



Immaculada Morató Rexach
Llicenciada en Farmàcia
Manlleu, 1948

Cóm vas conèixer el Qigong

He practicat ioga més de 10 anys a Vic i a Barcelona. Vaig veure la possibilitat de practicar Qigong i em vaig interessar. La primera experiència va ser amb vosaltres i des de el primer moment m'ha agradat molt, encara que vaig pensar que seria una mica lent i més convenient per gent més gran. Però de seguida vaig sentir que m'anava molt bé. La pràctica dels moviments del Qigong em convenen i m'agrada passar una estona amb altre gent.

Perquè vas començar el Qigong?

Per mantenir-me una mica més en forma a partir de moviments moderats. Necessito que una persona em guïi i em mostri els moviments correctes i jo pugui concentrar-me per seguir-ho, i que els exercicis siguin variats i que cada cop s'incorporin nous moviments. Em van molt bé el exercicis de escalfament: genolls, canells, tormells.

Quins beneficis et comporta la practica del Qigong?

Em trobo més relaxada i amb energia positiva. M'agrada perquè em concentro i em permet millorar l'equilibri cos ment i trobo que m'aporta fortalesa corporal i mental. M'agrada molt practicar a l'aire lliure quan ens ho permet el temps.