



## LES ARTS TAI CHI TAOÏSTE™. ET LA SANTÉ

L'incidence des arts Tai Chi Taoïste™ sur l'utilisation des services de santé publique selon ses participants



L'association de tai chi taoïste de France fait partie de « l'institut de taoïsme Fung Loy Kok » qui est une organisation charitable qui rassemble des personnes de langues et de cultures différentes au travers de la pratique des arts Tai Chi Taoïste <sup>TM</sup>.

En 2016-2017 nous avons fait circuler un « questionnaire santé » auquel plus de 18 000 participants de 24 pays différents ont répondu.

Les résultats de ce questionnaire sont consultables en suivant le lien <https://www.taoist.org/international-health-report>

En France, 310 participants ont rempli ce questionnaire sur un total de 560 membres inscrits. Nous vous proposons ci-dessous le rapport préparé selon les réponses obtenues dans cette enquête.

Les questionnaires ont été complétés de façon anonyme et bénévole par les participants quel que soit leur ancienneté dans la pratique.

« Nous savions, grâce à des témoignages et des observations informels dans nos classes, que de tels bienfaits existent et ce sondage sans précédent nous apporte bien des réponses. Ces résultats sont importants et encourageants pour les décideurs politiques» dit Marsha Eberhardt, Présidente de l'institut de taoïsme Fung Loy Kok .

A l'heure où les gouvernements doivent jongler avec la hausse des coûts de soins de santé, un art ancien montre la voie vers l'amélioration de la santé.

L'étude des questionnaires indique que les pratiquants du Tai Chi Taoïste <sup>TM</sup> ont moins recours aux services de santé publique et ont amélioré leur état notamment sur le plan de l'équilibre ou de la densité osseuse.

Ces données sont éloquentes : il est possible d'améliorer sa santé grâce à la pratique des arts Tai Chi Taoïste <sup>TM</sup>.

Les résultats de ce sondage soulignent que les bienfaits habituels de l'exercice sur la santé sont considérablement renforcés par les arts Tai Chi Taoïste <sup>TM</sup>, car ces derniers permettent de s'entraîner en douceur et leur pratique est à la portée de tous.

Bien qu'ils puissent apporter de grands bienfaits aux jeunes, ils plaisent particulièrement aux aînés qui, sans cela, ne pourraient sans doute pas faire beaucoup d'exercice ni bouger.

Le Canada est le berceau de la pratique du Tai Chi Taoïste™, grâce à Maître Moy Lin Shin, un moine taoïste qui a commencé à enseigner à Toronto il y a 47 ans dans le but de promouvoir les bienfaits du Tai Chi Taoïste™ sur la santé et sur l'esprit.

Aujourd'hui, plus de 40 000 participants répartis dans 26 pays ressentent les bienfaits de ces arts internes de santé, qui sont enseignés bénévolement par des instructeurs accrédités.

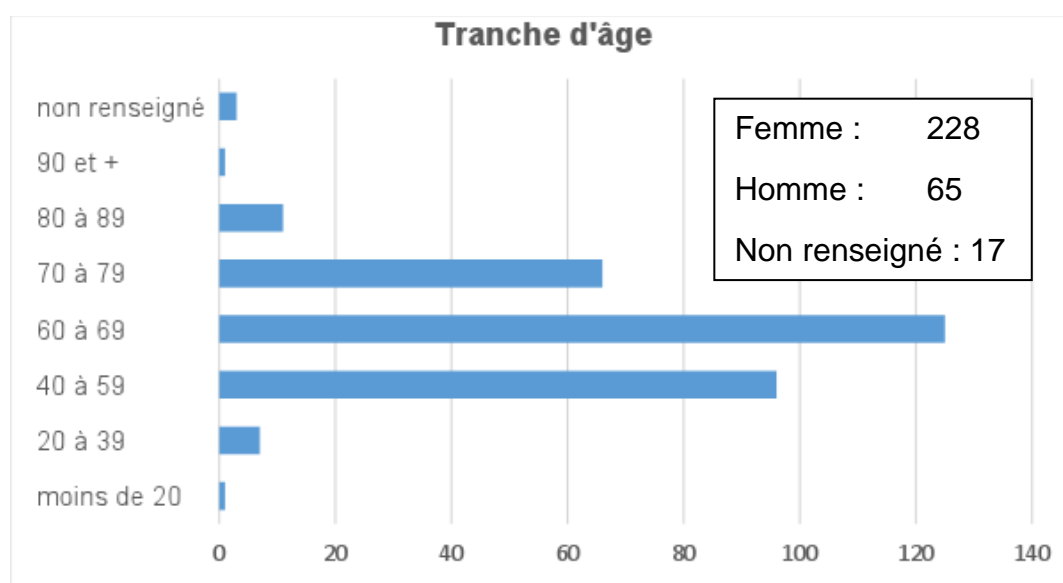
Le Fung Loy Kok est un organisme de bienfaisance enregistré et l'association de tai chi taoïste de France est une association sans but lucratif régie par la loi de 1901.



## Rapport France 2017 – Résultats de l'enquête.

Le questionnaire a été conçu de manière à ce que les répondants puissent en dire le plus possible sur leur expérience relative à la pratique des arts Tai Chi Taoïste™.

Tous les participants n'ont pas répondu à toutes les questions et certaines étaient formulées de manière à permettre de multiples réponses.



« Chaque séance est un cadeau que je m'offre pour prendre soin de moi et oublier tout. La bienveillance, les relations chaleureuses, le silence, les gestes lents vont à l'inverse du rythme trépidant de notre société. J'en retire un bénéfice certain : une détente, une quiétude, une confiance en moi... en bref un mieux-être qui évite la survenue de douleurs, la fréquence des consultations médicales, le recours aux antalgiques. »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« Je me sens plus en forme qu'à 50 ans (j'en ai 62) »

[homme, tranche d'âge 60 à 69 ans]

## Pour quelle raison avez-vous commencé à pratiquer le Tai Chi Taoïste™ ?



« pour des problèmes d'ostéoporose, favorise l'augmentation de la solidité de l'os, équilibre »

[femme, tranche d'âge 60 à 69 ans]

« J'ai commencé le tai chi en préventif de futurs problèmes possibles (chutes etc...) »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

