



# GUIDE PRATIQUE DE LA HIJAMA

5 PROTOCOLES SIMPLES MAIS **ESSENTIELS** POUR DÉBUTER LA HIJAMA



# INTRODUCTION

Face aux défis quotidiens tels que le stress, les douleurs chroniques, les troubles digestifs ou la fatigue persistante, **la Hijama** s'inscrit parfaitement comme **solution de prévention et de soulagement.**

Ce guide propose **des protocoles simples, adaptés à un éventail de besoins,** avec une attention particulière à l'amélioration de l'immunité et de la santé.





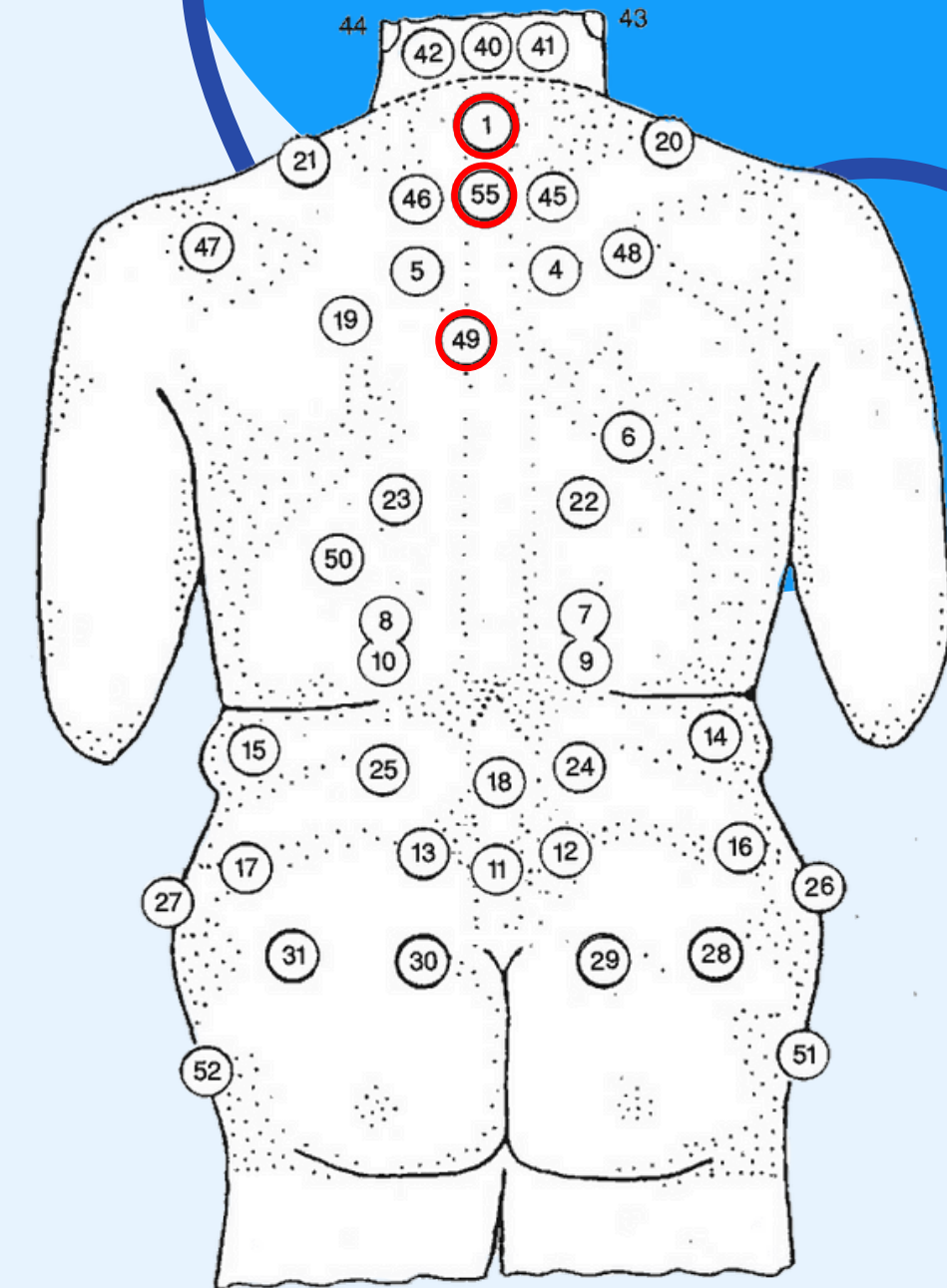
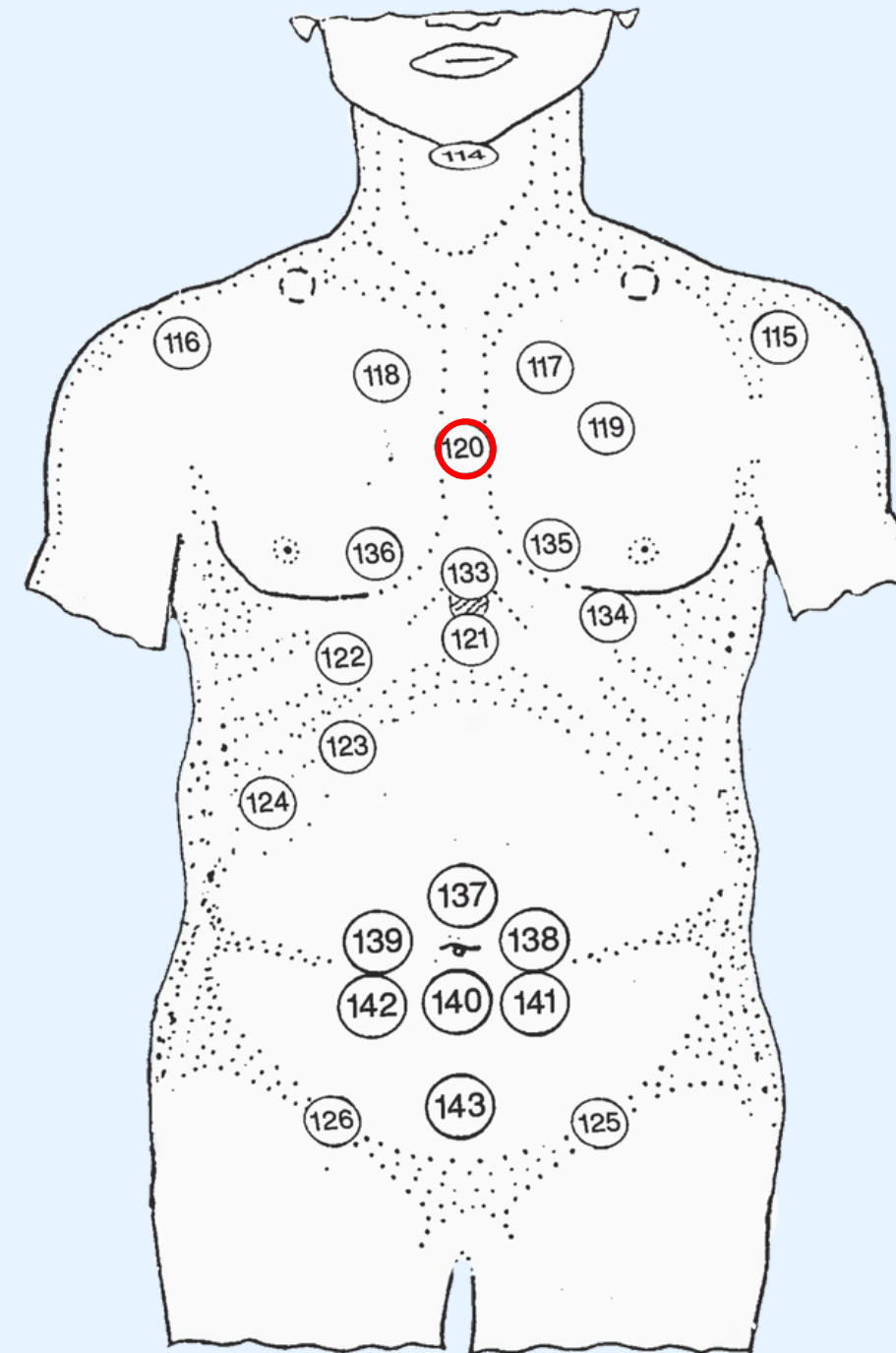
# PROTOCOLE 1: RENFORCEMENT DE L'IMMUNITÉ

## Points clés :

- Point 1 et 55 : Stimule la circulation sanguine et stimule le système immunitaire.
- Point 49 : Renforce l'immunité, améliore la respiration.
- Point 120 : stimule l'activité du thymus, essentiel pour combattre les infections et réguler les réactions immunitaires.

