



**Mercè Sancho Tuset**

**Mestra Jubilada**

**Barcelona, 1948**

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

Vaig conèixer el Qigong arrel de practicar Tai-txi durant uns sis anys, aprenentatge al que estic molt agraïda. En el Tai-txi, es fan exercicis de Qigong com a escalfament, vaig experimentar que m' agradaven i que la seva pràctica em resultava molt còmoda.

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

El curs passat els horaris de Tai-txi no coincidien amb els meus i, a més les classes em semblaven massa llargues.

Vaig buscar per Internet alguna alternativa de pràctiques suaus com a manteniment físic i així vaig trobar el vostre web. Hi havia coincidència d' horaris i, també, l'agradable sorpresa que les classes es feien a prop d'on visc.

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

He notat millor flexibilitat en les articulacions i en general a tot el cos.

Serenor, calma i una flexibilitat mental més gran en la comprensió de les actituds dels altres.

A nivell personal, el temps de classe, per l'atenció plena que demana, es converteix en una meditació en moviment amb tots els seus beneficis, com la neteja de les preocupacions del dia a dia i més claredat mental per prendre les decisions adequades.