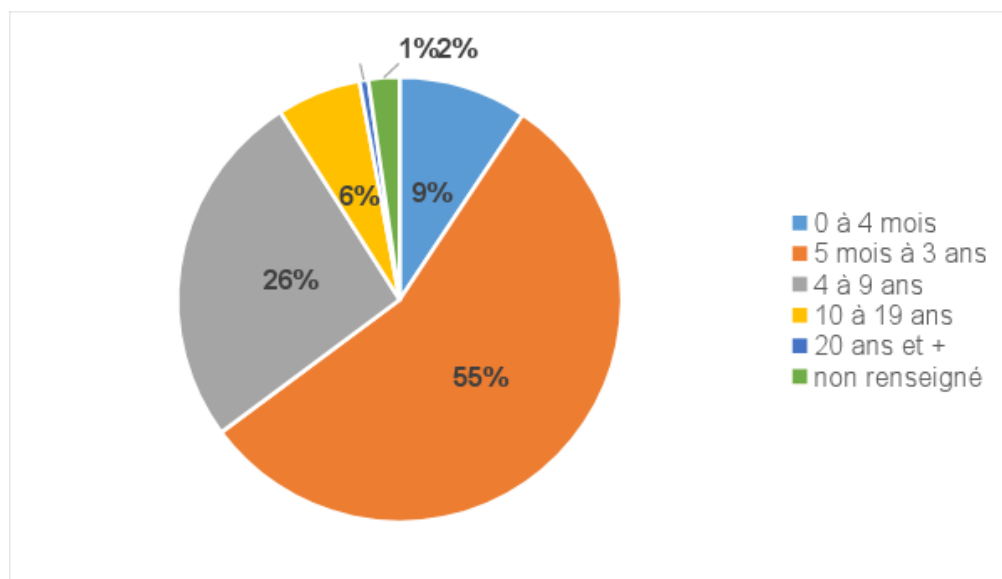
« J'étais seulement à la recherche d'une activité qui ne pourrait pas me faire de mal et je m'aperçois que le tai chi me fait du bien (je suis porteur de 2 prothèses de hanches) »

[homme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

“Par rapport à la santé, je pratique le tai chi en prévention”

[femme, tranche d'âge 60 à 69 ans]

## Depuis combien de temps pratiquez-vous le Tai Chi Taoïste™ ?



« Je pratique depuis peu, je ne peux répondre à toutes ces questions, mais c'est une discipline que j'apprécie et qui me détend. »

[femme, tranche d'âge 70 à 79 ans]

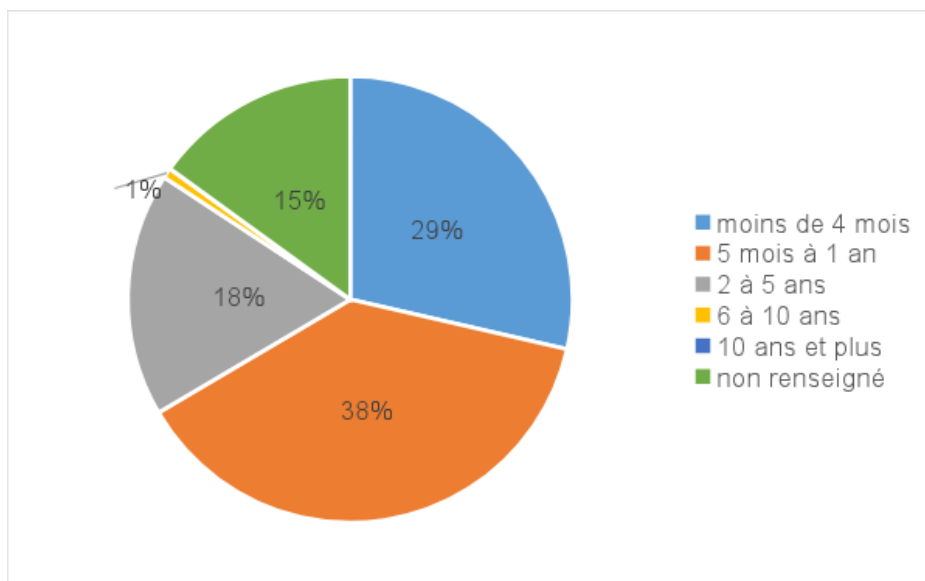
« Je ne suis pas tombé malade depuis 14 ans que je pratique le tai chi taoïste. »

[homme, tranche d'âge 20 à 39 ans]

« Depuis que je pratique (2 ans 1/2) je l'ai fait longtemps sans être trop "accroché". Cela a changé depuis 3 mois où je sens (ou ressens) de façon diffuse que ça m'apporte un petit plus, une espèce de mieux physiquement sans que je puisse en dire plus. »

[homme, tranche d'âge 70 à 79 ans]

**Combien de temps après le début de votre pratique votre santé a-t-elle commencé à s'améliorer ?**



« amélioration après 3 semaines de pratique »

[femme, tranche d'âge 80 à 89 ans]

“J'ai 2 ans et 8 mois de pratique, et depuis 8 mois je n'ai pas demandé à mon frère de me soigner”

[tranche d'âge 40 à 59 ans]

