

Moxibustione Tibetana

Potete scaricare e stampare questo documento per uso personale.
Per qualsiasi altro scopo, oppure per copiare una parte o l'intero materiale è necessario il permesso scritto dell'autore.

MOXIBUSTIONE TIBETANA

La pratica della moxibustione era popolare in Tibet prima dell'era Buddista, probabilmente ebbe inizio più di 3000 anni fa. Venne utilizzata non soltanto da “uomini medicina”, guaritori e medici, ma anche da gente comune che conosceva l'uso delle erbe e della moxa per aiutare e guarire amici e parenti. I tibetani praticavano molto la moxibustione e il salasso, in quanto sono metodi poco costosi e praticabili ovunque, inoltre sono molto efficaci per i disordini comuni riscontrati in alta montagna. Gli archeologi scoprirono nelle grotte del Dunhang¹, due testi che trattavano della moxibustione. Si racconta che furono nascosti e non furono annoverati nella biblioteca del palazzo reale. Questo significa che la moxibustione fu usata ancora prima che i re tibetani cominciassero a raccogliere testi e pratiche mediche originarie di altri paesi. Nell'antichità i disordini umorali ed organici venivano trattati riscaldando alcuni punti corporei. Nel Gyud-shi il capitolo sulla moxibustione menziona più di 71 punti. Successivamente, l'erudito Deumar Geshe (XVII° secolo d.C.) ne scoprì altri, per un totale di 360 punti corporei. La storia medica narra che l'arte della moxibustione, arricchita da nuove tecniche ed idee, fu portata in Tibet dal Dolpo (Mustang, Nepal), dalla Mongolia, dalla Cina e da altri paesi limitrofi. Il termine generalmente usato per la terapia esterna del calore è *Tsug*, che a volte viene usato come sinonimo di moxibustione. I punti corporei vengono premuti o riscaldati con diversi tipi di oggetti esterni, per curare disordini interni². I punti³ utilizzati sin dai tempi remoti, sono menzionati con i vari tipi di materiali adoperati.

Tsug (riscaldamento del punto oppure con calore)

- *Dhotsug* punto riscaldato con la pietra (5 tipi)
- *Ratsug* punto riscaldato con corna (corni di diversi animali domestici e selvatici)
- *Shingtsug* punto riscaldato con legno (8 tipi)
- *Tel-me* punto riscaldato con metalli (cauterizzazione)
- *Ser-tel* punto riscaldato con oro
- *Ngul-te* punto riscaldato con argento
- *Zang-tel* punto riscaldato con rame
- *Chag-tel* punto riscaldato con ferro
- *Zi tshug* punto riscaldato con “occhio di tigre”(pietra)
- *Metshug* moxibustione
- *Khandroe metsa* moxibustione delle Dakini
- *Tendrel metsa* moxibustione miracolosa
- *Horgyi-metsa* pratica *Hor-me* (pratica di moxibustione mongola)
- *Cyanag-metsa* moxibustione cinese con acqua
- *Gyagar-metsa* moxibustione indiana
- *Thrulme* moxibustione magica
- *Melongdarseg* moxibustione con lo specchio
- *Ngo-tsar-metsa* moxibustione meravigliosa
- *Bame* moxibustione nascosta
- *Num-tel* terapia con olio

¹ La grotta di Dunhang e le rovine di antichi monasteri nel sito del Sinkiang nella parte orientale del Turchistan Cinese, scoperte da archeologi francesi, inglesi ed americani all'inizio del XX° secolo.

² Vedere i dettagli nel *Khogbhug Drangrong dyepi gatun* di Desid Sangye Gyatsho, pubblicato da People's publishing house, Cina 1982.

³ Vedere *Laglen-chedue* di Deumar Geshe Tenzin Phuntshog pubblicato da T.Y.Gangpa Leh, Ladakh 1970.

Terapie esterne in tempi remoti

Storicamente, sin dai tempi remoti, i tibetani praticarono la terapia Tsug usando le pietre per curare molti disordini. Scoprendo gli effetti delle sorgenti calde e del fuoco, introdussero la fomentazione. L'utilizzo della terapia Tsug con il legno, fu posteriore alla scoperta del beneficio del fuoco. Questo metodo viene tuttora utilizzato in Tibet e nei paesi himalayani. Con il passare del tempo, i tibetani addomesticarono animali selvatici, per uso domestico e per la produzione di latte. Scoprirono gli effetti dei prodotti animali ed inoltre il beneficio del burro sciolto, come disinfettante sulle ferite recenti.

