

Din guide til at bruge moxa

Hvad er moxa

Den oprindelige moxa er gråbynke, som man tørrer og samler til en cigar. Den tænder man og bruger til at varme akupunkturpunkterne med. Jeg bruger altid det der hedder røgfri moxa for at undgå den noget tunge luft der kommer, når man brænder ægte moxa af. Ideen med moxa er, at det er med til at vende energien i kroppen og derved hjælpe din baby med at ligge sig med hovedet ned.

Forberedelser

1. Du skal bruge et tændt lys
2. Du skal bruge et askebæger eller en lille skål
3. Du skal bruge et syltetøjsglas med låg til at slukke moxaen med
4. Du skal bruge et håndklæde til at ligge under foden, hvis moxaen asker lidt

Fremgangsmåde

Du skal tænde din røgfrie moxa med et stearinlys eller en lighter. Det tager et par minutter at tænde den. Når den er tændt kan du mærke at den varmer, hvis du holder den hen mod din hånd.

I takt med, at den brænder, kommer der aske. Derfor kan det være en fordel med et håndklæde under foden og et askebæger til at aske på. Når du asker den, kan du forme spidsen så den bliver som en stor blyant. Nogle gange skal den tændes igen, så hold øje med, at den fortsat varmer.

Behandlingen

Nu skal du varme akupunkturpunkterne. Du skal holde den varme moxa 2-3 cm over punktet. Du skal IKKE røre huden og det skal være behageligt. Bliver det for varmt, skal du tage moxaen længere væk. Enten kan du sidde i "havfruestilling" og selv nå din lilletå, og ellers må du få hjælp af en partner.

- Punktet ligger på ydersiden af lilletåen, lige i hjørnet ved neglen.
- Du skal varme hvert punkt i 20 minutter i 10 dage.

Efter behandlingen

Hvis din baby vender sig rundt, er det vigtigt, at du fortsætter. Behandlingen får ikke baby til at vende sig igen, men fremmer at din baby bliver ved med, at vende med hovedet ned.

Når du er færdig, putter du den varme moxastav i et syltetøjsglas og sætter låg på. På den måde går den hurtigt ud. Pas på, at glasset ikke bliver så varmt at det går i stykker.

Du kan læse mere på min [hjemmeside](#) hvor jeg også beskriver, hvordan behandlingen hos mig foregår. Når du kommer til en behandling får du ligeledes denne instruktion og moxa med hjem.



Rigtig god fornøjelse, Winnie Elholm