

CON EL SHINAI

Teruhiko Kurasawa, 9º dan *hanshi*

(traducido por Katsue Hanazawa y Ricardo Blanco)

Para comenzar:

Los estudiantes del High School de Los Ángeles han venido a la ciudad de Kawasaki, en Japón, para practicar kendo. Aprovechando esta oportunidad he modificado y revisado lo que escribí hace 10 años y he hecho un folleto. Cuando tengan tiempo, léanlo y espero que les sirva para estudiar un poco más.

Mi kendo tenía relación con los estudiantes de secundaria, los estudiantes de universidad y la gente en general principalmente. Después de retirarme como profesor de la escuela empecé a ayudar en el trabajo de la federación. He tenido muchas oportunidades de practicar con los *kenshi* jóvenes y también he podido conocer a mucha gente que tiene una técnica maravillosa de kendo en las competiciones. Tratando con los *kenshi* que tienen buena actitud y viéndolos hacer combates excelentes quería transmitir un kendo tan espléndido también a los demás *kenshi* y por eso he escrito este folleto, para que puedan leerlo cómodamente he puesto cosas que no son complicadas, espero que puedan completar su estudio del kendo un poco más. No he entrado en detalles, son cosas básicas que a lo mejor su maestro les enseña habitualmente.

Su futuro está lleno de esperanza, espero que muestren gran actividad con un kendo espléndido y que su desarrollo sea correcto.

Contenido:

1. Concepto y fundamentos del kendo
2. Etiqueta en el *dojo* y en el gimnasio
3. Etiqueta en la manera de vestirse
4. *Shinai*
5. *Bogu* (armadura o equipo)
6. Calentamiento
7. *Kihon-geiko* (práctica básica)
8. *Kiai* y *kake-goe* (grito)

9. *Uchikomi-geiko* (promesa)
10. *Kiri-kaeshi* (*uchi-kaeshi*)
11. *Hitori-geiko* (entrenamiento individual)
12. *Kakari-geiko*
13. Escuchar bien las explicaciones y las observaciones, observar bien las demostraciones de los maestros en la clase
14. Para aprender, lo principal es querer (lo principal es que guste lo que se aprende)
15. *Motodachi*
16. *Gokaku-geiko*
17. *Shochu-geiko* y *kan-geiko*
18. *De-geiko*
19. *Shiai* (combates o competiciones)
20. *Seme* (amenaza) y *uchi* (golpe)
21. Combates con diferentes tipos de personas
22. Tener preferencia sobre una técnica en especial
23. Cosas que hay que tener en cuenta
24. Palabras y enseñanzas
25. *Jogai-hansoku* (sanción de *jogai*), desplazamiento del cuerpo y de los pies
26. *Tsuba-zeriai*
27. Las personas de épocas anteriores
28. Comprensión y apoyo
29. Tres principios de la educación
30. Apéndice

1. Concepto y fundamentos del kendo

El concepto del kendo es disciplinar el carácter humano. Deben ser vistos como personas correctas por cualquier otra persona. A través del kendo espero que fortifiquen el cuerpo y el espíritu correctamente, que sean personas respetables, personas corteses y personas que puedan saludarse. También espero que sean personas muy consideradas siguiendo y obedeciendo las enseñanzas de los padres y los maestros y teniendo buenas relaciones con los compañeros, ya que el kendo se compone de golpear a otra persona con el *shinai*, por eso tienen que respetar a la otra persona y dar mucha importancia a empezar y terminar con un saludo (respeto).

2. Etiqueta en el *dojo* (道場) y en el gimnasio

Es un lugar muy importante donde poder fortificar el espíritu y el cuerpo. Antes de entrar se saluda con mucho respeto, demostrando las ganas de entrenar; los zapatos deben colocarse correctamente.

Al salir, demuestren su aprecio y agradecimiento por haber podido entrenar sanos y salvos con un saludo. Esta cortesía es muy importante también como seres humanos en la vida social.

3. Etiqueta en la manera de vestirse

El vestido fortalece y protege el cuerpo, por lo tanto no debe descuidarse.

(1) El *kendo-gi*, cuando se lo pongan, deben estirarlo bien hacia abajo y al lado derecho e izquierdo para que no se hinche ni tenga bultos en la espalda.

(2) La longitud de la *hakama* debe ser alrededor de los tobillos y la parte delantera un poco más larga que la parte trasera. Si la *hakama* es demasiado larga, los pies se tropiezan o se enganchan y se pueden ocasionar heridas inesperadas. Si la *hakama* es demasiado corta, queda de mala hechura y no está bien visto. Además, el adversario puede despreciarles y afrontar el combate con una sensación provechosa.

(3) Después de atarse las cuerdas del *men* y *do*, hay que tirar de las dos puntas del lazo 2 o 3 veces a derecha e izquierda para que no se desaten durante el entrenamiento. La longitud de la cuerda del *men* es de 40 centímetros desde el nudo. Si es muy larga, debe cortarse. Las cuerdas de los *kotes* también deben atarse bien para que no se desaten. Si son muy largas, no está bien visto.

(4) Las uñas de los pies y manos deberán ser cortas. Especialmente las uñas de los pies, si son muy largas, pueden chocar contra el adversario y arrancarse, algo muy peligroso.

Si se tiene el pelo largo, es difícil poner el *tenugi* y a veces tapan los ojos, por lo tanto, es mejor mantener el pelo corto y limpio. Si es una mujer, el pelo debe estar recogido.

4. **Shinai (竹刀)**

Debe cuidarse bien y con regularidad. Los accidentes que pueden derivarse de no hacerlo no son pocos y hay casos en que los competidores o los practicantes perdieron la vista o les provocaron la muerte. Tiene que cuidarse bien y siempre antes de la competición o del entrenamiento. Es muy peligroso un *shinai* con astillas o rajaduras, con *nakayui* o *sakigawa* dañados. La posición del *nakayui* debe ser de 20 o 30 centímetros debajo del *sakigawa* y bien atado para que no se mueva arriba ni abajo. El *shinai* debe considerarse como una espada. La gente de épocas antiguas trataba el *shinai* con cuidado y respeto como si fuera su alma o el tesoro de la familia. Debemos tratarlo como ellos. No podemos apoyarnos sobre él, ni tirarlo al suelo ni arrastrarlo.

