



María Isabel Sallent Alonso
“La niña de las piedras”
Orfebre y gemóloga
Barcelona 1957

¿Cómo te iniciaste en el qigong?

Siempre he practicado algún deporte, básquet, natación, aeróbic, ... la sensación de bienestar me ha tenido enganchada a las endorfinas desde el colegio.

Mi pasión por la cultura oriental me viene de nacimiento.

Hace 14 años que practico Tai chi, todo comenzó con una lesión en los ojos, no podía hacer otro tipo de ejercicio y todo el mundo decía que era un ejercicio muy completo, así que decidí probar. Desde el primer día me enganchó, vencí los problemas de coordinación y tomé conciencia de mi propio cuerpo. Disfruto dejándome llevar al compás de mi respiración, me siento ligera como una pluma y parte del universo.

¿Por qué te iniciaste en el qigong?

En mi búsqueda sin prisa, pero sin pausa del bienestar emocional me topé con el Reiki, al principio no me llenaba mucho pero me resultaba familiar, era casi como un recuerdo de otra vida y decidí profundizar más en su estudio y práctica. A medida que pasaban los años me gustaba cada día más, cuando terminé la maestría hice terapeuta y cuando finalizó note que faltaba algo. Estaba convencida de que con la energía se podían hacer muchas cosas más.

Así que me puse a buscar por la red y di con unos cursos El Juliols de la UB, en donde el Dr. Cai Jian daba un curso sobre la introducción a la Medicina China y allí que fui un mes de Julio, tenía una vaga idea, pero me encantó y me sorprendió cuando nos habló del qigong como parte de esa medicina china, hicimos prácticas y noté la energía, era maravilloso. Desde entonces compagino el Tai Chi y el qigong.

¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?

A nivel emocional he sabido encontrar dentro de mí una paz y serenidad que no tienen precio. Valoro mucho el tiempo que me dedico y disfruto de él como un regalo que me hago, no hay día que pase sin meditación y mi toma de contacto con mi propio cuerpo.

A nivel físico he retomado mi tono muscular y mi flexibilidad después de perder 34 kilos de peso. Mi coordinación y equilibrio han mejorado de forma exponencial, me siento feliz y relajada.

Sé que estoy en el buen camino y aunque largo no dejo de ilusionarme día a día. Sigo complementando la práctica del qigong con mi querida profesora Montserrat Beascochea dos días por semana con mis cursos, primero como instructor de qigong y este año como terapeuta.

Animo a los indecisos a que lo prueben. Y hablando de energía, que es algo que me puede, en mi profesión he encontrado también un camino en las gemas y os dejo un enlace a mi blog por si hay alguien interesado, siempre sin dejar el rigor científico, ni histórico, cuanto menos os puede resultar curioso, espero que os guste. Soy la Niña de las Piedras, apodo cariñoso que me pusieron mis compañeros de la escuela Massana de joyería. <https://isagem.blogspot.com.es/>