

剣道



Al Lector de Kendo
Noma Hisashi

El concepto del Kendo

(Establecido por la Federación de Kendo del Japón en el año 1975)

El concepto del Kendo es disciplinar el carácter humano a través de la práctica de los principios de la Katana (sable japonés.)

El Propósito de Practicar Kendo es:

Moldear la mente y el cuerpo,

Cultivar un espíritu vigoroso,

Y mediante la práctica correcta y rigurosa,
Esforzarse para mejorar en el arte del Kendo.

Apreciar la cortesía humana y el honor,
Relacionarse mutuamente con sinceridad,
Y perseguir siempre el desarrollo de uno mismo.

Así uno será capaz de:

Amar a su país y a la sociedad,

Contribuir al desarrollo de la cultura

Y promover la paz y la prosperidad entre todas las personas.

Introducción

Al Lector de Kendo - Por Noma Hisashi (1910-1939)

Noma Hisashi nació el 24 de abril de 1910 en Tokio. Su abuelo entrenó bajo Mori Yoza, un famoso espadachín de Bakumatsu y estudiante avanzado en el *dojo* de Chiba Shusaku. Su madre, que era la hija más vieja de Mori Yoza, fue escritora experta así como una exponente de *Kendo*, *Kusurigama* y especialmente *Naginata*. En 1924 él se alistó en el *dojo* *Yushinkan* en donde él recibió enseñanzas del sensei de Nakayama Hakuda. A la edad de 17 años él empezó a recibir enseñanzas de Masuda Shinsuke. En el mismo año el *dojo* de Noma fue establecido y Hisashi comenzó la instrucción de niños. El 1^{ro} El julio de 1930 a los 21 años de edad le otorgaron el premio Kendo *seiren* por su alteza el príncipe Nashimoto Miyamori Maso, presidente del Dai Nihon Butokukai. También Hisashi comenzó a entrenar bajo Mochida Moriji en el *dojo* de Noma. Durante 1934 él viajó a Kyoto y a otras partes de los distritos de Kansai y de Chugoku para recibir entrenamiento especial. En septiembre de ese año él participó y ganó los campeonatos de Kendo del ejército. Recibió el trofeo de manos de Shirakawa Yoshinori, ministro del ejército. El 1^{ro} de marzo de 1935 le fue otorgado el rango de *Renshi*. Abril de ese año lo pasó en Kyushu y en mayo como representante de Tokio se incorporó y ganó el torneo que se llevó a cabo frente al emperador en honor a la fecha de natalicio del príncipe de la corona. El 6 de julio de 1937 le concedieron el rango de *Kyoshi* y el 7 de noviembre de ese mismo año murió debido a una enfermedad.

Cuando leemos los rasgos de su vida bosquejados mas arriba, podemos entender fácilmente que él fue un kendoka notable quien lamentablemente murió justo cuando estaba a punto de florecer con su propia apreciación profunda de la esgrima. A pesar de todo, tenemos sus escritos y éstos son también notables ya que este joven era capaz de expresarse de una manera clara y natural. Él era un comunicador nato y a través de su libro él trae al lector un sentido de su entusiasmo natural y amor profundo por el Kendo. No es solamente que él haga constantemente referencia a maestros famosos del pasado para mantener las cosas en una quilla nivelada. Él es capaz de transmitirnos un montón de enseñanzas. Un legado que de la única manera uno lo podría adquirir sería colocándose por muchos años bajo la tutela de maestros semejantes.

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| 1 PORQUE PRACTICAR KENDO..... | 4 |
| 2 SHUGYO-NO-DOTEI (EL PROCESO DE SHUGYO)..... | 8 |
| 3 DOJO-NO-SAHO..... | 11 |
| 4 DOJO-KUN-JUKAJO..... | 13 |
| 5 SHINAI-NI-TSUITE (ACERCA DE EL <i>SHINAI</i>)..... | 14 |
| 6 SHISEI..... | 16 |
| 7 ASHI (JUEGO DE PIES)..... | 18 |
| 8 TO-NO-MOCHIKATA (LA MANERA DE AGARRAR LA ESPADA)..... | 20 |
| 9 KIRIKAESHI..... | 22 |
| 10 UCHIKATA (LA MANERA DE ATACAR)..... | 24 |
| 11 KAMAE (POSICIONES Y POSTURAS)..... | 27 |
| 12 ME-NO-TSUIEKATA (FORMAS DE PERCEPCIÓN)..... | 30 |
| 13 KAKEGOE (LOS GRITOS)..... | 32 |
| 14 WAZE-NI-TSUITE (CONCERNIENTE A LA TÉCNICA)..... | 34 |
| 14.1 MEN WAZA..... | 36 |
| 14.2 KOTE WAZA..... | 38 |
| 14.3 DO WAZA..... | 39 |
| 14.4 TSUKI WAZA..... | 40 |
| 15 MAAI (DISTANCIA E INTERVALO)..... | 41 |
| 16 KATA-NI-TSUITE (CONCERNIENTE A <i>KATA</i> O FORMAS)..... | 44 |
| 17 KENDO (PRÁCTICA)..... | 46 |
| 18 KIKAI (LA OPORTUNIDAD DE ATACAR)..... | 49 |
| 19 KAN (INTUICIÓN)..... | 52 |
| 20 SEN (LA INICIATIVA)..... | 54 |
| 21 KEN-TAI (OFENSA Y DEFENSA)..... | 57 |

1 ¿Porqué practicar Kendo?