5. **Bogu (防具, armadura o equipo)**

El *bogu* refuerza y protege el cuerpo, es muy importante, por eso debe cuidarse bien. El sudor es insalubre y es la causa principal del deterioro del *bogu*. Si se seca el *bogu* al Sol, se puede dañar el cuero, así, por regla general debe secarse a la sombra. El interior del *men* de vez en cuando es necesario desinfectarlo exponiéndolo al Sol. El *kendo-gi* y la *hakama* de vez en cuando deben lavarse a mano (si es posible, evitar usar la lavadora), ponerlos del revés y secarlos al Sol.

6. **Calentamiento**

Para evitar lesiones y para poder moverse y golpear bien. Se estira, se dobla y se da vueltas a cada parte del cuerpo suficientemente. Si se descuida el calentamiento y se empieza a entrenar, se sufren lesiones inesperadas. Gradualmente se consigue fortalecer la musculatura y la constitución corporal repitiendo muchas veces el calentamiento de una manera correcta. No debe descuidarse el calentamiento.

7. **Kihon-geiko (基本稽古, práctica básica)**

Los golpes: *men*, *kote* y *do*.

El golpe al *men* es el fundamento de la base. Desde la guardia de *chu-dan*, levantar el *shinai* ampliamente hasta la altura donde se pueda ver al adversario por debajo del puño izquierdo y dar el golpe al *men* despacio (al principio), la posición de los puños está a 10 centímetros de la frente. Cuando se golpea, la forma de desplazar los pies es *okuri-ashi* y el movimiento de los pies debe ser pequeño. Mover el pie izquierdo lo más rápido posible detrás del pie derecho sin que el pie izquierdo adelante al pie derecho. Si se consigue golpear al *men* correctamente, los ataques a *kote* y a *do* saldrán de manera natural. Debe

golpearse al *kote* recto y al *do* sólo girando la muñeca de forma ligeramente oblicua. Repitiendo estas prácticas, éstas se adquieren correctamente y de forma gradual se podrán utilizar las muñecas con fuerza y rapidez; al final se adquirirán varias técnicas. Si puede subirse y bajarse el *shinai* recto y suave con rapidez, el golpe será correcto y perfecto.

8. *Kiai* (気合い) y *kake-goe* (掛声)

Si se grita YA con voz fuerte demostrando mucho *kiai*, el ánimo será transmitido al adversario con fuerza y se animará a sí mismo. Los gritos *men*, *kote* y *do* dan fuerza al golpe y los golpes tendrán impulso. El *kiai* y el *kake-goe* son muy importantes para llevar un combate bien.

9. *Uchikomi-geiko* (打ち込み稽古)/promesa

Utilizando los golpes básicos que se han aprendido en la base, se atacará al *motodachi* correctamente y con técnicas grandes (*oh-waza*) siguiendo con la enseñanza. Si el *motodachi* abre el *men*, debe golpearse el *men*, si abre el *kote* o el *do* para que sean golpeados, deben golpearse con toda la fuerza unilateral, ligera y constantemente utilizando todo el cuerpo y los pies.

10. *Kiri-kaeshi/uchi-kaeshi* (切り返し/打ち返し)

Antiguamente la gente dedicaba un periodo de tiempo, por ejemplo, medio año o un año sólo a practicar *kiri-kaeshi*, esto era muy importante y eficaz. Si se adquiere el *kiri-kaeshi* con corrección y suficientemente igual que el *kakari-geiko*, se podrá intentar aprender las otras técnicas para utilizarlas en un combate o una competición y también podrá aprenderse a golpear con *ki-ken-tai*. Primero levantar el *shinai* ampliamente y golpear al *sho-men* (el centro del *men*) (el *tai-atari* se puede aprender más tarde), luego avanzar golpeando al *hidari-men* (la parte izquierda) y al *migi-men* (la parte derecha), a continuación, golpear al *sayu-men* (la parte izquierda y derecha) yendo hacia atrás, retirarse hasta la distancia de *issoku-ittou-no-maai* y volver a ponerse en la posición de la guardia de *chu-dan*; se repite esto una vez más (los golpes al *sayu-men* generalmente son 4 veces avanzando y 5 veces yendo atrás, pero depende de cada *dojo* o maestro, no hace falta que sea exactamente este número). Lo importante es golpear con una técnica grande, desplazar los pies con *okuri-ashi* y hacer *kiri-kaeshi* sólo con una respiración. Gradualmente se realizará esta técnica de forma natural. Como se entrena con los mismos compañeros, a veces se hace *kiri-kaeshi* sin seriedad, así, la eficacia será poca. Con quien quiera que se practique, debe hacerse con ganas, la voz alta y el desplazamiento de los pies correcto.

11. *Hitori-geiko* (独り稽古, entrenamiento individual)

Hitori-geiko significa entrenamiento individual y principalmente es *suburi* (también llamado *kara-uchi* o *kage-uchi*), por ejemplo, hay *jouge-suburi*, *naname-buri*, *men-kote-do-uchi* y *haya-suburi*, etc. Si sólo se hace lo que hacen

los demás, se acabará igual que ellos, por eso, debe practicarse más veces que los demás cuando se tenga un poco de tiempo. Practicar *suburi* no ocupa mucho espacio y se puede practicar en casa fácilmente. Hay muchas personas que practicaron más *suburi* que los demás y consiguieron ser maestros respetables. Esto es útil, pero si se practica y se repite muchas veces de una manera incorrecta, no será eficaz y se adquirirá un mal hábito, por eso es necesario que los maestros corrijan de vez en cuando. Debe tenerse cuidado con la manera de subir y bajar el *shinai*, debe ser recta y grande, vigilar si la forma de utilizar la muñeca es correcta y, cuando se practica *sayu-men* y *do-uchi*, si el puño izquierdo se mueve por el centro y si la manera de girar la muñeca está bien, etc. También es bueno intentar hacerlo con el *bokken* o el *bokuto*, se podrá aprender la manera correcta de coger el *shinai*, se podrá saber si la dirección del *shinai* (*hasuji*) es correcta (se podrá distinguir *hira-uchi* y *yoko-uchi*) y se podrá aprender la manera de *teno-uchi*.

