



Secretaría General para el Deporte
Instituto Andaluz del Deporte

DOCUMENTACIÓN

200713102

TERMALISMO Y ACTIVIDAD FÍSICA

**TALLER SOBRE TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS DE LA
HIDROLÓGICA: MASAJE CON PIEDRAS CALIENTES.
MASAJE CON SACOS DE FLORES.
MASAJE CON MOXA**

SERAFÍN GARRIDO MARTÍN

Quiromasajista. Profesor de Enseñanza Secundaria

Chiclana de la Frontera (Cádiz)

19 de octubre de 2007

**TALLER SOBRE TECNICAS COMPLEMENTARIAS DE LA HIDROLOGICA:
MASAJE CON PIEDRAS CALIENTES. MASAJE CON SACOS DE FLORES.
MASAJE CON MOXA**

Serafín Garrido Martín.(Quiromasajista. Profesor de Enseñanza Secundaria)

PRESENTACIÓN

TÉCNICA BÁSICAS PARA EL MASAJE

- 1.- Los movimientos de Ling (Pier Heidrich Ling)
Effleurage; Amasamiento; Pretissage; Percusión

EL MASAJE DORSAL

- 1.-Fricciones (generales, locales y reforzadas)
- 2.- Isquemias (normales, con giro, relajantes)
- 3.- Pases de Tuina
- 4.-Amasamientos (digitales, digital reforzado, palmo digital, nudillar)
- 5.- Presiones digitales paravertebrales)
- 6.- Cacheteos (radio cubital, semicerrado, cóncavo)
- 7.- Diferentes pases neurocutáneos

EL MASAJE CON PIEDRAS O “STONE MASSAGE”

1. Presentación

Lo que se conoce como terapia geotermal, conocida como "stone therapy" es la tendencia más solicitada, en los SPA'S mas prestigiosos del mundo.

Las piedras llegan desde China, Japón, Arizona y Hawaii, y su calor y poder magnético combinados con un masaje te revitalizan, te llenan de energía y oxigenan la piel de todo el cuerpo. Esta terapia es una combinación de piedras calientes de lava basáltica y piedras frías de mármol, que se aplican sobre puntos determinados del cuerpo y se usan para masajear zonas especiales.

La dinastía china Shang ya usaba piedras con fines terapéuticos; los romanos tras un baño caliente se tumbaban sobre mármol frío para disminuir los dolores y relajarse; las indias de América se colocaban piedras calientes sobre el vientre para aliviar dolores menstruales y con esta misma técnica los monjes japoneses favorecían el ayuno.

La "stone therapy" se inspira en las disciplinas orientales, según las cuales están situados siete chakras a lo largo del canal central del cuerpo; centros de la energía vital, que se corresponde con varios órganos. El masaje con piedras calientes y frías no es nuevo. Desde hace muchos años, tanto la cultura China, como la de los indios americanos, utilizaban las piedras calientes para dar masaje y aliviar dolencias. Desde los puntos chakra, la energía es distribuida a todo el organismo, gracias a los numerosos canales energéticos que lo atraviesan y que están unidos a ellos.

Concentrarse sobre los chakra ayuda, por lo tanto, a regular el flujo energético en el cuerpo (demasiada energía en círculo o demasiado poca puede crear trastornos) . Precisamente, con esta finalidad, durante la "stone therapy". las piedras calientes se disponen sobre los chakra y, a continuación, se procede a la "apertura" y el "cierre" energéticos y a la conexión, también energética, de los miembros superiores e inferiores.

El elemento fundamental de la terapia geotermal, lo constituye la aplicación de piedras calientes y frías que actúan a dos niveles:

- a) De forma estática, ejerciendo presiones terapéuticas en puntos concretos
- b) De forma dinámica realizando maniobras de masaje bien definidas

"Las piedras calientes (50°) incrementan el riego sanguíneo y el metabolismo celular, mientras que las frías (8°) originan vasoconstricción y liberación de histamina que actúa sobre el dolor y los procesos inflamatorios".

Piedras calientes y frías,. negras y blancas , se alternan para masajear el cuerpo: las calientes relajan la musculatura y las frías tonifican el organismo. Existe una para cada zona del cuerpo: los hombros , las rodillas , los pies , el cuello, la nuca.... No quemar, no hacen daño; las manos hábiles y expertas del masajista las deslizan de derecha a izquierda, de arriba abajo, permitiendo a quien se somete al tratamiento experimentar una profunda sensación de bienestar y relax.

La terapia funciona usando diferentes piedras a varias temperaturas (termoterapia). Cada piedra con una determinada temperatura se coloca en puntos específicos del cuerpo, en los chacras.

Durante el masaje el/la terapeuta coloca piedras lisas, calientes y frías sobre y bajo el cuerpo. Usa las piedras como medio para poner presión en los músculos. Los/as terapeutas usan el mismo sistema del masaje “Vital” para relajar los músculos, las piedras ayudan a incrementar la presión y abrir los canales de energía. Muchos terapeutas buscan sus propias piedras en ríos, lagos y bosques, seleccionando aquellas con las que se identifican y pueden establecer una conexión personal.