## Objectif :

Stimuler les mécanismes de défense de l'organisme.





# PROTOCOLE 2 :

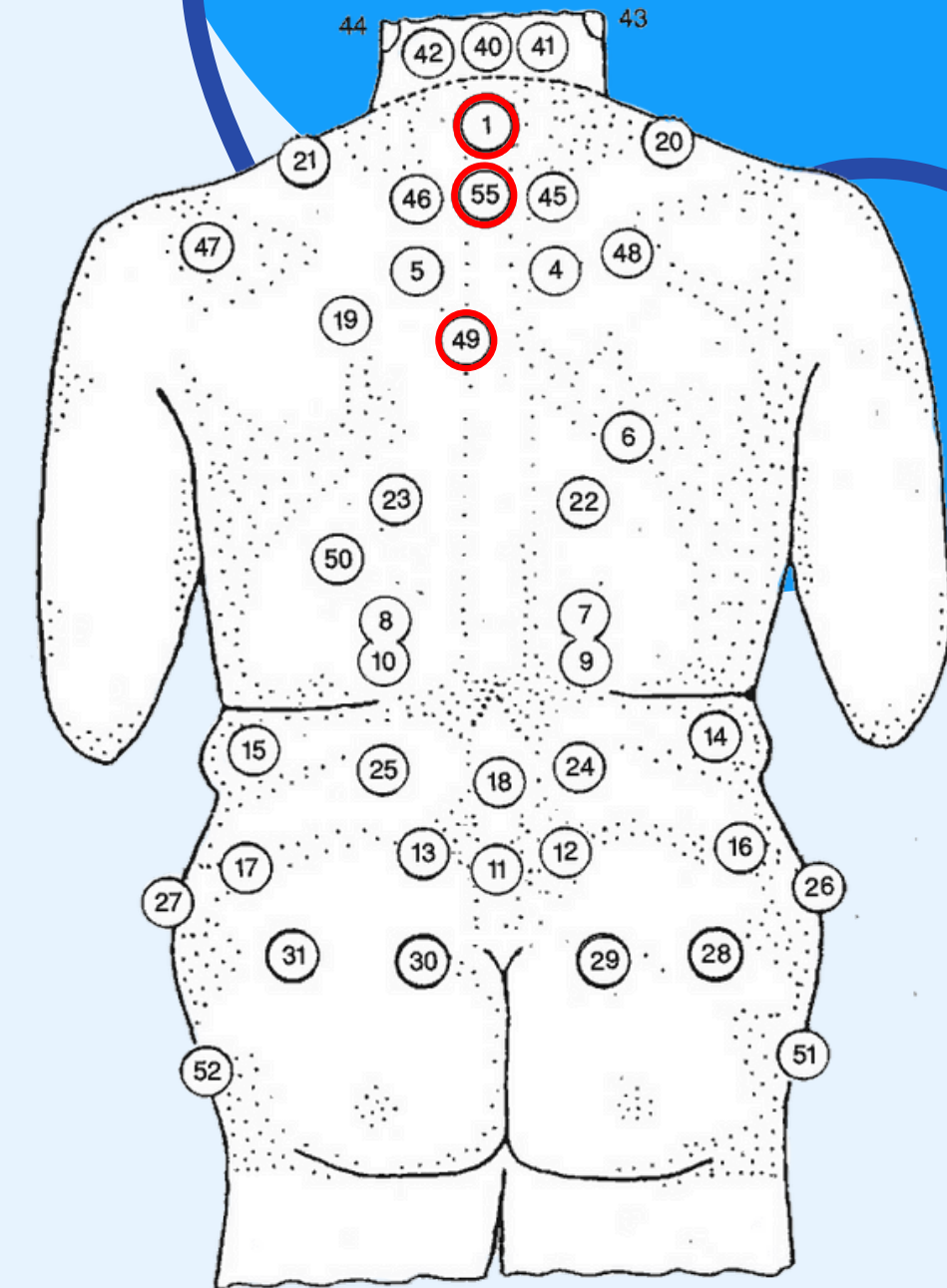
