



Inma Val Moral
Empresaria y Viajera
Santa María de Mave, Palencia, 1947

¿Cómo te iniciaste en el Qigong?

Me inicié primero en el Taichí por recomendación de un excelente médico y persona el Dr. J. Sagrera Ferrándiz, fundador de la escuela de masaje manual que lleva su nombre y especializado en Medicina Natural.

La profesora Núria Leonelli me fue introduciendo en la práctica de qigong por los grandes beneficios que aporta a la salud.

¿Por qué te iniciaste en el Qigong?

Al hacerme mayor, cada vez me costaba más recuperarme de los estados de agotamiento físico y mental tras la época del año en que mi trabajo era especialmente duro. También acusaba molestias relacionadas con el deterioro progresivo de la columna vertebral. Por este motivo acudí al Dr. Sagrera que me recomendó hacer ejercicio y me dijo que para mí sería beneficiosa la práctica de Taichí/Qigong.

Durante un tiempo no puse en práctica el consejo ya que me parecía imposible ausentarme de mi trabajo para realizar cualquier actividad. Pero la casualidad o el destino hicieron que conociera un centro que es un oasis en la ciudad y en que impartía clases la excelente profesora Núria Leonelli. Durante parte del año me pude organizar el horario y así empecé a practicar. La verdad es que no tenía ni idea sobre estas disciplinas pero dos libros que me regaló Núria, escritos por ella, y la práctica en clase me iniciaron en su conocimiento. Conservo con cariño estos libros, con una bonita dedicatoria de Núria, fechada el tres de Julio del 2008.

¿Qué beneficios te ha aportado el Qigong?

El primer beneficio palpable que obtuve del Qigong fue la mejora postural de la columna vertebral, algo que he aprendido a valorar mucho. A lo largo del tiempo he ido percibiendo claramente los beneficios físicos, emocionales y mentales que proporciona la práctica. Ha mejorado mi estado físico, coordinación, flexibilidad, capacidad de concentración y estado de ánimo. El hecho de poder superarme y mejorar mis capacidades a pesar de la edad, también mejora mi autoestima.

La práctica de qigong me resulta muy beneficiosa y no solamente lo percibo yo sino también mi familia. Tanto mi marido como mi hija me dicen que no falte a clase porque me va bien. Precisamente anoche hablando por Skype con mi hija que vive en Francia me preguntó: "Mamá: ¿Has ido hoy a Qigong?". Es realmente significativo.

Además, no sé si es debido a que todo el mundo que se apunta a practicar qigong es gente estupenda o que la práctica de qigong nos hace sentir mejor, pero la realidad es que el ambiente del grupo es siempre excelente.

Quiero dar las gracias a quienes inventaron el qigong, al Dr. Sagrera por recomendármelo, a nuestra profesora Núria por su infinita paciencia para ayudarnos a perfeccionar las técnicas y por darnos tantas explicaciones sobre los beneficios de cada una. También por suministrarnos tantos materiales para que podamos practicar en casa. Se nota que prepara las clases con mucho interés y éstas resultan además de efectivas, muy amenas. También quiero dar las gracias a los compañeros de clase por su amabilidad y por alegrarme la vida con sus generosas sonrisas.

Se ha abierto ante mí un largo camino para mejorar y lo seguiré con entusiasmo. Animo a todo el mundo a beneficiarse de esta autentica "Joya" que es el Qigong. Tiene la gran ventaja de que lo puede practicar todo el mundo (desde los 2 años y sin límite de edad) y una sola disciplina implica la mejora de nuestra capacidad física, emocional y mental, cada vez está más difundido en nuestro país y muchas personas lo practican con excelentes resultados. Pero quiero puntualizar que considero imprescindible que la persona que imparta la enseñanza haya recibido la formación adecuada.