¿Por qué hacerlo? Antes de comenzar cualquier actividad ésta es la primera pregunta que viene naturalmente a la mente, y cuando uno se ha satisfecho completamente en cuanto a las razones de hacerlo se comienza la tarea. No sólo uno se siente tranquilizado de que sus esfuerzos no serán mal colocados, sino que uno puede también concentrar todo su esfuerzo en lo que es crucial para lograrlo, y por lo tanto la tarea se emprende. Sin embargo, si debemos siempre hacernos la pregunta “¿Porqué hacerlo?” y no emprendemos nada hasta que hemos resuelto las razones de todo lo que queremos hacer, es probable que nos encontremos en problemas.

¿Por qué nací? ¿Por qué debo continuar viviendo? ¿Por qué tengo que trabajar? Y así sucesivamente. Esta línea del pensamiento no es necesariamente sin sentido pero si intentamos fuertemente de buscar las respuestas a “¿Por qué hacerlo?” entonces nuestras dudas y confusiones solamente aumentarán dando por resultado una situación inmanejable. Honen Shonin (1133-1212) fundador de la secta de Jodo del Budismo a sido registrado como habiendo dicho, “simplemente continúe enfocado en la invocación como si fuese un atajo al nirvana”.

Una vez mas debemos decir que no puede haber nada más perjudicial a nuestros esfuerzos que considerar como lo más correcto nuestras propias ideas superficiales e inmaduras y decidir por nosotros mismos todas las respuestas a la pregunta ¿Porqué hacerlo? Durante nuestros años de inmadurez, debemos ser particularmente cuidadosos de no convertirnos en víctima de nuestro propio dogmatismo. Cuando sus propias ideas y pensamientos parezcan incompletos busque la opinión de otros o sino siga las instrucciones dadas por aquellos que sean mayores que uno mismo. Ésta con seguridad debe ser la trayectoria correcta.

Es lo mismo con la pregunta “¿Porqué practicar Kendo?”. ¿Porque esto no se pueda contestar fácilmente debe uno rechazar practicar Kendo? Aunque uno haya investigado profundamente en la búsqueda de una respuesta a este problema uno aun lo podría encontrar difícil de resolver. Incluso si el problema pudiese ser resuelto parcialmente, nuestra propia respuesta no necesariamente acarrea un significado importante.

Habiendo dicho esto, puede ser que la permanencia en este problema de cierta manera sirviese para elevar nuestra percepción y comprensión del Kendo. Mas abajo he relatado algunos ejemplos sencillos de observaciones y de actitudes referente al Kendo. Entre ellos también he agregado algunas de mis propios ideas en la materia y lo dejo al lector para que juzgue por si mismo sus méritos.

No hay certeza de cuando la espada entró en uso extenso, pero de que fueron usadas en épocas antiguas se ha probado y es un hecho de la historia. Con el desarrollo de la espada, también llegó a ser necesario investigar acerca de los métodos más eficaces para usarla. Esta, la habilidad y el desarrollo de la técnica de por sí misma se convirtió en una preocupación continua que finalmente dio nacimiento al *Michi* o sendero de la espada. Entonces podemos decir que la fuente del Kendo se formó hace tiempo en épocas antiguas.

Mas tarde las formas y los estilos sistematizados y organizados de Kendo y las familias ancestrales de maestros del arte conocido como Shihan-ke (1) parecen haber aparecido primero durante el período Muromachi (1338-1573). Desde entonces, la destreza en esgrima pasó a través de cada etapa histórica; con épocas de crecimiento y de declive, y mientras experimentaba muchos cambios sobre el curso del tiempo nunca realmente desapareció en su totalidad. En vez parece haber

disfrutado de un desarrollo saludable hasta el día de hoy, cosa por la que hay que estar agradecidos.

Desde hace tiempo se le ha hecho referencia en las enseñanzas del *Ken-Zen-Ichi*, que la senda de la espada y el Zen como uno y con los mismos objetivos, Kendo también se ha convertido para ser considerado en términos espirituales. Generalmente, sin embargo, como *Bujutsu* este fue desarrollado sobre todo con el propósito de “destruir al enemigo y protegerse”. Incluso en este tiempo y era no hay personas que continúen aferrándose a este objetivo primario.

Para dar un ejemplo, dicen que hay un viejo maestro de esgrima quien vive en reclusión en alguna parte de Hokkaido. Siempre cuando alguien viene a visitarlo y toca en su puerta primero se le oyen para cuestionar “quién está ahí”, después de lo cual él agarra un par de pinzas de hierro y viene a la puerta a saludar a su visitante.

Ahora bien, ésta puede aparecer ser una manera algo excéntrica de hacer las cosas pero cuando miramos los reportes que describen el comportamiento de los Bugeisha de antaño descubrimos que hay mucha similitud. Uno no puede descontar a primera mano esta actitud como siendo entre otras cosas algo anticuado ya que hay algo acerca de esto que lo hace a uno parar y ponderar. Ese viejo maestro en Hokkaido no es el único de su clase: hay un alto número que ven Kendo primera y esencialmente como *Bujutsu*.