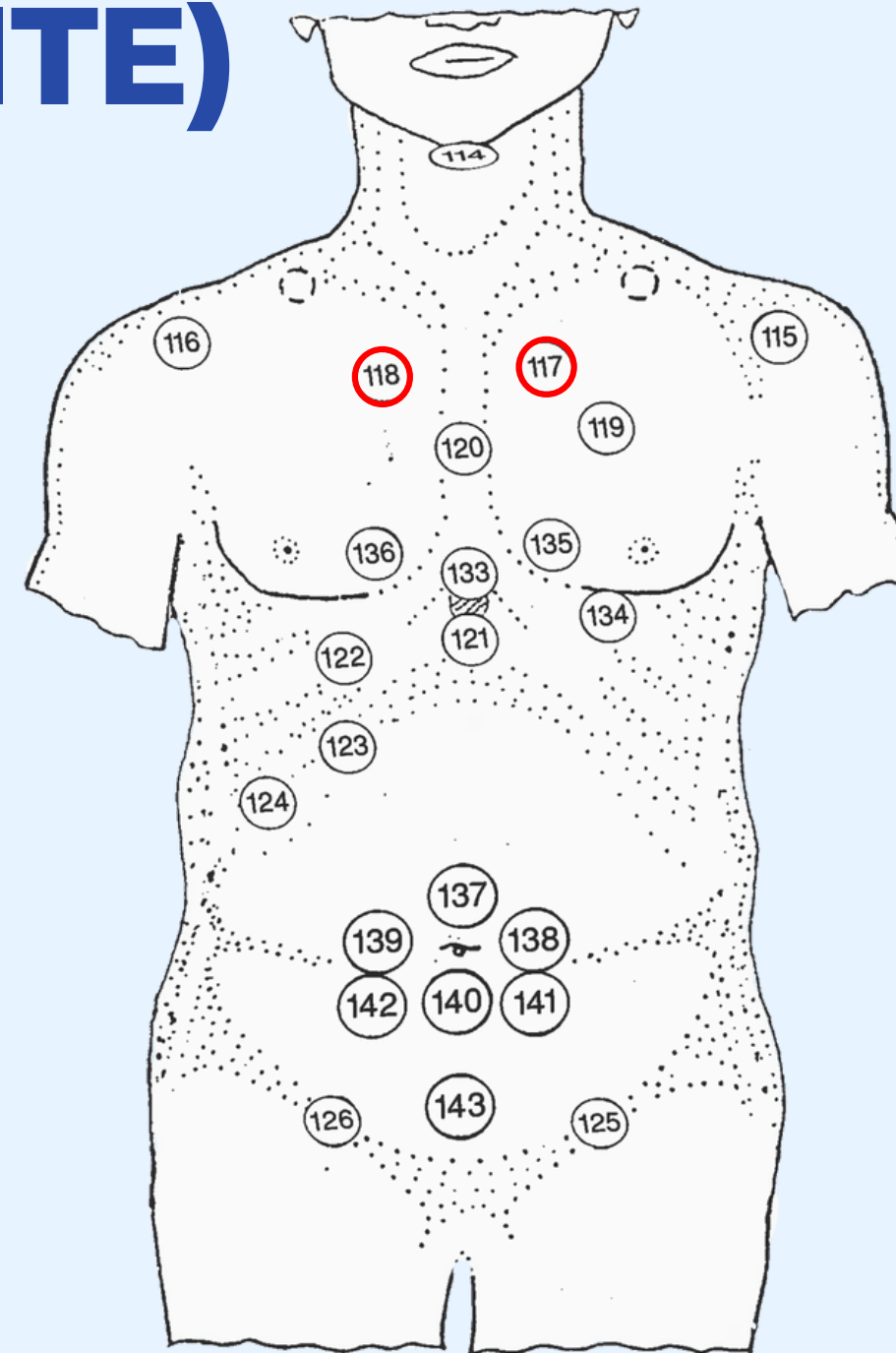
## TROUBLES SAISONNIERS (RHUME, GRIPPE, SINUSITE)

