



**Cor Pellicer Llanas**  
**Interiorista**  
**Barcelona, 1939**

### **¿Cómo y por qué te iniciaste en el qigong?**

Por prescripción médica. Sufro de artrosis hereditaria. Fue el Dr. Albert Nadal, especialista en Reumatología de la Teknon que me indicó que practicara Taichi y Qigong, me explicó que este tipo de ejercicios puede mitigar el dolor y mantener mi calidad de vida, pues ejercen estiramientos y fortalecen la musculatura.

De joven había practicado ballet clásico y gimnasia sueca; pero cuando me casé, empecé a estudiar la carrera y atender a mis hijos, la casa y el trabajo. He estado 40 años sin hacer ejercicio físico.

Me matriculaba a gimnasios, pero no asistía, siempre encontraba excusas.

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

De profesión soy diseñadora de interiores. Últimamente me he aficionado a la pintura. Todo ello es bastante sedentario y como necesito hacer ejercicio y me aburre la gimnasia, hace 3 años que practico Qigong y desde entonces no he tenido ningún brote de dolor y no he tenido que ir más a recuperación fisioterapéutica.

Me encuentro muy bien, física y mentalmente, más flexible, ligera, más consciente de mi cuerpo, más ecuánime y objetiva con los problemas cotidianos. Creo que el Qigong ha tenido mucho que ver.

Además formamos un grupo muy divertido, simpático y unido.

¡No lo pienso dejar!!!