



Lluís Vicente Pla
Licenciado en Química y Farmacia
Santa Bàrbara, Tarragona 1950

¿Cómo te iniciaste en el qigong?

Me inicié en Taichi y Qigong a raíz de mi jubilación al inscribirme en un curso en Sarrià-Sant Gervasi.

¿Por qué te iniciaste en el qigong?

Siempre me habían interesado estos ejercicios que había visto en reportajes sobre China, en los que se ve, en los parques, a gente de diversas edades realizarlos de manera muy armónica. El tener ahora más tiempo disponible, me permitió saciar esta curiosidad.

¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?

Llevo pocos meses practicando esta "rara gimnasia" que en realidad es un compendio milenario de ejercicios saludables. No hace falta comer tofu, algas macrobióticas o cosas por el estilo para poder disfrutar de la práctica de Taichi o Qigong y de sus beneficios para el cuerpo y la mente...

A mí me va muy bien y además, me ha permitido conocer un grupo heterogéneo de personas con el que compartir estos ejercicios resulta una actividad muy agradable. A ello contribuye también mucho la profesora Núria, que dirige las clases de manera ágil e interesante a la vez.

Las expectativas de continuidad son muy altas.