



**Albert Riera Casademunt**  
**Músico**  
**Barcelona, 1973**

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

Mi interés por Japón y China viene de muy lejos. Conocí el qigong a raíz de practicar taichi. Durante dos años estuve practicando taichi, lo cual me aportó mucho, pero las secuencias de taichi me parecían demasiado largas. Buscaba algo más simple y en el que el trabajo con la energía fuera más directo. Es así como buscando por internet me informé de lo que era el qigong y encontré la escuela y los profesores que me ofrecían más confianza.

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

En un principio me inicié por una causa médica. Durante años sufría de una hernia discal que limitaba mi capacidad de movimientos y de algún modo me hacía resignar a soportar cierto dolor como algo normal. El qigong me hizo tomar consciencia de mi cuerpo y de mi energía. Con el trabajo de la mente, la respiración y el movimiento conseguí que la energía de mi cuerpo fluyera y desbloqueara mi espalda y así el dolor desapareció.

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

El qigong me ha aportado beneficios en diferentes aspectos. Físicamente, conseguí eliminar el dolor de mi espalda, así como ganar en flexibilidad corporal gracias a los estiramientos y a las secuencias de movimientos.

En un plano más mental y emocional, la práctica de qigong proporciona una gran serenidad. Gracias a que la mente, la respiración y el movimiento se armonizan, en el momento de la práctica me olvido de todo y estoy concentrado en ese instante, sin que ninguna emoción o pensamiento me perturben. Practico a diario, al aire libre en un parque de Barcelona, un lugar donde hay unas bonitas vistas de la ciudad y donde estoy más cerca de la naturaleza, lejos del ruido de la ciudad. Es un momento de interioridad, silencio, armonía y belleza tanto con uno mismo como con el entorno.