



**Sergi Fernàndez Robles**  
Empresario hostelero  
Premià de Mar, 1975

### **¿Cómo te iniciaste en el qigong ?**

Por recomendación de mi Osteópata. Me había recomendado hacer piscina, yoga, etc... pero todo me parecía aburrido. Cuando me recomendó el QiGong investigué por internet y me pareció interesante. Si bien, la primera clase pudo resultar algo lenta, a mí siempre me gusta dar segundas oportunidades... Por suerte.

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

Tengo 5 hernias discales, un bar y un restaurante. De las hernias, 3 son cervicales, que curiosamente es donde yo acumulo toda la tensión por stress. Y mi trabajo no es que vaya muy bien para la espalda. Llevaba ya demasiado tiempo con problemas. Cada mes tenía que parar unos días por el dolor. Tenía contracturas casi permanentes. Había probado casi todo: Quiroprácticos, fisioterapeutas, rehabilitación por ultrasonidos, ejercicios, kinesioterapia, osteopatía... Con esta última conseguí estar 6 meses sin molestias, cosa que no recordaba en años.

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

Lo que más me ha sorprendido es que a los pocos meses de practicarlo, las molestias han desaparecido casi por completo. A la vez, que me siento más equilibrado. Y eso que yo soy muy escéptico con todo lo espiritual. Me cuesta mucho crearme según que milongas. Pero con el QiGong es diferente, te enseñan que todo se retroalimenta, lo físico y lo mental. Eso sí me lo creo. Y funciona. Muy recomendable

Además:

- . Lo practico casualmente en casa, en la playa o en la montaña
- . Me gustaría enseñarlo a familiares y amigos
- . Lo recomiendo a todo el mundo