

Mentions légales & Droits d'auteur

☐ © Sofia – Méthode Sofia Cupping Hijama Therapy

Tous droits réservés.

Ce guide est une création originale de Sofia. Le contenu de ce livre (textes, structure, explications, méthode, protocoles, schémas et informations) est protégé par les lois sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle.

La **Méthode Sofia Cupping Hijama Therapy** est une méthode personnelle développée par l'auteure. Elle ne peut être reproduite, copiée, enseignée, diffusée ou utilisée sans son autorisation écrite.

☐ Toute reproduction, diffusion, modification, partage, transmission ou utilisation partielle ou totale de ce document, sous quelque forme que ce soit, est **strictement interdite** sans l'autorisation préalable de l'auteure.

Ce document est strictement réservé à un usage personnel ou pédagogique dans le cadre de la formation Sofia Cupping Hijama Therapy.

Toute utilisation commerciale, copie ou redistribution non autorisée pourra faire l'objet de poursuites conformément aux lois relatives à la propriété intellectuelle.

Avertissement

Les informations contenues dans ce guide sont fournies à titre informatif et éducatif uniquement.

La hijama est une pratique qui exige prudence et responsabilité. Elle ne remplace en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement prescrit par un professionnel de santé.

L'analyse individuelle et le respect des contre-indications restent essentiels dans toute pratique.

Sofia Kherbache

Créatrice de la Méthode Sofia Cupping Hijama Therapy

Sommaire

Méthode Sofia Cupping Hijama Therapy

Avant-propos
Mot de l’auteure
Introduction
La Méthode Sofia
I — FONDEMENTS
Chapitre 1 — Qu’est-ce que la hijama ?
Chapitre 2 — Origine et tradition
Chapitre 3 — Comment agit la hijama sur le corps
Chapitre 3 (suite) — Hijama sèche et hijama humide
Chapitre 4 — Les bienfaits de la hijama
II — PRATIQUE & SÉCURITÉ
Chapitre 5 — L’importance de l’anamnèse
Chapitre 5 (suite) — Fiche anamnèse & consentement éclairé
Chapitre 6 — Contre-indications et précautions
Chapitre 6 (suite) — La hijama et la femme
Chapitre 6 (suite) — La hijama et l’homme
Chapitre 7 — Hygiène et sécurité
Chapitre 8 — Le matériel nécessaire
III — TECHNIQUE & PROTOCOLE
Chapitre 9 — Les zones principales du corps
Chapitre 9 (suite) — La préparation du patient avant la séance
Chapitre 10 — Déroulement d’une séance
Chapitre 10 (suite) — Détail des étapes de la séance
Chapitre 10 (suite) — Le choix du moment en hijama
Chapitre 10 (suite) — La hijama pendant le Ramadan
Chapitre 11 — Recommandations après séance
Chapitre 11 (suite) — Lecture des marques après hijama
Chapitre 12 — La posture du praticien
Chapitre 12 (suite) — Relation praticien/patient & gestion des réactions
IV — CARTOGRAPHIE & PATHOLOGIES
Chapitre 13 — Cartographie des points de hijama
Chapitre 13 (suite) — Vue postérieure numérotée (dos)
Chapitre 13 (suite) — Vue antérieure numérotée (thorax & abdomen)
Chapitre 13 (suite) — Vue complète (face & dos)
Chapitre 14 — Tableaux des pathologies et points
Chapitre 14 (suite) — Pathologies féminines et affections diverses
Chapitre 14 (suite) — Pathologies spécifiques
Chapitre 14 (suite) — Pathologies ostéo & détox
V — APPROFONDISSEMENT
Chapitre 15 — Les erreurs à éviter
Chapitre 16 — Conseils au praticien débutant
Chapitre 17 — Ce que j’ai observé dans ma pratique
Chapitre 18 — Tarifs, cadre légal & éthique de la pratique
Annexes
Récapitulatif — Les principes fondamentaux
En un coup d’œil — Avant, Pendant & Après la séance
Conclusion
Remerciements
À propos de l’auteure
Formation Sofia Cupping Hijama Therapy
Questions fréquentes
Glossaire des termes essentiels

Mot de l'auteure

Je suis une femme, une mère, et comme beaucoup d'autres femmes j'ai traversé mon propre parcours, avec ses expériences, ses questionnements et parfois ses épreuves.

C'est au cours de ce chemin que j'ai découvert la hijama. Dès les premières rencontres avec cette pratique, quelque chose a résonné profondément en moi. Ce n'était pas seulement une technique : c'était une manière différente de prendre soin du corps et de la personne dans sa globalité.