De hecho eso junto al acontecimiento del *Haito Rei* después de la restauración Meiji en 1868 conjuntamente con las influencias combinadas del pacifismo y la introducción del pensamiento occidental y la declinación en el número de las oportunidades para el uso real de las armas de filo, la era no permitió más que el Kendo fuera enseñado solamente en términos de Bujutsu. Entre los primeros y últimos años del período Meiji (1868-1912), la práctica de Kendo sufrió una declinación seria. Podemos asumir que una razón para esta declinación, fue el resultado de éste ser visto solamente en términos de Bujutsu. Con respecto al propósito y el papel de Kendo se trata, el tiempo de su re-evaluación había llegado y fue estudiado desde muchos ángulos diversos.

Ahora quisiera contarles acerca de un viejo de carácter muy severo a quien conocí una vez. Él había practicado Kendo diariamente por más de 20 años sin nunca faltar un solo día de entrenamiento. Sin importar si estaba extremadamente caliente o frío, él continuó entrenando con entusiasmo incesante. Durante este período él nunca tuvo ningún deseo o ambición particular de llegar a ser especialmente fuerte o habilidoso, él continuaba en cambio practicando por la sencilla razón de que él lo disfrutaba. Poniendo a un lado su capacidad real él me contó una vez que él nunca había cogido un resfriado y que en cuanto a él respecta, era todo debido al entrenamiento.

La gente practica Kendo por múltiples razones. Hay aquellos que persiguen dominarlo como Bujutsu, otros lo practican como una forma de ejercicio físico, algunos lo enfatizan como forma de ejercicio ascético, otros aun lo ven como deporte, algunos simplemente porque lo disfrutan, a otros porque les interesa competir usando un shinai. Sin embargo la forma como más generalmente se le percibe es como forma de ejercicio físico o de cultivación del carácter y de disciplina física. Ésta parece ser la orden del día en lo que concierne a la práctica de Kendo y parece ser una línea del pensamiento adaptada al tiempo. Desafortunadamente, sin embargo también parece indicar una tendencia que la mayoría de la gente tiene de pagar poco respeto al papel original Bujutsu de Kendo: destruir al enemigo y protegerse.

Hoy día, aparte de las situaciones únicas que se presentan en tiempos de guerra, no hay casi oportunidades para que crucemos las espadas en combate mortal. En lugar de la espada hay ahora

disponibles armas avanzadas y más eficientes. Por lo tanto, decir que el objetivo de Kendo es “destruir al enemigo y protegerse” va naturalmente a invitar al ridículo por una idea tan anticuada.

No, dentro del Kendo hay algo más que buscar de mucho más valor; algo con una significación espiritual profunda. Pero para saber acerca de esta significación uno no puede brincar la función original de Kendo como parte de Bujutsu que es “destruir al enemigo y protegerse”. Es solo a través del filo cortante mortal del entrenamiento de Kendo que uno puede experimentar verdad la forma elevada hacia la comprensión espiritual.

Clasificar Kendo como simplemente otra forma de ejercicio físico es verlo como otra forma de deporte y creo que hacer eso es fallarle al blanco totalmente. Habiendo dicho eso, no quisiera que pareciera que no reconozco las cualidades excelentes que el deporte tiene que ofrecer, no sólo desde el aspecto físico sino también del objetivo espiritual. Es precisamente que el *Budo* fue ideado para y desplegado en situaciones donde la vida de uno mismo estaba en riesgo. Por esta razón crucial se diferencia grandemente del deporte, y es en este punto donde el verdadero valor del Budo debe ser encontrado. Por lo tanto, debo enfatizar que si uno no hace caso a la función original de Kendo como *Bujutsu*, donde la vida y la muerte se mantienen en equilibrio, entonces uno disminuye grandemente el valor del Kendo. A pesar de que es bastante correcto ver el Kendo desde el punto de vista del ejercicio físico y la cultivación del carácter, si en cualquier situación uno se olvida el papel primario de Bujutsu uno no podrá comprender el verdadero significado del Kendo. Como se dijo anteriormente, en el tiempo actual no hay prácticamente oportunidades para el combate mortal con una espada (*shinken shobu*). Si éste es el caso ¿cómo va uno a tener siquiera la oportunidad de experimentar el estado mental de *shinken shobu*, reviviendo Kendo como Bujutsu? La respuesta es dando gran importancia al resultado de contiendas uno contra uno (*shohai*). En Budo, el *shohai* debe tenerse al nivel más respetable. Las preguntas relacionadas al *shohai* pueden tener que ser puestas a un lado por el propósito de enseñanza u otros aspectos debido a que *shohai* es la diferencia entre la vida y la muerte, sea ya con una espada de verdad o con el *shinai*. Es vital estar conciente de que ser derrotado significa que uno ha perdido la vida.

El método para alcanzar la victoria está contenido dentro de *Michi* (3) (*Michi* es la lectura japonesa de *dó* – sendero, camino.) Para decirlo de otra forma, a través de una práctica seria e investigaciones extensas de los métodos y formas para alcanzar la victoria, uno finalmente se convierte en maestro de las mismas y éste es el sendero de *Michi*. La palabra *Michi* abarca ambos, arte o destreza y las formas y métodos. Si escudriñamos mas profundo hasta el último concepto descubrimos que incluye la voluntad de Dios, la ley del universo y la verdad en sí misma. Donde la voluntad del Dios, la ley del universo y la verdad son reveladas allí yace la ley de cómo obtener la victoria, y ésta es la ley a la cual debemos arribar si comprendemos los principios de *shohai*. En Buddhism este concepto se conoce como *Bodai* o *Satori*. Por medio de Ken podríamos despertar al significado de la vida, e incluso más allá de las leyes del cielo y de la tierra y de la verdad del universo. Esto, creo se podría decir, es el propósito final de *Michi*.

