

Tekst 6

Estela Quesada Fernández

Monitora de tai chi chuan y chi kung

Empezó a practicar tai chi chuan hace 10 años de forma casual, ahora es su profesión. Estela asegura que gracias al tai chi se han reducido sus problemas de espalda, ha tonificado su cuerpo y tiene un mayor conocimiento de sí misma.



1

'Un día fui a la playa y vi a un grupo de chicos que estaban practicando algo que yo no sabía lo que era, pero que me transmitía una armonía y una paz muy bonita. Incluso sentía el sonido del movimiento. Me interesé por esta actividad y empecé a practicar tai chi chuan en el Parc de la Ciutadella, en Barcelona.'

2

'Mucho, porque a mí me encanta relacionarme con la gente y en las clases cada grupo tiene su idiosincrasia, cada persona es diferente, y te aporta una experiencia muy rica. Además, en nuestra vida diaria acumulamos rigidez, tenemos dolor de espalda, tensión en la nuca... Con el tai chi yo noté cómo la energía fluía por mi cuerpo y mi mente y los estancamientos que me generaban dolor se fueron deshaciendo. Ahora mi sensación es de mayor libertad y ligereza.'

3

'Depende de la actitud de cada persona. Poco a poco vas aprendiendo cómo incidir en tu respiración y en la manera de relajarte. Progresivamente, comprendemos que necesitamos pasar por un estado de quietud donde tú no haces nada, y la relajación aparece. Estamos acostumbrados a ver el tai chi en movimiento, pero también hay posturas estáticas, que son las que hacen captar más energía. Conseguir resultados depende de nosotras mismas.'

4

'Por supuesto. El cuerpo es holístico. El físico no está separado ni de la mente, ni del espíritu ni, por descontado, de la emoción. El tai chi te ayuda a reconocer las dificultades y limitaciones que tienes y, a medida que las reconoces, incides en ellas.'

Clara, febrero 2008

Tekst 6

- Uit het interview zijn de vragen weggehaald. Ze staan hieronder.
- 3p **16** Zet de vragen op de juiste plaats door achter de nummers 1 tot en met 4 de juiste letter te plaatsen.
- a ¿En cuánto tiempo notaremos el efecto del tai chi?
 - b ¿Hay beneficios emocionales?
 - c ¿Te ha cambiado la vida?
 - d ¿Cómo te enamoraste del tai chi?