



**Eugenio Monfort Pitarch**  
Licenciado en Física  
Zaragoza, 1949

### **¿Cómo te iniciaste en Qigong?**

Este es el segundo año en que practico *qigong*. Cuando empecé, lo hice porque las clases tenían un horario compatible con mi profesión actual, la de abuelo, que me tiene ocupado por las mañanas. No obstante, hay que decir que ya había experimentado ligeramente con otras actividades orientales, como el *taichí*.

### **¿Por qué te iniciaste en el qigong?**

La experiencia habida con la iniciación al *taichí* había sido positiva. El *qigong* era una oportunidad de conocer una disciplina nueva procedente de la misma cultura que el *taichí*, y orientada a la búsqueda de la salud física y el equilibrio personal. Además, la práctica del *qigong* era una invitación a salir de casa, conocer otras personas y compartir experiencias con los demás. Podía cambiar la silla o –lo que es peor– el sofá, por el chándal, y eso parece que es bueno.

### **¿Qué beneficios te ha aportado el Qigong?**

Un doble beneficio. Por un lado, desde el punto de vista físico, se hace ejercicio moderado. Es un ejercicio que no entraña competitividad, pues no se trata de ganar a nadie, ni siquiera a nosotros mismos; y su práctica ayuda a mantener habilidades que con la edad, lógicamente, se van perdiendo, tal es el caso de la coordinación y el equilibrio. Por otra parte, es una actividad que conduce a lo que yo llamo sosiego interior. El *qigong* no me ha cambiado, pero sí me ha ayudado a progresar en el largo camino de la búsqueda de una mayor serenidad personal.

Por si fuera poco, he tenido la suerte de caer en un grupo de personas positivas y agradables, aunque no sé si esa fortuna tiene algo que ver con el *qigong* o es mera casualidad: yo sospecho, pero no me atrevo a afirmarlo con rotundidad, que el *qigong* tiene “la culpa” de la *armonía* dentro del grupo.

Este verano he practicado un poco el *qigong*. A las nueve de la mañana, después de nadar un largo rato en la piscina del lugar en que he pasado el verano, intentaba reproducir algunos movimientos de *qigong*.

También intento informarme a través de las óptimas opciones que la sociedad actual nos brinda a todos de una forma casi gratuita (bibliotecas, internet, etc.) Ahora es fácil empezar a leer sobre *qigong* y en general sobre técnicas que nos ayudan a vivir. A mí me ha ayudado, por ejemplo, escuchar los CDs de Andrés Martín Asuero. Si entráis en google y ponéis “andrés martín asuero”, tendréis información. En la biblioteca Clará durante mucho tiempo han estado los CDs.

En el tema de meridianos de energía, he descubierto una dirección en la red que los describe. Es: <http://es.scribd.com/doc/27552611/Atlas-Grafico-de-Acupuntura-Yu-lin-Lian-e-outros> . Quizá sea de una información excesiva para el nivel en el que me encuentro, pero ahí está para ir leyendo. Yo estoy empezando.