Entender la ley básica de un *Michi* es comprender las leyes de todo lo demás; éste es el gran valor del *Michi*. En consecuencia no basta con estudiar y dominar Ken solamente. Este principio de todo el *Michi* se conoce como *Ippo Hanbo* y es apoyado por las palabras de Miyamoto Musashi (4) “*Confianza en todas las leyes de Heiho (artes de la guerra) de dominar las artes y las habilidades y en todas las cosas, no tengo ninguna necesidad de instructores*”.

Referente a los objetivos de Kendo, Yamaoka Tesshu (5) escribió lo siguiente:

La gente cree que la razón para dominar esgrima es poder reducir a sus enemigos. Para mí, sin embargo intento dominar esgrima porque con ella busco principio divino. Si una vez logro

esto, mi corazón estará como agua inmóvil, calmado y tranquilo, como un espejo claro lúcido y brillante, capaz de hacer frente inmediatamente a cualquier situación. Para cuando tenga que enfrentar cualquier incidente mi espíritu reaccionará por sí solo. De lo que ocurra, mi comprensión de ello será instantánea. Lograr alcanzar este nivel es estar en unidad con el camino de la gloria. A través del entrenamiento serio y despejando la mente (kokoro), solamente persigo despertar en el principio fundamental de la gloria.

Tesshu, enfatizó la práctica de Ken como Bujutsu, indicando aquí claramente el gran objetivo del Kendo. El párrafo anterior fue escrito por Tesshu cuando él tan solo tenía 23 años de edad. Posteriormente en el Kenpo-Jasei-no-Ben, él escribió:

Los secretos del Kenpo no paran en simplemente ser los secretos de Kenpo. Adquiriendo este conocimiento uno puede aplicarlo en el campo de batalla, en el gobierno, en la diplomacia, en la educación y la religión, en el comercio, la fabricación y la agricultura, el resultado será solamente buena voluntad. Por eso es que digo que la “verdad de Kenpo”, es parte de la gran verdad de toda la creación.

¿No resuelve esto el asunto de cómo toda acción humana está íntimamente conectada con los mas altos objetivos de la humanidad? Por lo tanto, sencillamente, me gustaría pensar que el objetivo más grande de la humanidad es hacer este lugar (mundo) un lugar mejor de acuerdo con la voluntad del Todopoderoso. Y a pesar de que puede ser necesario ver Kendo desde diferentes ángulos, en el fondo al unir el valor de Kendo a los grandes objetivos de la humanidad, creo que estaremos agregando más al logro de la búsqueda.

He planteado un número de temas arriba, pero después de que todo sea dicho y hecho, Kendo no es algo para simplemente teorizar cerca del mismo sino algo que se debe poner en práctica. O en vez podríamos decir que el verdadero valor de Kendo reside en el punto donde la teoría y la práctica se unifican. La sabiduría antigua dice:

“Lo que no se puede poner en práctica no existe dentro de Michi”

(1) Faltan palabras
(2) Faltan palabras

(3) Michi es la lectura japonesa del “do” (sendero, camino)

(4) Falta descripción
(5) Falta descripción

2 Shugyo-no-dotei, o el Proceso de Shugyo

En el entrenamiento de Shugyo se pueden tomar dos trayectorias; la primera trayectoria es mediante el entrenamiento de la mente - el *Kokoro*, y la segunda trayectoria es mediante el entrenamiento de la forma física, o *Katachi*. En Kendo, la experiencia práctica de Shugyo se valora altamente así que el énfasis se pone más en la ejecución que en la teorización; por lo tanto comenzar vía katachi se considera ser la ruta normal.

El proceso se conoce como entrando vía forma y saliendo vía forma, pasando por el katachi (entrenando al cuerpo) para alcanzar el sendero de kokoro (entrenamiento de la mente y del corazón) y finalmente graduarse totalmente separado de ambos. La meta final es dominar los misterios sin forma. Al principio del shugyo la tarea esencial es perfeccionar tu habilidad física.

Para este propósito es importante dominar los fundamentos de Kendo, el kihon de Kendo. El kihon de Kendo es tan importante como son los movimientos y las salidas básicas de los juegos de *Go* y *Shogi* (ajedrez japonés). En Kendo es primordial corregir la postura y la habilidad de golpear. Al principio uno debe refrenarse de concentrarse demasiado en el Kendo competitivo, o de intentar precipitar su propio progreso. El atajo siempre resulta ser el camino más largo. En vez uno debe trabajar en él correcta y apropiadamente y para tal efecto uno nunca debe dejarse arrastrar por su propia opinión. Siempre persiga seguir exactamente lo que le enseñan. Si uno entrena con modesta en la actitud mental, uno adquirirá los fundamentos correctamente y hasta cierto grado el progreso seguirá de forma natural.

Lo mismo ocurre con el arquero (kyudo) quien primero domina la postura correcta antes de proponerse hacer blanco. El pintor también presta meticulosa atención a la manera de bosquejar antes de usar la pintura, y el calígrafo domina su pluma. De esta forma uno puede ver lo importante que es dominar los fundamentos de cualquier actividad. En el caso del árbol más grande cuando las raíces están bien esparcidas y robustas las ramas arriba prosperan.

