



Xavier Olivella Solé

Neurociencia

Barcelona, 1943

¿Cómo te iniciaste en el Qigong?

Una muy buena amiga, con la que compartimos momentos de meditación y prácticas de desarrollo personal, me habló de su experiencia vital y sanadora con la práctica del Qigong.

¿Por qué te iniciaste en el Qigong?

Durante más de 35 años he trabajado como directivo de grandes empresas multinacionales del campo de la tecnología y como consultor internacional de empresas dando la vuelta al mundo intentado cambiar organizaciones y personas. El cambio es lento y difícil. Hasta que descubrí que sólo **si tú cambias, todo cambia**. Y resulta que este principio que hoy es consecuencia clara de los conocimientos que nos aportan la Neurociencia y la Física Quántica, hace miles de años que es patrimonio de civilizaciones orientales... ¡Me apunté al Qigong! Quiero explorar todos los caminos de sabiduría milenaria.

¿Qué beneficios te ha aportado el Qigong?

Mi experiencia es corta, pero ya al salir de la primera sesión de las ocho joyas (Ba Duan Jin) sentí impresiones desconocidas, era como si hubiera recibido un masaje, pero no un masaje muscular o relajante, sino un masaje de todos los órganos internos. Sentía una especie de ingravidez... Sensaciones todas ellas muy agradables. Pasado el tiempo añadido a lo anterior el calificar al Qigong como un fantástico método de meditación activa, para tomar conciencia y aceptación de mi mismo. Por cierto, no tengo ninguna dolencia crónica, pero en estos tres meses todo mi cuerpo ha ganado en flexibilidad.