



Claudia Ramírez Fuenzalida
Actriz
Viña del Mar, Chile, 1980

¿Cómo te iniciaste en el qigong?

Escuché sobre Qigong hace varios años en la televisión, me llamó la atención y busqué algunos videos en internet, pero no logré entender en profundidad de qué se trataba. Estando en Barcelona, nuevamente se despertó en mí la curiosidad y me propuse tomar el curso para poder experimentar en primera persona la práctica y técnica de esta disciplina milenaria.

¿Por qué te iniciaste en el qigong?

Hace mucho tiempo que buscaba "algo" que me ayudara a conectar con mi propio ser, que potenciara mi concentración, me centrara y que al mismo tiempo me sirviera para proteger y sanar mi cuerpo de posibles enfermedades. No quería técnicas ni disciplinas en las que sufriera durante la práctica, no deseaba pasarlo mal.

¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?

El mayor beneficio que aporta el Qigong en mi vida es la CONEXION. Lograr estar conmigo, consciente de mi respiración, desarrollando la concentración y trabajando el control de mí cuerpo para hacer cada postura, es realmente un regalo en estos tiempos de crisis, caos y máxima velocidad.

Me hace mucha ilusión el volver a casa (a Chile) y poder practicar y compartir Qigong con mi familia.