



María Teresa Mas Torrents
Pensionista
Arenys de Mar, 1963

Com i per què et vas iniciar en Qigong?

Ara farà cinc anys vaig patir un ictus cerebral molt greu. Em van operar d'urgències i vaig tenir molta sort i em vaig salvar. Però va ser molt dur. Vaig estar gairebé un mes a la UCI i deu dies a planta, a Can Ruti. Després vaig haver de fer gairebé un any i mig de rehabilitació. Quan ja estava acabant les sessions de rehabilitació física, la meua fisioterapeuta em va recomanar fer alguna activitat física, com gimnàs o natació, però no ho veia massa clar i llavors em va proposar que fes "tai chi". Al principi no li vaig fer cas. De fet no feia cas a ningú (o això em recorden) i no volia fer res, però al final em vaig decidir.

Vaig començar a buscar i vaig trobar que en feien prop de casa i amb una mica de recança m'hi vaig apuntar. Pensava que era una cosa de gent gran i a més com que m'havien dit que ho fes, no tenia ganes de fer-ho. Coses de l'ictus, el caràcter canvia...

Em va costar molt. De fet encara em costa. Coordinar les diferents parts del meu cos, la dreta, l'esquerra i l'equilibri... tot era molt difícil. Més d'una vegada vaig pensar en deixar-ho però també m'ho passava bé perquè sortia i havia fet nous amics.

M'ho vaig prendre com una part més de la meua rehabilitació i vaig continuar, sense defallir i ara ja porto més de tres anys fent-ne.

Quins beneficis t'ha aportat ?

El qigong m'ha ajudat força. Tot i que continuo tenint problemes de psicomotricitat, ja ho faig millor i m'agrada anar-hi. La Núria, la meua professora, ha tingut i té molta paciència amb mi i li ho agraeixo moltíssim. Sé que no ho faig perfecte, però em dona tranquil·litat i m'ha ajudat a confiar en mi mateixa. Sé que no sóc un cas típic i no puc parlar com algú que buscava només alguna activitat física i relaxació, però a mi em va molt bé.

Les respostes d'aquestes preguntes les ha redactat el meu marit perquè a mi em costa molt ordenar les idees i escriure-les, i pensar amb el que vaig tenir encara se'm fa molt dolorós. Les hi he anat dient i ell les ha passat a paper. Gràcies Antoni.