

AIX EN PROVENCE le 18/02/2012

Bonjour Alain,

Je suis couturière et je me sers beaucoup de mes mains dans mon travail .

Depuis 3 /4 ans je souffrais de douleurs aux poignets et les pouces étaient bloqués ([pouce a ressaut](#) la nuit j'avais mal dans les bras(ces symptômes sont assez fréquents chez les couturières) et j'avais dû avoir recours aux infiltrations de cortisone pour un soulagement certes réel mais limité dans le temps.

Depuis que je pratique le Tai Chi (même a mon tout petit niveau) les symptômes ont disparu d'eux-mêmes, c'est évident que la pratique du Tai Chi améliore considérablement la santé. Merci pour votre dévouement.

Sylvie.