



Cristina Arpí Puntjoch **Licenciada en Bellas Artes** **Barcelona 1959**

¿Cómo te iniciaste en el qigong?

Tuve conocimiento del Qigong porque abrieron un centro cerca de casa. He practicado Yoga durante muchos años y pensé que me podía gustar. El tema era trabajar cuerpo, respiración y mente.

¿Por qué te iniciaste en el qigong?

El motivo de iniciarme en Qigong fue una decisión mía y personal, quería dedicar tiempo a mi cuerpo y mente. Pensé que ésta práctica podía ser una buena aliada que beneficiaría los dolores que sufro en las manos debido a la artrosis, y a los cambios físicos y anímicos derivados de la menopausia, nerviosismo, dolores varios, insomnio y otros problemas.

¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?

Creo que me ha aportado beneficios básicamente a nivel personal.

A nivel físico, por ejemplo, más flexibilidad y equilibrio, dado que movemos el cuerpo de una manera distinta a la habitual.

A nivel mental, mucho más equilibrio emocional, sentirme mejor, más ligera, con mejor descanso, menos nerviosismo. Y un tema muy importante ha sido relacionarme con personas muy distintas a mí, conocer sus historias vitales, que me han ayudado a comprender mejor la esencia de la vida.

Lo más importante del qigong es que dedico un tiempo en beneficio de mi salud física y mental.