Psychické poruchy | GV 20, H 7 |
| Potíže přechodu | B 31 |
| Svaly a šlachy | G 34 |
| Tkáň dechového ústrojí | CV 17 |
| CNS, duševní a nervové poruchy | H 7 |
| CNS, kosti, otoky, zlomeniny, minerály, voda | K 3 |
| Kašel, kůže, spáleniny | Lu 7 |
| Šije, krční páteř, ramena, plynatost | SI 3 |
| Urogenitální soustava | Sp 6 |

| 6 DŮLEŽITÝCH BODŮ NA KAŽDÉ DRÁZE | | | | | | |
|----------------------------------|-----------|-----------|---------|-----------|----------|----------|
| meridián: | tonizační | sedativní | pramene | souhlasný | poplašný | přechodu |
| PLÍCE | Lu 9 | Lu 5 | Lu 9 | B 13 | Lu 1 | Lu 7 |
| TLUSTÉ STŘ | LI 11 | LI 2 | LI 4 | B 25 | St 25 | LI 6 |
| ŽALUDEK | St 41 | St 45 | St 42 | B 21 | CV 12 | St 40 |
| SLEZINA | Sp 2 | Sp 5 | Sp 3 | B 20 | Lv 13 | Sp 4 |
| SRDCE | H 9 | H 7 | H 7 | B 15 | CV 14 | H 5 |
| TENKÉ STŘ. | SI 3 | SI 8 | SI 4 | B 27 | CV 4 | SI 7 |
| MOČOVÝ M. | B 67 | B 65 | B 64 | B 28 | CV 3 | B 58 |
| LEDVINY | K 7 | K 1,2 | K 3 | B 23 | GB 25 | K 4 |
| PERIKARD | Pe 9 | Pe 7 | Pe 7 | B 14 | CV 17 | Pe 6 |
| 3 OHŘÍVAČ | TH 3 | TH 10 | TH 4 | B 22 | CV 5 | TH 5 |
| ŽLUČNÍK | GB 43 | GB 38 | GB 40 | B 19 | GB 24 | GB 37 |
| JÁTRA | Lv 8 | Lv 2 | Lv 3 | B 18 | Lv 14 | Lv 5 |

Více info: Škola Shiatsu Ki, bob.dvorak@dobruska.cz ☎ 731 40 22 42

Klasické i nekouřivé moxa doutníky dodáváme na dobírku.

Vyžádejte si zdarma i kompletní nabídku ostatních přírodních léčebných specifik.