12. *Kakari-geiko* (懸り稽古)

Cualquier entrenamiento es duro y penoso, especialmente *kakari-geiko*, que es todavía más duro, en cambio, es muy importante para desarrollar el cuerpo, el corazón (la mente fuerte) y las técnicas rápidamente. Golpear al *motodachi* recto, unilateral y constantemente con técnicas grandes desde una distancia larga. Cuando el *motodachi* no se mueve, se golpea o se ataca con el cuerpo (*tai-atarí*); cuando el *motodachi* se va atrás, se asedia y se golpea; si no se mueve en el momento de golpearle, se utiliza *hiki-waza* instantáneamente. Debe continuarse atacando hasta que se acabe una respiración. Aunque sea muy duro y penoso, si se practica con seriedad y repetidamente, se adquirirá resistencia y fuerza física y gradualmente se conseguirá tener fuerza de voluntad para continuar, al final será muy útil y eficaz en los combates y en las competiciones y se obtendrá un buen resultado. Debe practicarse dándose ánimo mutuamente con la voz.

13. Escuchar bien las explicaciones y las observaciones, observar bien las demostraciones de los maestros en la clase

Durante la clase, especialmente al comenzar y al terminar, hay explicaciones, observaciones y demostraciones de los maestros. Una persona impaciente hace vagar la vista y mueve el cuerpo, la cabeza y las manos nerviosamente. Si a una persona le falta concentración, no aprenderá las explicaciones y más tarde se sentirá apurada. Una persona que sabe escuchar bien, mirando a los ojos del otro y sabe observar, puede progresar mucho. Debe adquirirse la costumbre de escuchar bien mirando a los ojos del otro con una postura recta.

14. Para aprender, lo principal es querer (lo principal es que guste lo que se aprende, 好きこそものの上手なれ)

Al principio, normalmente, cualquier persona está entusiasmada y practica el kendo con ahínco. Pero gradualmente empieza a ponerse el *bogu*, empieza a hacer combates y como los entrenamientos son duros o los demás te pegan

mucho, a veces el kendo llega a ser odioso. Si se pueden aguantar estas épocas, más tarde se podrá golpear bien, se podrá ganar en los combates, se podrá ser seleccionado como competidor en los torneos y es cuando la agonía cambia al disfrute. "No hay mal que cien años dure", todas las personas pasan por esta experiencia. Amar el kendo y entrenar muchas veces es el atajo para la mejora.

15. *Motodachi* (元立ち)

Los *motodachis*, esencialmente, deben ser los maestros o los que tienen mayor grado y significa tener la situación y la posición donde se enseña de una forma superior. Pero en un *dojo* donde hay muchas personas practicando juntas, todas tienen que hacer de *motodachi* alternándose mutuamente. No debe hacerse de *motodachi* con una actitud negligente. Si tiene que hacerse de *motodachi* en *uchikomi-geiko* o *kakari-geiko*, se debe aguantar y pensar en el *maai*, dejar golpear al otro enseñando rápidamente las partes que puede golpear. Los movimientos deben ser ligeros y rápidos para no rezagarse respecto al movimiento del otro y mantener *to-ma* o *issoku-ittou-no-maai*. Se debe intentar sacar la habilidad del otro observando el *maai*; por ejemplo, si la distancia es demasiado grande, se debe acercarse al otro, y si la distancia es demasiado pequeña, dar pasos atrás para que el otro pueda golpear bien. No se debe estar parado sólo recibiendo golpes como un muñeco.

16. *Gokaku-geiko/ji-geiko* (互格稽古 / 地稽古)

Es muy importante tener una buena actitud siempre al ponerse el *men* y colocarse en fila más rápido que los demás para pedir un combate al maestro o a uno que tenga mayor grado. Se debe atacar al adversario con todas las fuerzas y con varias técnicas. No debe esperarse a que el otro ataque. Aunque el adversario se defiende del ataque o pegue, se debe atacar utilizando varias técnicas sin pensar en esas en las que se es más fuerte o más débil ni repetir las mismas técnicas muchas veces. Se debe pedir el combate con actitud positiva a una persona que es más fuerte o mejor que uno mismo o a una persona con la que se tenga más dificultad. Es el atajo hacia la mejora y durante mucho tiempo mucha gente ha entrenado así.

17. *Shochu-geiko* y *kan-geiko* (暑中稽古, 寒稽古)

Elegir una época en la que haga más frío o más calor y entrenar durante 5 o 10 días (incluso 1 mes) seguidos. Ambas épocas son duras y severas, puede pasar que a mitad del entrenamiento llegue el desánimo por pesadumbre y sufrimiento y se desee dejar de entrenar. Sin embargo, si se aguanta y se dan ánimos mutuamente entre los compañeros y si se logra llevarlo a cabo hasta el final, se adquirirá un corazón y un cuerpo fuertes y se mejorará mucho el kendo. Se puede pensar que merece la pena.

