



(<https://twitter.com/share?url=http://www.hijama-troyes.fr/comment-faire-la-cupping-therapy-pour-soulager-des-migraine/&text=Comment%20faire%20la%20Cupping%20Therapy%20pour%20soulager%20des%20migraines%20%3F&body=www.hijama-troyes.fr/comment-faire-la-cupping-therapy-pour-soulager-des-migraine/>)



(<http://www.facebook.com/sharer.php?u=http://www.hijama-troyes.fr/comment-faire-la-cupping-therapy-pour-soulager-des-migraine/&images=https://i0.wp.com/www.hijama-troyes.fr/wp-content/uploads/2016/01/cups-2-150x81.png>)



(<http://pinterest.com/pin/create/button/?url=http://www.hijama-troyes.fr/comment-faire-la-cupping-therapy-pour-soulager-des-migraine/&media=https://i0.wp.com/www.hijama-troyes.fr/wp-content/uploads/2016/01/cups-2-150x81.png&description=Comment%20faire%20la%20Cupping%20Therapy%20pour%20soulager%20des%20migraines%20%3F&body=www.hijama-troyes.fr/comment-faire-la-cupping-therapy-pour-soulager-des-migraine/>)



(<http://plus.google.com/share?url=http://www.hijama-troyes.fr/comment-faire-la-cupping-therapy-pour-soulager-des-migraine/>)



(<mailto:enteryour@addresshere.com?subject=Comment%20faire%20la%20Cupping%20Therapy%20pour%20soulager%20des%20migraines%20%3F&body=www.hijama-troyes.fr/comment-faire-la-cupping-therapy-pour-soulager-des-migraine/>)

ACCUEIL ([HTTP://WWW.HIJAMA-TROYES.FR](http://www.hijama-troyes.fr))

NOS PRESTATIONS ([HTTP://WWW.HIJAMA-TROYES.FR/NOS-PRESTATIONS/](http://www.hijama-troyes.fr/nos-prestations/))

VOTRE PRATICIEN(E) ([HTTP://WWW.HIJAMA-TROYES.FR/VOTRE-PRATICIEN\(E\)/](http://www.hijama-troyes.fr/votre-praticien/))

NOS FORMATIONS ([HTTP://WWW.HIJAMA-TROYES.FR/FORMATION-HIJAMA-TROYES/](http://www.hijama-troyes.fr/formation-hijama-troyes/))

TUTORIELS ([HTTP://WWW.HIJAMA-TROYES.FR/CATEGORY/EN-SAVOIR-PLUS/](http://www.hijama-troyes.fr/category/en-savoir-plus/))

BOUTIQUE ([HTTP://WWW.HIJAMA-TROYES.FR/BOUTIQUE/](http://www.hijama-troyes.fr/boutique/))

COMMENT FAIRE LA CUPPING THERAPY POUR SOULAGER DES MIGRAINES ?



Vous l'avez compris, les tutos que je vous présente concernent les maladies les plus courantes : mal de dos (<http://www.hijama-troyes.fr/comment-faire-hijama-pour-mal-de-dos/>), les douleurs aux genoux (<http://www.hijama-troyes.fr/comment-faire-hijama-mal-de-genoux/>) et aux cervicales.

Aujourd'hui, je vous présente la « star » de ces tutos : **les migraines** ! Rien que de prononcer ce mot, j'en ai presque un mal de tête ! 😞

Comme d'habitude, vous allez découvrir **des techniques simples et efficaces pour soulager votre mal de tête.**

Vous verrez à travers ce tuto que les migraines ne sont pas une fatalité et qu'il existe de nombreuses techniques dans la Hijama pour vous soulager.

Je vous présenterai aussi **une plante que très peu de gens connaissent malheureusement pourtant très bénéfique pour soulager les migraines.**

Les migraines vous accompagnent depuis trop longtemps dans votre quotidien ? Alors ce billet est pour vous !

Attention, ce tutoriel est destiné à un usage privé (voire familiale) et non professionnel afin de soulager des douleurs bénignes.

En aucun cas, il ne doit retarder une consultation chez un professionnel de santé.

Si vous souhaitez un accompagnement professionnel dans le domaine de la Hijama, alors faites appel à un professionnel de la Hijama (<http://www.hijama-troyes.fr/nos-prestations/>).

