



**Manuel Mur Torres**  
**Ingeniero Técnico Telecomunicaciones**  
**Barcelona, 1960**

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

Me compré un libro llamado Chi Kung, El camino de la Energía que hablaba de la postura del árbol que encontré muy interesante, hablaba de la fuerza interna.

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

Quería hacer algo de deporte pues nunca había hecho deporte ni gimnasia, de hecho, el primer día al salir me fui de urgencias para hacerme una radiografía pues pensé que me había dañado la rodilla.

Comencé a tomar clases de taichí en un gimnasio cerca de mi casa, tuve tres profesores diferentes, aprendí Yang, Chen, una forma de sable y una de espada.

Me enteré de que en el centro cívico al lado de mi casa se daban clases de Taichí, la profesora daba estilo Wu, una forma de cañas y un calentamiento qigong el cual la verdad me aburría pues me gustaba más el taichí, lo encontraba más activo y rápido.

Luego dejé la actividad pero siempre he leído sobre artes marciales y empecé a interesarme por la medicina china. Como anécdota he de decir con orgullo, que mi hija en primer curso de enfermería se matriculó en la Escuela de Medicina China y Acupuntura de Li Ping y a fecha de hoy ha terminado las dos formaciones y eso que al principio se reía de los movimientos que a veces me veía hacer.

Pensaba en volver a tomar clases, lo echaba en falta, me faltaba actividad pero no la hacía.

Actualmente he retomado clases en el Instituto animado porque en el trabajo tenemos clases matutinas de qigong tres días a la semana, dadas por un exalumno del instituto que es trabajador de la misma empresa que nos da clase sin ningún ánimo de lucro.

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

Cada vez me gusta más el qigong, no me pasa como al principio que lo encontraba algo lento y aburrido, me siento más ágil, fuerte, con más energía tanto físico como mentalmente; me da más seguridad y autoestima, me equilibra.

Tengo una hernia discal, la cual controlo mejor pues hace mucho que no me quedo clavado.