18. *De-geiko* (出稽古, expedición)

Poco a poco, cuando se tenga más fuerza, se conozcan más técnicas y se tome más interés por el kendo, es mejor ir a otro *dojo*, club o escuela de vez en cuando para practicar. Allí hay otros maestros y otras personas que hacen el kendo diferente, personas más fuertes y mejores y personas que tienen más dificultad, es una buena oportunidad para aprender más. Debe practicarse con el mayor número de gente posible, reflexionar pensando por qué, dónde y cómo nos han golpeado o habríamos podido golpear y después en el *dojo* se debe idear, intentar imitar lo que se ha visto de bueno e intentar adquirirlo como una más de las técnicas propias. Desde el comienzo hasta el final hay que procurar tener una buena actitud y cortesía para no molestar a la gente del otros *dojo*.

19. *Shiai* (試合, combates o competiciones)

Es muy importante intentar llevar la enseñanza de "competir como entrenando y entrenar como compitiendo" a la práctica y cultivar *heijo-shin* y *fudo-shin* (sacar toda la energía y habilidad técnica).

(1) Respecto a la condición física, no deben hacerse cosas extraordinarias ni comer o beber en exceso.

(2) Antes del torneo no debe perderse la tranquilidad ni la paciencia por los nervios. Debe mantenerse la calma intentando respirar profundamente, haciendo *suburi*, *kiri-kaeshi*, *haya-suburi*, etc.

(3) Aumentar la energía y el ánimo. Enfrentarse al adversario sin miedo pensando que el adversario tiene la misma edad que uno mismo o está cansado igual que nosotros.

(4) Mirar bien a los ojos del adversario desde el momento de saludarse. No debe dejarse que el adversario nos venza por su apariencia física, vestido o *kiai* (grito).

(5) Es muy importante tomar la iniciativa (el primer ataque). Como la enseñanza de "atacar es una manera de defensa", se debe amenazar y atacar positivamente.

(6) Hay que fijarse bien en el adversario para no perder la oportunidad de atacar. Cuando se tenga la oportunidad de atacar, debe hacerse con fuerza y decisión. Es necesario combinar o idear la manera de amenazar o atacar, por ejemplo, se amenaza al *kote* y se ataca al *men* o se amenaza al *men* y se ataca al *kote* o al *do*.

(7) Si nos quedamos parados mirando el ataque del adversario o su ataque nos hace retroceder, recibiremos un golpe. Si el *kiai* del adversario nos intimida, nos amenaza fuertemente o el adversario es más positivo que nosotros, no podremos ganar ni atacar.

(8) Después de ganar un punto no debemos descuidarnos ni desconcentrarnos (es muy importante el *zanshin*). Aunque el adversario esté ganando con un punto y no quede mucho tiempo de combate, debemos atacar positivamente sin perder la tranquilidad ni la paciencia y atacar utilizando las técnicas preferidas unilateralmente. Aunque sólo queden 1 o 2 segundos se puede ganar, no debe renunciarse nunca.

(9) Examinarse a sí mismo, idear y practicar.

Aunque sea un combate que ya se ha ganado o perdido anteriormente, siempre debe examinarse bien y no debe faltar el esfuerzo para mejorar.

(10) En las competiciones es muy difícil ganar como se había calculado o pensado. Es bueno cuando la técnica sale puntual e instantáneamente y podemos movernos con reflexión. Estas habilidades se pueden adquirir con muchas y variadas prácticas.

20. *Seme* (攻め) y *uchi* (打ち)

(1) Amenazar y golpear no son cosas separadas, tienen una relación profunda. Cuantos más grados se poseen, éste es un tema más difícil de entender, pero me gustaría que se estudiara aunque se tenga un grado bajo.

(2) Primero, la manera de amenazar es mover (utilizar) la punta del *shinai* abajo y arriba, a derecha e izquierda con movimientos pequeños y sutiles transmitiendo su energía y presionando al adversario. La energía y la presión se convierten en el movimiento, el *kiai* y el grito deben demostrarlo.

(3) Si la posición de la punta del *shinai* del adversario está alta, sacudir (*harau*) o pisar (*hajiku*) la punta del adversario. Si la posición está muy baja, reprimir desde arriba tocando la punta del *shinai* del adversario (no debe tocarse con demasiada fuerza).

(4) El adversario empieza a sentirse incómodo y a estar impaciente, intentará reaccionar contra el movimiento del *shinai* y al final se turbará e intentará atacar.

(5) Debe pensarse cómo amenazar. Por ejemplo, se amenaza o se apunta al *kote* del adversario y en el momento en que el adversario defiende el *kote*, con precaución, atacar al *men*.

(6) También el momento en el que el adversario viene a atacar al *men* y levanta la mano, atacar al *kote* o al *do*.

(7) Con esta manera de amenazar fuertemente hay que tener muy en cuenta el *maai*. Si se entra demasiado en el *maai* del otro, el contrario puede atacar con *dehana*.

(8) Es muy importante no perder la oportunidad de atacar, por ejemplo, cuando el adversario se asombre o retroceda por nuestra amenaza.

(9) Se dice que los que tienen mayor grado amenazan con el corazón y atacan al corazón del adversario (es imperceptible). Esto es habitual en los niveles altos, es algo muy difícil de lograr.

21. Combates con diferentes tipos de personas

(1) Cuando se tenga que hacer un combate con una persona que tiene una apariencia fuerte, si desde el principio se tiene miedo al adversario, se renuncia o se piensa que no se puede ganar, el adversario puede intimidar y tendrá ventaja. Aunque el adversario sea una persona fuerte, tendrá la misma edad o el mismo grado que uno mismo y en algún momento estará desprevenido y se puede obtener la victoria, por eso no se debe hacer el combate con negligencia. Al comenzar el combate debe sacarse el *kiai* (la energía) con un grito, demostrándole al adversario que no se va a perder. Con un movimiento ligero amenazar al *shinai* del adversario y atacar, entrar en el *maai* del adversario ágilmente y atacar como si se arriesgara la vida con las mejores técnicas o levantar el *shinai* con un movimiento grande, alterar el ritmo del adversario y atacar, al final se convierte en la victoria inesperada.

