



**Carme Badía Saumell**  
Practicant de qigong  
Barcelona, 1952

### **Com et vas iniciar en el qigong?**

Casualment vaig trobar-me amb una amiga que feia temps que era alumne vostre a les sessions de dilluns i dimecres i com que ja sabia que jo també havia fet treballs relacionats amb la conscienciació de l'energia em va recomenar les vostres sessions i la vostra docència.

Lavors va coincidir amb l'inici del curs intensiu d'estiu que tot i no tenir res a veure amb el que jo havia estat fent, de seguida hi vaig connectar ja que també funcionava al mateix nivell, és a dir la conscienciació del cos i de l'energia mitjançant el moviments.

### **Per què et vas iniciar en el qigong?**

En aquell moment jo tenia pendent de poder seguir fent un treball de consciència de l'energia, els sentiments i la ment que és el que ja havia estat fent durant molts anys i que ja em va ajudar a vèncer etapes difícils.

### **Quins beneficis t'ha donat el qigong?**

Els beneficis es noten tant a nivell físic com psíquic: es desbloquegen tensions, es guanya mobilitat, equilibri. El treball en silenci, l'harmonia dels seus moviments i el seu ritme lent afavoreix contactar amb el nostre interior i a la vegada també ser conscients que formem un tot amb el que ens envolta.