



Mercé Tuset Bartolomé
Interiorista
Barcelona, 1964

¿Cómo te iniciaste en el Qigong?

Conocí el qigong a través del Taichí. Relacionado con el mundo oriental y específicamente con la cultura china. Había visto varios documentales en la televisión donde se veían a unos chinos que antes de trabajar se ponían todos en fila y comenzaban a realizar una serie de movimientos pausados, armónicos, delicados. Me llamó la atención que en estos grupos no importara la edad: podías ver desde un señor mayor vestido de negro con camisa cuello Mao y pantalones ámplios, como a una señora de mediana edad, posiblemente ama de casa, incluso, a un ejecutivo con pinta de trabajar en una multinacional. Un grupo mixto de personas que, aunque muy diferentes, algo tenían que ver con algún beneficio para practicar estos ejercicios.

Las pioneras en practicar primero Taichí y posteriormente Qigong son mi madre y mi hermana. Ambas se apuntaron a un curso, mi madre ya lleva practicando cinco años y mi hermana por temas de trabajo hace un año que no viene a clase, compartí con ella hace dos años mi primer curso de qigong, en las monjitas, como las llamamos. En un patio, el claustro del convento de "Las Mercedarias". Un lugar fantástico, rodeado de glicínias preciosas y que transmitía una sensación muy especial: mezcla de paz y espiritualidad que fluía por cada rincón, ayudando a la concentración a la hora de realizar los ejercicios del Qigong. En este caso la forma de "Las ocho joyas".

Este es mi tercer año practicando qigong y pienso seguir haciéndolo. Me va genial tanto física como mentalmente.

¿Por qué te iniciaste en el qigong?

Llevar una vida super acelerada, con una hija, el trabajo, bueno, lo típico en esta sociedad competitiva, de prisas, de nervios. El caso es que todos los años, al comenzar el año, me hacía siempre el mismo propósito, una y otra vez. Sí, el mismo, lógicamente porque el propósito nunca llegaba a conseguirlo. Mi propósito, supongo que como muchas personas: desear que tu vida sea más tranquila, sosegada, sentir paz interior. No pasar por la vida como una maleta, de arriba a abajo sin parar.

¿Qué beneficios te ha aportado el Qigong?

El Qigong me ha servido y me ayuda a conseguir ese propósito que me hacía año tras año. Todo son ventajas.

Yo, que tengo un diseño de persona activa, práctica, perfeccionista y autoexigente, a veces demasiado.....he encontrado en la práctica del qigong un montón de cosas positivas.

Es un tiempo que te permites tener para cuidarte... siempre preocupándonos por los demás y de nosotros nos olvidamos. No puede ser. Que a nosotros también nos toca de vez en cuando mimarnos. Los ejercicios se practican en el exterior, lo que da la posibilidad de integrarte con el entorno, la naturaleza. Los ejercicios tienen un ritmo lento, pausado, armónico, tomando conciencia de cada movimiento y teniendo la sensación de calma. Aumenta la percepción de tu cuerpo, eres más consciente, ayuda a la concentración, a no estar disperso mentalmente. Es un buenísimo ejemplo de unión entre cuerpo y mente. Previene problemas de salud. Estimulas los órganos vitales como el corazón, el riñón, los pulmones, el hígado. Lo practicas en grupo, con lo que ayuda a la socialización.

En nuestro grupo nos sentimos muy a gusto, somos como una piña, incluida la profe, personas de buen rollo, positivas. Hay momentos divertidos. Las personas se muestran transparentes. Som gent collonuda!!!!, como diría mi compañera Margarita.

Así, que como veís recomiendo fervorosamente la práctica del qigong!!!!

Me despido con el saludo chino que hacemos al final de las clases: Xíe Xíe