2. Beneficios del masaje “piedras calientes”

Además de contribuir con el endurecimiento de los tejidos, el masaje con piedras calientes es muy beneficioso para personas que necesitan curar algunas dolencias, ya que su deslizamiento sobre el cuerpo provee un alivio instantáneo y a su vez ofrece relajación total. Además de estas ventajas, manifiesta, que ayuda a combatir la fatiga mental y física, disminuir las contracciones e inflamaciones musculares, drenar el ácido láctico y carbónico y activar la circulación sanguínea.

Los/las masajistas que están aprendiendo la técnica expresan que el aprendizaje de esta técnica es intuitivo. También dicen que ayuda al masajista a descubrirse a si mismo y desarrollar una mayor espiritualidad.

La terapia induce a la meditación profunda y ayuda a problemas específicos. La diferencia de temperaturas ayuda a relajar los músculos y a aliviar algunas dolencias.

- Ayuda a mejorar el dolor crónico.
- Desintoxica el cuerpo
- Ayuda a malestares de la espalda y el cuello.
- Induce al relajamiento y reduce el estrés
- Tiene efectos similares de un masaje profundo en menos tiempo

Recuerda que para favorecer el equilibrio físico, psíquico y emocional, el espacio donde vayamos a aplicar este masaje debe estar acondicionado, para la aplicación de las técnicas que complementan la terapia:

- La aromaterapia que estimula y equilibra por medio del olfato las áreas corticales y cerebrales.
- La cromoterapia, con las vibraciones energéticas que aporta cada color al organismo.
- La musicoterapia adecuada a cada tratamiento que consigue la relajación armónica, actuando sobre aquellas zonas cerebrales influenciadas por estímulos auditivos".

La utilización de piedras (de basalto, volcánicas, de río, etc.) calientes es una de los remedios más idóneos para ayudar a relajarse y dormir profundamente.

Esta indicado para personas con estrés, nervios, ansiedad, insomnio y para los problemas de dolores de espalda, dolores musculares, mala circulación, artrosis, artritis, etc. Debido a la propia naturaleza del tratamiento, los resultados se perciben de forma notable a partir de la primera sesión.

3. La "stone therapy"

Como su nombre indica la "stone therapy" , es el masaje que se efectúa con piedras. Para realizarlo se necesita sólo un poco de aceite de masaje para facilitar el deslizamiento de las piedras sobre el cuerpo y desarrollar así una acción más delicada.

El/la terapeuta dispone de piedras de origen volcánico, de color gris oscuro, que se emplean calientes (se calientan en un recipiente térmico lleno de agua, cuya temperatura ronda los 55 °C); y otras que son de mármol y se enfrían con hielo.

Las más utilizadas son las rocas ígneas y metamórficas. Las primeras son provenientes de los volcanes, lo que les permite mantener por más tiempo el calor que se necesita para aplicar el masaje, mientras que las segundas son las que se pueden conseguir en ríos, lagos y bosques. Su uso dependerá de lo accesible que sean las rocas para el especialista. Hay quienes también utilizan el cuarzo, por las dotes energéticas que se le atribuyen.

Las más recomendadas son las naturales, ya que las talladas artificialmente no poseen la energía y el poder geomagnético propio de las piedras.

Las piedras tienen formas diversas, ya que deben adaptarse a las distintas zonas del cuerpo.

Han sido sometidas a un proceso que las ha dejado perfectamente pulidas (es decir, lisas) y que les ha conferido la fisonomía oportuna las redondas son idóneas para las manos y los brazos; las alargadas, para el área del cuello; y las más finas, para la espalda y los omóplatos (o paletillas)

El beneficio más profundo y duradero se obtiene gracias al calor de las piedras de origen volcánico. Éstas son calentadas y apoyadas presionando sobre la piel en las zonas doloridas. Quien recibe el masaje advierte, de esta manera, una especie de "dolor placentero". El calor, desprendido lentamente por las piedras, contribuye a relajar los músculos. El aumento de la temperatura provoca, además, la sudoración, lo que ayuda a eliminar las toxinas

Las piedras frías, se utilizan básicamente en la última fase de la sesión de tratamiento para reequilibrar la temperatura corpórea y desarrollar una acción tonificante y energizante.

Al finalizar la "stone therapy" la persona bebe agua para reponer los líquidos y las sales minerales perdidas con la sudoración. El masaje suele durar una hora aproximadamente, con la posibilidad de permanecer tendido durante media hora más sobre la camilla para completar la relajación.

Las piedras no son sólo un cuerpo inerte que forma parte de la naturaleza. Hoy en día algunas de ellas son utilizadas para masajear el cuerpo y acabar con el estrés, la ansiedad, curar determinadas dolencias y sobre todo mantener la firmeza de los tejidos.

Si la persona está muy pasiva, la sustancia deberá ser para avivarla un poco y si esta muy acelerada, se aplica una para tranquilizarla. Este tipo de masaje puede hacerse semanal, quincenal o mensualmente. Siempre se utilizan las mismas piedras, pero higienizadas y debidamente esterilizadas para garantizar un trabajo de calidad.

4. Precauciones

Hay que determinar cuales áreas del cuerpo son las que tienen más energía para aprovecharlas y hacer que el proceso surta su efecto. De no hacerse correctamente, lejos

de reportar resultados beneficiosos al paciente, lo único que logra es producir quemaduras y más cansancio del que se tenía antes del masaje.

