

Director del Dpto. Tai Chi F.M.K. y D.A.

Diego Cáceres de la Cruz

Debido a la pandemia del COVID-19, 2020 ha sido un año extraño que nos ha obligado a reinventarnos para poder mantener en activo la práctica de nuestro Arte Marcial. Así, hemos implementado soluciones como el entrenamiento al aire libre, online o de forma individual en el propio domicilio para poder así continuar con nuestro entrenamiento. En los 2 últimos casos, el riesgo es nulo pero también hemos podido comprobar que el trabajo en grupo con la debida protección y manteniendo la distancia de seguridad, nos ha mantenido libres de contagio.

El ejercicio físico en sí mismo ha demostrado ser un aliado inmejorable para mantener fuerte el sistema inmunitario. Y no sólo eso, sino que se sabe que por la generación de

endorfinas es una ayuda inestimable contra la depresión, etc. Estos aspectos son ahora especialmente fundamentales no sólo para salir adelante, sino también para mantener vivo el espíritu del entrenamiento. Sin duda alguna la práctica de nuestro Arte Marcial, que incide tan especialmente en la combinación de respiración y movimiento, sólo puede aportarnos cosas positivas en la lucha contra este virus.

Tenemos que mantenernos fuertes física y anímicamente, con la esperanza de que las vacunas que parecen estar muy cerca, nos ayuden a recuperar lo antes posible la normalidad que tanto echamos de menos y con ella nuestra práctica total y absoluta, libre de restricciones.

