



Sylvia Goday

**Licenciada en derecho
Diplomada en ciencias
empresariales
Barcelona, 1959**

¿Cómo te iniciaste en el qigong?

Empiezo a tomar consciencia de la importancia de la salud a partir del proceso de enfermedad de mi madre; juntas buscamos otras respuestas y descubrimos todo un mundo llamado "terapias alternativas". Me interesó especialmente el tema de la nutrición y ya entonces tomé decisiones importantes al respecto y no ha habido marcha atrás. A la vez y desde siempre he hecho actividad física en gimnasios. Pero me di cuenta de que a pesar de los buenos hábitos que había adquirido no era capaz de controlar y gestionar el nivel de estrés producido por el trabajo, por tanto, decidí que debía completar mi actividad física con alguna que me proporcionara herramientas para calmar mi mente. Así empiezo a interesarme por la medicina ayurveda y por la práctica del yoga y en ello estoy durante unos años, hasta que mis estudios de alimentación energética me acercan a la medicina tradicional china y una tendinitis me aparta del yoga. Así llego al qigong.

¿Por qué te iniciaste en el qigong?

Quería continuar con una práctica que me ayudara a gestionar el estrés y mi pareja que conoce el centro y a Núria Leonelli me animó a que lo probara. Y empecé el curso pasado. No me costó mucho familiarizarme con los movimientos y me gustó desde la primera clase. Pero fue con la práctica del qigong de bastón que realmente descubrí que era hacer qigong, fui capaz de integrar el bastón como parte de mi cuerpo y hacer un trabajo cuerpo-mente de una manera natural y fluida que me proporciona mucha satisfacción y felicidad.

Practicar qigong al aire libre es una verdadera delicia.

¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?

La práctica del qigong me da calma mental y, por tanto, claridad mental y presencia, además de aportarme flexibilidad y de fortalecer músculos. En realidad, la práctica de qigong me ayuda a mantener el equilibrio del cuerpo físico, mental y emocional. Para mí ha sido muy importante llegar a este equilibrio porque me ha dado la fuerza, la energía y la decisión para discernir hacia donde quiero que vaya mi vida.