Contraindicaciones

Aunque muchas personas lo usan como un recurso estético, son múltiples beneficios médicos que facilita a los usuarios. Además de reafirmar los tejidos y embellecer la piel, activa la circulación sanguínea, tiene propiedades desintoxicantes y contribuye a equilibrar la energía positiva y eliminar la negativa.

La termoterapia, aromaterapia y cromoterapia son métodos que ayudan a obtener mejores resultados con el tratamiento de las piedras. Su combinación dependerá del criterio del especialista, quien marcará la diferencia de la técnica. Dicen que todas unidas producen un equilibrio mental, un estado de meditación y una profunda relación.

Recomienda a quienes se lo hagan que observen los hábitos de los profesionales que practican la modalidad. Estos deben lavarse bien las manos para descargar energía, trabajar descalzas, realizar ejercicios bioenergéticas previo a practicar el masaje, y usar ropa clara. Este tipo de terapia se brinda en algunos spa. Puede aplicarse en todo cuerpo, específicamente en las zonas energéticas. Entre ellas la espalda, los muslos, la cabeza, la palma de las manos y los pies.

LA MOXIBUSTIÓN

1. Presentación

La moxibustión es el procedimiento por el cual una hierba seca llamada moxa, normalmente de la especia Artemisa (*Artemisa Vulgaris*), se aplica quemándola directamente en la piel o indirectamente a poca distancia, en puntos de acupuntura específicos. La Artemisa se recoge durante el solsticio de verano y sus hojas se dejan secar. Después se trituran y se someten a varias cribas. La moxa más cribada consiste casi exclusivamente en la parte interior más vellosa de la hoja. Esta moxa se recomienda para su aplicación directa sobre la piel. La moxa menos refinada contiene una mezcla de la parte inferior de la hoja de la partes del cuerpo o tallo siendo utilizada normalmente para su aplicación indirecta.

Cuando se enciende, la moxa se quema despacio e introduce un calor intenso en los canales que influye en el flujo de Qi y de la sangre. La moxa desprende un olor característico y produce mucho humo, según su grado de refinamiento. Algunos paciente encuentran desagradable el olor y el humo, que suele impregnarse en la ropa y perdura en el pelo mucho tiempo después de la sesión del tratamiento.

En Occidente el calor se aplica terapéuticamente en forma de piedras calientes, cataplasmas, paños planchados... y más recientemente radiaciones infrarrojas, láser ...

Pero el uso del calor adquiere una eficacia considerable cuando se emplea un foco muy pequeño y muy caliente sobre zonas precisas del cuerpo: los puntos de acupuntura.

El efecto propio del calor se combina con el efecto reflexoterapéutico de la acupuntura reforzando extraordinariamente su efecto con relación a la superficie de aplicación.

La acupuntura y la moxibustión pueden ser utilizadas aisladamente o en asociación. La decisión de la técnica terapéutica a aplicar debe tener en cuenta las particularidades de cada caso y debe adaptarse al mecanismo etiopatológico de la enfermedad.

La acción terapéutica que ejerce la moxibustión consiste en comunicar energía en forma de calor en determinados puntos energéticos, aumentar el Qi. Estos puntos actúan sobre los meridianos y los órganos con el objeto de armonizar la circulación energética-sanguínea. Con esto se quiere indicar que si bien la moxibustión es una técnica de fácil aplicación, no es por ello una terapia simplista, puesto que responde a las mismas leyes complejas que la acupuntura puesto que es la acupuntura misma.

2. Composición

El Material con que se confeccionaban tradicionalmente las moxas era Artemisa Vulgaris. La Artemisa produce, en incandescencia, un calor de 500 a 600°C y un espectro en el infrarrojo que la tradición asiática ha adoptado definitivamente puesto que da los resultados más satisfactorios.

Se utiliza la parte aérea de la planta, las hojas. Estas se someten al secado, fragmentación y filtrado. De esta forma se consiguen unas fibras suaves y delicadas, los "terciopelos de Artemisa".

Propiedades Bioenergéticas:

1. Dentro de los 5 elementos, está incluida en el movimiento madera-fuego.
2. Armoniza la circulación energético-sanguínea.
3. Comunicar calor a los meridianos
4. Dispersa el frío y la humedad.
5. Restaura la actividad de la energía Yang.

Principios Activos:

1. Aceites esenciales (0,03-0,2%).
2. Lactosas sesquiterpénicas: poliínas.
3. Principios amargos.

Acción Farmacológica:

1. **Emenagoga:** útil en el tratamiento de las alteraciones de menstruación, tanto por falta de ella (amenorrea), como cuando esta es dolorosa (dismenorrea).
2. **Tónico digestivo y colagogo:** sabor amargo. Estimula la secreción biliar.
3. **Hipoglucemiante:** el uso prolongado (tres meses) disminuye la glucosa sanguínea por efecto de la thuyona.
4. **Vermífuga:** provoca la expulsión de parásitos intestinales

Formas de moxa

- **Conos:** Existen 3 medidas clásicas:
 - a. Talla pequeña, como un grano de arroz.
 - b. Talla mediana, como medio hueso de cereza.
 - c. Talla grande, cono de 1 cm de alto y 0.8 cm de diámetro de base.