En el Zen Budismo, existe la enseñanza del Shu-Ha-Ri. Si tomamos por ejemplo el juego del ajedrez, Shu - obedecer o adherirse pertenece a la primera etapa de la práctica cuando uno estudia y se adhiere a los movimientos básicos que ya han sido establecidos por otros. Cuando se ha alcanzado cierto nivel de progreso bajo su propio esfuerzos y habilidad uno empieza a salirse de este molde y ésta es entonces la etapa de Ha, o romper. Si se logra progreso adicional con el entrenamiento entonces eventualmente un rompimiento natural por la intención consciente de ser diferente ocurrirá, y finalmente sin notarlo uno se apartará completamente de todas dichas intenciones y establecerá su propia trayectoria individual, aunque permaneciendo dentro de los límites de los principios y de las reglas originales. Esta última etapa se conoce como Ri, o separarse. Al principio sin embargo uno no debe fallar de ser obediente a las instrucciones dadas por el sensei.

En Kendo existe la enseñanza siguiente: *Dai-Kyo-Soku-Kei*. (Extensión o soltura, firmeza, velocidad, presteza.)

Éstas son las cualidades a que aspirar para el perfeccionamiento físico, aunque sería muy difícil lograr las cuatro al comienzo del entrenamiento. Primero nuestros esfuerzos se deben centrar en lograr los dos primeros. Es decir, Dai y Kyo y con progreso vía Shugyo se continúa a adquirir los dos restantes es decir, Soko y Kei. Tal como en el arte de la caligrafía, donde hay tres etapas llamadas Shin, Gyo y So (6), también hay en Kendo Shugyo una progresión natural por etapas. Tomando cada una un paso a la vez uno eventual mente alcanza el destino anhelado, esto después

de todo no es mas que un atajo. Cualquier tentativa de precipitarse a través de este proceso, por lo menos da lugar a resultados dudosos y a menudo la entrada al santuario interno de Michi se hace imposible.

Lo que es más, una cosa que es especialmente importante para el shugyosha o aprendiz tener presente es **nunca darse por vencido o abandonar Shugyo.** Durante el procedo de entrenamiento Shugyo uno genera y pasa por muchas dudas y dilemas y debido a esto el interés por entrenar se desintegra. Sin embargo es solamente por medio de resistir el impulso de parar y continuar que tales problemas que se presentan eventualmente se solucionarán ellos mismos y sin fallar nuestra visión llegará a ser más clara. El siguiente pasaje es de una conferencia dada por Yamaoka Tesshu a sus estudiantes. En el mismo él intenta explicar el proceso de Shugyo:

Hay tres métodos que el carpintero adopta cuando usa su cepillo. Estos son el cepillado áspero, cepillado medio y el cepillado de acabado final.

Para practicar cepillado áspero ponga su cuerpo firme, expanda su estómago y apoye su bajo abdomen entonces con igual fuerza en ambos brazos cepille para lograr un final áspero. Es decir utilice la fuerza de su cuerpo entero sin relajarlo. Si usted no utiliza suficiente esfuerzo usted no logrará el cepillado áspero.

Después le sigue el cepillado medio. El cepillado medio no es simplemente una cuestión de usar toda su fuerza. Usted debe cepillar la superficie completamente plana adoptando una modulación natural de la fuerza en las manos. Esto sirve para prepararla para el cepillado final. Sin embargo sin la experiencia adquirida del cepillado áspero no sería posible obtener resultado con el cepillado medio.

Finalmente está el cepillado de acabado final. Esta vez la madera que fue preparada anteriormente mediante el cepillado medio se hace incluso más lisa y libre de defectos. Para hacer esto usted debe cepillar con un solo movimiento a la vez, desde un extremo de la madera al otro. Si su corazón no está tranquilo cuando usted hace este solo movimiento, usted infligirá muchos defectos y averías en la madera y si hay defectos entonces la madera todavía no ha recibido acabado final. Ésta es la etapa más importante para el carpintero en cuanto al uso del cepillo.

Ante todo usted debe estar en posesión de la mente, del cuerpo y de la técnica. Para el carpintero la mente, el cuerpo y la técnica equivalen al cepillo, el hombre y la madera. Si el hombre piensa para cepillar el cepillo se atascará; si se piensa que el cepillo cepilla éste se levantará de la madera. Poseer mente, cuerpo y técnica se representa aquí en la acción en un solo lugar para cepillo, hombre y madera. Si esto no se domina a fondo entonces a pesar de lo mucho que usted entrene para ser carpintero usted nunca cepillará bien la madera.

Para llegar a ser perito en el cepillado de la madera la manera más eficaz es comenzar a entrenar en la forma del cepillado áspero. Si usted puede hacer esto bien entonces usted también puede controlar el cepillado medio y el cepillado de acabado final.

Sin embargo, para el buen cepillado de acabado final hay un secreto. Aunque digo es un secreto, realmente no es nada muy especial. Simplemente sáquese la mente, el cuerpo y la técnica de su cabeza y cepille. Solo haciéndolo de esta manera es que usted puede hacer un buen trabajo. Y he aquí, que sin estar enterado de ello, usted habrá dominado el secreto del cepillado de acabado final. Creo que hay algo absolutamente interesante sobre este secreto.

Antes de que usted haya dominado esto para sí, nada de lo que se le ha enseñado le será de uso. De modo que no hay otra forma que intentar descubrirlo por sí mismo. No importa lo que haga, no hay forma de que otra persona pueda transmitirsele.

