

LES VENTOUSES

L'utilisation des ventouses est une méthode traditionnelle ancienne reconnue en médecine chinoise. Elle consiste à se servir d'une ventouse comme instrument permettant de créer une pression négative ou un vide, en brûlant une flamme à l'intérieur, ou par succion.

L'utilisation des ventouses datent du 3^{ème} siècle avant J.C avec l'utilisation de cornes d'animaux ou de bambous en tant qu'instruments¹.

L'utilisation des ventouses permet de libérer la surface du corps en chassant les pervers d'origine externe et en ouvrant les pores de la peau. Elles permettent de stimuler et de réguler la circulation de l'énergie et du sang mobiliser une stagnation d'énergie et de sang et donc diminuer la douleur. Les ventouses ont également un effet particulier sur la stimulation lymphatique et la circulation des liquides en général ce qui va permettre de mieux évacuer les déchets.

¹ China People's « Cupping Therapy » chap 1 page 2.

Cette technique agit également sur les méridiens tendino-musculaires, et donc sur les muscles et les fascias, et permet d'induire une relaxation musculaire profonde. Elles agissent également sur le tissu conjonctif sous-jacent, stimulant la fabrication de fibroblastes et donc améliorant la régénération des tissus.

Les massages par décompression vont donc permettre de :

- Favoriser la récupération musculaire en augmentant l'évacuation des déchets.
- Diminuer les tensions musculaires.
- Diminuer les inflammations et tendinites.

Ces effets sont donc recherchés pour améliorer la récupération des sportifs. La technique de massage par décompression utilise la technique de la ventouse glissée *zou guan*.