



Concepció Llorens Serda
Ama de Casa
Barcelona, 1949

¿Cómo te iniciaste en el Qigong?

Conocí el Qigong en las clases de Taichí aunque tengo varias amistades que son practicantes de Qigong, todas de diferentes ámbitos, es decir diferentes profesiones y todas me decían que era muy beneficioso para la salud.

A mi particularmente me relaja muchísimo el concentrar la mente y el cuerpo, tomar conciencia de ello te aporta una paz interior muy gratificante. Incluso el agarrotamiento típico de no estar relajada me ha mejorado mucho

¿Por qué te iniciaste en el Qigong?

Yo me apunté por prescripción médica. Padezco de fibromialgia en fase media, y según que movimientos no me van bien, al contrario me hacen empeorar, en cambio con el Qigong, mueves todo el cuerpo, no son movimientos bruscos, son movimientos coordinados y suaves. Tengo la suerte que me gusta y lo mejor es que lo puedes practicar en cualquier lugar, es muy agradable poder hacerlo al aire libre, es muy bonito.

¿Qué beneficios te ha aportado?

Este es mi tercer año que practico, cuando vine estaba bastante fastidiada y ahora me siento mucho mejor a nivel físico y mental, También he tenido la suerte de encontrar un grupo de personas que nos ayudamos a aprender y todas con ganas de hacerlo bien, y todo esto contribuye a estar en contacto con gente que miramos de pasarlo lo mejor posible. Lo recomiendo a todos.