Una lección importante por un gran maestro de Kendo digna de ser considerada.

(6) Shin – verdaderamente imita al original. Gyo – hazlo diferente pero en armonía. So – remotamente el mismo.

3 Dojo-no-Sahô - Etiqueta en el Dojo

En Kendo la mayor importancia esta adherida a los modales y etiqueta apropiadas, pero lo que se requiere sobretodo es una actitud seria hacia el Michi. Si uno puede apreciar completamente desde el fondo de su corazón el valor de Kendo como Michi entonces todo lo relacionado a Michi se hará con una actitud de seriedad y de modestia.

Si éste es el caso, es obviamente natural que el dojo en donde se persigue el Michi sea considerado un lugar sagrado. Se nos enseña a corregir nuestros modales comenzando con aspectos exteriores de modo tal que cuando se entra al dojo uno debe estar vestido apropiadamente, por ejemplo, si uno está vistiendo ropa japonesa se debe usar una hakama. En cada dojo uno encontrará venerados sobre un altar a las deidades marciales Tensho no Daijin, Katori Myojin (Futsunushi-no Mikoto) y Kashima Myojin (Takemixazouchi-no-Mikoto.) Cuando se entra y se sale del dojo haga siempre un saludo reverente (inclinación) hacia el altar como muestra de respeto. Uno debe también hacer un saludo reverente (inclinación) hacia el altar antes y después de cada práctica de contienda.

Se podría preguntar ¿porqué las deidades están presentes sobre el altar y porqué las respetamos de esta manera? Bueno, hay varias razones para hacerlo y una razón es consolidar la sensación de asombro que siempre se siente cuando uno esta consciente de su presencia. También no deseamos perder el espíritu abierto y justo, libre de vergüenza que uno se siente obligado a mantener ante tales sagrados observadores. Por otra parte, Kendo es el sendero mediante el cual uno intenta estar a la par con las deidades y ennoblecerse a sí mismo, así que es adecuado para que entrenemos ante los representantes de tan altos ideales. En el Dokugyodo (19 advertencias escritas por Miyamoto Musashi durante la última parte de su vida), él tiene la advertencia siguiente para el shugyosha:

Honre (ore) a las deidades y a Buda, pero no persiga nada de ellos

Sin embargo esto fue escrito en beneficio de los más realizados entre nosotros. Para el principiante por otra parte no parecería ser el paso adecuado buscar ayuda de las deidades en por ejemplo ganar un torneo o por lograr progreso en general.

Como se mencionó anteriormente los modales apropiados son de la más gran importancia en Kendo, tanto así que uno siempre comienza y termina los procedimientos con un saludo de reverencia. También uno debe comportarse correctamente no sólo ante sus maestros y superiores sino también ante sus compañeros y subordinados. Los malos modales deben ser amonestados.

Durante shiai o keiko uno no debe olvidarse de ser serio y correcto en actitud y acción. La charla o la risa innecesaria de los participantes y de los espectadores deben ser censuradas, especialmente durante shiai. Una vez más, lo que es particularmente reprehensible es la crítica indiscriminada de otros cuando esta no es hecha con el propósito de ser un estudio serio.

El bôgu y el shinai deben ser manejados con cuidado. El bôgu es nuestro juego de armadura y el shinai es nuestra espada así que se debe tener cuidado de que no se tiren alrededor, sentarse en ellos o tratados de otra manera con desacato. Casi no es necesario mencionar que con detalles tan insignificantes como estos es que los malos hábitos se desarrollan fácilmente. Sin embargo si uno es verdaderamente serio en su actitud hacia Michi entonces todo el cuidado y debida atención a tales asuntos se mantendrá.

Sin embargo no basta con decir que se debe saber que el dojo es un área sagrada o que el bôgu y el shinai se deben tratar con respecto. La preocupación más importante es si uno aprecia el valor de Michi. El guerrero en el pasado cuidaba de su espada como si fuese su propia alma. También podría decirse que él la cuidaba porque era un arma mortal, pero más que cualquier cosa su respeto surgió debido a la alta estima que le tenía al Bushido, el Michi del guerrero. En Kendo este alto respeto para Michi es un prerrequisito. Si por lo menos uno posee esto entonces todo lo demás seguirá en buen orden.

4 Dojo-kun-jukajo - Reglas de Comportamiento

1. Cuando se entra y se sale del dojo se debe hacer un saludo de reverencia.
2. No entrar al dojo vestido desarregladamente; si va vestido en estilo japonés se debe vestir con hakama.
3. Mantenga una actitud respetuosa y la postura correcta.
4. Estése tranquilo y sea concienzudo, no se envuelva en charla ruidosa, risotadas, aplaudiendo o animando.
5. Después de haber comido dese un buen plazo de tiempo antes de entrenar.
6. Si usted ha ingerido bebidas alcohólicas no entre al dojo y mucho menos ponerse a entrenar.
7. La espada es su alma, el bôgu es su armadura, manéjelos con respecto y según el método correcto.
8. El interior del dojo se debe limpiar mañana y tarde y mantenerse ordenado.
9. No haga ningún comentario respecto a otros estilos de esgrima o sobre la técnica de otros.
10. Para aquellos que están entrenando en esgrima, tener precaución con el mal genio o el egoísmo; no sea buscapleitos en cambio mantenga su corazón sereno.

