



TÉCNICAS ORIENTALES DE TERAPIA Moxa, Ventosa, Gua Sha y Reflexología abdominal

La **moxibustión** (es una terapia de la medicina oriental que utiliza la raíz prensada de la planta altamisa o artemisa a la que se le da forma de cigarro puro denominado **moxa**).



La moxibustión es una técnica muy antigua, la cual se basa en la combustión de hojas pulverizadas de Artemisa vulgaris. Estas hojas son curadas, secadas y trituradas en un mortero. La fibra obtenida de esta planta es de color amarillo y al ser tamizada se separa del vellón de la moxa de los tallos. Su principio más destacado es su aceite, cuyo olor es agradable y aromático y cuyo gusto es amargo.



Para la moxibustión directa, el vellón de la moxa o yesca es enrollado en la forma de un cono diminuto y colocado directamente sobre el punto de acupuntura que se va a usar para el tratamiento. Una vez encendida, combustiona sobre la piel produciendo calor. se retira sin causar quemadura térmica. Estos tipos de moxas pueden tener una combustión más rápida o más lenta, y pueden ser de más intensidad de calor incluso para aplicar sólo el grado d calor apropiado en cada caso.



La moxibustión indirecta es de uso más frecuente. La moxa se puede adquirir preenrollada en una varilla en forma de cigarro y envuelta en un papel especialmente tratado. Antiguamente era enrollada y sellada en corteza de Mora. La varilla de moxa es encendida y dirigida sobre el punto elegido o sobre la región a tratar, luego movilizada con lentitud, aproximándolo

para que el calor se ponga en contacto con la piel. A una distancia considerable para llegar a una sensación agradable y no de quemadura. Esta proximidad de calor estimula los puntos, relaja, estimula el fluir de la energía, equilibra, armoniza la circulación energético-sanguínea,..... También se utiliza con la aguja de acupuntura insertada en un punto.



Con ambas técnicas de moxibustión se debe ser muy cuidadoso para evitar quemaduras del paciente o del pelo circundante. Estas técnicas son de particular importancia para el tratamiento de procesos dolorosos crónicos. El calor producido es muy eficaz cuando se emplea en los puntos de acupuntura con aguja. La Acupuntura y la Moxibustión pueden ser utilizadas aisladamente o en asociación. La moxa ha sido una aportación coreana a la Medicina Tradicional Asiática. Es una técnica de fácil aplicación pero no por ello resulta una terapia simplista.

La aplicación de las ventosas es uno de los métodos terapéuticos empleados en la Medicina Tradicional China (MTC) con la finalidad de provocar determinados estímulos cutáneos y tisulares mediante la producción del vacío.



Es una técnica muy útil en el tratamiento de problemas de los meridianos debido a un estancamiento de la sangre o del Qi. También es eficaz para expulsar los factores patógenos externos sobretodo el viento y el frío.

La aplicación de ventosas en inglés se llama cupping (de cup, "taza"), por eso a veces se llama "terapia de las tazas chinas".



Las Ventosas tradicionales pueden ser de cristal, de bambú, de cerámica o de arcilla.

Las ventosas modernas pueden ser de plástico con bomba de aspiración, con pera de goma o magnéticas.

La combustión del oxígeno crea un vacío de aire dentro de la ventosa que al colocarla sobre la piel hace que se pegue a ella, que la succione. Esta técnica además de ejercer el efecto de la succión es más efectiva porque el calor del fuego ayuda a que los poros de la piel se abran y así los factores patógenos se eliminen.

Las ventosas se pueden aplicar de varias formas, pueden dejarse retenidas o fijas, pueden quitarse y ponerse rápidamente, pueden moverse una vez aplicadas, se pueden sacudir, girar...



La aplicación de ventosas fijas habitualmente deja una marcas circulares en la piel, son hematomas provocados por la succión. La sangre y las toxinas han aflorado a la piel. Estas marcas desaparecen en una semana.