### Points clés :

- Point 1 et 55 : Stimule la circulation sanguine et stimule le système immunitaire.
- Point 117 et 118 : Points thoraciques supérieurs – Favorisent l'ouverture des voies respiratoires.
- Point 49 : Entre les omoplates – Soulage la toux et améliore la respiration.

### Objectif :

Soulager les troubles respiratoires aigus et chroniques tout en renforçant les poumons.





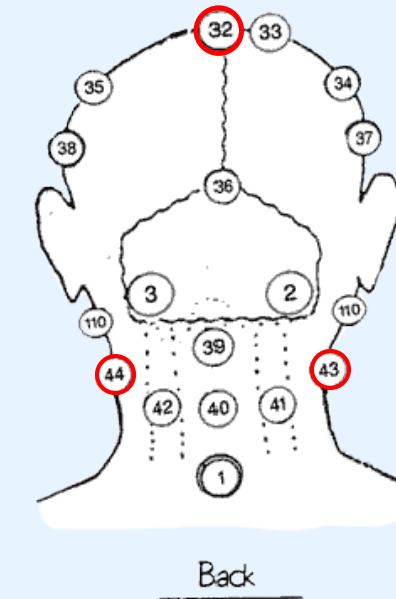
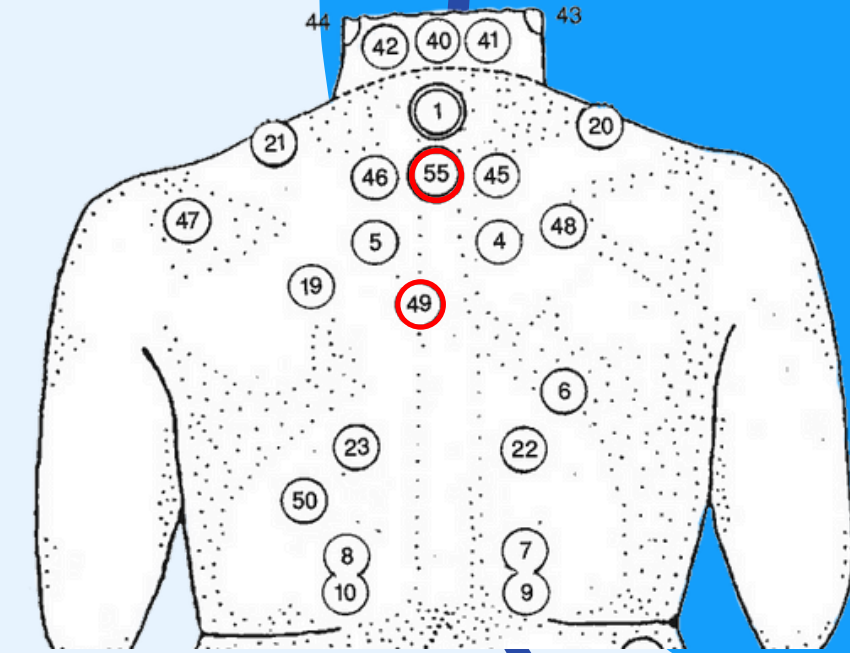
# PROTOCOLE 3 : FATIGUE ET MANQUE D'ÉNERGIE

## Points clés :

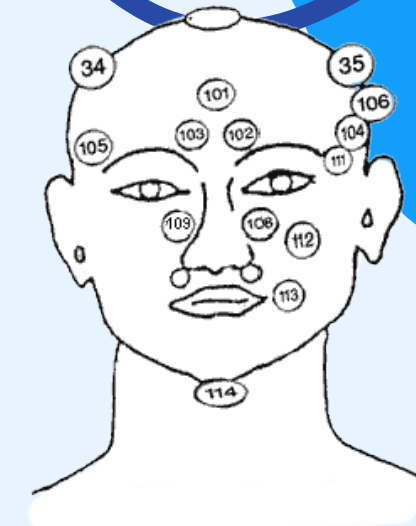
- Point 32 : (sommet du crâne) – Stimule la vitalité et améliore la concentration.
- Points 55 et 49 : Entre les omoplates – Activent la circulation sanguine et soulage les tensions musculaires.
- Point 43 et 44 : Améliore l'oxygénation cérébrale.

## Objectif :

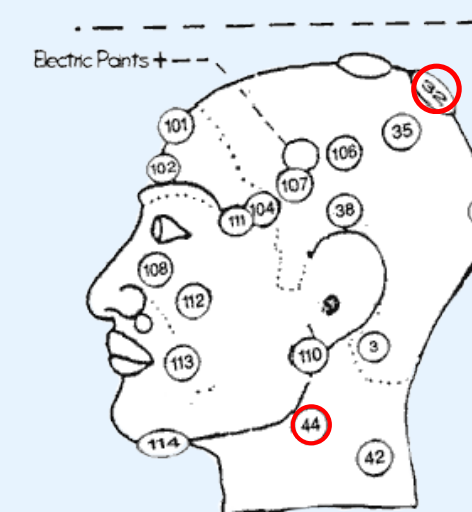
Réduire la fatigue générale et augmenter l'énergie.