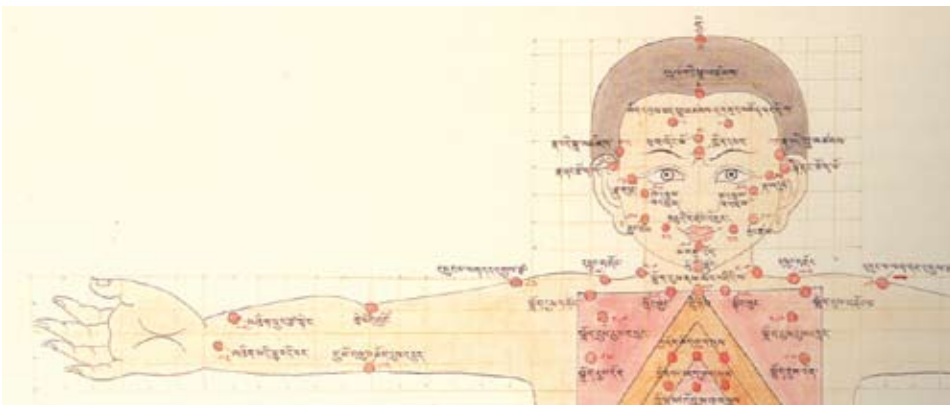
Durante il regno del IX° Re tibetano Pudhegyuel, il ministro Rulekye imparò a produrre metallo sciogliendo pietre, a fare colla con la pelle degli animali, argini per l'agricoltura e a costruire ponti e case. Così in Tibet nacque l'era del metallo con la produzione di vari strumenti metallici ed armi. I guaritori e gli "uomini medicina" inventarono bisturi, ferri per marchiare e strumenti chirurgici. Così, ci fu un costante sviluppo del sistema medico. I tibetani apprezzarono gli oggetti rari e preziosi e cominciarono ad utilizzarli per la protezione e le cure. Scoprirono il beneficio dell'uso del *Zi-tsug* (oggetto mitico - lo *tsug* dell'occhio di tigre) in molti disordini.

Fu verso la metà dell'VIII° secolo che le culture e le scienze dell'India, della Cina, del Sogdian e dei paesi della Trans-Arabia cominciarono a fiorire in Tibet. Anche il *Cyud-shi* (i "Quattro Tantra" della medicina vengono attribuiti a Budda) giunse in Tibet. In seguito, vennero introdotti due importanti testi medici dall'India e dalla Cina, il *Somaraja* e l'*Astangahydraya samhita*. Queste opere contengono informazioni dettagliate sulla moxibustione e la sua pratica.

Yuthok Yonten Gampo il Giovane (1126-1202), mise a punto un metodo sistematico sulla moxibustione. Questo venne raccolto nel capitolo XXI del quarto tantra (*Chima gyud*).

Successivamente, numerosi medici tibetani elaborarono commenti. Fu Desid Sangye Gyatsho (1653-1705) insieme ad altri medici Tibetani, a creare le varie *thangka*, mappe anatomiche, per illustrare i punti della moxibustione ed i loro effetti.

Esistono 71 punti di base che in seguito diventarono 360, scoperti e sperimentati dai medici Zurkhar e Deumar Geshe Tenzin Phuntshog (1672-?).



Teoria della moxibustione tibetana

La moxibustione tibetana non è basata sul concetto dei meridiani, ma si è sviluppata⁴ sulla base di passaggi naturali energetici psico-fisici (*gSang*, punti, canali). Il corpo è paragonabile ad un canestro di bambù, ricoperto di vie energetiche che stabiliscono connessioni tra il corpo esterno e gli organi interni. Quando il corpo è nella giusta posizione (la posizione naturale eretta), le vie energetiche permettono al calore, prodotto dalla moxibustione e dalle terapie calde, di raggiungere gli organi interni. Queste vie energetiche sono connesse alla forza vitale degli organi e alle loro funzioni. Lo stesso concetto dei punti *zubsug*, ossia rami di energia che fluisce nelle estremità.