APPRENDRE À RÉALISER UNE HIJAMA SÈCHE OU HUMIDE POUR SOULAGER VOS MIGRAINES

ÉTAPES POUR RÉALISER UNE SÉANCE DE CUPPING

Etape 1

Rassemblez tout le matériel. (Référez-vous au paragraphe *Matériel nécessaire pour votre première Hijama* plus bas dans l'article)

Etape 2

Massez quelques minutes et posez les ventouses. Laissez les ventouses posées pendant 10 minutes.

Etape 3

Retirez les ventouses et massez les zones avec des mouvements circulaires pour activer l'élimination des toxines.

LES MIGRAINES : UNE MALADIE COMPLEXE SOUVENT MAL DIAGNOSTIQUÉE

Il existe de nombreux **types de maux de tête** que l'on peut catégoriser en 3 grands groupes :

- Les céphalées de tension,
- Les migraines,
- Les céphalées symptomatiques

Pour en savoir plus sur les maux de tête (<http://www.hijama-troyes.fr/hijama-contre-cephalee-maux-de-tete/#more-511>), je vous invite à relire mon billet qui traite des céphalées.

Comprendre et connaître votre type de mal de tête vous permettra de vous traiter correctement, très souvent, mes patients reçoivent des réponses floues de la part des spécialistes tant il est difficile de cerner la cause responsable de leur mal de tête.

Le plus dur, c'est que dans la majorité des cas, il faudra vivre avec sans jamais solutionner cette souffrance qui perdure pendant de très longues années.

À l'air de l'apogée de la médecine classique et de la technologie moderne, nombreuses maladies restent un mystère. La médecine douce, prend souvent le relais et propose des solutions moins agressives et efficaces sur le long terme.

La Hijama fait partie de ce patrimoine ancestrale et permet de soulager tout type de maux de tête à condition de s'armer de patience !

Et oui, plus vous tarderez à vous traiter, et plus il faudra faire des séances de Hijama pour un résultat rapide.

Sachez tout de même, que dès la première séance, des effets positifs ne tarderont pas apparaître. 😊

Nombreux ne savent pas que la Hijama tient une place de choix dans la médecine musulmane. Avant de vous citer une étude scientifique qui évalue le **bénéfice de la Hijama dans le traitement des migraines**, voici quelques paroles du prophète Mohamed (a.s) que j'aimerais partager avec vous.

LA HIJAMA, UNE MÉDECINE ANCESTRALE ET SACRÉE

De nombreux récits ont été rapportés dans la religion musulmane, en voici quelques uns :

“

Nul ne s'est plaint auprès du Prophète (a.s) d'une douleur (ou maladie) au niveau du crâne sans qu'il ne lui dise : « Fais une Hijama » et nul ne s'est plaint auprès de lui d'une douleur (ou maladie) au niveau de son pied sans qu'il ne dise « Teins ton pied (au henné) ».

Enfin, Ibn Abbas (r) rapporte :

“

Le Prophète (a.s) a subi une hijama sur le crâne, en raison d'une migraine, alors qu'il était en état de sacralisation, et il a subi une hijama alors qu'il jeûnait.

Ces différents récits ne peuvent que nous motiver à faire une hijâma, n'est ce pas!? 😊

UNE AMÉLIORATION DES SYMPTÔMES DANS 95% DES CAS APRÈS UNE HIJÂMA

Voici un passage de l'ouvrage du Dr Aït m'hammed au sujet d'une étude iranienne qui a évalué l'intérêt de la hijâma dans les migraines et les céphalées de tension (liées au stress) sur 70 patients. Les patients ont été suivis sur 3 mois avec une hijama à j1, j14 et j28 soit toutes les deux semaines. Une seule ventouse a été posée sur Al-Kâhil ici, cela correspond à la septième vertèbre cervicale (C7).

“

Dans 95% des cas, les patients ont décrit une amélioration des symptômes et dans 66 % des cas, la douleur, la fréquence des épisodes douloureux et le recours aux médicaments ont diminué de manière significative.

Face à toutes ces études, les professionnels de santé s'intéressent davantage aux médecines complémentaires, cependant le chemin est encore long. 😞

LE COSTIUS EST UNE PIANTE UTILISÉE DANS LES GRANDES

LE COSTUS EST UNE PLANTE CHÉRIE DANS LES GRANDES CIVILISATIONS QUI SOULAGE DE NOMBREUSES MALADIES



(<https://i0.wp.com/www.hijama-troyes.fr/w>

content/uploads/2016/01/ob_6a0aac_costusarabic.jpg)

Le costus arabicus est utilisé depuis des millénaires par les chinois, les arabes et de nombreuses civilisations. Il existe des centaines d'espèces différentes de costus, ici je retiendrai les deux espèces les plus utilisées : **le costus indien** et **le costus marin**.

