



**Joan Caparrós Ruiz**  
Ingeniero Técnico  
Barcelona, 1945

**¿Cómo te iniciaste en Qigong?**

De la lista de cosas para hacer cuando me jubilara el qigong fue la primera a la que me apunté. Este es el tercer año de qigong y creo que seguiré practicándolo muchos años.

**¿Por qué te iniciaste en el qigong?**

Tenía interés en conocer esta disciplina, esperaba que me ayudara a adaptarme a mi nueva vida, dejando atrás el estrés y cambiándolo por la serenidad, equilibrio y paz interior que me proporciona el qigong.

**¿Qué beneficios te ha aportado el Qigong?**

Me ha cambiado en la forma de superar muchos factores físicos y psíquicos. Empecé el qigong realizando movimientos propios de un elefante entrando en una cacharrería y actualmente me siento con una elasticidad y armonía de movimientos muy aceptable.

Asimismo me ha permitido integrarme a un grupo de compañeros y profesora, el día que no puedo acudir a clase, noto que me falta el plus de felicidad que obtengo con su compañía.