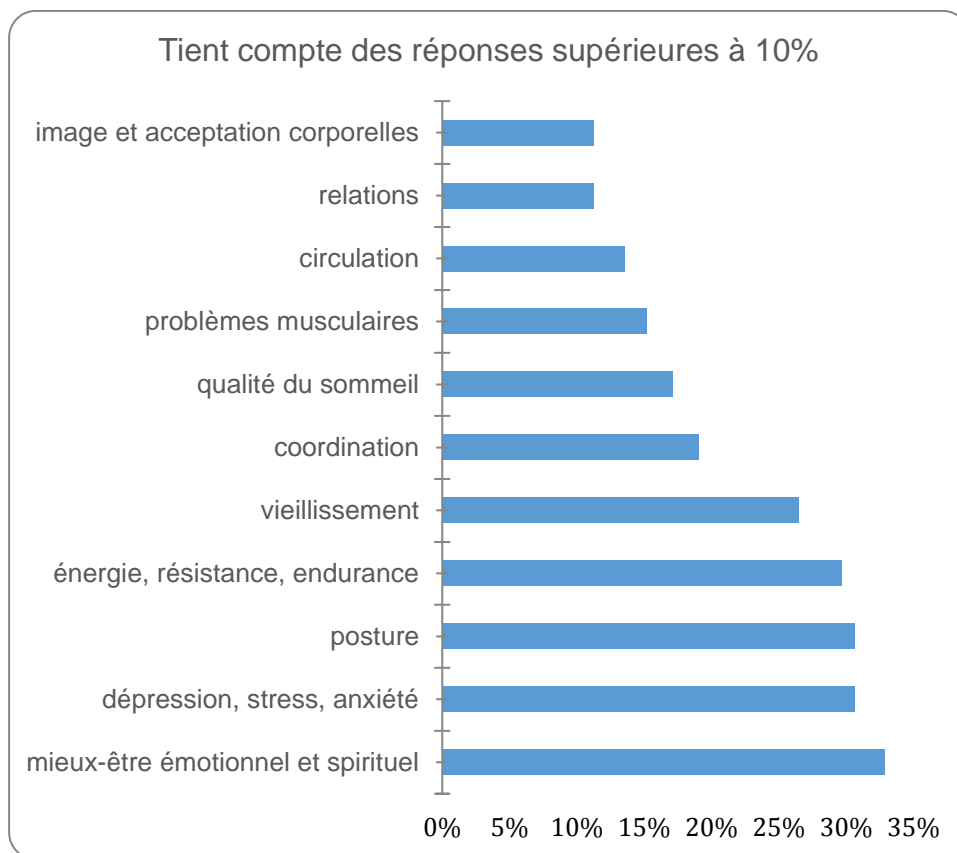
“Au bout d'un mois et demi de pratique en débutant, le kiné a remarqué une amélioration au niveau du dos. Après une année de pratique ( 2 fois par semaine) j'ai pu arrêter les séances de kiné et n'ai pas repris depuis. M'étant fracturé le poignet droit puis le gauche, la prise en charge kiné pour la rééducation a pu être diminuée " grâce au Tai Chi " reconnaît le kiné.

[femme, tranche d'âge 60 à 69 ans]

« Pas suffisamment de pratique (5 mois) pour dire si la pratique a un effet positif. Je veux persévérer dans la pratique du tai chi taoïste car je suis persuadée que cela ne peut m'apporter que des bienfaits. »

[femme, tranche d'âge 60 à 69 ans]

**Diriez-vous que votre pratique a eu un effet positif sur l'un ou l'autre des éléments ci-dessous ?**



“La pratique du tai chi m'a apaisé. J'y trouve beaucoup de douceur de gentillesse de bonne humeur.” [femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

“Je gère mieux mes problèmes de santé, je suis moins anxieuse face à ces problèmes car je sais que je peux compter sur la pratique du tai chi taoïste pour améliorer ma santé, être plus autonome et ainsi être plus disponible et ouverte aux autres. Je ne vais plus chez le médecin que 2 à 3 fois par an ; il y a 10 ans c'était tous les mois et demi” [femme, tranche d'âge 60 à 69 ans]

« Je ne peux plus me passer du Tai chi. Pour ma santé physique (tendinites et autres) et mentale. »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]



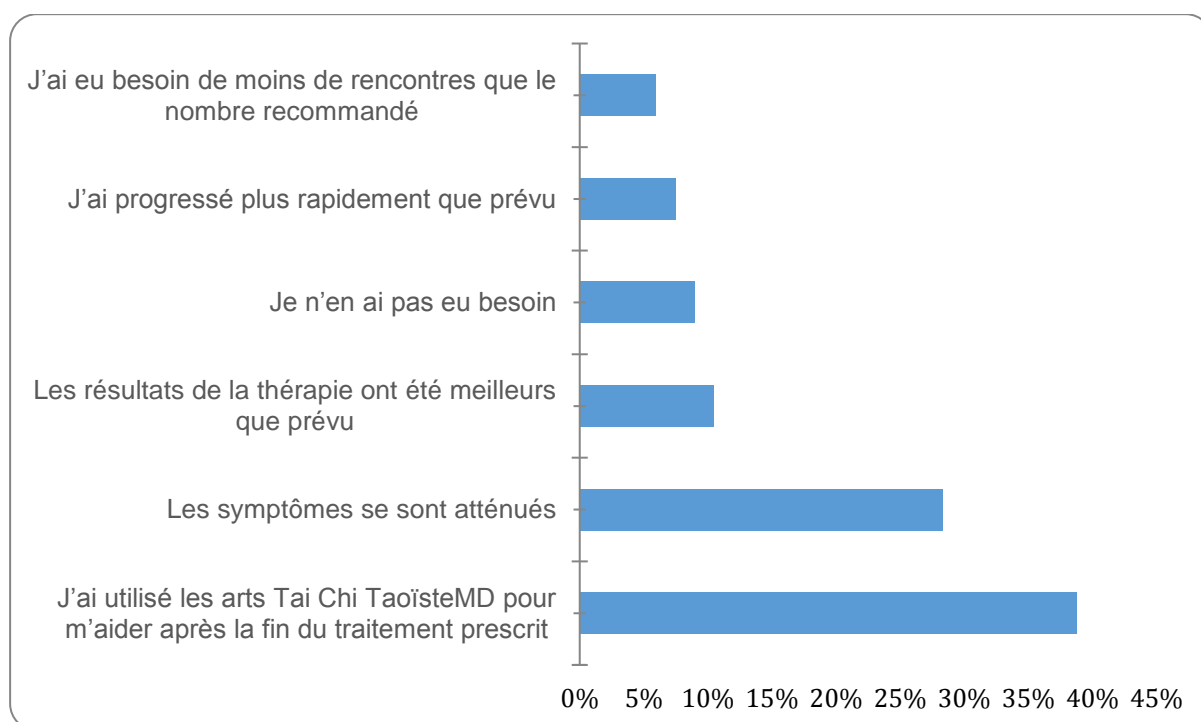
**Est-ce que l'une ou l'autre des affections suivantes a eu des répercussions sur votre état de santé ?**

