



**Luisa Diez-Canedo Arenas**  
**Licenciada en Biología**  
**Barcelona, 1959**

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

Por pura casualidad. La primera vez que tuve noticias de que existía esta práctica fue al leer una información que recogí en Casa Asia. Me pareció muy interesante y al poco tiempo, con sorpresa, descubrí que desde hacía tiempo se hacían cursos en un Centro de mi barrio. Enseguida pude apuntarme y allí sigo desde hace cuatro años. Al principio no sabía muy bien con que me iba a encontrar, con ejercicios muy complicados, una profesora exotérica y de otro mundo... pero nada de eso, me encontré con un grupo de gente estupenda en el que me integré enseguida.

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

Me gusta mucho la cultura china y quería hacer ejercicio, dos elementos que me llevaron en línea recta hasta él.

Nunca he estado de acuerdo con eso que se dice de "hay que machacarse en el gimnasio". Con el qi gong también se fuerza al cuerpo en determinados movimientos, hay estiramientos, equilibrios... pero siempre con la conciencia en el cuerpo, sintiéndonos como un todo, no sintiendo el cuerpo como algo ajeno a nosotros que hay que domesticar.

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

Con el qigong he corregido mi postura, respiro mejor, me siento más flexible y ágil. He aprendido a valorar y a disfrutar del instante presente. A escucharme e indagar en como me siento, que es lo que quiero...

La práctica del qigong me gusta porque se puede practicar a cualquier edad y en cualquier sitio. En compañía o en soledad. Se pueden repetir durante tiempo los mismos ejercicios sin que esto resulte monótono ya que al poner la mente en los gestos estos ya no resultan automáticos; o puedes estar toda una vida aprendiendo nuevos métodos y ejercicios, ya que hay muchísima variedad de ellos.