

Moxateknikker

Også i år arrangerte vi kurs for medlemmene våre på fredagsettermiddagen før landsmøtet. Dette ble en annerledes kurskveld der vi dro tilbake til røttene i kinesisk medisin.



Erik Norhamo

Erik Norhamo tilhørte TKM2 ved Akupunkturhøyskolen og var ferdig utdannet i 2005 (han gjennomførte Advanced course ved Nanjing University of TCM høsten 2004). Etter studiene sine i Norge reiste Erik til Nanjing i Kina for å studerte kinesisk språk i ett år, før han startet sitt Masterstudie ved Nanjing University of TCM. Her fikk han også sin PhD i moxa som behandlingsform. Erik flyttet tilbake til Norge igjen høsten 2012, etter å ha studert og praktisert 7 år i Kina. I dag praktiserer Erik i klinikk og har også litt undervisning ved Akupunkturhøyskolen.

Erik Norhamo var ferdig på Akupunkturhøyskolen i 2005, han reiste rett til Kina der han har jobbet i syv år på ulike sykehus i Nanjing. Han har tatt en PhD i moxa som behandlingsform og delte villig vekk med oss sine kunnskaper og erfaringer med ulike eksotiske metoder å bruke den på. Kurset bestod av 80% praksis, så alle fikk prøve ut alle metodene som ble presentert. Og moxa-duften hang ved oss hele helgen.

Ild – forutsetning for liv

Fra tidenes morgen har ild utgjort et være-eller-ikke-være for menneskeheten, ild har påvirket menneskehetens utvikling i mange sammenhenger. Ild gir (og tar!) energi. Den varmer, samler og beskytter – for eksempel mot onde ånder! Vi må utvise respekt for ilden og «temme den» for å ha glede og nytte av den.

Moxa som urt

Artemisia Vulgaris er kinesisk burot. Og før noen begynner å bekymre seg for mulig pollenallergi iler vi til og forsikrer om at det ikke er noen risiko. Det er ikke blomster, men blader, som tørkes til moxa-produkter. Urten finnes i flere kvaliteter, og Erik Norhamo vil gjerne få formidlet at vi bør utvise respekt for denne verdifulle urten og virksomhetsområdene den har. Urten beskrives som varm, skarp og bitter, og disse egenskapene gjør at vi i behandling kan bruke den til å tilføre varme/hete og spre kulde og damp, tonifisere og redusere, fjerne stagnasjon og fremme flyten av Qi og Blod.

Bruksområder

Vi kan bruke moxa til både å behandle og forebygge sykdom, på kroniske og akutte lidelser, og for å behandle både

rot og manifestasjon. Det gir oss uendelige muligheter, men det er viktig å gjøre nøyaktige vurderinger av hvordan vi skal tilpasse stimuli til ulike pasienter. Alder, konstitusjon og individuell sensitivitet er like viktige parameter som innen akupunktur. Lokalisasjon på kroppen – tynn/tykk hud og muskulatur – betyr også mye for valg av stimuli. Videre regulerer vi intensiteten på behandlingen med tre hovedfaktorer:

- Mengde moxa (antall enheter/størrelse)
- Tid, både på selve behandling og på hvile i mellom (hyppighet)
- Intensitet (varme x tid)

Moxa i ulike former

Moxa er en selvstendig behandlingsform innen Tradisjonell Kinesisk medisin (TKM), og det å kombinere den med/på akupunktur nåler er egentlig mer «moderne». Tradisjonelt var det moxa-ull pakket i sticks (sigarer) man brukte, og senere i form av løs ull i en egen oppvarmingsboks, koneformede enheter eller som små korn. I Vesten får vi nå også kjøpt såkalte røykfri moxa-sticks og nåletopper. Om man ikke kan akseptere den tildels tykke og kraftig duftende vanlige moxa-røyken, er faktisk ikke den røykfrie noe dårlig alternativ, den har de samme varmende egenskapene – all ild er liv! Men mange opplever denne som vanskeligere å tenne og administrere. Og den er heller ikke aldeles røyk- og luktfri.

Behandlingsmetoder

Avhengig av hva vi vil oppnå, kan moxa brukes på ulike måter med ulik effekt. Kort fortalt velger vi gjerne metode etter en «trappetrinnskala», fra lett og mild strålevarme med tonifiserende effekt, via noe

sterkere varme med mer reduserende effekt, til de kraftigste metodene med sterk varme der sår og arrdannelse forekommer. Virker ikke de letteste metodene og lidelsen er alvorlig, kan man forsøke stadig sterkere metoder. Førstnevnte metode kaller Norhamo gjerne «spa-moxa», og den kan passe for de fleste. I Norge er det antagelig ikke lett å få pasienter til å akseptere de aller kraftigste metodene med sterk varmesensasjonen, brannsår og arr som intensjon! Her gjelder det å samarbeide godt med pasienten om tålegrenser, og så tilpasse stimuli godt, slik beskrevet over.

