



María Dolores Costilludo Montes
Peluquera
Barcelona, 1942

¿Cómo te iniciaste en el qigong?

Hace años practicaba taichí y en las clases después del precalentamiento y antes de practicar la forma el profesor enseñaba algunos ejercicios de qigong que me gustaban mucho. Dejé el taichí porque tenía migraña y además dolor de brazo, consecuencia de mi profesión de peluquera y no me sentía animada en seguir con la práctica.

¿Por qué te iniciaste en el qigong?

Tras dos años de no practicar taichí y ninguna otra actividad física, me encontraba tullida y quise intentarlo de nuevo. Aunque los años pasan y pesan, quería estar en forma otra vez. Siempre me ha gustado mucho la sabiduría China y me encantan sus adagios, pues son profundos y te hacen reflexionar sobre la vida. Pensé en los ejercicios de Qigong, busqué un centro en Internet y encontré al Instituto Qigong. La primera clase me gustó mucho, aunque al día siguiente tuviera agujetas.

¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?

A pesar de la migraña que sigo sufriendo, me siento más flexible y estoy más alegre.

Después de cada clase, memorizo mentalmente los ejercicios durante el trayecto en autobús. También suelo practicarlos en casa.

Animo a mi marido Luis y a mis primos a practicar estos saludables ejercicios, pero no me hacen caso. Casi tengo convencido a Luis, pero todavía no se ha iniciado.

Me lo paso muy bien en la clase de Qigong y la hora pasa volando. Creo que Maribel, la profesora, tiene mucho que ver: ¡ Es una "Joya" !