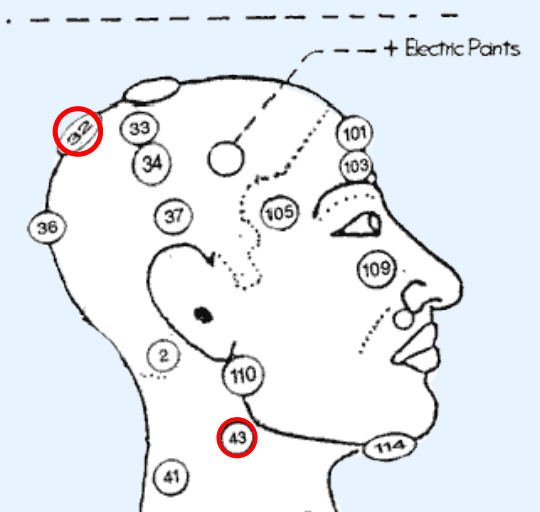
Back



Face



Left Side



Right Side



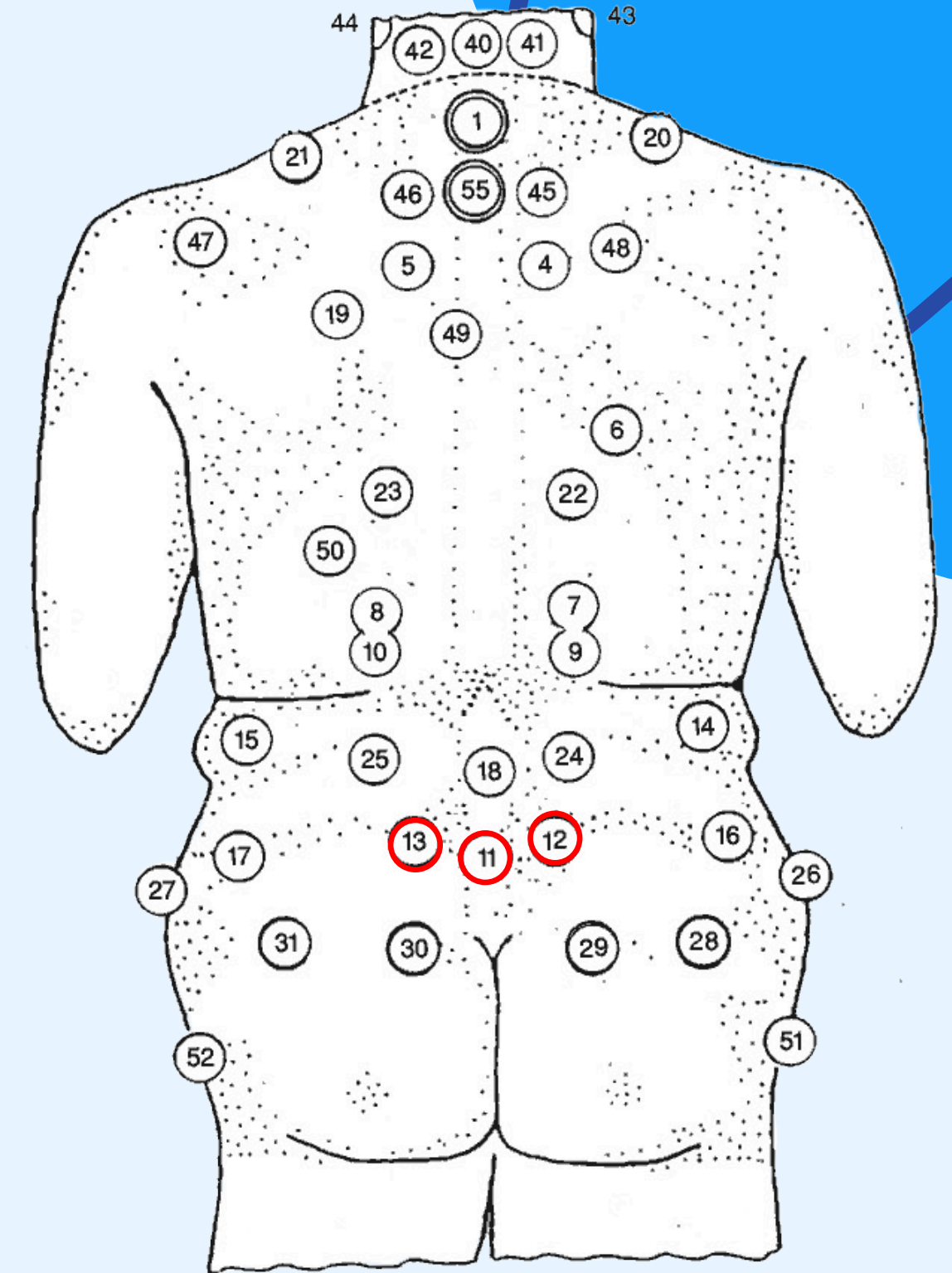
# PROTOCOLE 4 : DOULEURS DORSALES

## Points clés :

- Point 12 et 13 : Lombaires (bas du dos) – Soulagement des douleurs musculaires et articulaires.
- Point 11 : (au niveau du sacrum) – Réduit les douleurs lombaires et sciatiques.