Les feuilles et les racines sont utilisées et très souvent réduites en poudre pour faciliter sa utilisation.

Dans la médecine arabe, le costus est utilisé pour faciliter les règles ou les urines mais aussi pour **traiter les migraines**. Associé à de l'huile d'olive, il soulagerait les douleurs aux cervicales par exemple.

Pour un résultat efficace, il est vivement conseillé de mélanger les deux costus. Son utilisation est très simple.

Procurez-vous du costus marin et du costus indien et mélangez la même quantité. Vous trouverez souvent des sachets de 30 g, donc mélangez les deux sachets et regroupez les dans un sachet unique.

Pendant 3 jours à raison d'une fois le matin et une fois l'après midi, sentez profondément un pincée de costus et le « sniffer ».

Ensuite, effectuez la même manipulation sauf que là vous allez encenser le costus afin d'inhaler « les vapeurs ».

MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR RÉALISER UNE SÉANCE DE CUPPING

Ce jeun ne s'applique pas pour une **Hijama sèche** mais pour votre confort manger léger avant votre séance. 😊

3/ Rassurer votre partenaire tout au long de la séance afin qu'il se détende au maximum.

4/ Enfin, préparez tout votre matériel : Utilisez un plateau ou une table, et déposez y tous le nécessaire : les ventouses, le pistolet, la lancette (*si vous faites une Hijama humide*), les compresses (ou coton), les gants, les mouchoirs, l'huile et pourquoi pas une petite bougie pour une petite touche déco. 😊

5/ Une hijama humide est possible à partir de 10 ans. Pour les plus jeunes, une hijama sèche fera l'affaire avec une seule pression.

PASSEZ À L'ACTION : DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE DE HIJAMA

1/ Allez au petit coin si besoin. 😊

2/ Découvrez la zone que vous souhaitez traiter. Ici, il faudra découvrir la nuque uniquement.

3/ Allongez vous confortablement. N'hésitez pas à chercher votre position pour être le plus confortablement installé car la séance durera au minimum 25 minutes.

Cependant, signaler à votre partenaire la moindre gêne pendant la séance afin d'y remédier au plus vite. Le soulagement de votre douleur dépendra aussi de votre bien-être physique et psychologique durant la séance. Du stress par exemple, peut accentuer votre douleur.

4/ Appliquez une bonne couche d'huile d'olive ou de nigelle voire une huile de massage parfumée sur le dos de votre partenaire.

5/ Massez votre partenaire quelques minutes. De nombreuses vidéos existent sur Internet pour apprendre quelques gestes de massages relaxants. Vous n'avez plus aucunes excuses ! 😊

Utilisez la ventouse adéquate et insérez le pistolet sur l'embout de la ventouse pour faire le vide.

Soyons claires, en aucun cas, vous ne devez arrêter votre traitement sans avis médical ! 😊

Voici plusieurs illustrations pour la pose des ventouses. Ici, j'indiquerai les points pour les migraines.

Les causes peuvent être nombreuses (fatigue oculaire, sinusite, hypertension, anémie etc.), et ne peux à travers ce tuto indiquer tous les points possibles à poser.

Dans ce billet, je me contenterai d'indiquer le point effectué dans l'étude que j'ai cité plus haut (Cela sera plus quelques points issus des différents ouvrages qui traitent de la hijama. D'autres ventouses

peuvent être posées mais ici nous souhaitons aller directement à l'essentiel !

La première ventouse sera posée sur la septième vertèbre cervicale (C7). Pour la repérer c'est très simple, inclinez votre cou en avant, et posez votre doigt sur la vertèbre proéminente la plus haute. Vous risquez peut être de la confondre avec la première thoracique (T1), rassurez vous ce n'est pas dramatique. Posez une grosse ventouse pour englober toute la zone. 😊

Voici une petite illustration pour repérer cette fameuse vertèbre.