Norhamo presenterte først tre basisteknikker med moxa-stick:

- «Wenhe»-moxa: Stick'en føres perpendikulært mot huden til den blir rød, i 5–10 minutter av gangen (eller hvis det er en smertelidelse som behandles – til smerten blir borte). Gir en tonifiserende effekt.



Foto: Anja Gravdal

Man plasserer egne fingre rundt det behandlede området for å kunne avgjøre varmeintensiteten. Man bør ikke blåse på den glødende enden når hensikten er å tonifisere.

- «Sparrow-pecking»: Samme teknikk, men man flytter stick'en mot/ fra huden og varierer på den måten mellom sterk varme og avkjøling. Reduserende effekt når man holder på lenge. Flere sticks kan tapes sammen til en bunt, da blir effekten enda sterkere fordi diameteren på gloen blir større. Hvis man blåser på gloen frigjør man mer varme fort og effekten gir sterkere reduserende effekt.

- Sirkelende: Beveger stick'en over et større hudområde og får varierende varme. Even-teknikk.

Neste nivå kalles:

- «Taiyi spirit needle»: En mer sofistikert metode enn de fleste av oss har lært i vår grunnutdanning, med sterkt reduserende effekt. Moxa-stick tennes i begge ender, et håndkle legges over hudområdet som skal behandles, og stick'en presses ned mot håndkledet så lenge pasienten aksepterer. Håndkledet blir brennemerket, men ikke huden.
- «Thunder fire needle»: Ulike urter males og blandes med moxa-ull og rulles til stick som brukes som på basismåtene. Dette gir en enda kraftigere varme, infrarød stråling og sterk lukt, og dypere effekt. I Norge er det vanskelig å få kjøpt urter.

- Direkte og indirekte moxa: Ved direkte, eller «åpen» moxa settes moxa-cones rett på huden. Enten fjernes cones før de brenner så langt ned at pasienten merker smerte,



eller så lar man dem brenne ned og med vilje forårsake brannsår og arr («scarring moxibustion»). Ved indirekte moxa legges cones på litt salt, eller på en skive av ingefær eller hvitløk.

- «Maili-moxa» er bittesmå cones av hvetekornstørrelse som brukes direkte eller indirekte og tennes med en røkelsespinne.

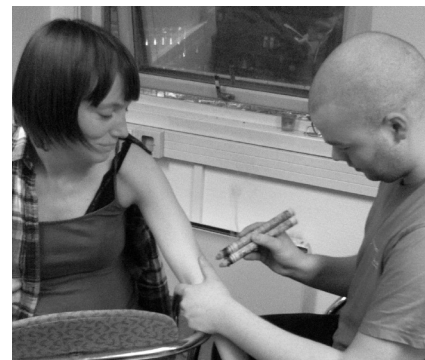
Etter moxabehandling

Det er viktig å samarbeide med pasienten om hva behandlingen skal omfatte og hvor sterk intensitet som

kan aksepteres. Og som ved akupunkturbehandling, bør man forberede pasienten på behandlingsreaksjoner, som f.eks. tretthet. Det er en selvfølge å tenke på sikkerhet når man handler ild og varme så ikke (utilsiktet) sårhet, blemmer og arr oppstår, om ikke det er avtalt. Ved sår skal man passe godt på hygiene, bruke sårsalve om nødvendig, men generelt bør små sår få væske ferdig og så tørke inn naturlig.

Immunologi i kinesisk medisin

Norhamo er spesielt opptatt av hvordan forstå og behandle autoimmune sykdommer og gir oss gjerne litt inn-sikt i hva han tenker om dette i lys av kinesisk medisin. Han siterer Paul Undschuld: «Yin er det strukturelle aspektet ved et fenomen, Yang er det aktive». Ved tap av Yin skjer en destruksjon på cellenivå, som aktiverer immunresponser. For eksempel ved Obstructive BI-syndrom, der deficiency gir manifestasjoner i form av immunkomplekser som gir lokal betennelse i leddene. Her behandles både rot og manifestasjon, og gjerne med moxa for å fjerne stagnasjon, spre kulde og damp og sikre flyten av Qi og Blod.



Litteratur

Moxa er kanskje enda en «godt bevart hemmelighet». Om vi før har klaget på tilfanget av ikke-kinesisk litteratur innen akupunkturfaget, er i all fall bøker om moxa enda sjeldnere. «Chinese Acupuncture and Moxibustion» (Cheng Xinnong m.fl) har et kapittel som utdypet de ulike funksjonene ved moxa og metodene som Erik Norhamo bruker. Videre kan man fordype seg i «Moxibustion: The power of Mugwort Fire» (Lorraine Wilcox) og «Clinical Moxibustion Therapy» (Li Guan-Rong). □