Au fil du temps, cette pratique a pris une place importante dans ma vie. J'y ai mis beaucoup de cœur et d'attention, en rencontrant des personnes qui venaient avec leurs douleurs, leurs tensions, mais aussi souvent avec leurs histoires.

Parce que lorsque quelqu'un vient pour une séance, il ne confie pas seulement son corps. Il confie aussi une part de lui-même : ses émotions, ses inquiétudes, parfois même des moments très personnels de sa vie.

De nature très à l'écoute et sensible à ce que vivent les autres, j'ai toujours accordé beaucoup d'importance à ce temps d'échange et de confiance. Pour moi, la posture du praticien est essentielle. Bien au-delà de la technique, elle repose sur la bienveillance, l'empathie et le respect.

Dans mon parcours, je me suis également formée à la thérapie cognitive et comportementale et je poursuis actuellement un cursus autour de la médecine prophétique. La psychologie et la compréhension de l'être humain ont toujours fait partie de mes centres d'intérêt.

Avec l'expérience, j'ai compris que la qualité d'une séance ne dépend pas seulement des gestes réalisés. La posture du praticien joue un rôle déterminant : la manière d'accueillir, d'écouter, de respecter le corps et l'intimité de la personne.

C'est aussi ce qui m'a donné envie de transmettre cette pratique.

En cherchant moi-même des praticiens, je me suis parfois rendu compte que cette dimension humaine manquait. Or, pour moi, il est essentiel de pouvoir confier son corps à quelqu'un qui pratique avec sincérité, respect et conscience.

C'est dans cet esprit qu'est née la **méthode Sofia Cupping Hijama Therapy**. Mon intention n'est pas seulement de transmettre une technique, mais aussi une manière de pratiquer : avec éthique, responsabilité et respect de la personne.

À travers ce guide, je souhaite partager ce qui me tient profondément à cœur : une pratique de la hijama qui allie savoir-faire, écoute et humanité.

J'espère sincèrement que ce guide pourra vous aider à mieux comprendre cette pratique et à l'aborder avec respect, conscience et bienveillance.

Introduction

La hijama est une pratique ancienne, connue et utilisée depuis des siècles dans différentes cultures à travers le monde. Au fil du temps, elle a traversé les générations, portée par des traditions et des savoirs transmis de praticien à praticien.

Aujourd'hui encore, de nombreuses personnes se tournent vers la hijama pour chercher un soulagement, un mieux-être ou simplement un moment pour prendre soin de leur corps autrement.

- ❏ Cependant, derrière cette pratique se cache une responsabilité importante. La hijama ne se résume pas à des gestes techniques ou à l'utilisation de ventouses. Elle implique un véritable respect du corps humain, de son équilibre et de la personne qui nous accorde sa confiance.

Chaque personne qui vient pour une séance arrive avec son histoire, ses douleurs, ses émotions et parfois même ses espoirs. C'est pourquoi la manière dont le praticien accueille, écoute et accompagne joue un rôle essentiel dans la qualité de la pratique.

Au fil de mon expérience, j'ai compris que la technique seule ne suffit pas. La posture du praticien, son éthique, son sens de l'écoute et son respect de l'autre sont tout aussi fondamentaux.

C'est dans cet esprit que ce guide a été écrit. Son objectif est de transmettre une compréhension claire de la hijama, de ses principes et de ses bases, mais aussi de rappeler l'importance d'une pratique responsable, respectueuse et consciente.

À travers ces pages, vous découvrirez les fondements de la hijama, ses bienfaits, les règles essentielles à respecter ainsi que les éléments qui participent à une pratique sérieuse et encadrée.

Ce guide s'inscrit également dans la démarche de la **méthode Sofia Cupping Hijama Therapy**, une approche qui place au cœur de la pratique la responsabilité du praticien, la bienveillance et le respect du corps de la personne.

La hijama n'est pas seulement une technique.

C'est aussi une rencontre humaine.

Et c'est cette dimension que ce guide souhaite transmettre.

Qu'est-ce que la hijama ?

La hijama, également connue sous le nom de **thérapie par ventouses**, est une pratique thérapeutique ancestrale dont les origines se retrouvent dans de nombreuses cultures à travers le monde. Le terme « hijama » est issu de la racine arabe signifiant littéralement « **succion** ».

