



Ramon Bartolí Solé

**Biólogo, Doctor en Medicina y Cirugía
Manresa, 1967**

¿Cómo te iniciaste en el qigong?

La verdad es que no había oído hablar del Qigong hasta hace unos pocos años, aunque siempre me ha interesado la cultura, la filosofía y la tradición oriental. De hecho había practicado Tai-Chi durante un tiempo y fue a raíz de que mi pareja se interesó por realizar el curso de monitor de Qigong que me llevó a interesarme en la práctica del Qigong. Así que me apunté a los talleres trimestrales de la escuela.

¿Por qué te iniciaste en el qigong?

Además de por lo que ya he comentado de mi interés en la tradición oriental, había practicado deporte y yoga durante varios años, pero tuve una lesión cervical que me impedía la práctica de muchos deportes así como del yoga. Al conocer lo que era Qigong, pensé que podría beneficiarme ya que se trata de una práctica donde la movilización del cuerpo y la energía se hace de forma moderada y en la que se busca la fluidez en el movimiento y la relajación del cuerpo y la mente.

Creo que el Qigong es un ejemplo claro de lo que es la medicina tradicional oriental. Ya que, en gran medida, lo que pretende es preservar y mejorar la salud, entendida como la unión entre lo físico y lo emocional.

¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?

La práctica del Qigong me ha aportado beneficios tanto a nivel físico como mental. En este sentido, con la práctica del Qigong los dolores cervicales han disminuido en gran medida, además de todos los beneficios a nivel de flexibilidad y relajación. Además, durante la práctica mantienes una actitud de atención plena, como si fuera una meditación en movimiento, esto beneficia enormemente también la capacidad de concentración.