	Nombre	Pourcentage
blessure liée à un accident	38	12,3%
arthrite/arthrose	110	35,5%
asthme, troubles pulmonaires	22	7,1%
problèmes de dos ou de colonne vertébrale	153	49,4%
perte d'équilibre	33	10,6%
lésion cérébrale, commotion	3	1,0%
cancer	29	9,4%
douleur chronique	39	12,6%
dépression, stress, anxiété	89	28,7%
diabète	11	3,5%
épilepsie, problèmes ORL	1	0,3%
problèmes aux pieds ou fasciite plantaire	37	11,9%
fibromyalgie ou fatigue chronique	15	4,8%
troubles gastro-intestinaux	44	14,2%
problèmes cardiaques	17	5,5%
hypertension artérielle	54	17,4%
maux de tête ou migraines	26	8,4%
problèmes d'articulations ou ATM	42	13,5%
mobilité réduite	6	1,9%
sclérose en plaques	3	1,0%
ostéoporose	32	10,3%
maladie de Parkinson	2	0,6%
troubles du sommeil	45	14,5%
AVC ou caillots sanguins	8	2,6%
varices	33	10,6%
je préfère ne pas le mentionner	1	0,3%
aucune de ces réponses	19	6,1%

**Votre état de santé a-t-il déjà nécessité le recours à des services thérapeutiques comme la physiothérapie ou la réadaptation ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	67	24%
Non	218	76%

**Si vous avez répondu oui, dans quelle mesure votre pratique a-t-elle eu une incidence sur ces services?**



« Moins de séances ostéo, et encouragement de l'ostéo à continuer le tai chi. »  
[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« De 4 séances ostéopathie, je suis passée à 1 séance par an. »  
[femme, tranche d'âge 60 à 69 ans]

« Je n'ai plus besoin de kiné. Le tai chi m'évite sans doute un suivi de kinésithérapie après l'opération de mes pieds. »

[femme, tranche d'âge 70 à 79 ans]

« Lors de mon cancer, les médecins m'ont dit de continuer le tai chi. »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« Le bienfait reconnu par mon médecin et mon kiné. »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« Depuis que je fais du tai chi, je n'ai plus besoin de séances de kiné pour mon dos pour enlever mes contractures musculaires. »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« Hernie discale L4/L5; Paralysie du pied droit (2007), opération. Récupération de l'usage du pied droit et de la sensibilité grâce à la pratique intensive du TCT. Les médecins ne savaient pas, à l'issue de l'opération, si la récupération serait possible. »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« Mon kiné m'encourage à pratiquer le tai chi pour entretenir mon dos. »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

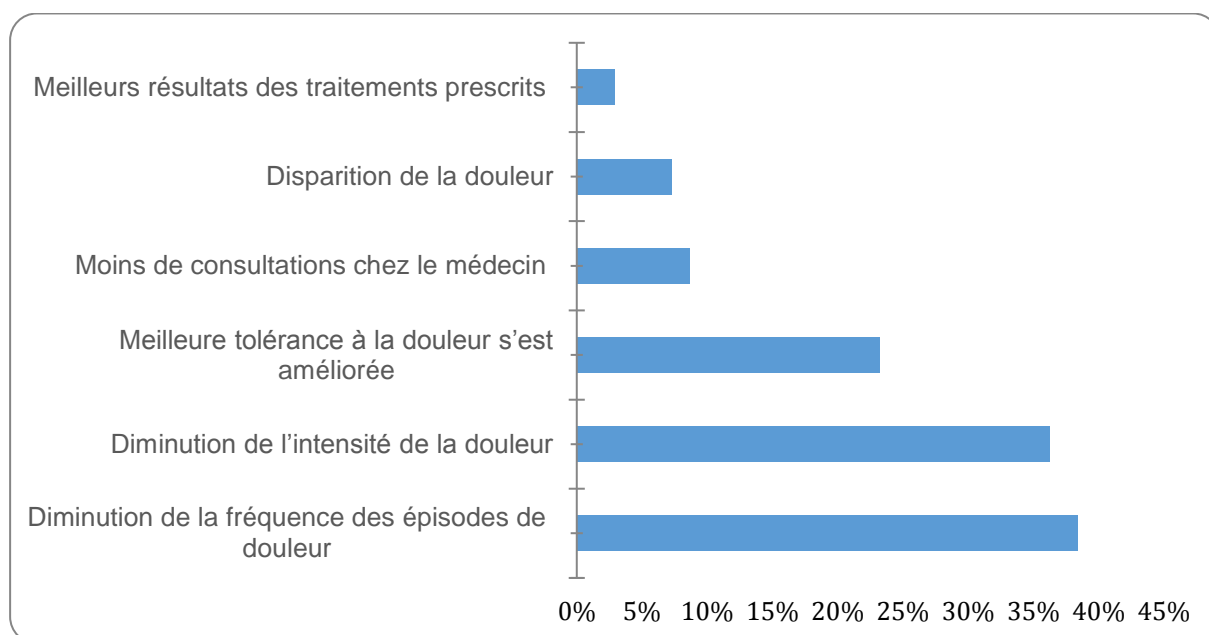
« Déblocage énergétique de vieux traumatismes liés à plusieurs accidents, beaucoup plus d'énergie (QI). »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

## Votre problème de santé vous cause-t-il de la douleur ?

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	138	50%
Non	137	50%

## Si vous avez répondu oui, dans quelle mesure votre pratique a-t-elle eu une incidence sur la douleur?



« Diminutions des épisodes douloureux. Amélioration du sommeil après les séances. Diminution des prises d'anti douleurs. »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« Prise de conscience du potentiel santé : la pratique quotidienne du tai chi m'a soulagé de douleurs lombaires qui finissaient par devenir invalidantes. »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« Beaucoup moins de lombalgies. Aide à faire " la part des choses" importantes et moins....Meilleure concentration. »

[femme, tranche d'âge 60 à 69 ans]

« Je souffrais de séquelles de 3 hernies discales (2005-2006), douleurs, raideurs, pincements avec élancements dans la jambe droite. Amélioration déjà à l'issue du week-end débutants. Je n'ai plus aucune douleur depuis que je pratique 100 donyus le matin au réveil. Merci. »

[homme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« Avec le tai chi, j'ai supprimé très vite des douleurs aux cervicales et torticolis, ainsi que des douleurs aux épaules et ai retrouvé une grande mobilité. Au bout de deux ans et demi, j'ai senti une hernie discale disparaître. Le tai chi me donne tant la force physique que mentale, et un moral d'acier par l'ambiance chaleureuse et bienveillante qui règne dans les cours. »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« La pratique du tai chi m'a permis de passer d'un corps passif et souffrant (suite à 2 cancers) à un corps actif, agissant pour sa santé. La baisse du niveau de stress a été très nette. »