⁴ Insegnata da Budda, accettata senza discuterne la veridicità, ma in seguito venne sviluppata nei secoli a livello di pratica umana.

Lana di moxa

Il Tibet, paese di erbe e minerali, è pieno di fiori e fossili. I tibetani conoscono naturalmente le erbe, i minerali ed il loro uso per curare i vari disordini. Nel capitolo del Gyud-shi che tratta delle erbe, il Buddha della Medicina dice: “Infatti, le erbe sono molto più potenti degli ingredienti estratti”. Il famoso Atisha, maestro buddista indiano che visitò il Tibet (1040), elogiò il potere delle erbe.

L'Artemisia vulgaris, pianta dalle numerose specie, cresce in diverse zone del Tibet. La lana di moxa proviene dai diversi tipi di Artemisia ed è molto efficace nella cura di numerosi disordini.

Metodo di applicazione

Esistono quattro diversi metodi di utilizzare la moxa:

- **Moxa che cuoce** cono di moxa vengono fatti bruciare l'uno dopo l'altro, in modo da produrre un calore costante. Viene utilizzata per la cura di tumori freddi benigni o di lipomi
- **Moxa che brucia** cono di moxa applicato direttamente sulla pelle
- **Moxa che riscalda** moxibustione sia diretta che indiretta sui punti corporei
- **Moxa calda** moxibustione leggera utilizzata per i bambini

Indicazioni

La moxibustione può essere indicata nei disordini seguenti: indigestione, metabolismo lento, bassa temperatura, malinconia, dolori causati da stress e tensioni, insonnia, ansietà, paura, attacchi di panico, distensione delle pareti dello stomaco, vertigini, ernia iatale, tumori benigni, malattia dovuta a bile fredda, dolori articolari, artrosi, deformazione ossea, febbre superficiale (febbre “vuota”), sindrome della menopausa, infiammazione dei nervi (sciatica, alcune sindromi neurologiche, ecc.) in breve, il trattamento con la moxa è indicato nei disordini dovuti agli squilibri degli umori flemma e vento.

Controindicazioni

La moxibustione è vietata nei casi di metastasi ossee, nei problemi dermatologici seri, nella febbre dovuta alla bile, nei disordini di sangue, nelle infiammazioni profonde e nelle infezioni. Inoltre, bisogna evitare di fare la moxa sugli organi sensoriali e sugli organi vuoti dopo i pasti.

Integrazione della pratica spirituale

Applicare il cono di moxa sul punto selezionato ed accenderlo. Invitare il Buddha della Medicina e i suoi discepoli che “possiedono la scienza della guarigione”, in modo che trasformino la moxibustione in nettare, recitando il mantra del Buddha della Medicina come richiesta, con meditazione profonda e visualizzazione (vedere pratica del Buddha della Medicina).

Carta usata per la moxibustione

La carta tibetana è ottima per la moxa, perchè è soffice, forte, elastica ed ha un grande potere curativo. Questa carta si trova generalmente in Tibet, Nepal, Bhutan e nelle zone himalayane.

Preparazione della moxa

I medici tibetani utilizzano coni di moxa di varie dimensioni. La preparazione è semplice: tagliare un quadrato di carta di 2 pollici, mettere un pò di moxa al centro e arrotolarla nel palmo delle mani come se fosse una caramella, poi si taglia in mezzo, in modo tale da ottenere 2 coni. Ogni cono può essere applicato sul punto prescelto. Questo è il procedimento tradizionale.



I punti della moxibustione sono indicati su mappe illustrate dall'autore, usando un breve codice che aiuta a memorizzarne la localizzazione. Sarà disponibile in italiano ed in inglese, durante il seminario.

I punti di base sono divisi in tre gruppi:

20 punti dorsali vertebrali (BV)

9 punti frontali (FC, FA)

41 punti Zubtsug sulle estremità del corpo.

I punti di base sono divisi in tre gruppi:

- 20 punti dorsali vertebrali (BV)

- 9 punti frontali (FC, FA)

- 41 punti Zubtsug sulle estremità del corpo.