

## **erfahre die heilsame wirkung der MOXA (beifuß) anwendung/massage**

der meridian der blase ist der meridian des wassers. neben der physiologischen funktion der aufnahme, sammlung und ausscheidung, spielt die blase eine wichtige rolle in der regulierung der aktivität des zentralen sowie des autonomen nervensystems.



ihre zentrale aufgabe ist, neben der ausscheidung, die entspannung und die regeneration des organismus zu begleiten. die massage entlang des blasenmeridians fördert die verdauung, aufbau und regeneration. in meiner praxis gebe ich sanfte massagen und akupressur entlang des blasenmeridian in verbindung mit einer tiefenwärme des moxa (beifuß), dessen eigenschaften eine heilsame wirkung auf das wohlbefinden

haben.

von den vorzügen einer moxa behandlung und was das erwärmen der akupunkturpunkte und meridiane bewirkt:

die moxatherapie, die auch moxibustion genannt wird, gehört zur traditionellen chinesischen medizin und stellt eine alternativmedizinische behandlungsform dar.

man versteht unter moxibustion das erwärmen von verschiedenen arealen des körpers oder von akupunkturpunkten mittels glimmenden moxakrauts. dieses besteht aus den getrockneten blättern der artemisia vulgaris, dem beifuß, der die eigenschaft besitzt, dass seine hitze tief in den körper eindringt und damit die zirkulation von qi (energie) und blut stimuliert. dabei werden geringe mengen von heilkräutern über oder auf akupressurpunkten abgebrannt so wird das meridiansystem stimuliert und die blockierten körpereigenen energien wieder zum fließen gebracht.

moxa ist ein sorgfältig getrocknetes beifusskraut. angebrannt besitzt es eine besonders starke wärmeabstrahlende wirkung.

beifuss enthält an wirksamen bestandteilen vor allem ätherische öle (cineol, thujaöl), ausserdem: cholin, baumharze, die vitamine A, B, C und D, tanin, kaliumchlorid, eisen, magnesium.

bei der anwendung in der praxis oder für die selbstanwendung zu hause wird es über die zu behandelnde stelle gehalten. die wärmenden moxastäbchen kommen nicht in einen direktkontakt mit der haut.

die moxibustion kann erfahrungsgemäss bei erscheinungen angewendet werden, die durch innere kälte (z. b. zuviel kalte nahrung) oder äussere kälte (langer aufenthalt in kalter witterung, luftzug, der zu versteifung im bewegungsapparat geführt hat) entstanden sind.

ähnlich wie die akupunktur wird sie auch in der schmerzbehandlung eingesetzt, zum beispiel bei schulter-nacken-verspannungen oder anderen körperlich auftretenden symptomen.

eine moxa behandlung löst verspannungen und aktiviert den stoffwechsel im gewebe. sie regt jedoch auch über den sogenannten haut-organ-reflex die organfunktion an.

ausserdem kann mithilfe der moxa-behandlung die produktion der roten blutkörperchen anregen, was wiederum zu einer erhöhten sauerstoffversorgung im körper führt. darüber hinaus wird die körpereigene abwehr angeregt und die nervenfunktionen reguliert und beruhigt.

die wärmebehandlung mit moxa hat nur gesunderhaltende vorteile, einige von ihnen sind:

- sie kann die niere und andere organe wärmen



- sie entgiftet
- sie regt die durchblutung an
- fördert die eingeweidefunktion
- fördert den körpermetabolismus
- balance von yin und yang
- sie hilft bei der harmonisierung der körperfunktionen
- die produktion roter blutkörperchen wird angeregt

allgemein ist die wirkung des moxakrauts wärmend, stärkend und kälte vertreibend. in der traditionellen chinesischen medizin wird die moxa-therapie auch zur vorbeugung von krankheiten eingesetzt.

honorar für eine MOXA massage/anwendung:  
30 minuten 30€ inkl. Material  
60 minuten 60€ inkl. Material



**kontakt:**

**anna mastalerz I praxis für körpertherapie und  
berührt sein I am hang 6 I 29683 bad fallingbostel  
Tel. 0173 36 220 92 I [www.achtsam-beruehrt-sein.de](http://www.achtsam-beruehrt-sein.de)**