[homme, tranche d'âge 60 à 69 ans]

**La prise de médicaments est-elle habituellement nécessaire pour traiter les problèmes de santé tels que le vôtre ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	138	50%
Non	139	50%

**Si vous avez répondu oui, dans quelle mesure votre pratique a-t-elle eu un effet sur votre prise de médicaments?**

	Nombre	Pourcentage
Réduction de la concentration des médicaments	20	14,5%
Atténuation des effets indésirables	13	9,4%
Je n'ai plus eu besoin de médicaments	11	8,0%
Le nombre de consultations chez le médecin concernant les médicaments a diminué	11	8,0%
Les médicaments ont donné de meilleurs résultats que prévu	4	2,9%
Autre	28	20,3%
Pas de réponse	60	43,5%

« Je ne prends plus de somnifères, moins d'anti-douleurs pour les maux de tête. »  
[femme, tranche d'âge 60 à 69 ans]

« Plus de visite chez le médecin à ce sujet (sciatiques, genoux). Plus de prise de médicaments. »  
[homme, tranche d'âge 60 à 69 ans]

« La vieillesse est un processus. Mon objectif, j'ai 82 ans, mourir en bonne santé. J'ai démarré le tai chi taoïste en septembre 2015 à raison de 2h/semaine. J'ai cessé de prendre du lisinopril (tension) en janvier 2017 après avoir progressivement diminué les doses. »

[femme, tranche d'âge 80 à 89 ans]

« Plus de médicaments, hormis mon traitement de la thyroïde. Plus de lombagos. »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« Mon état général est en constante amélioration, je ne consomme pratiquement plus de médicaments (très forts), des granulés homéopathiques oui. Tout va bien et le moral suit. Merci Maître Moy. »

[femme, tranche d'âge 70 à 79 ans]

« J'ai arrêté un traitement hormonal suite au cancer du sein après un an de TCT. J'aurais dû le poursuivre encore un an. Disparition de calculs à la vessie pendant un atelier de 5 jours qui me faisaient souffrir depuis des semaines. »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

**Avez-vous pu éviter la chirurgie grâce à votre pratique (hanches, genoux, canal carpien, etc.) ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	13	12%
Non	99	88%

« Jusqu'à présent pour un problème d'arthrose au genou »  
[femme, tranche d'âge 60 à 69 ans]

« problèmes de genoux / les douleurs ont diminué »  
[homme, tranche d'âge 60 à 69 ans]

« hanche »  
[homme, tranche d'âge 70 à 79 ans]

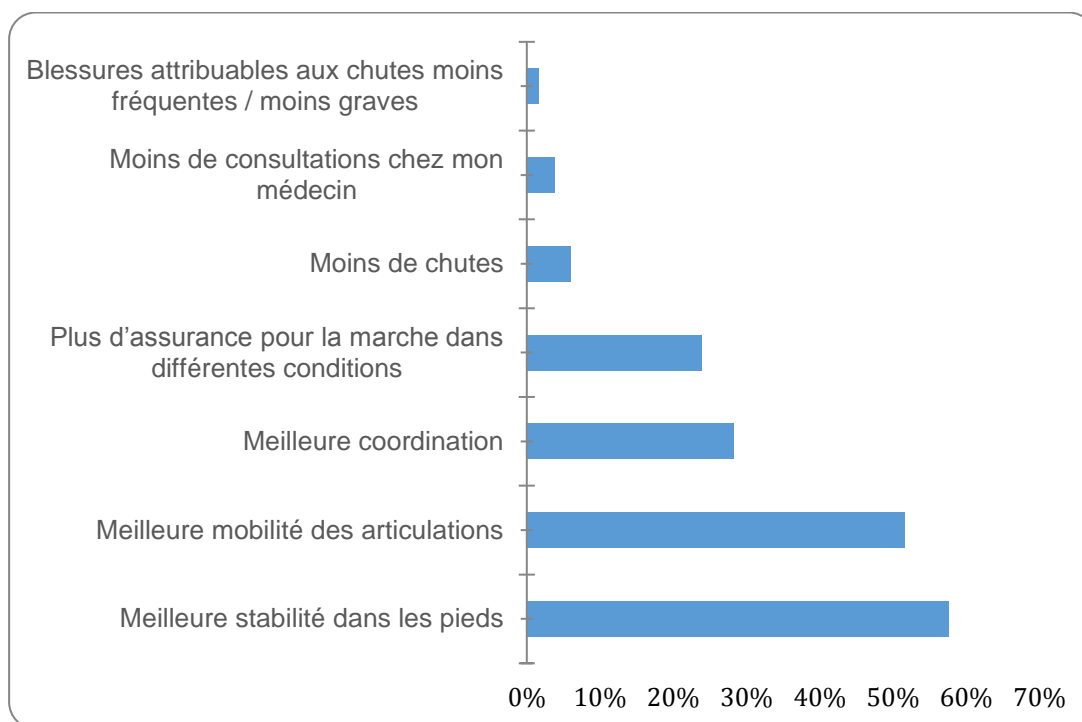
« hernie discale disparue sans opération »  
[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« prothèse de l'épaule, depuis le tai chi plus de mobilité »  
[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]



## Votre pratique a-t-elle amélioré votre équilibre ?

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	184	88%
Non	25	12%



« J'ai commencé le tai chi en janvier 2016. En 2009, j'ai eu une arthrodèse suite à un accident au pied gauche avec multiples fractures ouvertes. J'ai retrouvé plus d'équilibre et de motivation depuis le tai chi. »

[femme, tranche d'âge 60 à 69 ans]

« Découverte centre de gravité. Meilleur équilibre = pieds ancrés au sol. »  
[femme, tranche d'âge 70 à 79 ans]

« En janvier 2014, j'ai été atteint d'une pneumonie virale très virulente, je ne tenais plus sur mes pieds tellement j'étais faible, alors ce merveilleux Tai Chi m'a remis d'aplomb. Le soir, quand les couloirs étaient déserts, j'exécutais quelques tor-yu pour retrouver mon équilibre, puis les jours passant, j'effectuais des don-yu et enfin la première série des mouvements (17). Mon exploit, c'est d'avoir fait exécuter ces mouvements à un kinésithérapeute de l'hôpital, il m'avait pris en sympathie. En 2017, à 89 ans, je continue à pratiquer avec un grand plaisir mental et physique. »  
[homme, tranche d'âge 80 à 89 ans]

