

## “Experiencia”

Alumna: Elisenda Hdez. Benítez

MI contacto con el qi gong por primera vez fue después de tener a mi segundo hijo, como por el 2011, fui a un congreso e hicieron una demostración con práctica que me cautivo, sabía que formaba parte de la medicina china que estaba estudiando, en mis estudios el qi gong era un curso a parte.

Mi interés por el yang sheng y por ir más allá de la enfermedad y la curación y buscar realmente mantener la salud, me hizo darme cuenta que debía aprender más sobre qi gong.

Realice varias formaciones de yoga de las que soy profesora pero no fue hasta el año pasado que decidí hacer este curso de qi gong, no fue sencilla la decisión porque estaba en un proceso en el que mi propia salud se debilito mucho, con una anemia muy fuerte debida a hemorragias, lo estuve valorando y decidí que si cumplía lo que los teóricos decían me ayudaría a mi misma en ese camino y mi vida.

También decidí llevar de la mano a mi hija ya que ella es una persona con sensibilidad y este aprendizaje seria un camino único para ambas por separado y juntas por compartir algo así, algo que puede nutrir a tantos niveles, se que ella tomará lo necesario según su edad pero la semilla será para siempre, una enseñanza única con usos maravillosos.

La realidad es que ha sido más de lo que pensaba, en muchos aspectos.

La meditación 15\*3 se ha vuelto una rutina diaria que me ha ayudado a conectar más con la práctica, personalmente las practicas más estáticas me atraen cada vez más. Trato de hacerla a primera hora al despertar y a última hora, mínimo siempre una vez al día y si puedo las dos veces. Es una combinación armoniosa de respiración, posición de manos (mudras) y centramiento. Soy meditadora con practica de años pero esta la he sentido muy diferente en mí.

Esta meditación me ha hecho ser tenaz y firme, a veces me dormía y me daba cuenta, la volvía hacer desde el inicio tal como mi maestro indicaba, trabajando en mi la disciplina en solitario, en mi interior a un nivel muy interesante porque era algo que deseaba hacer correctamente.

Los movimientos de 8 joyas, semana tras semana junto con los de los 5 círculos, los 6 sonidos curativos y los 5 animales, han sido un proceso de mover lento la energía alrededor para introducirla en mí, la realidad es que llegue con anemia ferropénica en tratamiento y a día de hoy ya no tengo, mi energía ha aumentado y me siento mejor.

He jugado mucho con visualizar y la realidad es cada vez siento más energía en mis manos y cada vez es más rápido a penas me posiciono noto la energía fluir por mis manos como si encendiera un interruptor, consigo concentrarme bastante y es en solitario cuando en relajación haciendo movimientos y después meditaciones estáticas percibo un nivel más intenso, me deja con una sensación de energía muy potente e ideal para enfrentar el día y los desafíos propios de la vida diaria, con amor y cada vez con más humor, esa sonrisa interior de confianza.

Doy gracias a la observación de los ancestros y esta cultura milenaria que gracias a la transmisión ha dejado joyas de un valor incalculable como el qi gong, un real tesoro de valor inmaterial, que sigue vivo gracias al respeto por la practica y devoción por transmitirla.

Me he sentido y me siento muy honrada de recibir esta formación, tan valiosa para mí.

Y sigo aprendiendo el camino del Yang sheng y su forma de nutrir la vida.