Médecine chinoise : Qu’est un « moxa »?

Bibliothèque publique d’information – notre réponse du 19/02/2006.*(Actualisée le 03/05/2021)*

@luonab de Pixabay

Dans la tradition de l’énergétique chinoise on utilise du moxa, composé d’**armoise** (plante de la famille des composées) séchée et broyée. Le terme « moxa » vient du japonais « *Mogusa* » qui désigne cette plante.
Les moxas utilisés en acupuncture se présentent sous formes de **cônes**, de **bâtonnets** ou sous forme de **boulettes**. Pour chauffer un point en particulier, il se combine à une aiguille.
D’après l’article **moxa** de l’ encyclopédie Universalis :
(Nom masculin singulier) *Technique extrême-orientale de cautérisation pratiquée avec un bâtonnet d’armoise incandescent.*
Bâtonnet utilisé pour pratiquer cette cautérisation.

À la base du moxa : l'armoise

Armoise, définition par *futura-sciences.com*.
Extrait :
Ses sommités fleuries sont utilisées en phytothérapie. Elles sont récoltées en juin ou au tout début du mois de juillet, puis mises à sécher. L'armoise renferme des flavonoïdes aux propriétés antioxydantes, ainsi que des coumarines aux fonctions phénoliques… Elle contient également des phytostérols.

Les différents moxa

Hiria Ottino, diplômé en médecine traditionnelle chinoise, a vécu 10 ans en Chine pour se consacrer à l'étude de la philosophie chinois précise, dans Le **Dictionnaire de médecine chinoise** les différents moxas :
*Moyen utilisé pour introduire de la chaleur dans le corps humain. Dans le cadre de la **moxibustion**, la médecine traditionnelle chinoise distingue :*
*– des **moxas directs** à même la peau*
*– des **moxas indirects** sur une tranche d'ail, de gingembre ou sur du sel ou autres*
*– des **moxas en bâtonnets***
*– des **moxas combinés avec une aiguille chauffée**.*
Source :
Dictionnaire de médecine chinoise
Hiria Ottino, Édition Larousse, 2006.
Résumé :
En 160 entrées, l'ouvrage a pour triple objectif de faire connaître les bases de la médecine chinoise, les fondements de ses pratiques ; éclairer les conceptions et pratiques ancrées dans un passé immémorial (théorie des cinq éléments, dialectique du yin et du yang, etc.) ; procéder, à l'intention

du public médical, à l'éclaircissement d'un certain nombre d'incompréhensions (liées à la langue).

Les bienfaits du moxa

Vous découvrirez l' histoire et ses particularités dans la médecine chinoise traditionnelle sur *shiatsutherapie.org*, site web de Shiatsu :
La moxibustion (qu'on abrège parfois par Moxa, du nom de la substance utilisée) traite les mêmes points que le Shiatsu et l'acupuncture, mais ils ne sont pas pressés ou piqués, mais chauffés.
De cette manière, ce ne sont pas seulement des blocages qui sont dissous et le flux d'énergie qui est libéré, mais de l'énergie supplémentaire est apportée au corps.
De cette manière, le Moxa est indiqué dans tous les problèmes de manque d'énergie, comme p. ex. dans des problèmes de froid, d'épuisement, de faiblesse, etc. Par l'influence de la chaleur agréable, on résout plutôt les tensions, ainsi que beaucoup de types de douleurs.

À visionner

L'acupuncture et la moxibustion de la médecine traditionnelle chinoise
Chaîne officielle YouTube de l'UNESCO
05/11/2010
L'**Unesco** est l'Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture est une institution spécialisée internationale de l'Organisation des Nations unies, créée le 16 novembre 1945.
Description :
L'acupuncture et la moxibustion sont des formes de la médecine

traditionnelle chinoise dont la pratique est largement répandue en Chine, mais aussi dans les régions du sud-est asiatique, en Europe et en Amérique.(…)
La moxibustion est généralement divisée en moxibustion directe et indirecte ; l'une se pratique en plaçant directement les cônes de moxa sur les points, l'autre en tenant un bâtonnet de moxa à une certaine distance de la surface du corps pour réchauffer un point précis. Les cônes et les bâtonnets de moxa sont fabriqués avec des feuilles d'armoise séchées. L'apprentissage de l'acupuncture et de la moxibustion se fait par l'instruction orale et la démonstration, et est transmis à travers la relation maître-disciple ou par l'intermédiaire des membres d'un clan.

Eurêkoi – Bibliothèque publique d'information
www.bpi.fr