5 Shinai-ni-tsuite - Acerca del Shinai

La longitud oficial del shinai (1939), inclusiva del tsuka es de 3 shaku 8 sun (115cm). Durante el gobierno Bakafu que terminó en 1868 la longitud del shinai fue dejada enteramente al individuo o a la tradición en la cual uno entrenó. Sin embargo, durante los últimos años del Bakafu en el período de Bakamatsu, los maestros de cada tradición se reunieron en el dojo Kobushu establecido recientemente en Edo, Tokio y decidieron una longitud del shinai estándar para la práctica regular. Esta sigue siendo usada hoy.(7)

Tsukahara Bokuden(8) esta registrado como haber dicho que en relación a la longitud del shinai debe ser decidido según la altura de uno. Hay muchas opiniones con respecto a las ventajas y desventajas de usar shinai largo o corto. En sentido general un shinai largo es útil para desarrollar técnica y el corto para desarrollar el espíritu. En el Muto ryu se utiliza un shinai corto. Yamaoka Tesshu, quien fundó el estilo dijo lo siguiente:

Si uno carece de habilidad natural y fuerza, y hay dificultad en el dominio de la técnica, comience entrenando el espíritu. Por esta razón es que utilizamos siempre la espada corta.

Si se domina la destreza en la esgrima un abanico de mano o hasta una pipa de tabaco se pueden utilizar para defenderse. Uno puede incluso hacer frente sin usar las armas más pequeñas a mano, confiando a cambio en la agilidad física y en lo que se conoce como el estilo Muto o sin espada. Mientras tanto en sus años de shugyo mantenga los estándares que se han fijado y en caso de ser necesario ajuste la longitud del shinai al acomodo de su estatura particular.

También existen diferentes opiniones con respecto al peso del shinai. Un shinai ligero da lugar al espíritu trivial, junto al cual la actividad mental del individuo llega a ser perceptible inmediatamente a través del *kensen* (punta del shinai). Puede haber también predisposición a técnicas pequeñas ligeras y engañosas.

Por otra parte, cuando se usa un shinai pesado hay una tendencia natural a la calma, el ataque es más positivo y ayuda a cultivar el cuerpo y la mente. Sin embargo si el shinai es demasiado pesado, la agilidad y la postura sufrirán y hay también la posibilidad de desarrollar ciertos movimientos peculiares de los cuales el oponente puede aprovecharse. Por lo tanto, es necesario seleccionar un shinai que vaya de acuerdo a su fuerza y estatura.

Según uno progresa en el entrenamiento y se hace más fuerte, el shinai que uno al principio encontraba un poco pesado eventualmente se hace mas fácil de manejar; por lo tanto durante el entrenamiento regular puede resultar ser beneficioso utilizar al principio un shinai que parezca ser levemente pesado.

En el *Sadô* (la tradición del té) se enseña a los estudiantes a manejar los instrumentos pesados como si fuesen ligeros y los instrumentos ligeros como si fuesen pesados. En Kendo, también, se dice que debemos utilizar un shinai pesado ligeramente y un shinai ligero pesadamente o positivamente. Por lo tanto cuando se usa un shinai ligero uno debe golpear más positivamente que con un shinai pesado.

El tamaño y el peso del shinai tendrán un efecto directo en la técnica. Debido a ello durante el curso del entrenamiento uno podría intentar variar el tipo de shinai usado. Por ejemplo para desarrollar la técnica uno podría utilizar un shinai comparativamente ligero y para entrenar el espíritu un shinai

comparativamente pesado. Lo mismo aplica a la longitud del shinai la cual se puede variar para satisfacer los objetivos del entrenamiento en ese momento.

Finalmente quisiera mencionar la longitud del tsuka, el cual tiene un efecto importante en el golpeo. Con un tsuka corto uno puede golpear firmemente con el *hasuji* (filo de la hoja) ejecutado correctamente. Si la longitud del tsuka es demasiado corta en proporción con la longitud total del shinai entonces el shinai se sentirá incómodo y la acción suave con él será casi imposible. En el caso de un tsuka excesivamente largo a pesar de que el shinai se sentirá liviano, el ataque no será positivo y el filo de la hoja no seguirá en línea suficientemente recta.

(7) En el tercer año de ansei (1855) para ayudar a prevenir la decadencia en la actitud de la clase guerrera y para motivar el entrenamiento en Bujutsu, el Tokugawa Bakafu fundó el dojo Kobushu para el beneficio de Hatamoto (retenedor mayor.)

(8) Nacido en la villa de Tsukahara, provincia de Hatachi (prefectura de Ibaraki.) Su padre de crianza, Tosa-no-kami fue unesgrimista y estudiante de izasi Yamashiro-no-kami. Habiendo aprendido el Shinkage ryu bajo Nobutsuna él eventualmente estableció su propio estilo, el Bokuden ryu. Esta registrado que él enseñó esgrima a los shogun Ashikaga Toshiteru y Ashikaga Yoshiaki.

6 Shisei - Postura

El tema de los *kamae* (posturas, posiciones) se tomará en un capítulo posterior. Aquí quisiera tocar el tema de Shisei o postura.

La postura en Kendo no es un tema cargado de particular complejidad; al contrario los fundamentos pueden ser resumidos diciendo que abarcan todo aquello que es normal y natural. Esto es verdad no sólo acerca de la postura pero de todos los aspectos del Kendo. A través del entrenamiento estamos intentando evolucionar a una situación donde estemos en mente y cuerpo desprovistos de toda fijación, estancamiento o rigidez. Se dice que uno debe estar libre de toda intención, esfuerzo, apegamiento o de sí mismo. En postura exterior el nivel más alto a lograr es uno que se esté libre y sin dificultades o en otras palabras poseído de lo que es normal y natural.

