



Elisa Rives Pertusa

Licenciada en Ciencias de la Información
Barcelona, 1971

1) ¿Cómo te iniciaste en el qigong?

Mi encuentro con el qigong fue una feliz casualidad. Buscaba alguna actividad para hacer durante el verano e investigando en varios lugares, descubrí el qigong. La breve reseña que había sobre esta disciplina en la página web, me llamó la atención y me despertó interés para buscar más información. Entre muchas cosas, encontré que había una conexión con la Medicina Tradicional China y, eso, me acabó por decidir a probarlo.

He de decir, con total honestidad, que las frases que me vinieron a la cabeza tras la primera clase fueron: "Pero esta maravilla, ¿qué es? Por qué no la he conocido antes". La suavidad y armonía de los movimientos, acompañados y acompasados de la respiración me provocaron un estado de tranquilidad que no había experimentado antes con ninguna otra práctica. Esa suavidad puede provocar la apariencia de que no estás haciendo nada, pero, la verdad es que no hay músculo de tu cuerpo que no se moviعة, con sutilidad y cuidado, pero con atención e intención.

2) ¿Por qué te iniciaste en el qigong?

El motivo principal fue para mejorar mi salud. He sido paciente de MTC y estoy muy satisfecha, pero creo que la salud es algo con lo que nos debemos comprometer de manera activa, es decir, pasar de pacientes a "actuales" y el qigong te abre este camino porque es salud y vitalidad.

3) ¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?

Buf... Tantos...

Serenidad, alegría, claridad mental, más energía y una ostensible mejora en mi dolor lumbar.

El qigong es un regalo que me ofrezco cada día porque, además de las clases en el Instituto, practico en casa. El qigong me ayuda a vivir con plenitud en el "aquí y ahora" y no dejarme arrastrar por el bullicioso mundo de estímulos al que nos vemos sometidos a diario. Creo que es una práctica trasladable a cualquier cultura y adaptable a cualquier edad y condición.

Cada día me siento más comprometida con esta sabia disciplina y, en estos momentos, estoy leyendo el libro de Isabel Calpe Rufat, "Qi Gong: práctica corporal y pensamiento chino".