(2) Contra una persona alta

Es uno de los adversarios más difíciles, pero no se debe renunciar ni actuar con negligencia. Al comenzar, si se ataca al *men*, como el adversario tiene los brazos y las piernas más largos, puede contraatacar y será una desventaja. Se debe amenazar utilizando los pies mucho y moviéndose adelante y atrás, a derecha e izquierda y atacar al *kote* cuando el adversario este a punto de atacar (*dehana*). Además, es útil ir al *men* o al *do* de repente.

(3) Contra una persona baja o pequeña

No deben menospreciarse. Las personas bajas o pequeñas normalmente utilizan y mueven los pies muy rápido, se mueven mucho, también tienen técnicas buenas y facilidad para atacar al *kote* y al *do*. Debe mantenerse el *maai* largo, no ajustarse al movimiento y ritmo del adversario, amenazar reprimiendo la punta del *shinai* como si la punta de nuestro *shinai* subiera encima de la del otro y atacar sin perder las oportunidades, por ejemplo, cuando el adversario está a punto de atacar, retrocede (*hikibana*) o está parado.

22. Tener preferencia sobre una técnica en especial

Mientras se aprende y se practica esforzándose o imitando a los otros, a veces se puede adquirir, naturalmente, una técnica adecuada a las características físicas. Cualquier persona debe tener preferencia sobre una técnica para ganar un combate o una competición ventajosamente, esto es muy importante. Es necesario conocer muchas maneras de amenazar, tener más de una técnica

para enfrentarse a una persona más fuerte y mejor. Si al principio la mejor técnica no sirve contra el adversario, hay que intentar atacar con otras técnicas sin cesar. Amenazando mutuamente, a veces el adversario ataca antes, debe responderse al ataque del otro y contraatacar. Por ejemplo, si el adversario ataca al *men*, se golpea al *kote* (*de-gote*) o al *do* (*nuki-do*); si ataca al *kote*, se ataca *nuki-men* o *suriage-men*. Amenazar y atacar positivamente se llama *shikake-waza* y cuando el adversario ataca antes y se responde al ataque, se contraataca, se llama *ohji-waza*. Si se adquieren muchos tipos de *shikake-waza* y *ohji-waza* a través de los *yakusoku-geiko* o *gokaku-geiko*, podrán hacerse los combates con ventaja y resolución.

23. Cosas que hay que tener en cuenta

Es muy importante y necesario hacer entrenamientos duros y penosos más que cualquier otra persona para mejorar. Pero no debe descuidarse el *mitori-geiko*. Especialmente cuando no se puede entrenar por una lesión o por encontrarse mal; también cuando se está esperando el turno para hacer un combate con el maestro en *gokaku-geiko*, no debe esperarse el turno vagamente, es una oportunidad muy buena para observar y fijarse en la forma de desplazar los pies o en los movimientos del maestro, *motodachi* y demás practicantes, pueden imitarse y adoptarse las cosas buenas de ellos para uno mismo. Observar un buen combate o un combate con una persona más fuerte será muy útil.

24. Palabras y enseñanzas

(1) La enseñanza de *ichigan-nisoku-santan-shiriki* es lo más importante, especialmente la mirada. Si se mira sólo a un punto del adversario con concentración, no puede verse todo el movimiento ni podrá saberse la desprevenición del adversario para atacar. Por lo tanto, hay que mirar a los ojos del adversario, debe mirarse también todo el movimiento como si se mirara una montaña distante. Esto se llama *enzan-no-metsuke*. Cuanto más grado se tiene, se debe intentar ver el interior del adversario o leer su pensamiento. Esto se llama *kan-no-metsuke*. Generalmente se unen estas dos maneras de *metsuke* y se llama *kan-ken-no-metsuke*, a la que se le da mucha importancia.

(2) *Maai* (estudio de la distancia)

Maai significa la distancia entre uno y el oponente. Donde las puntas de los *shinai*s se tocan levemente se llama *to-ma* y el golpe no alcanza. Donde las puntas de los *shinai*s se cruzan alrededor del centro del *shinai* es *chika-ma* y se trata de una distancia demasiado cercana al adversario, el adversario también puede iniciar el ataque. Donde las puntas de los *shinai*s se cruzan en aproximadamente 10 o 15 centímetros se llama *issoku-ittou-no-maai* o *uchi-ma* y sí se puede realizar el ataque, es la más importante. Siempre debe pensarse en este *maai* y entrenar duramente con él habitualmente. Entrar en este *maai* y atacar o atacar cuando el adversario entre en este *maai*. No deben perderse estas oportunidades y debe atacarse como si se arriesgara la vida.

(3) Oportunidad de atacar

Si se ataca al aire y con negligencia al adversario sin fijarse en su movimiento y sin tomar la distancia, no se podrá dar un buen golpe.

1. En el momento en que el oponente está a punto de atacar se le debe atacar inmediatamente con resolución (*dehana*) Es la oportunidad más importante de atacar.

2. En el momento en que el oponente empieza a amenazar o retrocede se le debe atacar inmediatamente con resolución (*hikibana*).

3. En el momento en que el oponente fracasa en un ataque y está parado o para intentar golpear, deja de moverse o de mover la punta del *shinai* se le debe atacar. Este momento se llama *waza-kokoro-tsukitatokoro* o *itsuke*. Es importante aprender este momento en los entrenamientos.

(4) *Zanshin*

Zanshin significa que aunque el golpe salga bien o no, hay que prepararse para el siguiente movimiento sin descuidarse. Como forma, hay que volver al *chudan* con rapidez. Especialmente en las competiciones cuando se ataca al *men* y se piensa que ha sido un punto válido y nos descuidamos, pero los árbitros no reconocen el punto, puede recibirse un ataque al *men* del adversario y el adversario gana. Es muy importante intentar no descuidarse ni un momento en los entrenamientos cotidianos. También hay gente que dice "hoy no he podido atacar o entrenar sin vacilación alguna", pero cuando se decida atacar, se debe atacar sin remordimientos, es decir, con fuerza y decisión y no reservando fuerzas para el siguiente golpe. *Zanshin* enseña estos dos significados.

