

Moxibustion & moxa

Qu'est-ce que la moxibustion ?

La moxibustion est une forme thérapeutique voisine de l'acupuncture, faisant partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Le principe de cette technique, utilisée depuis la nuit des temps, consiste à réchauffer et stimuler les points d'acupuncture à l'aide d'un moxa.

Le moxa n'est autre que de l'armoise* séchée, réduite en fins morceaux qui se présente souvent sous forme de cigares, de bâtonnets ou encore de cônes.

*(Artemisia vulgaris : Cette plante herbacée est réputée pour son pouvoir fortifiant. C'est aussi un excellent stimulant digestif, antispasmodique, anti-inflammatoire, diurétique, antifongique et un puissant antibactérien).

Pourquoi faire de la moxibustion ?

Notre manque d'énergie, la fatigue, la perte progressive de mémoire, la facilité de tomber malade, les mains et pieds froids etc..., sont des manifestations de manque de l'énergie Yang. Dans notre mode de vie moderne, le stress, la pression, la pollution environnementale la nourriture, ... sont des facteurs nous fait perdre notre énergie Yang – notre énergie vitale.

De part la chaleur douce que le moxa dégage, la nature de l'armoise est dite Yang et ses principales fonctions médicinales sont :

- ✚ réchauffer les méridiens du corps
- ✚ renforcer les défenses immunitaires
- ✚ augmenter la force Yang du corps;
- ✚ Repousser et éliminer le Froid et l'Humidité du corps
- ✚ renforcer nos organes et entrailles intérieurs,
- ✚ accélérer la circulation du sang et du Qi,

Quelle est son action ?

Apportant de la chaleur aux méridiens du corps, elle permet au système immunitaire de s'activer et ainsi permet l'augmentation du nombre de globules blancs et une légère alcalinisation du sang. Cette hausse permet de prévenir les infections et le sang alcalinisé aide l'organisme à être en bonne forme. Et en même temps, le moxa stimule la circulation sanguine. La capacité d'auto-guérison du corps est ainsi améliorée.

Les effets de la moxibustion

- ✚ augmente l'énergie originelle (le Qi)
- ✚ lutte contre la fatigue et les tensions
- ✚ permet d'activer les cellules de notre corps
- ✚ élimine celles qui sont malades et mortes, hors du corps
- ✚ stimule la circulation du sang
- ✚ évacue le dioxyde de carbone
- ✚ active la production de globules blancs et rouges,
- ✚ augmente l'oxygène du sang, améliore l'immunité,
- ✚ réduit les risques de maladies contagieuses
- ✚ prévient les rhumes.



- ✚ Permet de régler les problèmes de sécrétions hormonales,
- ✚ réguler les fonctions du système nerveux,
- ✚ réduit la sensation de douleur.
- ✚ soulage les douleurs du corps,
- ✚ aider un sommeil de qualité,
- ✚ stimuler la vitalité,
- ✚ entraîner un corps fort et résistant aux maladies,
- ✚ maintenir une tension normale,
- ✚ embellir la peau, lutter contre le vieillissement

La moxibustion n'a pas d'effets indésirables, peut être pratiquée sur les enfants et les personnes âgées. Pour les femmes enceintes certains points d'acupuncture et zones du corps ne doivent pas être stimulés (ventre et bas du dos).

Les différentes formes de moxa que j'utilise



En bâton, dans des boites à Moxa



Etoupe de moxa (vrac)
dans des boites, ou sur du
gingembre (thérapie du
nombril)



Vous l'aurez compris, le moxa fait des merveilles pour notre santé...

A expérimenter d'urgence !!