



María Barenys Torres
Jubilada
Barcelona, 1942

¿Cómo y por qué te iniciaste en el qigong?

Por prescripción médica. Sufría asma y tenía ataques agudos periódicos, me trataba con cortisona y broncodilatadores. Fue la Dra. Anna Cisteró, especialista en Neumología de la Clínica Dexeus que me indicó que practicara Qigong, me dijo que aumentaría mi capacidad respiratoria y aprendería a respirar de forma abdominal que es la que me conviene. Pregunté a varios conocidos del barrio si conocían algún centro donde podía hacer Qigong. Fui a probar una clase y aquí estoy, desde hace 6 años! Desde el primer día me gustaron mucho los ejercicios y me integré enseguida en el grupo.

¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?

Lo más importante para mí ha sido paliar el asma, desde que practico Qigong ya no he tenido más ataques y me siento mucho mejor, he vuelto a recuperar mi calidad de vida. Pero un aspecto que me ha sorprendido mucho es que además de mitigar el asma, me siento más tranquila y sosegada. Antes era superactiva, siempre atareada y haciendo mil cosas y desde que realizo estos ejercicios estoy más tranquila y sosegada y disfruto de las cosas de una forma más lenta y consciente.

Un beneficio que he notado, que solo tengo yo y no las amigas de mi edad, es que tengo mayor estabilidad, equilibrio corporal y tengo las piernas fuertes y creo que es debido a los ejercicios, pues andamos siempre con las piernas flexionadas y eso las fortalece.

La profesora Núria tiene mucha paciencia y es muy diplomática cuando corrige. El grupo es una piña y me lo pasó muy bien con los compañeros y esto es importante para mí. Nunca llegaré a ser como mi compañera Margarita que es flexible como una muñeca de goma. Soy muy friolera ya hasta el 40 de mayo no me quito el sayo, mis compañeros hacen broma de la cantidad de ropa que llevo encima!

Fue empezar a practicar estos ejercicios y mi vida se impregnó de aroma oriental. Mi hijo Sergi se casó con Jing, una chica china, y ahora tengo también una nieta china. Mi nuera Jing no sabe Qigong y yo le he enseñado algunos ejercicios. Con 65 años viajé a Shanghai para verlos, una experiencia inolvidable, pues fue como aterrizar en otro planeta. Desde que fui a China, me encanta su gastronomía y voy a menudo al restaurante chino de mi barrio. Soy amiga del propietario que es muy amable pues siempre me pregunta por mi nieta.

Imposible imaginar hace años, que el tema Qigong y china icambiarían tanto mi vida!