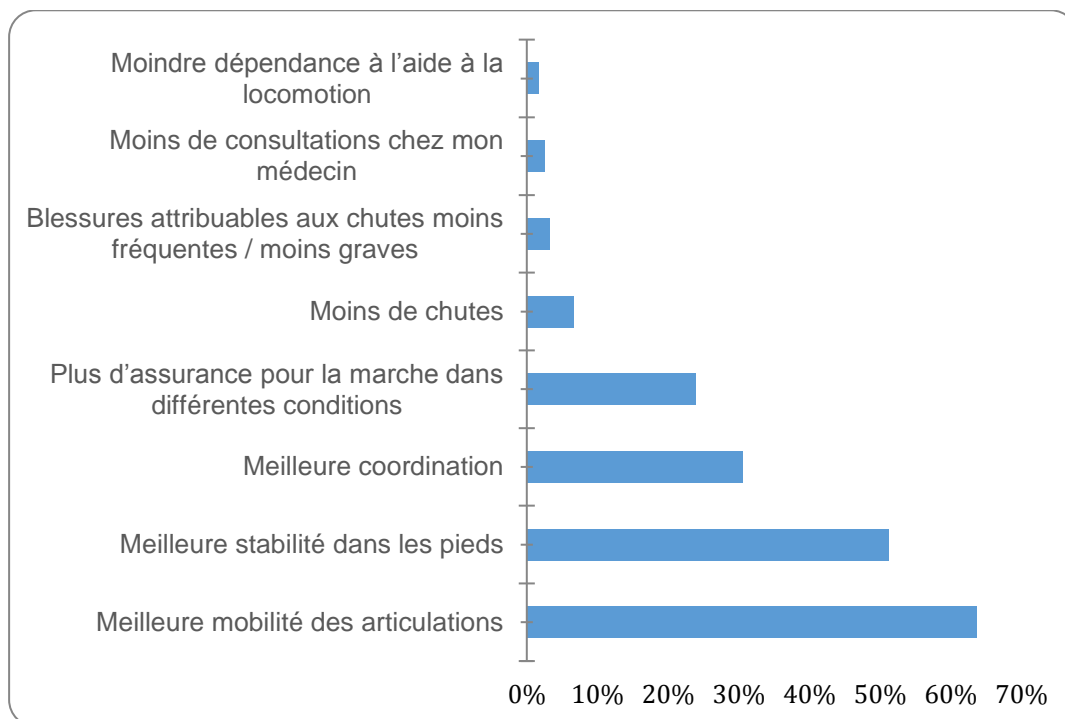
« Une amélioration nette de mon équilibre, ce qui me semble très surprenant, vu mon âge. La conséquence en est un plus grand confort globalement. »  
[homme, tranche d'âge 80 à 89 ans]

« Par la pratique, j'ai un meilleur équilibre, plus de tendinite. »  
[homme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« Renforcement musculaire et ligamentaire, tant au niveau des genoux que du dos. Équilibre plus assuré, souplesse retrouvée. »  
[homme, tranche d'âge 60 à 69 ans]

## Votre pratique a-t-elle amélioré votre mobilité ?

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	121	72%
Non	47	28%



« La pratique régulière du tai chi m'a permis d'améliorer la marche de ma jambe droite. Les bénéfices ont été visibles rapidement "steppage du côté droit, ptosis à l'œil gauche, douleurs des deux mollets, asthme récent". Certains symptômes sont stabilisés, d'autres sont en voie de stabilisation. »

[homme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« Après un cancer du sein en 2013, j'ai eu des rayons. Je ne pouvais plus enlever un pull en levant les bras, mon bras droit restait handicapé. Peu de temps après la pratique du tai chi, j'ai pu à nouveau le faire. J'ai commencé le tai chi en janvier 2016. »

[femme, tranche d'âge 60 à 659 ans]

« Joie de transmettre avec enthousiasme les bienfaits du TCT.

J'ai été soignée par orthopédie et kinésithérapie dès l'âge de 10 ans, pendant 8 ans, avec une hospitalisation de 3 ans en centre de rééducation fonctionnelle. J'ai eu la chance d'éviter de peu la chirurgie. Par contre j'ai continué toute ma vie kiné, et pratique du yoga pendant 20 ans afin de protéger mon dos de l'ankylose et de l'accentuation de la courbure de la colonne vertébrale. Le Tai chi taoïste m'a apporté un réel bénéfice en déliant mes articulations et en accentuant la fluidité des mouvements ainsi qu'en supprimant l'essentiel de mes douleurs. Merci ! »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« Suite à une opération de ma cheville à l'âge de 14 ans mon pied n'est plus aligné avec ma jambe et la flexion était limitée. Grâce au tai chi taoïste, j'ai gagné en flexibilité et mon pied est plus aligné avec ma jambe. »

[homme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« Suppression des séances mensuelles chez l'ostéopathe. Déblocage des cervicales (nuages). Déblocage du sacrum. »

[femme, tranche d'âge 60 à 69 ans]

« Amélioration : Equilibre - souplesse - tonicité – sérénité. Retrouvé une mobilité de l'épaule gauche identique à la droite. »

[femme, tranche d'âge 70 à 79 ans]

« Beaucoup de souplesse, j'étais très raide, moins de douleur au niveau des hanches. »

