



## **Jordi "Sallesac"** **Pintor Artístico** **Girona 1934**

### **¿Cómo te iniciaste en el qigong?**

Soy aficionado a la pintura, pinto cuadros de grandes dimensiones que se destinan a halls de edificios, también pinto desnudos en mi estudio, un ático/buhardilla en la parte alta de la ciudad y en mi finca de Girona.

En aquél entonces, ahora hace ya 5 años, estaba aburrido, un poco con todo, una fase yin que precede y sucede una fase yang, que son las que conforman la vida.... Abrieron un centro de taichí y qigong cerca de mi casa y decidí apuntarme. El primer día de clase quedé alucinado pues era el único hombre en un grupo de 20 mujeres practicantes de qigong. La experiencia fue muy positiva, es más, aprovecho la oportunidad y se lo recomiendo a todos los hombres, especialmente a los mayores de 60 años.

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

Me interesaba hacer qigong, porque de joven tuve un siniestro total con el coche, cayendo por un precipicio, tuve fisuras en el cráneo y en la columna vertebral. Estuve un mes en cama, otro mes enyesado todo el cuerpo y destiné un año de mi vida en recuperarme funcionalmente. Por este motivo necesitaba hacer estiramientos, abrir articulaciones y mover el cuerpo con una actividad que no fuera intrusiva y pudiera resonar con los ritmos de la naturaleza y el universo. El Qigong me predispone a la inspiración y creatividad.

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

Puedo decir que los resultados son excelentes, pues observo que los amigos de mi quinta que no han hecho este tipo de ejercicios han disminuido su estatura, están encorvados y no tienen fuerza en las piernas. Estos ejercicios orientales mantienen los músculos en vigor y te infieren energía y plenitud. Tengo 78 años y me siento en plena forma y con mucha vitalidad.

Hace 2 años me caí de espalda desde un muro de más de 1 metro de altura y cuando estaba cayendo, me revolví como un gato y al caer de costado solo me hice unos rasguños en el brazo y un esguince en el tobillo izquierdo. Estoy seguro que si no hubiera hecho qigong, me hubiera hecho muchísimo más daño.

Son muchos los beneficios que nos confieren los ejercicios Qigong. La profesora Núria, imparte una metódica disciplina oriental que adereza con acentos de humor inglés y que a la vez interactúa con el humor cariñoso de los alumnos, un coctel "sui generis" muy especial. Cuerpo, respiración y mente se sincronizan con alegría, positivismo y buen humor.

Nota: Si yo fuera un gato ya habría gastado cinco vidas. Solo me quedan dos. Por tanto, he de cuidarlas con el qigong .....

Me encontrarás en Facebook, solo hay que insertar "SalleSac" mi nombre artístico.

Saludos cordiales y besos.