



**Elisabeth Rubio Mayor**  
**Administrativa**  
**Barcelona, 1954**

### **¿Cómo y por qué te iniciaste en el qigong ?**

Mi relación con el qigong se inicia al cumplir los 50 años, dato que no pude sopesar si me afectaba a nivel anímico, pues todos los acontecimientos exteriores que me envolvieron fueron lo suficientemente importantes y traumáticos para que el resto no tuviese ninguna importancia. Mis padres fallecieron se puede decir que los dos el mismo día, sin estar ninguno de los dos con una problemática que así lo hiciera prever, y a esto se le añadieron los consiguientes problemas familiares que todo ello conllevo.

Bueno ante todo esto la verdad es que me encontraba totalmente desubicada con todo, y principalmente conmigo misma ya que te das cuenta que el mundo continua funcionando y no entiendes cómo pero te parece que tú te has bajado de él. Por suerte me llegó información sobre el qigong y sus beneficios, con sus clases empecé a intentar concentrarme en lo que estaba haciendo y aun que durante un periodo de tiempo importante me costó bastante, me iba dando cuenta que cuando terminaban las clases estaba mejor.

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

Mis pensamientos de tristeza, ira, frustración y una mente que se iba de un lugar para otro de forma totalmente aleatoria, tenía instantes de calma, y pensé que sería bueno seguir con estas enseñanzas, que me estaban ayudando a pausar mis pensamientos, intentar canalizar mis iras, notar en tu respiración que sigues vivo.

Cuando realizas los ejercicios de qigong tienes que concentrarte en mantener el equilibrio, en respirar en tus movimientos y un montón de cosas más, y a mi ello me ha enseñado que lo importante es el momento ya que si no presto atención, ni disfruto de los beneficios del qigong ni soluciono ningún otro problema. Practicar qigong es un esfuerzo que creo todos podemos intentar y a través del cual obtendremos una serie de beneficios que nos compensaran.

Creo que un dominio de la respiración, del movimiento y de la mente, ayudan a tener una mayor claridad mental, incluso mucha más capacidad de trabajo. La verdad estoy encantada y sugeriría que fuese una de las clases extraescolares a las que tuviesen acceso los niños, ya que este mundo cada vez nos lleva más acelerados a ninguna parte.