



**Isabel de Yzaguirre Maura**  
**Maestra de Primaria jubilada**  
**Barcelona, 1957**

**¿Cómo te iniciaste en el qigong?**

Mi encuentro con el qigong fue mediante la lectura de un libro sobre cultura japonesa (concretamente sobre el concepto de Ikigai) que lo mencionaba. Me interesó y empecé a buscar información en internet, y di con un documental que presentaba y explicaba la serie del Shibasi Qigong. Lo estuve estudiando a fondo, tomé notas, y empecé a practicar, con la versión reducida del documental que reproducía la forma. Estuve buscando instituciones que lo enseñaran y de lo que encontré, el Instituto Qigong de Barcelona me pareció serio y se adaptaba a mis circunstancias. En cuanto pude, hice un taller de fin de semana precisamente sobre la forma Shibasi, pues tengo claro que siempre es necesario aprender de personas experimentadas, y desde entonces he realizado dos talleres más. Solo puedo decir que mis experiencias con el Instituto han sido realmente felices!

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

En mi juventud había practicado yoga y siempre me interesaron las culturas y filosofías orientales, así que no es de extrañar que acabara dando con esta práctica. Lo probé, y desde el primer día noté efectos beneficiosos, así que me convenció y decidí que quería aprender más. Al cabo de poco tiempo de empezar me jubilé, y desde entonces practico el qigong siempre que puedo. Actualmente son cinco días semanales como mínimo. Lo practico en mi casa, por las mañanas, y leo y estudio todo lo que puedo sobre el tema, pues me interesa muchísimo y quiero ir aprendiendo más y progresando en esta práctica.

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

Los beneficios que me ha aportado el qigong son muchos. El primero, que es una excelente forma de comenzar mi día: cuando termino una sesión, me siento energizada y llena de bienestar. Es también como una forma de meditación en movimiento, para mí, pues tengo una mente muy activa, y el prestar atención al movimiento, respiración y ciertos puntos me ayuda a enfocar y centrarme. Y cuando termino, me siento en paz conmigo misma.

Por mi profesión, padecía mucho estrés y se me cargaban mucho los hombros y la zona lumbar. Sin embargo, desde que empecé con el qigong, me desaparecieron los dolores en estas zonas.

También empecé a notar un dolor articular en mi pulgar derecho, y empecé a prestarle atención a mis manos, pues me di cuenta de cuan importantes son. Hay épocas en que este dolor me desaparece, y cuando lo siento, lo cierto es que durante la práctica del Qigong se me calma e incluso desaparece.

Otro efecto físico que he notado se refiere a un incipiente dolor en el dedo gordo del pie derecho, que por herencia familiar me anunciaba el inicio de formación de un juanete. Abandoné los zapatos de tacón y con el tiempo y la práctica del qigong, un día me di cuenta que este dolor parecía haber desaparecido. Consulté con mi podóloga si podía ser que el qigong me hubiera ayudado y su respuesta fue afirmativa. Y me recomendó que no deje de practicar jamás esta disciplina, pues trabaja mucho los pies y es muy beneficiosa para los mismos.

En cuanto a mi estado de ánimo, el qigong me ha aportado constancia y voluntad, una gran satisfacción personal, alegría, bienestar anímico y una mayor autoestima.

### **¿Alguna experiencia más para compartir?**

Cómo ya he dicho, practico diariamente, mínimo cinco días semanales. He integrado en mi práctica el automasaje energético y el trabajo de articulaciones además de la práctica alternada de un par de formas y la respiración.

He ido adquiriendo libros sobre qigong que me han parecido interesantes, y serios, para seguir aprendiendo. Leo a distintos autores, y procuro contrastar las lecturas e informaciones con el profesorado del instituto, por ver si voy bien orientada. El hecho de que el Instituto Qigong lo dirija una persona, Núria Leonelli, con una gran experiencia profesional, que es 6º Duan (IHQF), máximo nivel técnico otorgado fuera de China por el gobierno chino, y 7º Duan (IHQF) por mérito en la promoción del Qigong a nivel internacional, para mí es una garantía de seriedad y me da la tranquilidad de estar en buenas manos.

Mi deseo sería llegar a hacer los cursos para ser monitora de qigong, pues creo que es un tipo de ejercicio muy asequible y beneficioso para la gente mayor y me gustaría poderlo transmitir a este tipo de personas.