



Enric Sebastià García
Banca
Vilafranca del Penedés, 1955

¿Cómo te iniciaste en el qigong?

Hace tiempo al realizar un taller personalizado muy profundo, la terapeuta me indicó que para reconducir mi situación personal muy maltrecha en aquel entonces, practicara Qigong de forma regular, haciendo hincapié que el Qigong llegaría a aportarme calma, sosiego interior y a regular las alteraciones del día a día para reconducir y alinear mi estado interior hasta llegar a una calma total.

¿Por qué te iniciaste en el qigong?

Siguiendo el camino conocí la persona que me abrió la puerta a la práctica del Qigong, un arte de sabiduría ancestral, iniciando así mi proceso vaticinado en su día. Tras realizar varios talleres, pude comprobar la fuerza interior y la energía que crea de forma pausada y armónica en cada sesión, expandiéndola a cada rincón de mi ser, llegando a unir cuerpo y mente en una sola unidad.

¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?

Mis pensamientos y actitudes están enmarcados dentro del contexto de esa calma y armonía que transfiere el Qigong, con el propósito de afrontar la vida cotidiana. La unión de mente, respiración y movimiento hace que todo suceda en el aquí y ahora, dejándome llevar por un fluir de forma natural. Siento un equilibrio interior muy beneficioso, y puedo reflejar esta situación en un mayor entendimiento hacia los demás, acercándome y empatizando hasta un punto antes impensable. Todo ello me aporta vitalidad, energía y flexibilidad, cualidades nada despreciables para la consecución de nuevos propósitos en la Vida.