Définition et Principe

Elle consiste à appliquer des ventouses sur des zones spécifiques du corps afin de stimuler la circulation sanguine et énergétique, favorisant ainsi les capacités naturelles d'autorégulation de l'organisme.

Hijama Humide

Dans le cadre de la hijama humide, de très légères incisions superficielles sont pratiquées sur l'épiderme afin de permettre l'évacuation d'une faible quantité de liquide interstitiel, une méthode reconnue pour son action détoxifiante.

Cette approche s'inscrit dans une tradition de soin holistique qui place l'équilibre et la vitalité du corps au centre de la démarche thérapeutique.

Les Piliers d'une Pratique Responsable

Maîtrise Anatomique

Une connaissance approfondie de la cartographie corporelle est indispensable pour garantir l'efficacité et la sécurité du soin.

Physiologie

Comprendre finement le fonctionnement de l'organisme permet d'adapter la pratique aux besoins spécifiques de chaque individu.

Hygiène & Sécurité

Le respect rigoureux des protocoles d'asepsie est le fondement incontournable de toute pratique professionnelle.

Chaque séance doit impérativement être conduite avec sérieux et bienveillance. La vigilance du praticien face aux antécédents et aux besoins de la personne est la clé d'une pratique responsable, contribuant durablement au mieux-être global.

Origine et tradition de la hijama

La hijama est une pratique ancienne qui existe depuis des siècles. Bien avant les approches médicales modernes, différentes civilisations utilisaient déjà les ventouses comme moyen d'accompagner le corps et de soulager certaines douleurs.



Dans les cultures arabes et dans la tradition islamique, la hijama occupe également une place particulière. Elle est connue et pratiquée depuis longtemps et fait partie des soins traditionnels qui ont été transmis de génération en génération.

Dans la tradition prophétique, la hijama est mentionnée comme une pratique bénéfique pour le corps lorsqu'elle est réalisée dans de bonnes conditions et avec les précautions nécessaires. C'est aussi pour cette raison que beaucoup de personnes s'y intéressent aujourd'hui, à la fois pour son aspect traditionnel et pour les bienfaits que certains ressentent après une séance.

Pour moi, il est important de rappeler que derrière cette pratique ancienne, il y a aussi une dimension humaine très forte. La hijama n'est pas seulement une technique transmise à travers les générations. C'est aussi une manière d'accompagner une personne avec écoute, respect et bienveillance.

C'est dans cet esprit que cette pratique mérite d'être transmise aujourd'hui : avec conscience, responsabilité et respect du corps de l'autre.

Comment agit la hijama sur le corps

La hijama agit sur le corps grâce au principe de la succion créée par les ventouses. Lorsque la ventouse est posée sur la peau, elle exerce une aspiration qui attire légèrement les tissus vers le haut. Ce phénomène stimule la circulation sanguine dans la zone concernée.

Cette succion provoque un afflux de sang vers la surface de la peau et vers les tissus situés sous la ventouse. Le corps réagit alors naturellement en activant la circulation locale et en mobilisant différents mécanismes de régulation.

Lorsque la circulation est stimulée, la zone reçoit davantage d'oxygène et de nutriments. Cela permet aux tissus d'être mieux irrigués et peut contribuer à relâcher certaines tensions présentes dans le corps.

La succion agit également sur les tissus musculaires et sur les petites stagnations qui peuvent se former avec le temps, notamment dans les zones de tension ou de douleur.

Les deux types de hijama

Hijama Sèche

Consiste à poser les ventouses sur la peau **sans réaliser d'incisions**. La succion seule agit alors sur la circulation sanguine et la stimulation des tissus.

Hijama Humide

Comporte une étape supplémentaire. Après une première pose de ventouses, de **très petites incisions superficielles** sont réalisées sur la peau. Les ventouses sont ensuite reposées afin de permettre l'évacuation d'une petite quantité de sang.

- ❑ Il est aussi important de comprendre que le corps possède ses propres capacités d'adaptation et de récupération. La hijama vient simplement **stimuler ces mécanismes naturels**.

Comme toute pratique qui agit sur le corps, la hijama demande des connaissances, de la prudence et une véritable responsabilité de la part du praticien.

Les bienfaits de la hijama

La hijama est utilisée depuis longtemps comme une approche visant à accompagner le corps dans son fonctionnement naturel. En stimulant la circulation sanguine et en agissant sur certaines zones spécifiques, elle peut contribuer à favoriser un mieux-être général et à soulager différentes formes de tensions quotidiennes.

