



**María Antonia Crespo González**  
Asistenta domiciliaria  
Tudela, 1962

**¿Cómo te iniciaste en el qigong ?**

Lo conocí por primera vez en un curso que hice de Shiatsu, en la escuela Tae Mo de Madrid. La profesora nos enseñó ejercicios en alguna clase y me gustó mucho. De modo que siempre quise hacerlo. Al tiempo de volver a Tudela, en un curso de Tai Chi coincidí con un chico que me dijo hacia qigong en un pueblo cercano a Tudela, de modo que sin dudarlo me apunté.

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

Porque necesito hacer ejercicio para no cargarme muscularmente y el qigong me sienta muy bien, es lo que más me gusta de todo lo que he podido conocer, me mantiene en un equilibrio óptimo. Sumándose también los beneficios a nivel emocional y mental. Te centra.

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

Elasticidad, flexibilidad, buen tono muscular, serenidad, autocontrol, resistencia, autoconocimiento, vivir el presente y más "bienestares" sumado a buenos amigos y grandes maestros.

Lo recomiendo a mis amigos y a todos aquellos que crean que pueden estar mejor y quieran conseguirlo.