



Fibromyalgie, Yoga & Tai Chi

Deux études menées aux Etats Unis montrent l'intérêt du **Yoga** et du **Tai Chi** comme thérapies complémentaires pour améliorer le confort de vie des patients atteints de **fibromyalgie**.

Les recherches constatent la **réduction de la douleur**, et l'**amélioration de la mobilité**. Ces techniques agissent de plus, à la manière de la méditation, comme outils de **relaxation**.



Sources

- © Follow-up of Yoga of Awareness for Fibromyalgia Results at 3 Months and Replication in the Wait-list Group.
- © A randomized controlled trial of 8-form Tai chi improves symptoms and functional mobility in fibromyalgia patients

Kim D. Jones & Robert M. Bennett
Oregon Health & Science University (US)