



Ilse Gönemann Hebbecker
Traductora
Wuppertal (Alemania), 1946

¿Cómo te iniciaste en el qigong?

Después de jubilarme - muy a pesar mío, ya que había disfrutado mucho trabajando y viajando - me costó muchísimo adaptarme al sosegado ritmo de pensionista, sin este estrés que a mí me daba "vidilla". No sabía cómo encauzar esta energía que me sobraba y que ahora, en vez de darme vidilla, me crispaba. Buscaba una ocupación que no sólo me gustara sino que al mismo tiempo, pragmática como soy, me "sirviera para algo", si ya no para el trabajo, para mi bienestar físico y emocional.

¿Por qué te iniciaste en el qigong?

En mis visitas a China en aquellos felices tiempos, quedé fascinada por el Taichí que vi practicar a gente de todas las edades en los parques. Me encantó la estética de los movimientos y me impresionó el dominio del cuerpo que se precisa para realizar estos movimientos "a cámara lenta", tan ajenos, en principio, a mi manera de ser. Decidí apuntarme a Taichí, pero por incompatibilidad de horarios, al final opté por su hermano terapéutico, el Qigong.

¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?

Soy consciente de que por mi constitución física, mucho más parecida a un "roble alemán" que a un junco oriental, no reúno condiciones ideales para los suaves movimientos del Qigong. Al principio, aparte del problema físico, de falta de flexibilidad, tenía la mente ya en el siguiente movimiento antes de haber acabado el anterior. Después de un año, creo que poco a poco estoy consiguiendo relajarme y no distraer la mente sino centrarla en los movimientos Qigong que estoy ejerciendo. La frase de Núria "ahora la mente está en el bastón", el año pasado cuando realizamos los ejercicios con bastón, ahora ya puedo hacerla mía.

La respiración es otro de los puntos en que la práctica del Qigong me ayuda. La respiración abdominal, que hacía muchos años no practicaba, al menos no de forma consciente, he comprobado que, correctamente practicada, tiene un efecto sedante que me ayuda a conciliar el sueño.

Y, last but not least, el buen ambiente que hay entre los compañeros de clase es un aliciente más para acudir siempre que pueda a clase, a pesar de que me cae un poco lejos. Me lo paso muy bien, al cabo de un año me siento, si no más "junco" al menos un poco menos "roble". En resumen, el Qigong me va bien emocional y físicamente.

Y como estoy convencida de que me quedan aún muchos beneficios del Qigong por descubrir, creo que - no os asustéis compañeros y profesora - habrá alumna de Qigong para rato.