Las ventosas tiene aplicaciones muy amplias; en general, tanto las enfermedades de la medicina interna, como las del sistema nervioso o locomotor entre otras. Por ejemplo: resfriado, tos, asma, celulitis, dismenorrea, parálisis facial, entumecimiento de los miembros, mordeduras de serpientes...

Gua Sha es una técnica oriental antigua que hace uso de diversos utensilios como una “cuchara” de cerámica, una “moneda”, un “cuerno de búfalo” o una tapa de frasco de vidrio. “Gua” significa literalmente Rascar.

“Sha” es el nombre dado a la estasis sanguínea por debajo del tejido subcutáneo antes y después de ser sacado a la superficie.

El Gua Sha se usa para prevenir y tratar enfermedades, así como para reforzar el organismo.



Para la aplicación de esta técnica se utiliza un instrumento llamado GUA-SHA PAN. Se frota la superficie de la piel, en un solo sentido en la zona elegida para la terapia, habiéndola lubricado antes con crema o aceite. Se aplica con fuerza (salvo en la cara) hasta que queda la piel enrojecida y aparezcan manchas o puntos de color rojo oscuro o violetas. A esto se le llama “salir el SHA”. Normalmente se hace cada 3 a 5 días. Las manchas se van en 2 o 4 días. Debe seguirse de reposo y conservar el calor corporal además de hidratarse con una bebida o té caliente.

Es especialmente efectivo y útil para las cefaleas y para la rigidez en cuello y hombros, dolores de espalda y articulaciones en general, fibromialgia o lesiones repetitivas.



El Gua Sha funciona al incrementar la carga de oxígeno al área a tratar, estimulando la circulación sanguínea y disipando el calor. Esto último se logra al sacar los estancamientos y las toxinas a la superficie para que puedan ser metabolizadas y expulsadas del cuerpo.

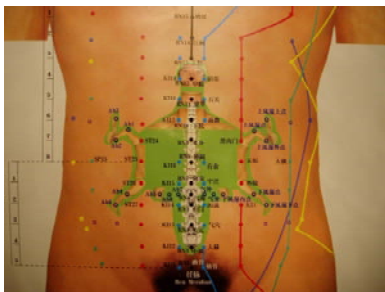
La reflexología abdominal proveniente de Corea y Japón, que básicamente, utiliza los mismos principios de la reflexología convencional en esta área del cuerpo. En la piel de casi todo el cuerpo están localizadas una inmensa cantidad de áreas microreflejas, las cuales tienen su mayor aplicación en el sistema de curación de origen oriental llamado Acupuntura. De este sistema se desprenden otros métodos utilizados popularmente, tales como la Dígito-puntura o Dígito-presión.

Los orígenes históricos se remontan, inevitablemente, a Hipócrates, padre de la medicina occidental que vivió en el siglo V y defensor del masaje en general. No obstante, no faltan tampoco ejemplos más cercanos a nosotros de hombres ilustres que han practicado con muy buenos



resultados el masaje zonal; entre ellos cabe citar al polifacético Benvenuto Cellini (1500-15), que al parecer combatía dolores de todo tipo imprimiendo una fuerte presión sobre los dedos de las manos y de los pies.

Esta rama de la Acupuntura se centra en el abdomen y, según su creencia, la energía



tiene una estrecha correspondencia con la zona del ombligo, que es asimismo el centro de la circulación de la sangre.

En el abdomen se encuentra un complejo sistema de regulación y control de todo el cuerpo. Se emplea para tratar muchas inestabilidades de la salud y es de gran

eficacia en situaciones que afectan a problemas de tendones y de musculatura y al sistema locomotor en general.

Esta nueva técnica, es el resultado de la investigación y la suma de más de 20 años de experiencia clínica personal del Dr. Bo Zhi Yun. Es un método regulador macroscópico considerando a la teoría de “Distribución de Qi por el Ombligo” como el núcleo.

El sistema umbilical posee las funciones de distribuir el Qi y la sangre a todo el cuerpo, así como de regular el funcionamiento orgánico, se habría formado durante la fase embrionaria y que sería el sistema madre de todo el sistema de meridianos que conocemos.