Circulation sanguine

L'un des effets les plus souvent recherchés. Lorsque la circulation est relancée, les tissus reçoivent davantage d'oxygène et de nutriments essentiels à leur bon fonctionnement.

Tensions musculaires

Le dos, les épaules ou la nuque sont particulièrement concernés. La hijama aide à relâcher le stress, la fatigue accumulée ou les tensions liées au rythme de vie quotidien.

Migraines & maux de tête

En travaillant sur des zones ciblées et en aidant à relâcher les tensions musculaires profondes, la pratique peut contribuer à diminuer l'intensité ou la fréquence de certaines douleurs récurrentes.

Fatigue persistante

En stimulant la circulation et en favorisant les échanges cellulaires dans les tissus, la hijama peut soutenir l'organisme dans ses mécanismes naturels de régulation et de vitalité.

Douleurs chroniques

Les personnes souffrant de fibromyalgie ou de douleurs persistantes recherchent dans la hijama une approche complémentaire pour soulager certaines tensions et améliorer leur confort de vie au quotidien.

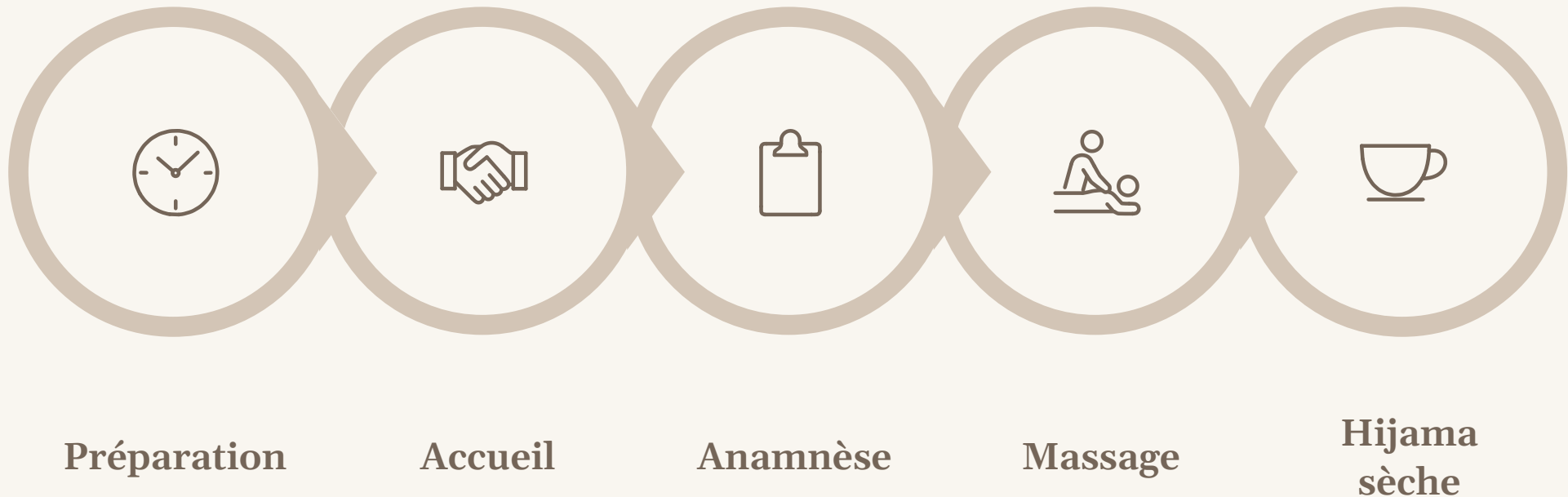
- ❑ Il est toutefois important de rappeler que la hijama **ne remplace pas un suivi médical** lorsque celui-ci est nécessaire. Elle s'inscrit plutôt comme une approche complémentaire visant à soutenir le corps et à accompagner certaines situations avec précaution.

Au-delà des bienfaits physiques, cette pratique invite à une réflexion plus profonde sur l'importance d'écouter son corps et de prendre le temps nécessaire pour en prendre soin au quotidien.

Le déroulement complet d'une séance de hijama

La hijama ne consiste pas simplement à poser des ventouses sur le corps. Une séance de hijama demande de la préparation, de l'observation et une attention particulière portée à la personne. Chaque séance doit être réalisée avec sérieux et dans le respect du corps.

Pour garantir une expérience sécurisée et bénéfique, la séance se structure selon les sept étapes clés suivantes :



Ce déroulement en sept étapes garantit une pratique sérieuse, respectueuse et adaptée à chaque personne.

