



Josep Berengueras Torrent
Cocinero
Bellver de Cerdanya, 1969

¿Cómo te iniciaste en el qigong?

Me lo recomendó un amigo de Puigcerdá, que había asistido un par de años a la Universitat d'Estiu Ramon Llull en la Cerdaña. A mí siempre me ha interesado lo relacionado con la meditación, yoga, etc. Y además hacia mountain bike y natación. Pero lo que me atrajo fue la curiosidad y sobre todo el bienestar que me proporcionaba. Hice mi primer curso de verano en el 2008 y descubrí un "fluir", una paz y una calma que jamás había experimentado.

¿Por qué te iniciaste en el qigong?

Trabajo en el mundo de la Hostelería, soy cocinero y esto supone largas jornadas de pie, caminando poco, y con mucha tensión y estrés. Esto me hacía dormir poco, descansar mal, y sufrir molestias en la espalda y piernas. Una de las molestias más agudas que tuve, fue en el pie izquierdo, había ido a especialistas, me habían pinchado, fui también al quiropráctico, y finalmente con la practica regular de qigong, noté una mejora lenta y progresiva.

¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?

Como antes he comentado, siempre he tenido interés por todo lo espiritual. Practico yoga desde hace tiempo y he hecho diferentes tipos de meditación. Pero sobre todo lo que me ha aportado el qigong es calma, paz y tranquilidad. Recuerdo especialmente las primeras sesiones, en las que acababa super-relajado. Tenía la mente mucho más serena, los sentidos más potenciados y una sensación sumamente agradable. Era justo lo que necesitaba para afrontar la dura jornada.

Quiero destacar que a finales del 2013 tuve una caída en el trabajo y me fracturé el radio del brazo derecho. Fui operado e hice recuperación en la Mutua, pero lo más importante es que gracias al qigong, - tabla Shibashi-, que practiqué a diario, me recuperé en menos de cuatro meses, acortando los pronósticos. Con un resultado de recuperación buenísimo, llegando al 99 por ciento de movilidad. Todo un éxito. Sólo puedo hablar bien del qigong. Me encanta y me encanta.

Practico regularmente en casa y sobre todo cuando estoy en plena naturaleza y hace buen tiempo. Leo libros sobre el tema y busco en Internet: artículos, reportajes y videos.

Recomiendo la práctica a todos, y sobre todo el crear el hábito de llevarlo a cabo con regularidad, preferiblemente a diario.