

## EFFETTI DELLA MOXIBUSTIONE

La maggior parte delle conoscenze degli antichi cinesi si basava sull'osservazione dei fenomeni naturali. Notarono ad esempio che ponendo dell'acqua sul fuoco essa non solo si riscaldava ma iniziava, con l'aumento della temperatura, a formare bollicine sempre più grosse e più rapide, sino a bollire. Era naturale dedurre che il calore si diffonde, riscalda, crea dinamismo conformemente alla sua natura yang. Riscaldando, il calore disperde in primo luogo il freddo, che possiede una natura opposta yin con tendenza a contrarre e bloccare.

In conformità a queste semplici osservazioni, la tradizione cinese ha da sempre attribuito al calore emanato dalla moxibustione [jiu] un effetto di sostegno e stimolo allo yang, la capacità di muovere ed accelerare la corrente energetica all'interno dei meridiani, un'efficacia indubbia nel disperdere e contrastare il freddo. L'effetto disperdente della moxibustione si basa proprio sulla sua azione a favore dello yangqi. Se non vi è nulla da disperdere, la moxa aggiunge allora nuovo yangqi al corpo e per questo, specie nei trattamenti prolungati o dove era opportuno non eccitare lo yang ed il fuoco, l'uso di jiu era associato, a scopo preventivo, alla assunzione di un decotto di radice di genziana [long dan cao, la "radice della bile di drago"] capace di purificare il calore e sedare lo yang del fegato.

Affermare che la moxibustione accelera il flusso energetico all'interno dei meridiani è giusto, ma al tempo stesso limitativo. L'azione esercitata sul punto di agopuntura e nel meridiano dalla moxibustione o dall'agopuntura è diversa, tanto da costituire un fondamentale elemento distintivo tra le due metodiche. L'agopuntura [zhen] agisce sui punti sbloccandoli ed attivando il qi secondo una direzione, dunque per farne un uso appropriato è necessario conoscere a fondo le varie connessioni e relazioni esistenti tra punti e canali. La moxibustione [jiu] possiede invece un effetto talmente potente da propagarsi in ogni direzione, al di là del punto e del meridiano su cui è applicata e per questo, pur essendo utile conoscere le relazioni esistenti tra punti e canali, esse non appaiono del tutto indispensabili.

In relazione alla scarsa conoscenza richiesta riguardo alla strutturazione energetica ed anatomica del corpo, l'uso di jiu si diffuse fortemente tra il popolo mentre zhen, che richiedeva una conoscenza raffinata restò pratica esercitata dagli studiosi del tempo. Per la stessa ragione gli intellettuali scrissero molto sull'uso dell'agopuntura e relativamente poco riguardo alla moxibustione che, pur potente, restava una tecnica grezza, popolare, meno raffinata. In agopuntura si usano diversi punti che devono essere tra loro collegati in una sinergia che spesso la moxibustione non richiede, limitandosi all'uso di uno o due punti principali. Questo anche perché mentre l'agopuntura tesse e lavora, la moxibustione attacca. Perché la moxibustione abbia efficacia, è però necessario che sviluppi nel corpo un calore sufficiente ad ottenere e muovere il qi. In tal senso sono possibili due diverse metodiche che saranno esaminate successivamente: creare un calore intenso oppure prolungare l'esposizione al calore. Naturalmente una patologia acuta trarrà maggiore vantaggio dall'uso di un calore intenso, una patologia cronica da una applicazione prolungata capace di riempire (tonificare) il vuoto che consente alla malattia il suo perdurare. Non va dimenticato che il significato stesso del termine jiu-moxibustione è "usare il fuoco per molto tempo": è sempre necessario apportare uno stimolo sufficientemente prolungato per poter ottenere i risultati desiderati.

L'azione dinamica del calore si riversa comunque all'interno dei meridiani favorendo la diffusione del qi e, conseguentemente, del sangue. Questo è il motivo per cui la moxibustione [jiu] è indicata in tutte le forme algiche, dato che il dolore trae la propria origine proprio dal ristagnare di qi e sangue. A determinare il ristagno sono in particolare le energie patogene yin, come il freddo e l'umidità: il freddo contrae e blocca, l'umidità lega ed invischia il qi. Entrambe generano dolori localizzati e traggono giovamento dall'uso della moxibustione, anche se il freddo resta naturalmente l'indicazione primaria e naturale per l'uso del calore come terapia. Tutti i dolori traggono comunque beneficio dall'uso della moxibustione, siano essi superficiali o profondi. I dolori

reumatici ed articolari sono ad esempio tradizionalmente trattati con l'uso di jiu, specie nella stagione fredda.

