



## **Ma del Carmen Ruiz Marcellán**

**Doctora en Medicina y Cirugía por la UAB**

**Facultativa Especialista de Anatomía**

**Patológica del Hospital Vall d'Hebrón**

**Profesora Asociada de Anatomía**

**Patológica por la UAB**

**Agón (Zaragoza), 1947**

### **¿Cómo te iniciaste en la práctica de Qigong?**

Siempre he realizado deporte: correr, caminar, subir montañas, ski en sus diversas modalidades y de forma continuada ciclismo; he estado federada y he participado en competiciones deportivas: correr, skí de fondo y ciclismo

Después de un periodo de baja actividad física, abandonada por obligaciones familiares y laborales, llegué a la conclusión de que no podía renunciar al bienestar que producen las endorfinas, siempre lo había disfrutado y me faltaba. Me decidí por la búsqueda de alguna disciplina que me lo recuperara.

De este modo hace diez años comencé a practicar Yoga, dos días semanales, disciplina que siempre me había planteado realizar y que por diversas circunstancias nunca tuve la oportunidad. Me gustó mucho pero el centro cerró y solo lo practiqué dos años.

Fue mi compañera de trabajo quien me informó que practicaba la disciplina de Qigong y estaba contenta. Me animó a hacerlo y desde hace ocho años lo practico, no con la frecuencia deseada.

### **¿Por qué te iniciaste en la práctica de Qigong?**

En primer lugar: al no poder asistir a mis clases de Yoga busqué otra disciplina relacionada, fué el Qigong.

En segundo lugar: todo iba encaminado a la búsqueda del bienestar físico y emocional.

En tercer lugar: beneficiarme de la actividad en grupo con las ventajas que conlleva.

En cuarto lugar: creo firmemente que una actividad que trabaja mente y cuerpo es beneficiosa para la salud y evita, en numerosas ocasiones, contraer desequilibrio, por lo tanto enfermedad, facilita alcanzar una vida autónoma por más largo tiempo y por tanto mayor calidad de vida, deseada por todos al llegar a cierta edad.

En quinto lugar: vivimos en una sociedad en la que se desprecian los métodos y técnicas naturales tan fáciles de realizar, como son cuerpo y mente sana: alimentación saludable y ejercicio continuado; sin embargo, en un alto porcentaje, se abusa de la farmacopea que, aunque indicada y necesaria en determinadas ocasiones, no es ni mucho menos la única y mejor vía de salud y bienestar.

### **¿Qué beneficios has obtenido en la práctica del Qigong?**

Me calma la hiperactividad y nerviosismo innato. Me relaja y me da bienestar. Me facilita relacionarme con los compañeros del grupo y de otros grupos que interactúan con el nuestro. Me ha motivado a profundizar y conocer mejor la técnica milenaria: historia, actualidad, participación en exhibiciones de la disciplina y asistir a demostraciones de profesores chinos. Me ha hecho sentirme joven al participar en exhibiciones y concursos de Qigong, merced al interés y empeño de nuestra profesora *Nuria Leonelli*. Con el tiempo he llegado a conseguir tener la necesidad de realizarlo a diario. Estoy contenta de haberlo conocido y no pienso dejarlo.

Merced al Qigong me inicié, eso sí accidentalmente, en el baile y exhibición de sardanas que además de gustarme nunca lo hubiera hecho de no ser por el Qigong.

Lo enseño a familiares y amigos.

Por el momento practico Yoga y Qigong y soy feliz.