



Blanca Rego Constela
Traductora
Ferrol, 1974

¿Cómo te iniciaste en el qigong ?

El mundo oriental, especialmente China y Japón, siempre me ha despertado curiosidad, a raíz de lo que en un momento dado hice un curso de introducción a la medicina china en Casa Asia en el que la profesora me recomendó hacer qigong. En aquel entonces tenía varios amigos que practicaban taichi y sabía que el qigong tenía algo que ver, aunque no tenía muy claro en qué consistía ni si realmente se parecían mucho o poco. Decidí probar, busqué dónde podía ir a clase y me apunté en el sitio que encontré más cerca de casa. El caso es que me gustó desde el primer momento, y me sentí muy cómoda tanto con la profesora como con el resto de alumnos.

¿Por qué te iniciaste en el qigong?

Paso muchas horas sentada delante del ordenador y nunca he sido muy deportista. Pensé que iba siendo hora de buscar algún tipo de actividad física que me gustase, y prefería algo que no estuviese enfocado exclusivamente al cuerpo, sino también a la mente. Había probado otras disciplinas orientales, como yoga y katsugen undo, pero soy muy vaga e inconstante y termino dejándolo todo por falta de interés o simplemente por pereza, así que cuando me recomendaron hacer qigong no tenía muchas esperanzas de que me enganchara. Sin embargo, llevo ya tres años practicando y por ahora no tengo intención de dejarlo.

¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?

Por un lado beneficios físicos, mi cuerpo ha mejorado en muchos aspectos, desde temas de equilibrio y coordinación hasta detalles más concretos, como caminar más recta, notar los pies más pegados al suelo o acatarrarme menos. A nivel mental y emocional se nota también mucho, me siento más tranquila y me cuesta menos controlar las situaciones de estrés o nervios o cualquier problema que pueda surgir en el día a día. Antes me sobrepasaba hasta el contratiempo más mínimo. Además, también me ayuda a mantener el dinamismo, la verdad es que pasar todo el día delante del ordenador consume mucha energía, y el qigong me ayuda a recuperarme un poco.

Además de practicar en clase y en casa, he leído varios libros sobre el tema, y suelo comentar y comparar ejercicios y experiencias con algunas amigas que practican yoga y antigimnasia. Eso sí, después de todo este tiempo, mi madre sigue siendo incapaz de acordarse de cómo se llama esa cosa china que hago...