In generale l'uso di jiu è controindicato quando c'è calore, specie se correlato a carenza dello yin, poiché la tecnica mira a trasmettere calore con rischio di aumentare gli effetti nocivi di tale patogeno. Nonostante questo è possibile in casi particolari utilizzare eccezionalmente la moxibustione anche su dolori associati a presenza di calore, ma per tempi brevi ed associando la citata decozione a base di radice di bile di drago [long dan cao]. Tale rimedio è amaro e dissecante e trova controindicazione d'uso nel deficit dello yin: anche per questo il calore vuoto resta la maggiore controindicazione all'uso della moxibustione. Quando si applica jiu in una condizione di calore, si suole affermare che lo yangqi spinge fuori dal corpo il calore tossico presente all'interno, ma è una metodica non comune, utilizzata in conformità alla affermazione del Lingshu che sentenza: “una malattia che non è trattata [con successo] dall'agopuntura, può essere trattata dalla moxibustione”.

Il calore non solo muove il qi all'interno dei meridiani, ma può facilitarne la diffusione verso l'alto o verso il basso, in altre parole la moxibustione può favorire i movimenti di ascesa e discesa del qi. Questa proprietà si basa sulla massima “un piccolo fuoco attira un grande fuoco”: il calore evocato dalla moxibustione [jiu 灸] tende infatti ad attrarre il qi e lo yang là dove essa viene praticata. Applicando jiu al punto 1KI [yongkuan] il qi ed il sangue saranno attratti verso il basso in un movimento di discesa, al contrario stimolando con moxa il punto 20GV [baihui] qi e sangue saranno portati verso l'alto. I due punti utilizzati a tale scopo sono, non a caso, i punti estremi del corpo, il più basso (1KI) ed il più alto (20GV).

Creando dinamismo, lo yang fornito dalla moxibustione [jiu 灸] facilita inoltre tutti i processi di trasformazione e gli scambi corporei. Le tribù mongole del nord, presso cui la moxibustione ebbe probabilmente origine, erano solite nutrirsi di cibi grassi e di latte, alimenti che richiedevano un notevole lavoro digestivo con consumo di yangqi, energia già ampiamente utilizzata per difendere il corpo dal freddo esterno. Per questo essi applicavano moxibustione sull'addome, al fine di sostenere e favorire i processi digestivi, contrastando al tempo stesso il freddo che avrebbe potuto favorire un ristagno delle essenze alimentari.

In senso più ampio il calore, mobilizzando, favorisce lo scambio e la comunicazione tra parti diverse dell'organismo, ma anche tra le diverse sostanze corporee, tanto che l'uso jiu trova specifica indicazione per armonizzare sia qi e sangue che yin e yang. Il dinamismo creato dalla moxibustione è ad esempio usato per restaurare lo yang e riportarlo in comunicazione con lo yin in situazioni critiche come nelle perdite di coscienza, dai semplici svenimenti ai veri e propri stati di shock.

L'uso di jiu è inoltre estremamente importante nelle malattie croniche, dove il qi è consumato e tende a ristagnare perdendo contatto con il sangue: sono proprio queste le malattie difficili da guarire, dove il Lingshu raccomanda l'uso della moxibustione, poiché la reattività delle persone - legata alla forza e diffusione dello yangqi - è debole ed insufficiente.

Se non vi è nulla da disperdere, il calore fornito dalla moxibustione aggiunge nuovo yangqi al corpo. Questa azione a favore dello yang era utilizzata dagli imperatori cinesi per sostenere lo yang originale, cioè il vigore sessuale. Con l'avanzare dell'età, l'imperatore prima dei piaceri dell'alcova si sottoponeva ad apposite sedute di jiu.

La moxibustione può infine essere usata a scopo preventivo, per aumentare il dinamismo della energia di difesa [weiqi], specie in coloro che si ammalano con facilità o sono in condizione di salute precaria. In modo più ampio, l'uso di jiu aumenta il vigore fisico, toglie la stanchezza, aumenta la resistenza nei confronti dei patogeni, accelera il metabolismo.

Vi sono annose discussioni su quanto la moxibustione sia effettivamente in grado di tonificare lo yang oppure solo di stimolarne le funzioni, attraverso un riscaldamento che eccita lo yangqi e la sua attività. Tali valutazioni sono lungi dal trovare una risposta certa, è invece certa l'efficacia di questa metodica giunta sino a noi da un lontanissimo passato, attraverso un viaggio millenario.

Un altro e più importante problema è legato alla fonte di calore utilizzata. Tecniche moderne tendono a sostituire la moxibustione tradizionale con l'uso di moxa senza fumo o con l'esposizione al calore di lampade, oppure anche con l'applicazione sulla pelle di lozioni a base di erbe capaci di produrre calore locale. La validità di tali metodiche è indubbia, ma non è paragonabile per intensità ed efficacia all'uso tradizionale della moxa, specie se utilizzata in modo diretto con formazione di vescicole a livello cutaneo. Inoltre viene a meno il fumo generato dalla combustione dell'artemisia, che veniva usato in Cina per sterilizzare l'atmosfera dell'ambiente. In passato in Cina gli ospedali non erano infatti molto puliti e l'igiene era un concetto assai approssimativo: la mancanza di rigore igienico era compensata in parte dalla diffusione nell'aria dei fumi di jiu, capace di ridurre il numero di batteri e virus in sospensione nell'aria.