**COMUNICADO DE SENSEI JORDI AMORÓS RESPECTO AL CONFINAMIENTO.**Apreciados socios y socias:

Como la situación actual de pandemia por el coronavirus sigue latente, me dirijo a todos vosotros para animaros. Esta lamentable situación no debe desanimarnos en absoluto, como practicantes de Aikido debemos seguir manteniendo fuerte el espíritu de la práctica.

Ciertamente las circunstancias actuales impiden del entrenamiento de nuestra actividad de la forma tradicional, pero tenemos que adaptarnos a seguir, temporalmente, una nueva rutina. Dentro de nuestras posibilidades personales podemos dedicar un tiempo diario a un correcto mantenimiento físico, con ejercicios y una alimentación saludable. También podemos planificar un rato de meditación (mokuso), ejercicios de aiki-taiso, repasar suburis de jo y bokken, quien tenga espacio entreno de tanren uchi (golpear con el arma), katas, etc.En otro ámbito, podemos leer libros y escritos referentes al Aikido, que nos ayuden a situar los motivos y razones que nos llevaron hasta su práctica y nuestra evolución como practicantes marciales dentro del mismo.

En un tiempo de actividad normal, difícilmente tenemos tiempo de pararnos a reflexionar sobre muchas cuestiones y/o dudas que nos asaltan como practicantes de aikido; ahora tenemos la oportunidad de hacerlo. Cuando podamos retomar nuestra actividad habitual, estaremos más reforzados que antes como artistas marciales y personas.

Cuando se autorice de nuevo nuestra actividad, la abordaremos con las medidas de seguridad recomendadas por las autoridades sanitarias, empezando por el trabajo con armas hasta llegar al contacto físico entre practicantes.

Mientras llega este esperado momento, os animo a mantener una buena actitud hasta que nos volvamos a ver y podamos reencontrarnos sobre el tatami.Un cordial saludo a todos.Jordi AmorósPresidente y Director Técnico ACAC

El Vendrell, 18 de mayo de 2020

**COMUNICAT DE SENSEI JORDI AMORÓS RESPECTE AL CONFINAMENT.**

Benvolguts socis i sòcies:

Com la situació actual de pandèmia pel coronavirus continua latent, em dirigeixo a tots vosaltres per a animar-vos. Aquesta lamentable situació no ha de desanimar-nos en absolut, com a practicants de Aikido hem de continuar mantenint fort l'esperit de la pràctica.

Certament les circumstàncies actuals impedeixen de l'entrenament de la nostra activitat de la forma tradicional, però hem d'adaptar-nos a seguir, temporalment, una nova rutina. Dins de les nostres possibilitats personals podem dedicar un temps diari a un correcte manteniment físic, amb exercicis i una alimentació saludable. També podem planificar una estona de meditació (mokuso), exercicis de aiki-taiso, repassar suburis de jo i bokken, qui tingui espai entreno de tanren uchi (colpejar amb l'arma), katas, etc.

En un altre àmbit, podem llegir llibres i escrits referents a l’Aikido, que ens ajudin a situar els motius i raons que ens van portar fins a la seva pràctica i la nostra evolució com a practicants marcials dins d'aquest.

En un temps d'activitat normal, difícilment tenim temps de parar-nos a reflexionar sobre moltes qüestions i/o dubtes que ens assalten com a practicants d’Aikido; ara tenim l'oportunitat de fer-ho. Quan puguem reprendre la nostra activitat habitual, estarem més reforçats que abans com a artistes marcials i persones.

Quan s'autoritzi de nou la nostra activitat, l'abordarem amb les mesures de seguretat recomanades per les autoritats sanitàries, començant pel treball amb armes fins a arribar al contacte físic entre practicants.

Mentre arriba aquest esperat moment, us animo a mantenir una bona actitud fins que ens tornem a veure i puguem retrobar-nos sobre el tatami.

Una cordial salutació a tots.

Jordi Amorós

Presidente i Director Tècnic ACAC

El Vendrell, 18 de maig de 2020