

## La moxa

di [Nando Merisi](#)

per [Dieta-Dimagrante.com](http://Dieta-Dimagrante.com)

© Tutti i diritti Riservati

È un trattamento che riduce i gonfiori e affina il girovita, grazie all'azione del calore che fa fluire in modo armonioso l'energia stimolando gli stessi punti dell'agopuntura.

Una pancetta pronunciata può dipendere da tante cause. Innanzitutto dai chili di troppo, che appesantiscono il girovita. Ma poi anche da problemi legati alle funzionalità intestinali, come ad esempio la stipsi, che danno origine a tensioni e antiestetici gonfiori. E infine da posture scorrette e muscoli rilassati. In tutte queste situazioni si rivela efficace un trattamento dell'addome che abbina moxa e massaggio, perché allenta le tensioni, corregge la postura, riduce gli stati infiammatori, riequilibra con dolcezza le funzioni intestinali e favorisce la lipolisi, cioè lo scioglimento dei [grassi](#) di deposito. I suoi benefici sulla [salute](#) si traducono anche in vantaggi di natura estetica, perché la progressiva riduzione dei gonfiori e delle tensioni addominali fa sì che anche l'addome risulti più piatto e più armonioso.

### La moxibustione

La moxiterapia o moxibustione è una tecnica antichissima, di origine orientale. Il suo scopo è stimolare il Qi, ossia l'energia vitale dell'organismo, che sta alla base del nostro [benessere](#). Il Qi scorre lungo una rete di canali invisibili chiamati meridiani. Per farlo fluire correttamente e intervenire su eventuali blocchi, accumuli, disarmonie, si può intervenire su particolari punti, gli stessi usati nell'agopuntura. Nel caso della moxibustione, i punti vengono stimolati con il calore che aiutano il Qi a fluire correttamente, eliminando blocchi, accumuli o cali di [energia](#). Insieme all'energia anche il sangue e la linfa tornano a scorrere in modo armonioso e a irrorare e nutrire i tessuti, i muscoli si rilassano, il disagio viene superato. Per risolvere problemi intestinali, stipsi, meteorismo ma anche accumuli adiposi bisogna trattare alcuni punti localizzati nell'addome. La moxibustione, per produrre calore, utilizza un'erba, **l'artemisia** (o erba di San Giovanni). Le foglie seccate dell'artemisia vengono arrotolate in piccoli coni, o a forma di sigaro e accese. Si possono avvicinare alla pelle nei punti prescelti (sigaro), appoggiare e lasciar bruciare finché la persona sopporta il calore (conetti), applicare indirettamente appoggiando l'erba su fettine di zenzero o su compresse medicinali.

### Come si svolge la seduta

La **moxa anti-gonfiore** si svolge in un ambiente tranquillo, che induce al relax: le luci sono soffuse (spesso si utilizzano candele) e si viene cullati da una musica di sottofondo dolce e calmante. La persona è svestita, indossa solo gli slip, e riceve il trattamento sdraiata sul lettino. In alcune fasi è prevista l'applicazione sul corpo di un olio da massaggio, come l'olio di mandorle [dolci](#), a cui sono aggiunte alcune gocce di olio essenziale di timo bianco e cannella, che migliorano la circolazione e, secondo gli insegnamenti delle medicine orientali, favoriscono il riequilibrio energetico. Poiché il trattamento è personalizzato non tutte le fasi si ripetono in modo rigido: talvolta se ne privilegiano solo alcune, in altri casi vengono inserite tutte. Per questo la seduta ha una durata complessiva che oscilla

tra i 50-60 minuti e un'ora e mezza.

### **Le diverse fasi del trattamento**

La prima parte della seduta (10-15 minuti) è dedicata al **massaggio** della schiena, che interessa progressivamente tutta la muscolatura. Alla fine le manovre vengono estese anche ai fianchi, per creare un passaggio graduale alla fase successiva. Sulla schiena si lavora con movimenti che spaziano dalle digitopressioni delicate lungo la colonna vertebrale, agli scivolamenti lenti con i palmi delle mani, a manualità più profonde, ispirate al massaggio connettivale ed eseguite in particolare sui muscoli della zona lombare. Il massaggio stimola la circolazione e scioglie tutta la muscolatura, rilassandola: infatti la sedentarietà, le posture scorrette, ma anche la presenza di disturbi o dolori intestinali portano i muscoli della schiena a contrarsi, procurando indolenzimenti e sbilanciando l'assetto corporeo. Ci si sposta quindi sull'addome, prima col massaggio decontraente a base di digitopressioni. Direttamente sulla pancia si utilizzano particolari pressioni con i polpastrelli, partendo dal pube e ripartendo a ritroso sul tratto intestinale. Servono a sciogliere le tensioni, contrastare i gonfiori e stimolare la regolarità intestinale. Si effettuano anche manovre delicate a mani aperte, con andamento circolare: si parte dall'ombelico e gradualmente ci si allarga a tutto l'addome, per poi ripetere il percorso a ritroso. Quindi si passa alla moxibustione: i "sigari" caldi vengono avvicinati a ciascuno dei punti prescelti per pochi secondi e rimangono a 2-3 centimetri dalla pelle. Si effettuano 2-3 passaggi su tutti i punti. Alla moxibustione segue un'altra fase di massaggio addominale, con movimenti scivolati e concentrici, della durata di 5-10 minuti. In caso di accumuli adiposi accentuati, e di rilassatezza addominale, una parte del trattamento viene eseguito con bastoncini di legno, usati nel senso della lunghezza, con i quali si afferrano i tessuti e li si solleva delicatamente con un effetto lifting e una forte azione lipolitica. Per accentuare l'azione della moxibustione e del massaggio, la seduta si conclude con l'applicazione sull'addome di uno strato di garze bagnate con soluzione salina, dall'effetto drenante, e al di sopra di esso, di un impasto cremoso a base di polvere di gesso e [acqua](#) che pian piano si indurisce. Dopo un quarto d'ora l'impacco viene tolto e la pelle viene massaggiata con una crema riducente.

Nando Merisi