



Lina Prieto Méndez
Licenciada en Bellas Artes
Boñar (León), 1954

¿Cómo te iniciaste en el qigong ?

Después de varios años practicando yoga, tenía interés en encontrar otras técnicas tradicionales de oriente a las que acudir.

¿Por qué te iniciaste en el qigong?

Leí una entrevista a Mario Vargas Llosa, en la que le había cambiado la vida desde que practicaba el qigong y a partir de entonces, busqué información de donde se podía practicar en mi ciudad.

¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?

Me aporta beneficios tanto a nivel físico como a nivel mental. La verdad es que he aumentado el nivel de concentración, mejorado la flexibilidad y e ayuda mucho a centrarme en la realidad del entendimiento entre el cuerpo y la mente.