



**Margarita Sentis Vilalta**  
**Licenciada en Bioquímica**  
**Tremp (Lleida), 1943**

### **¿Cómo te iniciaste en Qigong?**

Post jubilación buscaba una actividad física para practicar. Había visto, al atardecer en una hermosa playa a un primo de mi marido haciendo los movimientos.

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

Tuve la oportunidad de matricularme en un curso. Suponía que era un buen tipo de ejercicio y además tenía su origen en la cultura china antigua, en una época en la que los occidentales estábamos mucho menos desarrollados que ellos. Parecía "pacífico".

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

Llevo ya tres años practicando y aprendiendo. He adquirido conciencia del propio cuerpo de una forma integral. Me siento más ágil y creo que he corregido posiciones del cuerpo. Además esta forma de ver el cuerpo en su totalidad influye en la mente de una manera muy positiva. No se trata de ejercicio físico únicamente. Hay un componente beneficioso global que también incluye la mente, la psique o como queramos llamarlo.