- Rollos, bastones o puros: varían según el origen de su fabricación desde 12 a 18 mm. de diámetro por 21 a 26 cm. de largo.
- Moxa seca

3. Clasificación

Combustión de Conos de Artemisa

A. Moxibustión Directa: con la moxa se forman dos conos pequeños que se colocan y encienden sobre determinados puntos del cuerpo. El cono de moxa se deja arder hasta que la piel enrojece y entonces se retira y se añade otro cono, que también se enciende.

Este procedimiento se repite hasta el final del tratamiento. Los conos realizan la combustión directamente sobre la piel, en los puntos a tratar, de dos formas:

- Con producción de cicatriz: Tiene como fin provocar una quemadura superficial determinando una supuración al cabo de la primera semana y terminando en la formación de una cicatriz hacia la sexta semana.

Esta variedad está prohibida en Occidente, pudiendo ocasionar graves problemas legales al terapeuta. En esta técnica, el cono se quema sobre la piel con lo que se forma una ampolla. La herida resultante puede tardar bastante tiempo en curar y el área debe ser lavada y desinfectada diariamente. La sabiduría ancestral aconseja la formación de la ampolla por ser esencial si se desea la curación, pero los modernos terapeutas occidentales encuentran que la moxa puede ser igual de eficaz sin llegar a producir una quemadura en el paciente.

- Sin producción de cicatriz: Consiste en producir en el paciente una sensación de vivo calor (sensación de quemadura) pero sin provocar lesiones cutáneas.

B. Moxibustión indirecta: se interpone entre el cono y la piel otro material sobre el que se realiza la combustión. Tradicionalmente las sustancias que se utilizan con más frecuencia como superficie son: sal (se suele aplicar en el ombligo) ajo (un diente de ajo con perforaciones, se sitúa sobre la piel y la moxa se quema sobre ella) jengibre (una rodaja de jengibre similar al ajo) tortas de raíz de acónito o llamada hierba Fu Zi (posee excelentes propiedades energéticas, apenas se utiliza en la práctica occidental ya que es tóxico y su uso está prohibido en muchos países).

Combustión con Puros de Artemisa

A. Moxibustión Moderada: consiste en dirigir sobre el punto energético elegido o sobre la región a tratar, un puro de Artemisa encendido, manteniéndolo a una distancia constante de la piel, aproximadamente a una pulgada. Tiene como objetivo producir una sensación de calor moderado, pero no de quemadura como las otras técnicas. Ésta a su vez puede ser Directa e Indirecta.

B. Técnica del picoteo o "pecorage": se diferencia por el hecho de que la distancia que separa la fuente de calor de la piel no es constante. Los movimientos de aproximación y retroceso, de amplitud variable y no rítmico, imprimidos al puro de Artemisa evocan la imagen de una cigüeña que pecorea. Ésta a su vez puede ser Directa e Indirecta.

Termopuntura

Realiza la asociación entre la acupuntura y la moxibustión. La particularidad técnica que la diferencia de la acupuntura clásica reside en el calentamiento de la aguja. Este calentamiento se realiza por la combustión de una bolita de Artemisa enrollada alrededor del mango de la aguja. El calor desprendido por la combustión se transmite a lo largo del cuerpo de la aguja hasta el punto energético. Aquí es donde se manifiestan las cualidades de la moxa hueca.

4. Técnicas de aplicación de la moxibustión

MOXIBUSTIÓN CON CONOS DE MOXA

Moxibustión Directa:

- Purulenta (o cicatrizante)
- No purulenta (no cicatrizante)

Moxibustión Indirecta:

- Aislamiento con sal
- Aislamiento con ajo
- Aislamiento con jengibre
- Con arcilla

MOXIBUSTIÓN CON PUROS DE MOXA

Puro de moxa:

- Moxibustión con base aislante perforada
- Moxibustión caliente suave
- Moxibustión de “picotazo de gorrión”
- Moxibustión tonificante
- Moxibustión dispersante

AGUJA CALIENTE

- Moxibustión con lana de moxa
- Moxibustión utilizando un tallo de moxa en el mango de la aguja
- Moxibustión indirecta con tallo de moxa en el mando de la aguja y con base aislante jengibre o ajo

MOXIBUSTIÓN CON INSTRUMENTOS

- Caja de moxa: pipa de caña
- Caja metálica; (Wall-nut shell, spectacles) gafas de cáscara de nuez
- Instrumento fijo de moxibustión caliente, etc.

OTROS TIPOS DE MOXIBUSTIÓN

- Moxibustión con instrumentos eléctricos
- Moxibustión “mylabris”
- Moxibustión “lamp-wick”
- Moxibustión de incienso
- Moxibustión montando un caballo de bambú
- Moxibustión de cielo, etc.

MOXIBUSTIÓN CON MOXA HUECA

Moxa hueca larga para orificios (nariz, garganta, oídos, vagina y ano)

Moxa hueca corta (con soportes de 1 a 5 agujeros-punto o zona)

Moxa hueca con base adhesiva

5. Fundamentos del tratamiento con moxibustión

Funciones tradicionales de la hoja de moxa

La artemisia vulgaris desde el punto de vista de la fitoterapia en MTCH es una planta con las siguientes características:

- Naturaleza: caliente y fuerte.
- Sabor: amargo

Sus características y propiedades se corresponden exactamente con el arquetipo fuego de la penta coordinación y por tanto con el *Xin Re Qi* (Corazón-Calor-Energía), energía que sustenta el funcionamiento de la circulación del *Xue* y del Qi en el organismo. De esta actividad primaria que es la circulación de *Xue* y de Qi dependen sus acciones biológicas.