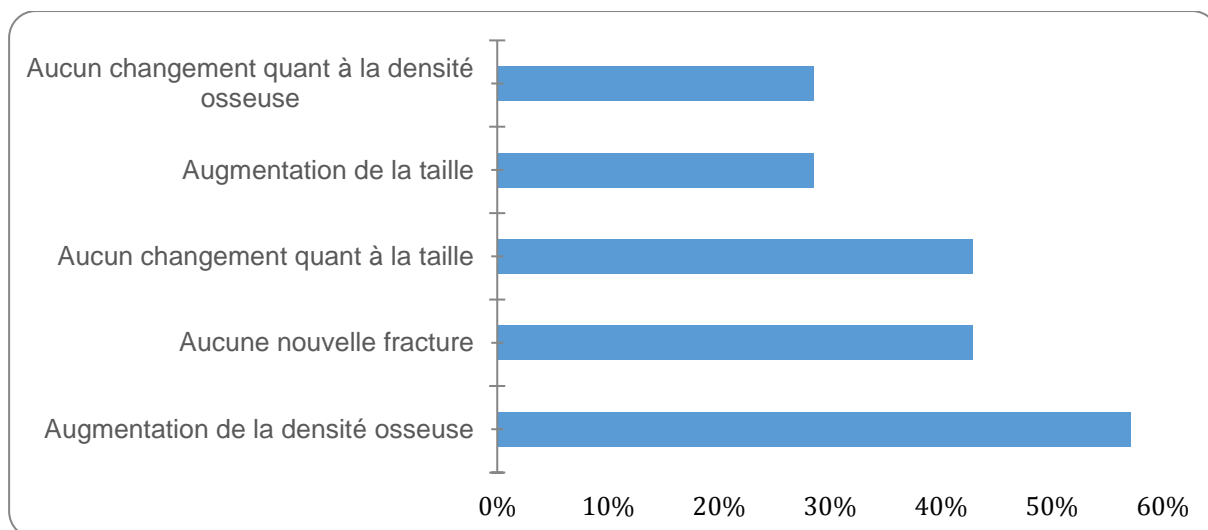
[femme, tranche d'âge 60 à 69 ans]

« Constat d'une amélioration certaine de la circulation et de l'énergie. Aujourd'hui pieds et mains sont rarement froids. Arrêt du blocage des doigts de la main gauche, aujourd'hui agilité normale. Incidence sur les intestins : légère amélioration »

[femme, tranche d'âge 60 à 69 ans]

## Votre pratique a-t-elle une incidence sur votre densité osseuse ?

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	7	16%
Non	38	84%



« Densité osseuse en amélioration : effet conjoint traitement médical + tai chi, le rhumatologue a trouvé que j'étais droite malgré le nombre de tassements vertébraux : 7, le traitement contre l'ostéoporose est arrêté : on verra dans un an si la densité osseuse s'est maintenue. »

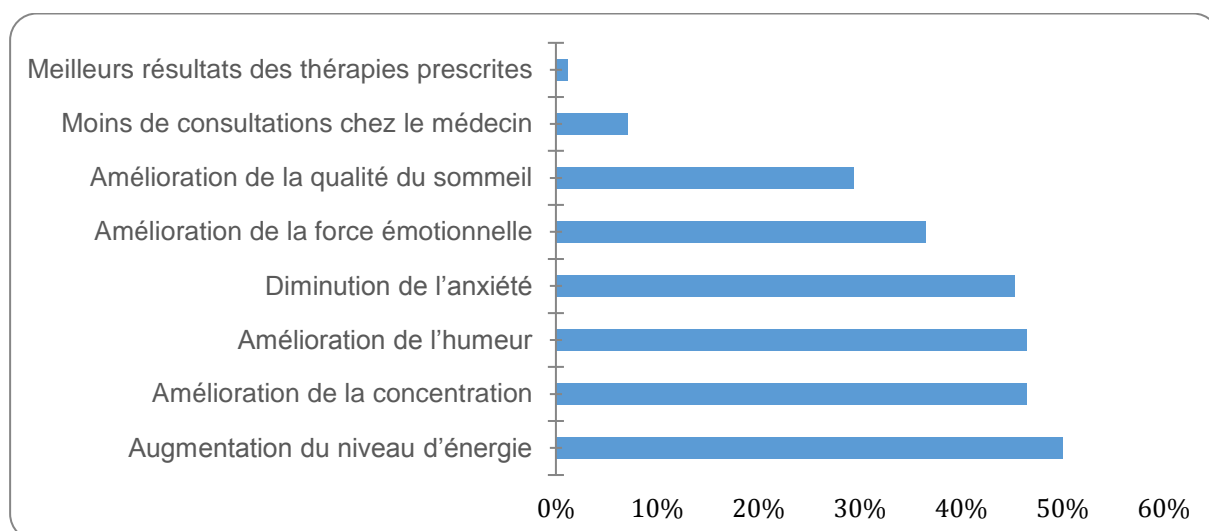
[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« Densité osseuse renforcée de 25 à 27. Sommeil plus profond. Bonne humeur – sourire. »

[femme, tranche d'âge 60 à 69 ans]

## Votre pratique a-t-elle eu une incidence sur votre santé mentale ?

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	170	83%
Non	36	17%



« Une écoute plus subtile des problèmes fait qu'il est plus facile d'agir avant d'être submergée et tout est plus léger du coup. »

[femme, tranche d'âge 60 à 69 ans]

« Le tai chi taoïste m'a ouvert à la méditation devenue indispensable à mon équilibre émotionnel et d'énergie. J'ai découvert des sensations inconnues et un bien être immédiat. »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« Permet de se concentrer sur le moment présent, de se recentrer sur soi. »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« La pratique du tai chi apporte un apaisement du corps et de l'esprit. »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« Ma relation aux autres, mes relations familiales, mon self-control se sont énormément améliorés. J'ai augmenté ma confiance et appris à gérer des aspects administratifs qui me rebutaient. »

[homme, tranche d'âge 20 à 39 ans]

« Débutante d'une nouvelle forme de bien être, d'écoute de son corps, d'ouverture aux autres, d'estime de soi. »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« Je suis plus confortable dans mon corps et dans ma vie. Tout se passe comme si j'avais trouvé un moyen de mieux vieillir. » [femme, tranche d'âge 80 à 89 ans]

« Je n'ai pas eu d'épisode de dépression depuis que je pratique le tai chi. Et la pratique, si interrompue entraîne un malaise ou une insécurité psychique assez rapidement (après 3 semaines). »

