



Ana Giménez de San Félix
Funcionaria
Barcelona, 1960

¿Cómo te iniciaste en el qigong?

Mi primer encuentro con qigong fue a través de la pintura china (sumi-e). Se trataba de un qigong aplicado al ejercicio de la pintura china o sumi-e, enfocado sobre todo a aquietar la mente, realizar ejercicios de respiración y del cuerpo, para conseguir un estado ideal previo de concentración y relajación, y así poder hacer "bailar" al pincel.

¿Por qué te iniciaste en el qigong?

Después de esta experiencia positiva y por mi interés en la cultura china, volví al qigong de una forma autodidacta con una página web australiana. La realización de los ejercicios tenía un claro efecto, haciéndome sentir bien, pero me faltaba el contacto real con el maestro y el poder compartirlo con otras personas.

¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?

Por un lado noto un efecto inmediato después de hacer qigong, me hace sentir bien, más relajada y respiro mejor. Luego hay un efecto más duradero, haciéndome sentir más fuerte y flexible, tanto mental como físicamente.

El qigong me ha llevado también a interesarme por la medicina tradicional china. Intento buscar y entender los meridianos. Lo intento practicar en casa los fines de semana y voy leyendo algún libro sobre Medicina Tradicional China.