Además sus conductos asociados son Bazo Páncreas (BP.), Hígado (H.) y Riñón (R.) (los tres Yin-Zu o los tres órganos sanguíneos), los tres elementos formadores del *Xue*.

De acuerdo con la experiencia clínica acumulada, la moxibustión cumple con las siguientes funciones:

- Disipa el síndrome "flema-humedad" localizado.
- Regula la circulación de *Xue* y de Qi.
- Regulariza la circulación de *Han* y *Re* (Frío-Calor).
- Tonifica el *Yang* del organismo ayudando a la recuperación.
- Mejora la circulación por los MP. y por los colaterales.
- Evita el estancamiento Qi y *Xue*, concepto de dolor en MTCH.
- Drena el sistema visceral (*Fu*) del organismo.
- Ascende el *Yang* a la cabeza mejorando el funcionamiento del *Nao*.
- Promueve la función del *T'Chong* y del *Ren* mejorando por extensión los sistemas de nutrición del feto y ayudando a su correcta posición en la cavidad pélvica.
- Mejora la síntesis y la circulación de la energía Wei actuando como factor preventivo de la penetración de energías perversas exógenas.
- Neutraliza el Yin y potencia el Yang.

Desde el punto de vista de la fisiología occidental podemos considerar la moxibustión como la utilización de un emisor de radiación infrarrojo, reuniendo todas las propiedades terapéuticas de esta radiación:

- A) Acción vasodilatadora: esta acción parece ser causada por el aumento del ion Ca⁺ que produce una relajación de la musculatura en los esfínteres precapilares, ello produce un aumento de la actividad metabólica de las células endoteliales incrementando la síntesis de prostaciclina. Se produce una activación de los mastocitos y un bloqueo de los receptores muscarínicos y nicotínicos.

B) Acción analgésica: la estimulación térmica de diversas zonas de la superficie cutánea produce un probado aumento de la síntesis de endorfinas, así como una acción antiinflamatoria, antiedematosa y espasmolítica. La radiación IR como cualquier otra radiación electromagnética es capaz de inducir la aparición de campos electromagnéticos en movimiento. Estos campos parecen ser los responsables de la amplificación de la actividad fagocítica de los polimorfonucleares y de la inducción de la formación de S.O.D. (Super-OxidoDismutasa) en el endotelio vascular responsables de la destrucción de los radicales libres (superóxido que está siempre presentes en la respuesta inflamatoria).

Se han fabricado tres tipos de moxas huecas para facilitar los distintos usos y utilidades de la moxibustión:

- puros largos de 15 cms para aplicación en orificios
- puros cortos de 1'5 cms
- puros cortos adhesivos

La invención de la moxa hueca ha venido a solucionar la mayor parte de los inconvenientes que existían a la hora de efectuar la práctica de la moxibustión en occidente y que eran las causantes de que no se utilizara habitualmente. Dichos inconvenientes estribaban en que había que disponer de ajo, jengibre o sal para efectuar las bases aislantes de la moxa en caso de cono directo, extremo éste aparentemente poco ortodoxo. Por otro lado era muy difícil ligar el polvo de moxa en el mango de la aguja, en el caso de aguja caliente, con lo cual había que recurrir a la saliva (método común en oriente) y estar muy atento a que no se desprendieran algunas partículas durante la combustión, lo que podría producir graves quemaduras. Era frecuente utilizar papel de aluminio debajo de la aguja para evitar la quemadura. Cuando se utilizaba el puro el terapeuta tenía que efectuar la moxibustión manual estando constantemente con el paciente con lo cual no disponía de tiempo para atender a la puntura de otros pacientes, etc.

Todos esos inconvenientes, insistimos, han sido los motivos por los que el acupuntor, a pesar de conocer los efectos benéficos que aporta la moxibustión no la aplicara profusamente, tratando de sustituirla por otros métodos alternativos muchas veces a costa de perder efectividad terapéutica.

El hecho de que la moxa sea hueca viene a resolver todos esos inconvenientes, excepto el olor, ya que se puede introducir en la aguja (aguja caliente) sobre una base aislante sin necesidad de hacer conos manuales ni poner bases de sal, jengibre, ajo o arcilla.

Ventajas de la moxa hueca:

- punción y calor al unísono
- no hay que disponer de ajo, jengibre o sal para efectuar las bases aislantes
- aporta aceite caliente de moxa, no quema
- comodidad y eficacia
- acción antiinflamatoria, antiedematosa y espasmolítica
- sencillez de uso
- efectividad terapéutica semipermanente

Se puede poner en diversos puntos del cuerpo simultáneamente tanto dorsales como ventrales, en extremidades y cara ya que la base aislante es adhesiva y permite la moxibustión simultánea de varios puntos en cualquier posición anatómica. Todo ello que ya de por sí es importante, al facilitar la práctica de la moxibustión, tiene una acción complementaria que la convierte en una auténtica revolución en el campo de la moxibustión.