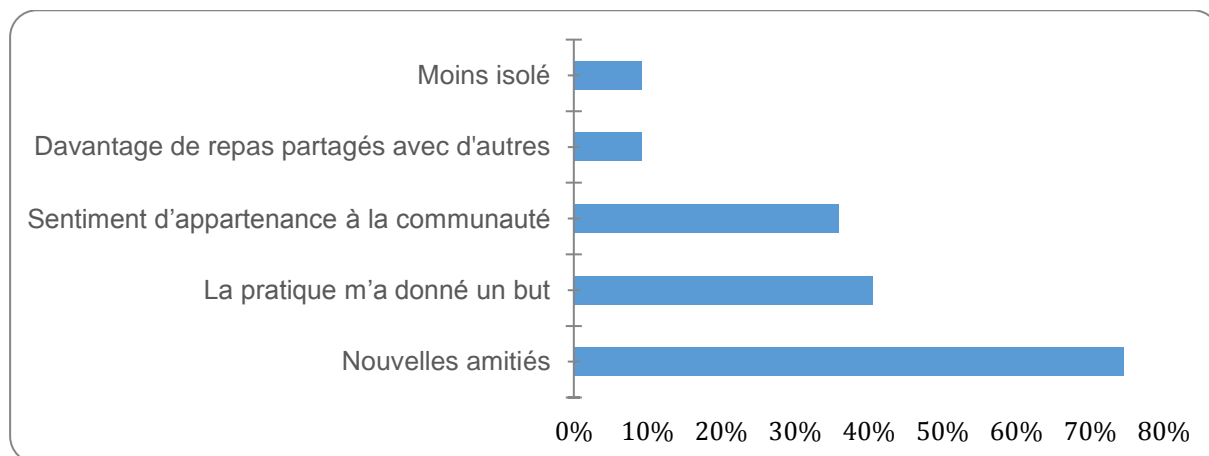
[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« Plus de confiance en soi et surtout de communication. De plus aujourd'hui, j'ai appris à demander de l'aide en cas de besoin aux personnes de confiance qui m'entourent. »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

## Votre pratique a-t-elle eu une incidence sur votre vie sociale ?

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	153	70%
Non	66	30%



« Il m'est plus facile d'intervenir dans un groupe de personnes, ou d'aller de moi-même vers les autres. »

[femme, tranche d'âge 20 à 39 ans]

« Activité dynamisante et socialisante. »

[femme, tranche d'âge 60 à 69 ans]

« Je suis plus disponible pour mes proches, plus patiente avec mes petits-enfants, je pensais ne plus pouvoir m'en occuper car vite débordée surtout émotionnellement. »

[femme, tranche d'âge 60 à 69 ans]



« Le tai chi m'a permis de mieux appréhender la maladie. Bonne ambiance, bonne compréhension du groupe. Bien intégrée dans les différents cours. »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« Plus de mal de dos. Egalité d'utilisation main gauche / main droite. Plus calme et posé. Relations sociales plus aisées. »

[homme, tranche d'âge 70 à 79 ans]

« Le sentiment d'appartenir à un groupe, le non jugement, la non compétition donnent confiance. »

[homme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

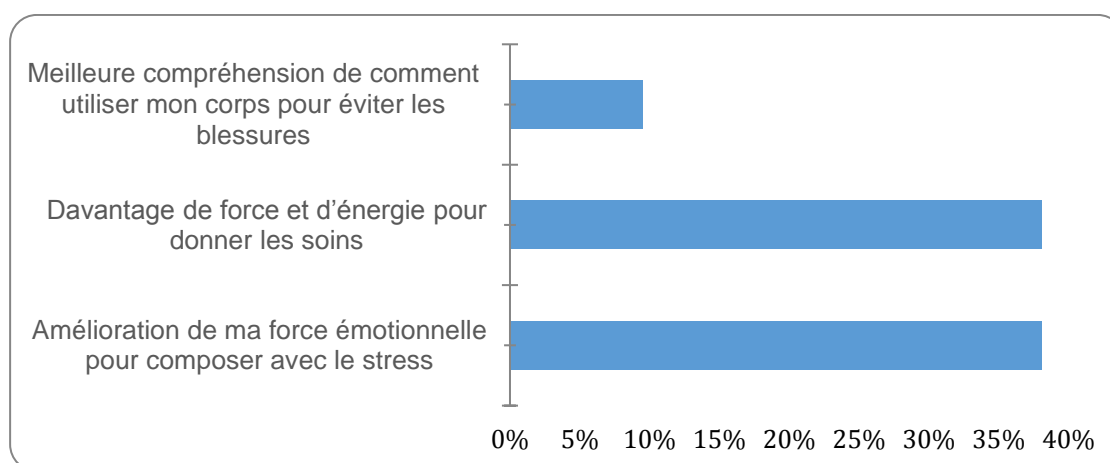
« Cette pratique me procure concentration, apaisement, vitalité, bien-être, équilibre physique et mental »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

## Êtes-vous un proche aidant ?

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	21	8%
Non	258	92%

**Si vous avez répondu oui, dans quelle mesure votre pratique a-t-elle eu une incidence sur les soins chez vous ?**



« En tant que soignante à l'hôpital (infirmière), dans la conjoncture actuelle où les conditions de travail psychologiques et physiques sont douloureuses, pour bien soigner, il faut avant tout prendre soin de soi et que le personnel soignant (ou pas) puisse bénéficier du tai chi taoïste, serait très souhaitable et dans bien d'autres domaines professionnels. Bien sûr les malades en ont besoin aussi. »

[femme, tranche d'âge 40 à 59 ans]

« Depuis l'âge de 10 ans (j'en ai 57 ans), je ressentais des faiblesses dans les 2 genoux, ce qui me faisait tomber, mais je n'avais pas de douleurs. Aucun service hospitalier n'a jamais pu mettre l'accent sur ce handicap (orthopédie, rhumatisme, neurologie). Les examens de radiologie, IRM, scanner n'ont montré aucun signe de lésion. A partir des années 1990, je commençais à avoir des douleurs allant crescendo, comme mille aiguilles et poignards qui me "charcutaient".

Avant ma pratique, je souffrais aussi de la fibromyalgie. A 6 mois de pratique, les douleurs (de partout) devenaient moins intenses. Je tombais encore beaucoup. Mon instructeur me dit de toujours "redescendre" dans mes pieds, de bien m'ancrer au sol. Il me fait travailler le Donyu.

Aujourd'hui nous sommes en avril 2017, j'ai 2 ans et 8 mois de pratique à raison de 5h par semaine avec 2 instructeurs. Je participe aux intensifs et aux ateliers internationaux dès que je peux. Mes douleurs de partout sont disparues. Je ne tombe pratiquement plus.

Je vais crescendo en énergie, endurance. Je peux marcher 5 km d'un coup, cela vous paraît dérisoire, mais c'est magnifique pour moi. Je pleure en vous écrivant ces lignes. Je vous remercie à tous. Merci à Maître Moy. » [tranche d'âge 40 à 59 ans]



« A consommer sans modération ! :) »  
[femme, tranche d'âge 60 à 69 ans]