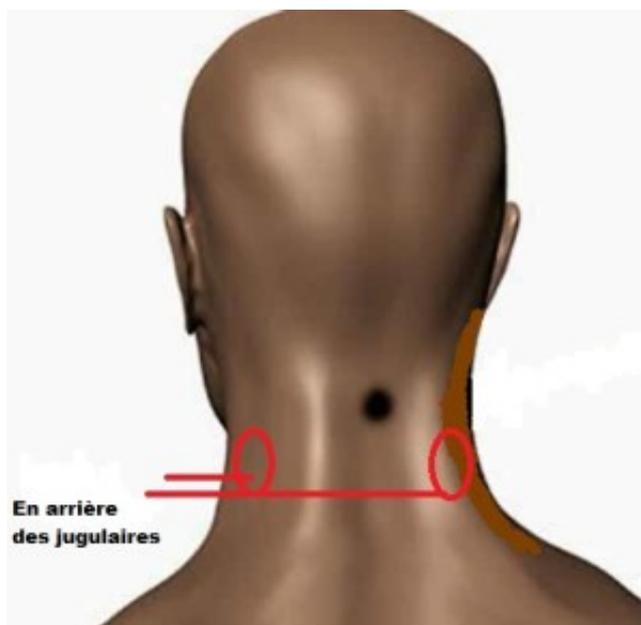
(<https://i0.wp.com/www.hijama-troyes.fr/w>

content/uploads/2016/01/c7.png)

Précision importante, dans l'étude citée plus haut, c'est uniquement sur cette zone que la ventouse a été posée avec un résultat positif très surprenant.

Dans ce tuto, j'ai décidé d'aller un peu plus loin et vous indiquer d'autres points qui peuvent accélérer le processus de guérison.

Vous pouvez donc ajouter deux petites ventouses en arrière des veines jugulaires. Cette zone reste « délicate » à traiter du fait que les veines jugulaires soient très proches. Pas de panique, une technique simple, expliquée dans l'ouvrage du Dr Aït M'hammed permet d'éviter de poser les ventouses directement sur les jugulaires.



“

Une fois la ventouse posée, demandez au patient s'il sent un battement à l'intérieur de celle-ci. Si c'est le cas, alors retirez la ventouse et placez-la légèrement en arrière de la position précédente puis interrogez de nouveau le patient.

La succion est plutôt désagréable et sensible à cet endroit, ne pas oublier de prévenir le patient pour qu'il ne soit pas effrayé.

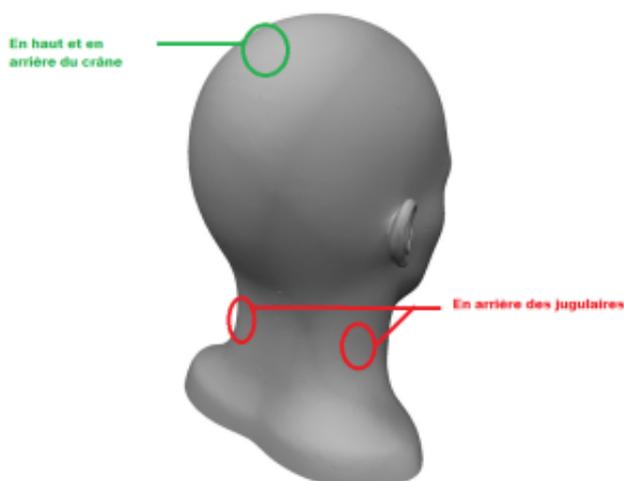
Ensuite le Dr précise que les incisions doivent être légères et verticales afin d'éviter d'inciser les trajets vasculaires en d'autres termes de sectionner une veine ! 😞

Dieu merci, ça ne devrait jamais arriver si vous suivez pas à pas ce billet d'autant que je préconise l'utilisation d'une lancette et non pas d'une lame de bistouri. Vous l'avez compris, prudence !

Pour ceux et celles qui optent pour une hijama sèche, alors pas de souci à avoir ! 😊

Une pression suffit dans cette zone et non pas trois comme j'ai coutume de vous conseiller (ce qui est à faire au risque d'hurler de douleur voire de faire des cloques ! 😞)

Enfin, il est possible d'ajouter une ventouse en haut et en arrière du crâne. Nombreuses personnes ont un début de calvitie dans cette zone là.



(<https://i1.wp.com/www.hijama-troyes.fr/w>

content/uploads/2016/01/32.png)

Bien évidemment, vous constaterez que la ventouse ne tient pas dans cette zone à cause de la présence des cheveux. Le Dr Aït m'hammed m'a appris une technique très simple et efficace pour faire tenir la ventouse. Rassurez-vous je ne vais pas utiliser de la glue mais du miel !