- Points généraux : Posez des ventouses le long du dos de part et d'autre de la colonne vertébrale.
- Massez à l'huile pour détendre.

## Objectif :

Apporter un soulagement efficace des douleurs dorsales.





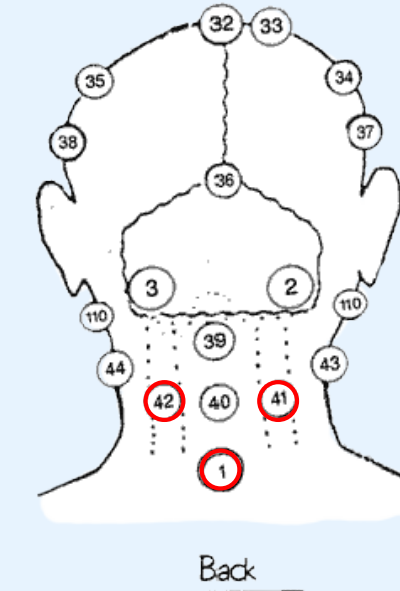
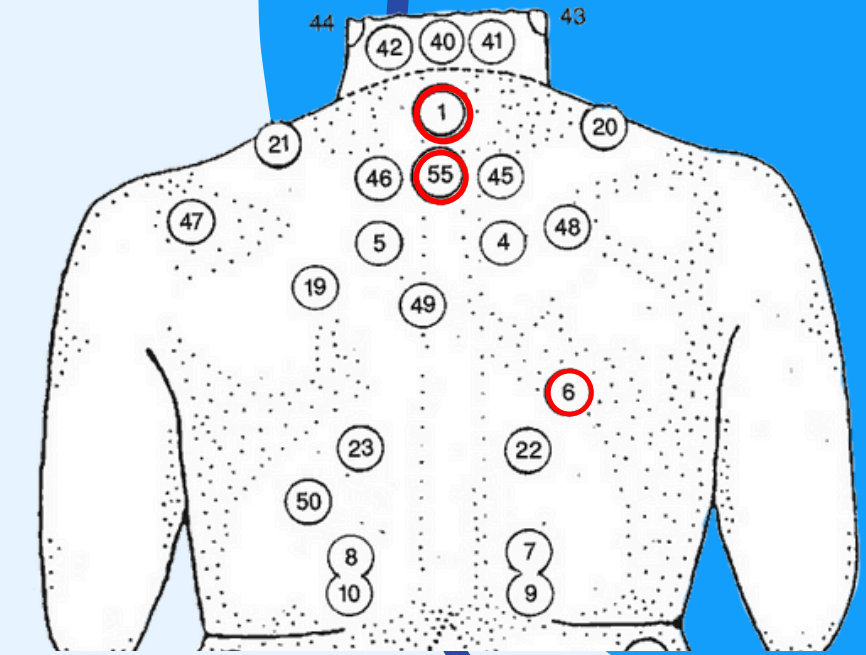
# PROTOCOLE 5 : MAUX DE TÊTE