El hecho de ser hueca permite realizar un efecto de chimenea invertida de tal forma que el humo más denso de la combustión (Thin) se condensa en forma de aceite de moxa (Jing) quedando adherido a la piel o mezclándose con las mucosas o penetrando por el cuerpo de la aguja debajo de la piel.

Y aquí es donde radica uno de los aportes más importantes de la moxa hueca ya que el producto condensado es un aceite esencial de reconocidas propiedades antisépticas y antiinflamatorias que permanece varios días en un área o punto determinado efectuando labor de terapia semipermanente.

Por ello se han inventado varios modelos de moxa hueca que podemos resumir en:

- a) Puros largos de moxa hueca de 10'5 cm de longitud y de 6 mm. diámetro exterior y 1'5 mm. de interior.
- b) Puros cortos de moxa hueca de 2'2 cm de longitud y 6 mm. de diámetro exterior y de 1'5 mm. de interior.
- c) Puros cortos de moxa hueca de 1'8 cm de longitud sobre base hueca de 0'7 cm. con base adhesiva y los mismos diámetros.

Los puros de moxa hueca largos son de gran utilidad para aplicar en los orificios como nariz oídos, garganta, vagina y ano ya que depositan gran cantidad de aceite esencial que al mezclarse con las mucosas realizan un efecto beneficioso, como hemos podido experimentar en: rinitis, sinusitis, amigdalitis, otitis, micosis vaginal, prostatitis, etc.

Los puros de moxa hueca corta se acoplan en los soportes correspondientes (también se pueden poner las largas si se desea más producción de aceite) para moxar zonas como el del ombligo, del Migmen (bisagra lumbar), del Qihai o Guanyuan (hipogástrico), del Zhongwuan (zona gástrica), del Bahui y los cuatro dioses (Sishecong) (zona de vértex craneal), etc.

Los puros de moxa hueca corta adhesiva se pueden utilizar directamente sobre el punto o puntos elegidos o bien introduciéndolos en la aguja ya punturada (aguja caliente). Todo acupuntor conoce sus magníficos resultados en cuadros crónicos de vacío-frío (reumatismos, dismenorreas, etc.)

Para la aplicación de moxa hueca en áreas más amplias se utilizan unos soportes de cinco agujeros de base plana o curva (para adaptarse anatómicamente a las áreas curvas del cuerpo) y otro soporte de un agujero para puntos de acupuntura. El aceite esencial depositado en el caso de los soportes de cinco o de un agujero no debe posteriormente eliminarse sino que es útil que permanezca en el área moxada a fin de que realice terapia semipermanente. Para ello es conveniente, en el caso de moxación puntual con soporte de un agujero o en el caso de la aguja caliente, cubrirlo con algún elemento protector de tipo parche o bien en caso de área más amplias con una gasa o pañito.

- Capacidad antiinflamatoria
- Hipoalérgica

- Efecto aislante térmico
- Muy suave al tacto

ARTEMISIA VULGARIS

Género: Artemisia

Familia: asteraceas

Orden: Asterales

Clase: Magnoliopsida

Filo: Magnoliophyta

Reino: Plantae

Hasta ahora la moxibustión se utilizaba para dar calor, bien directamente (puro de moxa o moxa adhesiva), bien a través de una aguja (algodón de moxa) o con base de sal o jengibre, u otros métodos. El hecho de hacer la moxa con un orificio a lo largo de la misma, produce un efecto de chimenea inversa, esto es, el humo pesado desciende para adherirse a la piel y condensarse en aceite de moxa (Jing) mientras el humo volátil (Thin) asciende para expandirse al exterior.

El aceite de moxa depositado penetra en la piel a través de los poros, permaneciendo en ella hasta una semana, realizando así el efecto de terapia semipermanente.

Al introducir la moxa en los orificios corporales (oído, nariz, boca, vagina o ano) deposita en ellos el aceite que, al mezclarse con las mucosas produce una acción local antiséptica y antiinflamatoria, así como otros efectos biológicos y bioenergéticos beneficiosos descritos desde hace milenios.

La moxa hueca facilita la técnica de la moxibustión por cuanto se puede producir el efecto de aguja caliente y otras técnicas sin las dificultades que conlleva el manipulado del algodón de moxa o los puros tradicionales.

Se trata pues de una auténtica revolución en la moxibustión.

6. Aplicaciones clínicas

Casi todas las enfermedades pueden tratarse con moxibustión. Sin embargo las moxas están más indicadas cuando una enfermedad es más crónica, insidiosa y de desarrollo lento. Por el contrario la acupuntura se elegirá como primera opción en enfermedades agudas de origen reciente.

La termopuntura en clínica es técnica habitual y, además, obligada.

La MTCh distingue dos tipos de enfermedades: las Yin y las Yang. Las enfermedades Yin son frías, es decir crónicas. Pueden cursar con: lentitud metabólica, escalofrío, mayor sensibilidad al frío, palidez, fatiga, extremidades frías... Estos síntomas Yin mejoran maravillosamente con la moxibustión. Cuanto más caliente es una enfermedad, más Yang, se aconseja la utilización de agujas. Estas patologías cursan con dolores y brotes agudos, de localización precisa, temor al calor, enrojecimiento de la faz, excitación y piel caliente.

