



Joan Riera Bertran

Administrativo

São Paulo, 1957

¿Cómo te iniciaste en el qigong?

Desde pequeño siempre tuve interés por las técnicas orientales. Practicaba yoga y anteriormente había practicado el Karate y el Judo. Tuve la ocasión de probar una clase de Taichí-Qigong y me causó una experiencia muy agradable y completa. Poco después empecé con las clases. He tenido distintos profesores. Al cabo de los años me he ido declinando en la práctica del Qigong,

¿Por qué te iniciaste en el qigong?

Durante una época muy estresada, años atrás, las técnicas y actividades que conocía entonces no me ayudaban lo suficiente y menos aún la medicina convencional. Nada más iniciarme en las clases de taichí-qigong, a través de los ejercicios sencillos de qigong, ya me proporcionaban un bienestar general y una serenidad interna que necesitaba. Desde entonces ha sido un continuo aprender y practicar, experimentar y gozar, saber y compartir.

¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?

Con la práctica habitual del qigong, combinando el movimiento, la respiración y la consciencia, me ayuda a conseguir un equilibrio mental y mejorar el nivel de salud tanto física como emocional. Además me permite mantener con buena flexibilidad física y mental, mejor coordinación y una visión más amplia de las cosas. La atención en la práctica continuada del qigong me proporciona mayor sensibilidad con el trabajo de nuestra propia energía y con el entorno.

Practico habitualmente en casa, en otras ocasiones al aire libre o en la montaña.

Comparto con amigos y familiares. También con antiguos profesores e imparto clases.

Es parte inherente de mi vida y estoy muy agradecido por ello.