

Les Moxas Ch

par Philippe Aspe
crédit photos : Centre Tao

La moxibustion, qui a fait ses preuves au fil des siècles, a pour objectifs principaux de renforcer la vitalité, prévenir les maladies, tonifier l'organisme (énergie, sang, organes) et, selon les textes, favoriser la longévité.

Le mot "moxas" vient du japonais "mogusa" ou "mokusa", forme contractée de "moe kusa" : brûler de l'herbe. Et la moxibustion est l'acte de "brûler du moxa", c'est-à-dire, en règle générale, de l'armoise séchée sur, ou au-dessus de certaines zones du corps humain, et la plupart du temps sur des points d'acupuncture, mais pas uniquement.

Des origines chinoise, un mot japonais !

Le mot japonais "moxa" et sa forme anglicisée "moxibustion" sont désormais universellement répandus. Même en Chine, outre les idéogrammes classiques, les expressions "moxas" ou "pure moxas rolls for mild moxibustion" se retrouvent sur chaque boîte de moxas. Ainsi, une thérapie typiquement chinoise, aussi

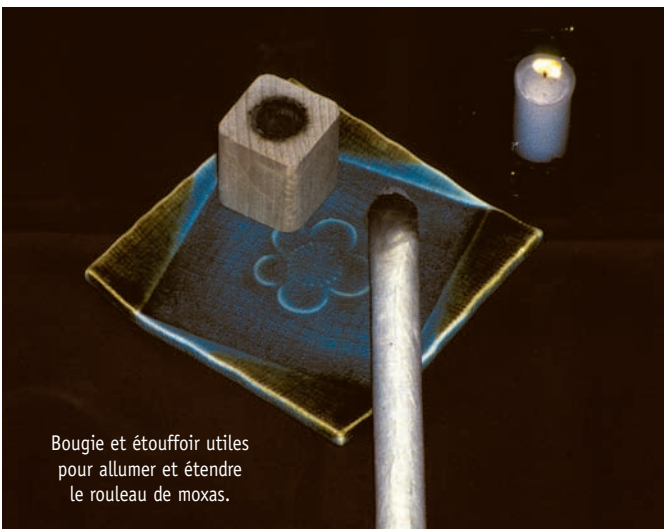
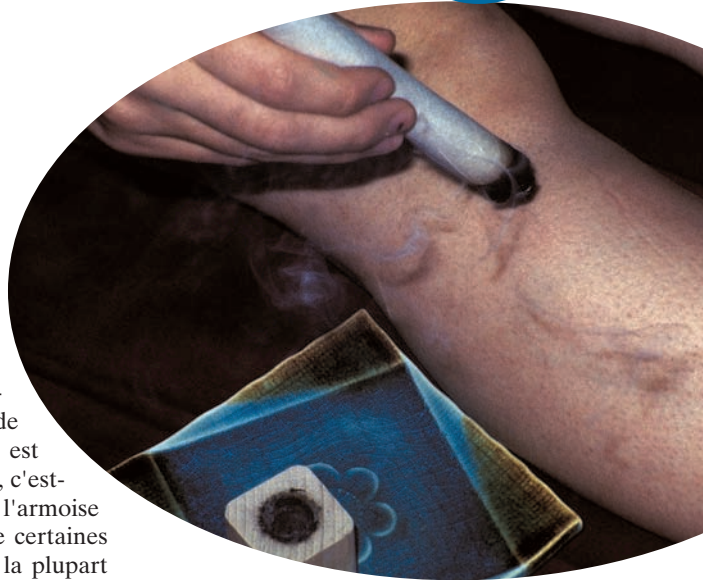
ancienne que l'acupuncture elle-même, est-elle connue dans le monde entier sous un nom japonais ! Il faut dire que la thérapie à base de moxas est extrêmement populaire au Japon, et cela, depuis son introduction au Japon par des moines bouddhistes chinois et

coréens au 6^e siècle. Le climat humide et froid y était il est vrai très favorable. En effet, pour la M.T.C. (Médecine Traditionnelle Chinoise), le froid et l'humidité sont des facteurs très importants dans la pathologie rhumatismale, et les moxas ont entre autres propriétés celles de réchauffer et chasser l'humidité...

Lors de la dynastie Tang (618-907), les échanges culturels de la Chine vers le Japon furent très nombreux et influencèrent profondément la société japonaise. De nos jours encore, la moxibustion est très répandue au Japon où des techniques spécifiques ont vu le jour au fil des siècles. Chaque maîtresse de maison sait utiliser les moxas autocollants, souvent fabriqués avec diverses plantes ajoutées à l'armoise (ail, aloès, gingembre, etc.) pour soulager les petits maux quotidiens de sa famille.

