



**Belén Piñeiro Martínez**  
**Maestra de Corazón**  
**Vigo, 1983**

### **¿Cómo te iniciaste en la práctica del Qigong?**

Hace unos 10 años comencé a practicar yoga y me mantuve en esa disciplina durante casi 3 años. Me gustaba mucho, ya que notaba el bienestar físico al terminar la sesión y me sentía más relajada. Pero reconozco que en cada práctica ponía mucho esfuerzo en tratar de mejorar en mis estiramientos, flexiones o tiempo de permanencia en una asana específica y eso me causaba un punto de estrés, que me impedía disfrutar del todo de las sesiones en esta disciplina.

Hace más o menos un año, un amigo me habló del Qigong y buscando en internet encontré el Instituto Qigong Barcelona. Curioseé un poco acerca de sus cursos y programas y me dio buenas sensaciones, por lo que decidí apuntarme a su curso de Qigong con bastón. Al principio las clases me parecían un poco extrañas. Los nombres de las formas son muy largos y "poéticos", los ejercicios muy lentos... Pero desde el comienzo sentí que me relajaba y conseguía estar "presente" en las clases. La armonía entre mi cuerpo, mente y emociones, se manifestó desde el primer momento.

### **¿Por qué te iniciaste en la práctica del Qigong?**

Desde hace un tiempo trabajo como freelance desde mi domicilio, delante del ordenador, por lo que he notado como mi cuerpo se resiente de pasar tantas horas sentado en tensión y mentalmente he aumentado mis niveles de estrés, ya que todavía me es muy difícil marcarme y cumplir horarios y me excedo en las horas de trabajo.

Leí que la práctica del Qigong me ayudaría a mejorar mis dolores de espalda y a reducir los niveles de estrés y ya que había probado otra actividad que integraba el trabajo de cuerpo, mente y emociones, decidí intentarlo nuevamente, esta vez con el Qigong.

### **¿Qué beneficios te ha aportado el Qigong?**

He notado beneficios en todos los aspectos con la práctica del Qigong. A nivel físico siento que he mejorado mis problemas de espalda, especialmente en las cervicales y en los hombros que es lo que más necesitaba. Mi postura corporal y tono muscular también han mejorado.

A nivel mental, el tiempo de práctica de qigong son mis minutos de meditación diarios.

Logro mantenerme presente en cada ejercicio, lo que favorece la relajación mental con todos los beneficios que eso me aporta.

A nivel emocional también noto mejoría. ¡Los problemas y preocupaciones son menores tras realizar Qigong! Es fantástico para trabajar las emociones y afortunadamente, puedo decir que sé un poco ellas.

Por eso lo recomiendo a todo el mundo y no dejo de practicarlo. Espero seguir aprendiendo y mejorando en este precioso camino :).

[www.maestrdecorazon.com](http://www.maestrdecorazon.com)  
[info@maestrdecorazon.com](mailto:info@maestrdecorazon.com)