(5) *Ki-ken-tai-no-icchi*

Las reglas o las condiciones requeridas para el punto válido, con una acción completa, golpear con la parte correcta del *shinai*, la dirección del *shinai* correcta y la postura correcta, con *zanshin*. Es el punto principal del kendo. Se debe intentar golpear con *ki-ken-tai-no-icchi* siempre en los entrenamientos cotidianos sin pensar. Es muy importante.

25. *Jogai-hansoku* (場外反則), desplazamiento del cuerpo y de los pies

Durante un combate si se sobrepasa la línea del *shiai-jo* descuidadamente atacando al adversario o el adversario empuja y se sobrepasa la línea, los árbitros dan un *hansoku*. Si se cometen 2 *hansokus*, será un punto para el adversario. Debe aprenderse la manera de desplazar el cuerpo y los pies, por ejemplo, si el adversario nos golpea con el cuerpo o nos empuja, esquivar el cuerpo a la derecha y a la izquierda utilizando los pies (*okuri-ashi*) en los entrenamientos cotidianos y habitualmente para evitar cometer *hansoku* en las competiciones. Es muy importante tener solidez en piernas y caderas.

26. *Tsuba-zeriai* (鑊迫り合い)

Tsuba-zeriai no es donde se puede descansar ni tomar reposo, sino donde se tiene que crear una oportunidad de atacar o golpear sin perderla (cuando el adversario retroceda o dé pasos atrás), es una oportunidad de atacar muy importante y no debe descuidarse. Se debe intentar golpear positivamente haciendo *tsuba-zeriai* correctamente (juntando la *tsuba* con la del adversario) y acechando la oportunidad. En las competiciones tendremos esta oportunidad frecuentemente. Una persona que tenga preferencia sobre las técnicas en estos casos tendrá ventaja en las competiciones. Cuando se hace *tsuba-zeriai*, debe mantenerse la postura correcta enderezando la espalda, la cara mirando al adversario de frente, el *shinai* no debe inclinarse hacia la derecha demasiado, los brazos deben mantenerse en una postura correcta para poder utilizar el pecho ampliamente sin tener los brazos demasiado encogidos ni estirados y no deben estar demasiado arriba ni abajo. Se debe procurar que la separación entre los pies no sea excesiva para poder desplazarse con ligereza en cualquier momento. Pero si se golpea dando pasos atrás sin hacer nada, estando en esta posición, es muy difícil hacer un punto válido. Por ejemplo, se puede golpear al *men* en el momento en que se empuja una vez al adversario y el adversario vuelve a empujarle. También hay ocasiones en que el adversario ataca antes. Si el adversario ataca al *men*, hay que defender el *men*, si ataca al *do*, hay que degollar o apretar el *shinai* y seguir al adversario atacando al *men*. Según las reglas, los *tsuba-zeriais* ilícitos son apretar el *shinai* del adversario con el propio *shinai* desde arriba, pegar al adversario imprudentemente sin intentar separarse y empujar el *shinai* del adversario de abajo hacia arriba o de arriba hacia abajo.

27. Personas de otras épocas

(1) La espada es el espíritu (剣は心なり)

Hace más de 100 años, al final de la época de Edo, había un maestro de kendo llamado Toranosuke Shimada (島田寅之助) que enseñaba el kendo diciendo "La espada es el corazón. Si uno no tiene buen espíritu, su kendo tampoco será correcto. Si quiere aprender el kendo, primero debe tener buena actitud y buen espíritu". Si no se aprende el kendo con buena actitud, no se llega a ser bueno ni fuerte. Es extraño, pero así sucede en el kendo. Si se es una persona seria, considerada, amable y honesta, también se hará el kendo correcto, recto y bueno. Deben respetarse las enseñanzas en el hogar y la escuela y llevarse bien con los compañeros. Debe tenerse buena actitud en la manera de saludar y hablar, no solamente en el *dojo*, sino en cualquier sitio.

(2) Consideración y respeto humano

Hace 400 o 500 años, en la época de Muromachi, un maestro llamado Nobutsuna Kouizumi (上泉信綱) fue a Kyushu para entrenar con mucha gente. En un lugar un maestro llamado Kurando Marume (丸目蔵人) pidió un combate al maestro Nobutsuna. El maestro Nobutsuna sacó su *fukuro-shinai* y se preparó para hacer un combate. Cuando Kurando vio el *fukuro-shinai* preguntó

a Nobutsuna por qué no hacía el combate con *bokuto* (*bokken*). En aquella época era normal hacer un combate con un *bokuto* o una espada de verdad. Entonces Nobutsuna le respondió que "si se golpea con el *bokuto*, la persona lisiada puede que pierda la vida. Entonces no podrá llegar a entender una cierta estrategia. Pero si luchamos con el *fukuro-shinai*, ninguno pierde la vida y podemos luchar con toda la energía y con muchas técnicas", saludó y empezó a luchar con Kurando, que perdió el primer combate, así como el segundo. Kurando desafió a Nobutsuna en el tercero, pero fue derrotado completamente. Entonces inmediatamente se hizo discípulo de Nobutsuna y años más tarde fue un maestro de kendo muy famoso. Como en aquella época brutal y sangrienta era poco común que se ideara un *fukuro-shinai*, pienso que esta actitud tiene mucha consideración y es la manifestación del respeto humano. También en la época de Edo la escuela Yagi (maestro de *kenjutsu* de la familia Tokugawa) entrenaba con el *fukuro-shinai* y prohibía luchar contra gente de otra escuela para que no se guardara rencor ni se vengara de una manera no correcta después de una derrota. Esta es la consideración que quiero que aprendan.

