



Elvira Garcia Aramburu
Trabajadora Social
Barcelona, 1957

¿Cómo te iniciaste en el qigong?

Fue hace tiempo. Empecé a practicar tai-chi y la profesora que era china y apenas hablaba castellano, introdujo en la primera parte de la clase unos ejercicios de qigong (18 posiciones) Recuerdo que siempre decía cuando iniciábamos la práctica: suave, flexible pero firme. Interiorizar estas palabras y extenderlas no sólo a la práctica sino a la vida diaria siempre me ha ayudado.

¿Por qué te iniciaste en el qigong?

Buscaba un tipo de práctica que fuera más que ejercicio físico, que a la vez que aumentase el bienestar en el cuerpo calmase la mente. Trabajo diariamente con problemas y situaciones de conflicto. Manejar la tensión, aumentar la energía y conseguir quietud mental fueron mis motivaciones a la hora de iniciar la práctica.

¿Qué beneficios te ha aportado?

Suave, flexible, pero firme. Quisiera que me hubiera aportado eso. Como todo, el qigong es un camino y hay que recorrerlo con humildad y también con constancia. Humildad porque exige aprender poco a poco, interiorizar los movimientos y ser conscientes de nuestros límites. Constancia, porque solo desde el trabajo diario se puede conseguir que aporte los beneficios que lleva consigo.

A mi me ha aportado un mayor bienestar físico y una quietud mental. Ahora en los momentos de tensión puedo abrir un espacio interior y también me siento mejor con mi cuerpo y con la energía que circula.