



Montserrat Montané Balcells
Licenciada en Psicología
Barcelona, 1957

¿Cómo te iniciaste en la práctica de Qigong?

Me he iniciado recientemente en Qigong y estoy obteniendo unos óptimos resultados. Por problemas en las articulaciones el médico me recomendó dejar de jugar al padle u otros deportes que obliguen a correr y parar alternativamente o a realizar saltos.

¿Por qué te iniciaste en la práctica de Qigong?

Una persona entendida en técnicas orientales me recomendó practicar qigong y desde hace unos meses estoy asistiendo a clases. El primer día pensé que era realmente suave pero para mi sorpresa al día siguiente tenía agujetas... y a partir de ese día me he ido sintiendo más flexible, ágil y sobretodo me ayuda a mantener ese equilibrio emocional que a veces falta.

¿Qué beneficios has obtenido en la práctica del Qigong?

La compaginación de la respiración, los movimientos y la concentración mental en lo que estás haciendo es un coctel que da este resultado de bienestar físico y emocional.

No sé si las personas que se apuntan a este tipo de ejercicio son de buen carácter y humor o si es casualidad que el grupo al que asisto desprenda siempre el buen rollo que se respira, todo ayuda a tener ganas de ir y procurar no perderse ni una clase, muy positivo!!!