Nature et saveur de la plante

Selon la M.T.C., chaque plante reçoit des influences de la terre (yin) et du ciel (yang) propres à l'endroit où elle pousse. La nature d'une plante désigne les caractéristiques froide, fraîche, neutre, tiède ou chaude qu'elle possède. Elle peut aussi présenter une ou plusieurs saveurs particulières.



Bougie et étouffoir utiles pour allumer et étendre le rouleau de moxas.

inois



Présentation de différentes formes d'armoise.

Ainsi, pour la phytothérapie chinoise, une même plante poussant dans deux régions différentes, quoique botaniquement identique, n'aura pas les mêmes qualités et indications. Tout comme le vin : un même cépage planté à quelques kilomètres d'écart et le vin obtenu sera différent.

L'ensoleillement, le vent, la pluie, la chaleur, etc. (les énergies du ciel), et la nature du sol (énergies de la terre) agissent sur les qualités de la plante.

Depuis des siècles, en partant du principe énoncé ci-dessus, des plantes séchées et préparées, franchissent des milliers de kilomètres pour rejoindre

leur destinataire. Car, chaque pharmacien-herboriste, chaque praticien, veut telle plante qui pousse dans telle région, et non pas celle, identique, qui pousse dans le village à côté ! C'est ainsi que certaines variétés de plantes atteignent des prix vertigineux alors que leurs homologues moins "cotés" se vendent pour trois sous.

L'armoise, la mauvaise herbe vertueuse

Cette plante (*artemisia vulgaris*) est une de ces "mauvaises herbes" que tout le monde a déjà vue sans y prêter attention. En France, on peut la trouver sur le bord des chemins ou dans les friches. Son nom vient de la déesse grecque Artémis (*Artemisia*) présidant aux accouchements; la plante étant indiquée depuis des temps immémoriaux en l'absence de règles. Les maîtres fondateurs de la médecine occidentale : Hippocrate, Dioscoride ou Pline, l'utilisaient déjà. De même en Chine, son utilisation remonte à l'Antiquité. Outre l'utilisation en moxas, la M.T.C. utilise l'armoise pour soigner divers troubles. Citons entre autres :

- La feuille séchée d'*artemisia argyi* est utilisée traditionnellement pour réchauffer l'utérus, arrêter les saignements utérins, en cas d'aménorrhée (absence de règles), et dans le cas de stérilité. Indications on ne peut plus similaires à celles de la phytothérapie occidentale (mis à part le terme "réchauffer l'utérus" qui fait référence à des concepts propres à la M.T.C.).
- Les parties aériennes de l'*artemisia*

annua sont utilisées dans les maladies consomptives avec fièvre et déficience de yin. Son utilisation dans la malaria est aussi très connue et des médicaments antipaludéens sont actuellement mis au point en Chine.

- Les jeunes pousses séchées, ainsi que les extrémités florales d'autres armoises, *artemisia scoparia* et *capillaris*, servent dans certaines formes de jaunisses, et dans l'eczéma.

Une notion très importante dans la M.T.C. est que la meilleure armoise pour la moxibustion doit avoir séché durant au moins trois ans. Ainsi, dans

le *Meng Zi*, ouvrage rédigé il y a plus de deux mille ans, est-il écrit que pour guérir une maladie chronique (durant depuis sept ans), il faut rechercher l'armoise conservée depuis au moins trois ans.

Nous fiant à cette longue expérience, nous vous conseillons d'acheter plusieurs boîtes de moxas, en tout cas plus que vous n'en utilisez, de façon à disposer de rouleaux qui auront été stockés au sec, par vos soins, durant plusieurs années. Détail pratique, marquez sur les boîtes la date d'achat !

Les énergies de la terre et du ciel agissent sur la plante.

DIVERSES FORMES DE MOXIBUSTION

Il existe plusieurs méthodes traditionnelles de moxibustion.

- Les moxas directs (*ai zhu jiu*) : on brûle de l'armoise directement sur la peau. Soit l'utilisateur arrête avant apparition de brûlure, soit il continue volontairement ! Ces traitements sont courants en Asie, aussi bien en médecine chinoise qu'en médecine tibétaine.
- Les moxas indirects (*jian jie jiu*) : de l'armoise est posée sur une rondelle de gingembre, d'ail ou sur du sel, et brûlée. Il n'y a pas de cicatrices à redouter avec cette technique, au demeurant fort utile dans certaines douleurs ou problèmes gastro-intestinaux (dysenterie) importants.
- Moxas avec aiguille (*wen he jiu*) : l'armoise est appliquée à plusieurs centimètres de la zone choisie. Une technique douce et efficace.

LIENS GTAO

- Gtao n°8 : Acupuncture, la forteresse cachée P. 56
 - Gtao n°9 : Acupuncture et psychologie P. 44
 - Gtao n°17 : Acupuncture, une médecine de pointe P. 54
- www.generation-tao.com

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 62.