Voici les différentes étapes pour maintenir une ventouse sur des zones poilues ou sur des cheveux :

› Appliquez une bonne couche d'huile puis de miel de telle sorte que les cheveux soient plaqués. Parfois, je remplace l'huile par un peu d'eau.

› Ensuite, appliquez un peu de miel sur les bords de la ventouse puis la posez sur la zone souhaitée et hop c'est parti, ça tient tout seul !

Pour différentes raisons, la ventouse peut ne pas tenir :

› si le cheveu est trop épais, là malheureusement je ne vois pas d'autre alternative que de raser zone.

› si vous n'avez pas assez imbibée la ventouse de miel

› si la ventouse est fissurée ou défectueuse

Je posterai une vidéo très prochainement pour vous montrer la manipulation à suivre ! Restez donc connecté ! 😊

6/ Laissez les ventouses en place pendant 15 minutes.

7/ Retirez la ventouse et massez en formant des cercles quelques minutes les marques des ventouses. Ainsi, vous activez la répartition des toxines pour une élimination plus rapide.

La séance est terminée ! Recommencez la manœuvre une fois par semaine si besoin.

Si vous souhaitez faire une **Hijama humide** (avec extraction de sang) :

8/ Appliquez du désinfectant sur les compresses et désinfectez chaque zone que vous souhaitez traiter. Une compresse = une zone.

9/ Piquez la zone de manière uniforme, ensuite appliquez la ventouse (3 pressions). Procédez de la même manière pour chaque zone à soulager.

Laissez poser les ventouses entre 5 et 8 minutes.

10/ Retirez la ventouse et bien nettoyez le sang avec un mouchoir.

Astuce : Il arrive qu'un peu de sang sèche sur la zone, appliquez un peu d'eau sur le mouchoir pour bien nettoyer la zone. Il est inutile de désinfecter, les micro-ponctions effectuées avec les aiguilles sont déjà fermées.

11/ Massez quelques minutes votre partenaire.

Il est important de se relever tout doucement et de rester en position assise quelques minutes. 🙏

Une Hijama humide est possible une fois par mois.

Astuce : Vous pouvez effectuer une Hijama sèche toutes les semaines avant de refaire une Hijama humide. A effectuer jusqu'à amélioration des symptômes ! 😊

Je veux suivre la formation hijama

(<http://www.hijama-troyes.fr/formation-hijama/>)

PARTAGER



PREVIOUS ([HTTP://WWW.HIJAMA-TROYES.FR/COMMENT-FAIRE-CUPPING-THERAPY-DOULEURS-CERVICALES/](http://www.hijama-troyes.fr/comment-faire-cupping-therapy-douleurs-cervicales/))

NEXT ([HTTP://WWW.HIJAMA-TROYES.FR/COMMENT-FAIRE-LA-CUPPING-THERAPY-POUR-DES-PROBLEMES-DACNE/](http://www.hijama-troyes.fr/comment-faire-la-cupping-therapy-pour-des-problemes-dacne/))

A PROPOS DE L'AUTEUR



NORDINE

Praticien spécialiste de la Hijama (<http://www.hijama-troyes.fr/votre-praticien/>)

SUR LE MÊME THÈME



COMMENT FAIRE LA CUPPING THERAPY POUR SOULAGER L'ACOUPIHÈNE ? ([HTTP://WWW.HIJAMA-TROYES.FR/COMMENT-FAIRE-LA-CUPPING-THERAPY-POUR-SOULAGER-DES-ACOUPIHENES/](http://www.hijama-troyes.fr/comment-faire-la-cupping-therapy-pour-soulager-des-acouphenes/))



COMMENT FAIRE LA CUPPING THERAPY POUR SOULAGER UNE ALLERGIE ? ([HTTP://WWW.HIJAMA-TROYES.FR/COMMENT-FAIRE-LA-ALLERGIES-POUR-SOULAGER-DES-ACOUPIHENES/](http://www.hijama-troyes.fr/comment-faire-la-allergies-pour-soulager-des-acouphenes/))



COMMENT FAIRE POUR SOULAGER CALCANÉENNE ? ([TROYES.FR/COMMENT-FAIRE-LA-CUPPING-THERAPY-POUR-SOULAGER-DES-CALCANEENNE/](http://www.hijama-troyes.fr/comment-faire-la-cupping-therapy-pour-soulager-des-calcaneennes/))

J'attaque la « rentrée » en vous parlant d'un problème que je rencontre très souvent chez les...