Sin embargo existe una excepción: los reumatismos. Aunque el individuo presente sintomatología Yang, la moxibustión le aliviará los dolores. **SE UTILIZARA SIEMPRE MOXA COMPUESTA.**

Por este razonamiento para los individuos de constitución Yin (débiles, anérgicos, frioleros, pálidos...) está más indicada la moxibustión. Para los individuos

Yang (musculosos, activos, calurosos, sudorosos, tez coloreada, incluso sanguínea) es mejor la acupuntura.

La moxa hueca de artemisa se utiliza, sobre todo, en síndromes de vacío, donde es necesario aportar Qi y aumentar el Yang.

7. Precauciones y contraindicaciones

1. Prohibido mojar a individuos con una temperatura corporal superior a 38°C.
2. Prohibido mojar cuando ha habido un traumatismo o cuando la piel de la región afectada esta caliente, ardiente o ya quemada.
3. Precaución con hipertensos. Se les puede mojar pero hay que evitar los puntos relativos al tratamiento de la hipotensión.
4. Precaución en los individuos con piel sensible, y dificultades de cicatrización. Cuidado con los diabéticos cuya piel se infecta fácilmente.
5. Precaución en individuos son alteraciones circulatorias, especialmente piernas varicosas, úlceras varicosas, arteritis.
6. Precaución en embarazadas. Existen puntos que está prohibido mojar durante el embarazo.
7. Precaución con las mujeres durante la regla. Solo se pueden mojar las extremidades.
8. Precaución con mujeres durante la menopausia. Pueden aumentar los sofocos.
9. Precaución al mojar en la cara, tiene que ser suave.
10. Airear bien la habitación donde se realiza el tratamiento.

EL MASAJE FLORAL O “NEURO-AROMA FLORAL MASSAGE”

1. Presentación

El neuro-aroma floral masaje es un masaje inspirado en el Reino de Siam y en la India (Ayurveda). Las maniobras que se realizan en este ritual floral recogen la sabiduría oriental para ofrecer un completo masaje de pies a cabeza a través de las manos del terapeuta y unos saquitos florales que encierran en su interior una original mezcla de flores y cereales que se activa por medio de calor. El recorrido que se aplica durante esta terapia combina deslizamientos, bombeos y presiones sobre ciertos Meridianos del cuerpo con el fin de conducir a la persona a un estado placentero y de total relajación. De este modo se consigue reducir la tensión muscular acumulada, el estrés físico y mental se desvanece, se alivia la sensación de dolor, la micro-circulación sanguínea mejora y se acelera la eliminación de toxinas.

Es, por tanto, un ritual que estimula y refuerza la energía vital del organismo y está especialmente indicado para los siguientes tratamientos:

- Tensión nerviosa
- Cansancio
- Ansiedad
- Problemas circulatorios
- Pesadez de piernas
- Tratamiento del dolor
- Dinamizantes (reanima estados de ansiedad)

2. Características de los saquitos florales

Los saquitos se forman con una mezcla compuesta por Pétalos de Rosa, Jazmín, Flor de Azahar y Trigo Sarraceno.

Preparación de los saquitos florales

Proceso de Maceración: Se realiza con el fin de obtener todas las propiedades nutritivas de la mezcla floral y el trigo sarraceno.

1. En un cuenco se deposita una pala bien colmada de la mezcla floral aproximadamente tres cucharadas soperas y una cucharada de Trigo sarraceno.
2. Añadir al cuenco unos 50 ml de agua y unos 10 ml de aceite base de masaje (normalmente aceite de almendras). Dejar la mezcla macerando durante 30 minutos aproximadamente. (Si se utiliza un calentador el tiempo de maceración será de 20 minutos).

Los aceites esenciales inciden en el olfato hacia el cerebro respondiendo diversas reacciones anímicas y bioquímicas.

Por Ejemplo:

- Sentimos olor a Jazmín da la sensación de optimismo y alegría
- Sentimos olor a Clavel da la sensación de suavidad y tranquiliza

Y así sucesivamente. Cada planta, flor, resina, con sus aromas resultan diversas reacciones y efectos acorde a las necesidades.

También se puede realizar diversas combinaciones armónicas resultando: única fragancia. Esto se denomina sahumero (no varilla sino mezcla).

Es necesario conocer las cualidades de cada planta, resina, flor.

- Incienso: revitalizante, despeje mental, clarificador, relajante ideal en la meditación, estabilizador emocional.
- Estoraque: suavizante y unificador atrae gente, relaja es sensual y activa lo sexual, armonizante emocional, sensual, unifica, para el amor
- Ámbar: revitalizante en lo anímico, anti stress, estabiliza en general.
- Jazmín: estimulante anímico, anti depresivo, unificador.
- Frutilla: los afectos y emociones, unifica y relaja, anti stress.
- Pino: refrescante, revitalizante, despeja la psiquis.
- Eucalipto: anti estresante, refrescante clarifica y optimiza.
- Violeta: suaviza, relaja, unifica y estabiliza anímicamente
- Lavanda: revitalizante, refrescante, despeje psíquico

A) Llenado del saquito: Pasado este tiempo, remover de nuevo la mezcla ya macerada, introducirla dentro de un saquito floral y anudar fuerte para que quede bien prensada la mezcla.