(3) Actitud en el entrenamiento

El profesor de zen llamado Dogen (道元), que es muy famoso por la enseñanza de *shinkan-taza* (只管打座), fundó el templo Eihei-Ji en Fukui. Dogen decía que una persona que quiere dedicarse al budismo debe practicar ese budismo y si se dedica al budismo pensando en tener un templo grande o llegar a ser una persona importante, se convierte en un modo impropio de practicar budismo. Dogen lo llevó a la práctica toda su vida. Yo pienso que deben practicar el kendo solamente por el kendo, resulta un modo impropio de practicar el kendo si se piensa únicamente en ganar, llegar a ser famoso o ganar reputación. Ganar en las competiciones y subir en los danes conforman sólo un aspecto del kendo para motivarse a sí mismo y no es muy importante. Es ideal si pueden concentrarse solamente en practicar el kendo en cada entrenamiento. Es lamentable turbarse pensando "por qué no puedo ganar, por qué no me deja competir o por qué no puedo aprobar el dan".

28. Comprensión y apoyo (cosas que quiero que también conozca la familia)

(1) El kendo es espléndido

- a. Si continúan practicando el kendo, se puede conseguir un cuerpo robusto.
- b. Se puede desarrollar un espíritu indomable.
- c. Se puede desarrollar la concentración, la decisión y la paciencia.
- d. Estas 3 funciones están relacionadas y se pueden desarrollar la comprensión y la inteligencia.

- e. Se pueden adquirir la etiqueta y la cortesía correctamente.
- f. Se podrán obedecer las reglas bien.
- g. Se podrá cooperar con los demás.
- h. Se podrá tener consideración en relación con las personas y las cosas.

(2) Cuando los niños aprenden el kendo

- a. Es algo que quisiéramos intentar, proponer que los niños quisieran practicar el kendo por ellos mismos.
- b. Cuando el niño quiera dejar el kendo, los padres y los profesores deben intentar hablar con él.

(3) Proponer un objetivo

La práctica del kendo es muy profunda y se tiene que dedicar toda la vida para ejercitar el cuerpo y el espíritu. Por eso se requiere fuerza de voluntad. Es muy importante pensar en el equilibrio del estudio y de los entrenamientos del kendo especialmente cuando se tienen exámenes, etc.

(4) Elogios

- a. Los padres deben escuchar a los niños con atención y seriedad sin sentir que molestan, por ejemplo, sobre las cosas de la escuela, los amigos o los entrenamientos. Deben procurar aconsejar o dar indicaciones sobre estos temas para animar al niño.
- b. Cuando los padres no saben qué hacer con el niño, se puede pedir consejo a los profesores del *dojo*, etc. y tratar al niño de otra forma.
- c. Cuando los padres se vayan a ver un torneo o un entrenamiento, aunque el niño gane o pierda el combate, tanto si lo hace bien como mal, deben elogiar al niño con el corazón sin escatimar alabanzas. Gradualmente el niño tendrá confianza en sí mismo y será una persona alegre y positiva.

(5) Continuar la práctica del kendo es una competición de paciencia entre el niño y los padres.

Mientras se continúa con el kendo ocurren muchas cosas. Es necesario esforzarse, tener paciencia cooperando y ayudándose mutuamente (los padres y el niño). La sociedad actual es rica y abundante, en cambio, la gente tiene el corazón pobre y ocurren incidentes y accidentes terribles y horribles a diario. Por eso es muy importante desarrollar el corazón correctamente especialmente en nuestra época. Quiero dar muchas oportunidades de entrenamientos espléndidos del kendo a muchos niños. Es necesario que los padres, y

especialmente las madres, logren un entendimiento del kendo. Mi deseo es que los padres practiquen el kendo con sus niños.

(6) A diario ocurren muchos incidentes que endurecen el corazón. Dicen que la educación de los padres se derrumba. Debemos intentar educar a los niños especialmente con interés y entendimiento del kendo.

29. Tres principios de la educación

- (1) Hacer que el niño salude bien todos los días.
- (2) Hacer que el niño conteste claramente y sin falta cuando se le llame.
- (3) Hacer que el niño coloque los zapatos siempre cuando se los quite.

Existen más puntos, por ejemplo, si se levanta del asiento, hacer que el niño coloque la silla bien, etc.

También es muy importante que los padres sean un ejemplo para el niño.

30. Apéndice

***dojo* (道場)**

Lugar de práctica del kendo.

***kendo-gi* (剣道着)**

Chaqueta de entrenamiento, fabricada de algodón grueso, utilizada por debajo de la armadura.

***hakama* (袴)**

Pantalones bastante anchos, semejantes a una falda, parte de la costumbre ceremonial tradicional de Japón. La *hakama* tiene un largo pliegue por detrás y cinco por delante, cada cual con su propio significado.

***tenugi* (拭い)**

Pequeña pieza de algodón ligero que se lleva sobre la cabeza, a manera de turbante, por debajo del *men*.

***shinai* (竹刀)**

Espada tradicionalmente fabricada de bambú que se utiliza en los entrenamientos de kendo.

***nakayui* (中結い)**

Pequeña cinta de cuero que limita el tercio superior del *shinai* y que, además, ayuda a mantener las cuatro varillas de bambú juntas.

***sakigawa* (先革)**

Pequeña pieza de cuero que cubre la punta del *shinai*.

***bogu* (防具)**

Armadura utilizada en kendo, consistente en varios protectores: *men* (cabeza y cara), *kote* (antebrazos y manos), *tare* (caderas y estómago) y *do* (pecho y costillas).

***chudan-no-kamae* (中段の構え)**

Posición de guardia media, con la punta del *shinai* dirigida hacia la garganta del oponente.

***okuri-ashi* (送り足)**

Tipo de desplazamiento de los pies en el que, manteniendo el pie derecho adelantado, el desplazamiento se realiza adelantando en primer lugar el pie más cercano a la dirección hacia la cual se pretende ir.

***kiai* (気合い)**

Grito (muestra del espíritu y del coraje a través de la voz).

***oh-waza* (大技)**

Técnicas grandes.