Voici mon premier post qui marque l'entrée du printemps ! 😊 Fidèle à mes habitudes,...

Ce dernier post, pour soulager un vient clôturer la..

8 COMMENTS



NURSOO (HTTP://APPRENDELAHIJAMA)

REPLY TO COMMENT

5 septembre 2016 - 19:32

assalamolaikum nordine,

je viens de voir ton documentaire sur la hijama et j'aimerais apprendre à la pratiquer de formation je suis aide soignante et auxiliaire de puériculture mais avant tout je suis musulmane inshallah j'attends ta réponse merci salam

NORDINE

REPLY TO COMMENT

6 septembre 2016 - 08:28

3alaykoum salem Sabine,

Je vous remercie de l'intérêt que vous nous portez.

Nous formons régulièrement des professionnels de santé (médecin, IDE, AS etc)

Vous trouverez toutes les modalités d'inscriptions en cliquant sur ce lien:

<http://www.hijama-troyes.fr/formation-hijama/> (<http://www.hijama-troyes.fr/formation-hijama/>)

Je reste à votre disposition pour tout complément d'informations.

Nordine

LONGO SABINE

REPLY TO COMMENT

5 mai 2017 - 14:12

Jé mé permet de vous contacter pour avoir plus de précision ..jé fait une hijama pour la migraine je tro mal sur la partie pratiquée ca part pas la tâche. Jusqu'à présent. Svp si vous pouvez prendre contacte avec moi ca sera Avc plaisir

NORDINE

REPLY TO COMMENT

9 mai 2017 - 06:29

Bonjour Sabine,

Merci de l'intérêt que vous nous portez.
Quelle est la cause de vos migraines svp?
Merci de me contacter en Mp
Nordine

FARIDA

REPLY TO COMMENT

9 mai 2017 - 14:28

Je souffre de céphalée de tension constamment mal à l'arrière de la tête on M a prescrit un anxiolytique pour 6 mois que dois je faire

NORDINE

REPLY TO COMMENT

12 mai 2017 - 05:32

FArida,

Merci de l'intérêt que vous nous portez.

Première chose, continuer à suivre les recommandations de votre médecin.

Deuxième chose, je vous conseille vivement en complément de faire un suivi dans le domaine de la Hijama afin de soulager vos céphalées de tension.

Une pose de ventouse en arrière des jugulaires + C7 + une stimulation du système immunitaire donne d'assez bon résultat.

Je reste à votre disposition pour tout complément d'information.

Nordine

BOUCHRA

REPLY TO COMMENT

21 octobre 2020 - 14:47

Salam aleykoun

Dites moi pour un Syndrome de sadam ceux là est-il efficace ? Si oui plutôt en hijama sèche ou humide
svp

BarakAllah o fikoum

NORDINE

REPLY TO COMMENT

7 janvier 2021 - 06:06

3alaykoum salem Bouchra,

Merci pour votre message.

Il est intéressant d'accompagner des personnes souffrant du syndrome de Costen.
Vous pouvez partir sur de la sèche ou de l'humide en appliquant des ventouses :

sur la C7
de part et d'autre du trou occipital
au niveau de la mastoïde
de l'articulation temporo mandibulaire et des rétro jugulaire
et pourquoi pas poser des ventouses directement en regard de la douleur ou de la gêne.

Nordine

LAISSER UN COMMENTAIRE

Comment

Name *

Email *

Website

- Prévenez-moi de tous les nouveaux commentaires par e-mail.
- Prévenez-moi de tous les nouveaux articles par e-mail.

LAISSER UN COMMENTAIRE

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées (<https://akismet.com/privacy/>).

Cupping Hijama Troyes (<http://www.hijama-troyes.fr/>) - Nos prestations (<http://www.hijama-troyes.fr/nos-prestations-troyes.fr/formation-hijama/>) - Votre praticien Hijama (<http://www.hijama-troyes.fr/votre-praticien/>) - Boutique (<http://www.hijama-troyes.fr/boutique/>) - Bienfaits de la Hijama (<http://www.hijama-troyes.fr/bienfaits/>) - S'inscrire à la Newsletter (<http://www.hijama-troyes.fr/newsletter/>) - Nous contacter (<http://www.hijama-troyes.fr/nous-contacter/>)

CABINET À CRÉTEIL

18 avenue du général Pierre Billotte
94000 Créteil
06 51 62 47 76

CABIN

2 rue
10600 La Courbe
06 51 62 47 76