



Natalia Esteve Gómez
Bogotá, Colombia 1983
**Asesora de Estilo de Vida Saludable
y Bienestar**

¿Cómo te iniciaste en el qigong?

Como asesora de estilo de vida saludable y bienestar reconozco que la energía vital y su adecuado manejo es esencial para poder llevar una vida plena y saludable. Mi vida la he dedicado a buscar prácticas que aporten al bienestar y a aumentar la calidad de vida. En mi búsqueda encontré el Qigong.

El Qigong llegó a mi por casualidad, iba a tomar una clase de Yoga en un estudio en California y la clase resultó ser de Qigong. Esto fue hace varios meses y desde entonces estoy muy agradecida con esta "casualidad" de la vida que me introdujo al Qigong. Al salir de la clase me prometí que iba a investigar y experimentar más sobre este sistema. Al regresar a Barcelona busqué dónde podría practicar y tras mirar algunos lugares encontré el Instituto Qigong Barcelona y decidí que este era el lugar para mi.

¿Por qué te iniciaste en el qigong?

Toda mi vida he estado interesada en la energía, su continuo fluir y transformación, y me he aproximado a este tema desde múltiples campos: la física, las energías renovables, Yoga, Pranayama, Meditación, Ayurveda.

Me interesó el Qigong por que abordaba el tema de mi interés desde una perspectiva nueva para mi, la medicina china, y quise ampliar mi conocimiento y experiencia en este campo. Por esta razón decidí inscribirme al curso trimestral en el Instituto de Qigong de Barcelona, y después de asistir a un par de clases me di cuenta que era una práctica que quería incluir en mi vida.

¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?

He sentido varios beneficios físicos, mentales, emocionales y espirituales de la práctica de Qigong, estos son algunos de ellos:

- Me ha ayudado a estirar mi cuerpo, a "despertarlo" de una forma sutil y armónica
- Me ha ayudado a calmar mi mente y a centrarme en momento presente "aquí y ahora"
- Me ha ayudado a aumentar mi energía vital y a conectarme con ella
- Me ha ayudado a sensibilizarme para poder sentir mas mi energía vital y la de mi entorno.
- Con la práctica estoy aprendiendo a optimizar el flujo de mi energía vital y cómo canalizarlo a las partes del cuerpo que quiero para obtener beneficios particulares

He disfrutado particularmente del Curso Trimestral de Qigong porque siento que se ha construido un grupo, una familia, y que estamos aprendiendo y compartiendo juntos.

Instructora de Ayurveda Certificada por el Centro Chopra (California)
<http://www.choprateachers.com/NataliaEsteve>
Física con Master en Gestión Ambiental