## Points clés :

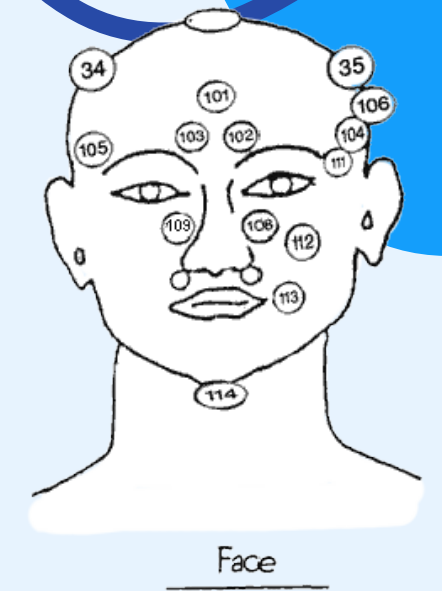
- Points 41 et 42 : Traitent les maux de tête liés à une accumulation de sang dans la région crânienne.
- Points 1 et 55 : Réduisent les tensions musculaires et les douleurs irradiantes.
- Point 6 : Réduit les tensions.
- Points 104 et 105 : il agissent directement sur les douleurs céphaliques et les migraines.

## Objectif :

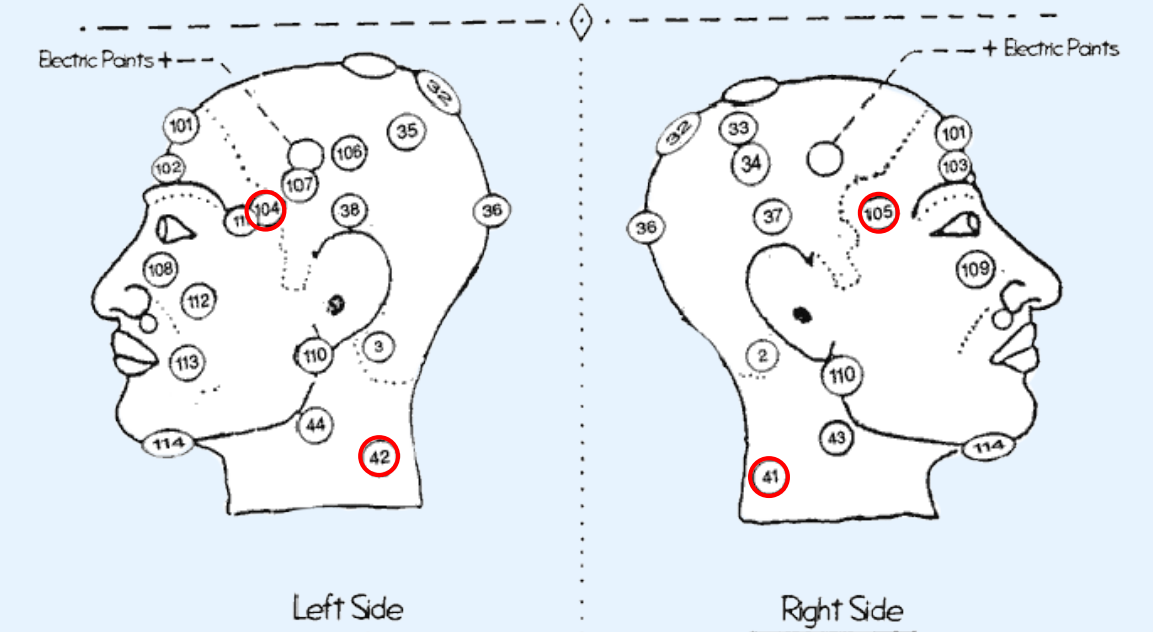
Prévenir et soulager les symptômes liés aux maux de tête et céphalées.



Back



Face



Left Side

Right Side



# CONSEILS GÉNÉRAUX

## POUR DES SÉANCES RÉUSSIES

- **Température de la pièce** : Assurez-vous que la pièce est chaude pour éviter tout refroidissement.
- **Moment de la séance** : Privilégier les séances en matinée pour éviter la fatigue en fin de journée.
- **Hydratation** : Encouragez les bénéficiaires à bien s'hydrater avant et après la Hiama





# CONCLUSION

Ces protocoles offrent une approche holistique pour **améliorer la santé** grâce à la Hijama. La mise en œuvre de ces pratiques dans le **respect des normes d'hygiène et de sécurité** permettra aux proches de bénéficier pleinement de cette thérapeutique ancestrale.

Formez-vous ! Dès aujourd'hui en rejoignant [formation en Hijama Cupping Thérapie](#) pour maîtriser les techniques essentielles et apprendre à appliquer les protocoles avec précision. Devenez un **expert** capable de soulager et d'améliorer la santé de vos proches en toute sécurité.

WWW.HOME-CUPPING.COM/HIJAMA  
CONTACT@MAHIJAMA.COM  
07 56 86 90 08