B) Calentar: Disponer los saquitos que vayan a utilizar (Se aconseja de cuatro a seis saquitos para el tratamiento) sobre un recipiente calentador al que previamente habremos vertido aceite base de masaje y unas 15 gotas aproximadamente del neuroaroma que se escoja.

- C) Movimiento Bata: Es un movimiento de choque entre los saquitos que debe realizarse entre cada una de las manipulaciones, con el fin de espolvorear los saquitos para que la mezcla floral esté siempre bien impregnada en aceite.

La duración del tratamiento si es dorsal es de unos 25 minutos aproximadamente.

3. Inicio del tratamiento

- A) Cata del neuroaroma: Una vez recibido al paciente se presentan los aceites esenciales que se pueden utilizar son los neuro-aromas y se ofrece una inhalación de los distintos aromas con la ayuda de unas tiritas olfativas para que escoja el que más sea de su agrado. El neuroaroma escogido será el protagonista del ambiente y la atmósfera y puede ser dosificado en otros productos.
- B) Acomodación del cliente: Proporcionamos al paciente el material necesario y lo acomodamos sobre la camilla cubriéndolo con una toalla (a ser posible caliente) para aumentar la sensación de confort y bienestar. Realizamos unas ligeras presiones sobre la toalla a lo largo de todo el cuerpo como forma de contacto con el paciente.
- C) Inhalación del neuroaroma: Colocar 1 ó 2 gotas del neuroaroma seleccionado en la palma de la mano. Friccionar energéticamente ambas manos y aproximarlas al rostro del paciente.
- D) Armonización energética: Puede realizarse sobre la parte frontal o sobre la parte posterior de paciente, en función de cómo lo tengamos sentado en la camilla.
- E) Reequilibrio de energías: Con el fin de preparar a la persona en una situación de total recepción del tratamiento, realizamos unas ligeras presiones sobre la toalla a lo largo de todo el cuerpo comenzando por la cabeza con suaves presiones craneales. Con la palma de la mano realizar una presión y una descompresión en los puntos energéticos en sentido descendente 6º chackra (entrecejo) 5º chackra (tiroides) 4º chackra corazón 3º chackra plexo solar 2º chackra (bazo) y 1º chackra (base pubis). Descender por los muslos, rodillas, tibias y pies. Una vez en los pies, final de contacto.
- F) Añadir unas 30 gotas del neuroaroma seleccionado al aceite base de masaje o también se puede utilizar manteca fundente según la preferencia del paciente o terapeuta para proceder a realizar el masaje.
- G) Con dos saquitos calientes realizar movimientos circulares sobre el sacro, ascendiendo por toda la espalda y los hombros, deslizándolos hasta los codos. Regresar con la misma maniobra hasta el trapecio.
- H) Movimiento bata con los saquitos
- I) Con los mismo saquitos, realizar un descenso simultáneo por el primer meridiano de Vejiga desde las cervicales hasta llegar al sacro. Regresar por los laterales hasta la axila, descender hacia el codo y del codo al omoplato.
- J) Movimiento Bata
- K) Con los mismos saquitos realizar un descenso simultáneo por el segundo meridiano de Vejiga desde el borde del trapecio hasta llegar al sacro.
- L) Dejar colocador los dos saquitos en la parte inferior de los glúteos.
- M) Manualmente realizar nudillares por toda la espalda y maniobras de rodillo ascendente por los paravertebrales.

- N) Realizar amasamientos manuales por el brazo, un balanceo y un estiramiento del mismo. Finalizar en la mano con una presión simultánea en el punto número 4 del intestino grueso, entre el pulgar y el índice.
- O) Repetir los mismo pasos con el otro brazo.
- P) Retirar los saquitos de los glúteos y depositar sobre el calentador
- Q) Con dos nuevos saquitos calientes realizar un masaje lifting con maniobras circulares ascendentes sobre los glúteos en dirección al sacro
- R) Movimiento Bata
- S) Dejar colocado un saquito en el sacro y otro en las cervicales

4. Punto final del tratamiento

Como punto final del tratamiento colocamos una toalla (a ser posible caliente) encima del paciente para potenciar el bienestar obtenido y le realizamos de nuevo los toques de armonización energética, pero esta vez en sentido inverso de los pies a la cabeza. Lo dejamos reposar durante unos minutos en la camilla.

Siguiendo la tradición ayurvédica el tratamiento se finaliza tomando una ligera taza de té negro cuatro frutos rojos con aroma a fresa, cereza, frambuesa y grosella o de té blanco o pasión de flores con aroma a pétalos de rosa, albaricoque y fruta de la pasión.

Tras tomar la infusión la energía del cuerpo queda estabilizada.

BIBLIOGRAFÍA

- Las guías del Bienestar: Aceites Esenciales (Francesco Padrino y María Teresa Lucheroni) Editorial de Vecchi.
- Masaje para el bienestar (Stewart Mitchell) Editorial Susaeta.
- Medicina china (Tom Williams) Editorial Susaeta.
- Medicina alternativa (Dr. C. Norman Shealy) Editorial Susaeta.