***tai-atari* (体当たり)**

Acción en la que se golpea frontalmente con el cuerpo al adversario.

***suburi* (素振り) [*kara-uchi* (空打ち) / *kage-uchi* (影打ち)]**

Ejercicios con el *shinai* o espada consistentes en una repetición de los cortes básicos al aire.

***haya-suburi* (早素振り) [*choyaku-suburi* (跳躍素振り)]**

Suburi de un ritmo alto, se carga retrocediendo y se corta avanzando con movimientos muy rápidos.

***bokken* (木剣) [*bokuto* (木刀)]**

Espada de madera muy fuerte, usualmente de 1,05 m de longitud, con la forma real de una *katana*.

***hasuji* (刃筋)**

Dirección del lomo del *shinai* o katana.

***teno-uchi* (手のうち)**

Acción de apretar la empuñadura de la espada en el momento del impacto, como si se estuviera escurriendo un trapo.

***hiki-waza* (引き技)**

Técnicas de retroceso (de paso hacia atrás). Se llevan a cabo cuando se está en *tsuba-zeriai* o en otra posición cercana.

***motodachi* (元立ち)**

La persona que se presta a ser golpeada durante la realización de un ejercicio.

***maai* (間合い)**

La distancia. En kendo es la distancia precisa para llevar a cabo algún movimiento o técnica.

***to-ma* (遠間)**

Distancia larga (puntas de los *shinai*s separadas).

***chika-ma* (近間)**

Distancia corta (puntas de los *shinai*s muy cruzadas).

***issoku-ittou-no-maai* (一足一刀の間合い) [*uchi-ma* (打ち間)]**

La distancia desde donde se puede atacar al oponente en un solo movimiento (puntas de los *shinai*s ligeramente cruzadas).

***heijo-shin* (平常心)**

Heijo significa normalidad y *shin*, corazón o mente. Quiere decir estado normal o estado de tranquilidad. Parece muy fácil, pero es muy difícil mantenerse tranquilo. Por ejemplo, antes de la competición, cuanto más se intente estar tranquilo, más nervioso e inseguro se estará; en cambio, si se puede aceptar o reconocer su estado, finalmente se llegará a estar tranquilo de forma natural.

***fudo-shin* (不動心)**

Fudou significa inmóvil y *shin*, corazón o mente. Aunque *fudou* significa inmóvil, *fudo-shin* quiere decir un estado tranquilo o firme. Si el corazón o la mente llegan a ser firmes sin ninguna restricción, finalmente se puede trabajar libremente respondiendo a los innumerables cambios del adversario. Por ejemplo, en un combate, si se piensa solamente en ganar, si se piensa en cómo hacer para ganar o si solamente se concentra en buscar puntos débiles del adversario, la mente se queda parada y no se puede trabajar con libertad.

***zanshin* (残心)**

Estado de alerta mental y físico, especialmente después de completar un ataque.

***seme* (攻め)**

Amenazar. El *seme* implica demostrar la presencia de espíritu ante el oponente.

***uchi* (打ち)**

Golpe.

***debana* (出端)**

Una de las oportunidades de atacar; cuando el ataque del oponente está comenzando.

***hikibana* (引き端)**

Una de las oportunidades de atacar; cuando el oponente retrocede o da un paso atrás.

***dan* (段)**

Sistema de grado para los niveles avanzados equivalente al cinturón negro en otras artes marciales.

***nuki-men* (抜き面) / *nuki-do* (抜き胴)**

Técnica de evasión.

***suriage-men* (すりあげ面)**

Técnica de deslizamiento hacia arriba.

Técnica en la cual se levanta el *shinai* del oponente con el *shinai* propio, logrando una apertura para hacer un ataque al *men*. La acción de levantar el *shinai* del oponente y la de atacar forman parte de un mismo movimiento.

***shikake-waza* (仕掛け技)**

Técnica ofensiva en la que el practicante aprovecha la baja de la guardia del oponente.

***ohji-waza* (応じ技)**

Técnica de contraataque.

***mitori-geiko* (見取り稽古)**

Observar el entrenamiento.

***ichigan-nisoku-santan-shiriki* (一眼二足三胆四力)**

Enseñanza de las cosas más importantes del kendo por orden. Lo más importante son los ojos: la mirada. En segundo lugar están los pies: el desplazamiento de los pies. El tercer punto es el coraje. En cuarto y último está la fuerza: la capacidad y la habilidad de técnica.

***metsuke* (目付け)**

Mirada o fijación.

***enzan-no-metsuke* (遠山の目付け)**

Mirar al adversario y todos sus movimientos como si se mirara una montaña distante.

***kan-no-metsuke* (観の目付け)**

Ver el interior del adversario o leer su pensamiento.

***anken-no-metsuke* (観見の目付け)**

Unión entre *enzan-no-metsuke* y *kan-no-metsuke*.

***waza-kokoro-tsuitatokoro* (技心ついたところ) [*ichaku* (居着)]**

Momento en que el oponente fracasa un ataque y está parado o para intentar golpear, se detiene o deja de mover la punta del *shinai*.

***hansoku* (反則)**

Sanción.

***jogai-hansoku* (場外反則)**

Sanción por salida del área de la competición; dos *jogai-hansoku* otorgan un punto al adversario.

***shiai-jo* (試合場)**

Área de competición.

***tsuba* (鐔)**

Guardia del *shinai*, parte de éste redonda y generalmente de plástico que protege la mano de los golpes.

***tsuba-zeriai* (鐔迫り合い)**

Término utilizado para describir una situación en la que los competidores están tan cerca el uno del otro que las *tsubas* de los *shinai*s están en contacto.

***fukuro-shinai* (袋竹刀)**

Es como un *shinai* actual, pero cubierto de piel.

***ki-ken-tai-no-icchi* (気剣体の一致)**

Literalmente es espíritu, espada y cuerpo en uno. Para alcanzar este aparentemente simple postulado son necesarios muchos años de diligente esfuerzo.