



Victoria Olóriz Serra
Auditor laboral
Barcelona, 1952

¿Cómo te iniciaste en el qigong ?

Siempre me ha interesado la filosofía y la óptica de vida oriental. Debido a mi trabajo, tuve que conformarme con la lectura de textos diversos y ocasionalmente practicar algo de yoga. También tuve el privilegio de aprender a meditar siendo niña lo que me ha ayudado a controlar, al menos de forma aceptable, las situaciones de stress tanto laborales como personales.

¿Por qué te iniciaste en el qigong?

Cuando falleció, repentinamente, mi marido, pensé que la mejor forma de poder asumir y adaptarme a su ausencia, pasaba por dar un cambio radical a mi vida.

Cambié de residencia y ralenticé mi trabajo para poder dejar gradualmente una actividad que ya no me motivaba, todo con el objetivo de construirme un nuevo plan vital con aquellas actividades y/o cosas que o no había hecho o había dejado aparcadas durante tanto tiempo. Ahí entra el qigong. Hacía años que deseaba aprender, vi que en determinados centros se impartían cursos y me decidí por este.

¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?

Las clases me gustan, la profesora es muy competente y los compañeros simpáticos y agradables.

Por tanto el beneficio que he obtenido ha sido sentirme más flexible, reírme mucho, prestar atención, ir conociendo mi cuerpo y empezar a sentirme más creativa.

Mi intención es continuar de forma indefinida aprendiendo, de momento soy una principiante de tercera regional, en el futuro quiero ampliar al máximo mis conocimientos y habilidades en qigong, será entonces cuando pueda recoger los frutos que de verdad puede ofrecerme esta disciplina que estoy convencida serán muchos.

Ahora, en el presente me conformo con lo que ya tengo: compañerismo, risas, ejercicio físico/mental y ganas de aprender, aprender y aprender.. para lo que cuento con una gran profesora, Nuria Leonelli.

En estos momentos estoy recuperándome de una inoportuna tendinitis en el tobillo derecho pero sigo reproduciendo mentalmente los ejercicios aprendidos y practicando la respiración que tantos beneficios reporta.