



**María Carmen Romero Ortuño**  
**Doctora en Medicina y Cirugía**  
**Barcelona, 1959**

### **¿Cómo te iniciaste en el qigong?**

Me inicié en el qigong a través de artículos sobre esta disciplina. Siempre me había atraído, conocía el taichi pero sabía que qigong era mucho más antiguo y que parte de taichi se basaba en él. Posteriormente contacté con una amiga que ya estaba iniciada en su práctica y esto fue la ocasión para lanzarme a practicarlo.

### **¿Por qué te iniciaste en el qigong?**

Siempre he practicado deporte, desde la adolescencia, donde empecé haciendo atletismo, natación y gimnasia. Ha sido un gran motor en mi vida, una fuente de salud y bienestar que nunca he dejado de practicar.

Hace casi dos años me diagnosticaron de una neoplasia de mama, esto comportó pasar por varias terapias. Entre ellas radioterapia que me limitó un tiempo el poder seguir practicando natación. Me di cuenta que dejar de practicar ejercicio bruscamente me estaba afectando física y mentalmente, fue entonces cuando decidí empezar las clases de manera regular hasta la actualidad.

### **¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?**

El qigong me ha reportado muchos beneficios tanto a nivel físico como mental. Me da mucha más vitalidad, agilidad corporal, claridad mental, mejor descanso. Desde que lo practico diariamente recibo una dosis extra de energía que me ha ayudado a superar gran parte de los efectos de las terapias como cansancio, insomnio, dolores articulares, contracturas etc.

Lo he aconsejado a muchas personas amigas, pacientes de todas las edades, ya que el qigong lo puede practicar cualquier persona no importa su edad, incluso a enfermos muy limitados les he animado a practicarlo. Para su práctica no se necesita grandes espacios ni aparatos. Sencillamente se puede practicar en un parque, en casa, como entrenamiento en el gimnasio antes de empezar cualquier deporte, sentados en una silla etc.

Es una disciplina que tendríamos que practicar todos, a todas las edades, como una fuente de salud corporal, mental y espiritual.