



Ruth Pagès
Professora col.laboradora UOC
Barcelona, 1966

1) ¿Cómo te iniciaste en el qigong?

Suposo que per pura casualitat, al 1990 vaig trobar en una llibreria un llibre de Mantak Chia que em va intrigar, estranyar i fins i tot colpir. Resultava d'allò més esotèric, però m'introduïa un concepte totalment nou per a mi llavors – el chi- que ja des del primer moment vaig intuir com quelcom cabdal. Però no va ser fins més tard que vaig copsar la seva relació amb el qigong.

2) ¿Por qué te iniciaste en el qigong?

En el meu cas, l'interés intel.lectual per entendre aquests temes em va dur finalment a la pràctica, que, com bé sabem, és la que realment compta. A través de diversos periples, cursos, mestres i vídeos, finalment he acabat coneixent l'Institut Qigong Barcelona, on he trobat que s'imparteix una formació escrupolosament documentada i explicada, complementada amb un seguiment atent dels alumnes.

3) ¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?

Estic molt contenta dels cursos de qigong mèdic que he estat fent a l'IQB. Subscric tots els beneficis normalment reconeguts del qigong, com ara la relaxació mental i el benestar general. Jo destacaria el que sempre em convenç quan acabo la classe: havia arribat estressada, o amb presses i el temps just, o amb mal de peu o un encostipat latent... i surto amb una energia serena i caminant lleugera com una ploma.