Al enfocarse en su propia postura es importante no dejar que esto domine su atención porque así esto probablemente daría lugar a algo forzado e innatural. En vez trate de ser natural y procure seguir los principios de la forma natural.

En el Go Rin No Sho) Miyamoto Musashi escribió lo siguiente respecto a la postura:

En cuanto a postura no intente levantar o bajar la cabeza o inclinarla a un lado. No deje los ojos vagar y sin arrugar la forma de la frente forme un surco entre las cejas, fije su mirada y trate de no parpadear, estreche sus ojos un poco más de lo usual.

Con una expresión facial tranquila mantenga el puente de la nariz erguida y empuje la barbilla levemente adelante. En cuanto al cuello, mantenga el tendón de la parte posterior del cuello erecto y tense la nuca. De los hombros hacia abajo mantenga una distribución uniforme de la tensión a través del cuerpo entero, baje los hombros, mantenga la espalda derecha y no saque las nalgas. Tense las piernas entre las rodillas y los dedos del pie y apriete el abdomen de modo que las caderas no se doblen.

Hay enseñanzas que nos ordenan apretar el nudo (del obi (cinturón)) y mantener la barriga dentro con la vaina de la espada corta de modo tal que el obi no se suelte.

En el Bujutsu es esencial hacer de la postura diaria la postura de combate y la postura del combate en la postura diaria.

Examine esto cuidadosamente.

Lo que Musashi aquí llama postura natural se conoce como *shizentai* (cuerpo natural). En claridad o detalle la descripción de postura de Musashi deja poco o nada que agregar, no obstante arriesgando ser repetitivo y en beneficio del lector quisiera reiterar algunos detalles esenciales. Mantenga la cabeza derecha y no la incline en ninguna dirección. Tire de la barbilla adentro levemente. Vea al oponente de modo que su cara esté en el centro de visión, y de forma tal, que uno pueda percibir toda su estatura. Mantenga la boca cerrada firmemente, afloje los hombros y libérelos de cualquier tesitura. Afinque el bajo vientre, afloje las articulaciones de la mano y agarre el shinai ligeramente. Además enderece la espalda, afinque hacia adelante en la cintura y recuerde no estar tieso en las rodillas.

Si esta lista fuese a incluir cada detalle para la postura correcta no tendría fin y en vez de ayudar solamente confundiría y es muy difícil describir con palabras solo lo necesario para la maestría de la

postura y así sucesivamente. Pienso que lo mejor es que el lector descubra qué se requiere para sí mismo. Uno debe lograr una postura libre de tensión y esfuerzo y una desde la cual completa libertad movimiento sea posible.

(9) El Go-Rin-No-Sho (Libro de los Cinco Anillos) fue escrito por Musashi durante los últimos años de su vida cuando vivía en Higo-no-kumi (prefectura de Kumamoto.) El trabajo contiene 5 rollos escritos titulados: Tierra, Agua, Fuego, Aire (o Viento) y Vacío. Son discusiones detalladas en la teoría y técnica de la esgrima. Al tiempo de la repentina enfermedad que le condujo a su muerte en 1645 en trabajo fue pasado a uno de sus discípulos Terao Shigemasu. Consecuentemente se convirtió en el manual tradicional de enseñanza del estilo establecido por Musashi, el Niten-Ichi-Ryu (o Nito ryu.)

7 Ashi - Juego de Pies

Puede ser entendido de las enseñanzas: Ichi Gan, Ni Soku, San Tan, Shi Riki (10) *Ashi-sabaki* o el juego de pies es una de las preocupaciones más importantes del Kendo. Al atacar no ataque desde las manos sino desde el *koshi*, desde las piernas. El mayor énfasis se coloca en el juego de pies como la base de todo movimiento físico.

Ponga el pie derecho adelante y el pie izquierdo detrás, con un espacio de alrededor de la mitad de un paso entre ellos. Los pies deben apuntar derecho hacia adelante. El peso del cuerpo debe estar igualmente en ambos pies, teniendo cuidado de no inclinarse ni adelante ni hacia atrás. Relaje la tensión en los dedos de los pies. Si hay demasiada tensión en los dedos de los pies, no sólo existe el peligro de tropezar sino que el juego de pies será torpe.

Levante el talón izquierdo levemente cuidando de no doblar la rodilla excesivamente. Si esto ocurre, el cuerpo entero de uno se inclinará hacia atrás dando por resultado una pérdida de agilidad y de movimiento. En Go Rin No Sho Musashi escribió lo siguiente en cuanto al tema del juego de pies:

En cuanto al juego de pies, levante levemente la punta de los dedos del pie y dé un paso algo firme en los talones. En el juego de pies, según las circunstancias hay pasos grandes y pasos cortos, rápido y lento pero camine con su modo de andar. En cuanto a los pasos llamados pie al vuelo (saltando), el pie flotante y el pie firmemente trabado, le tengo aversión todos. En el juego de pies, In-yo (Yin-Yang, positivo/negativo) se considera importante. El pie In-Yo no solo significa mover un pie. In-yo es pisar con los pies derecho e izquierdo, derecho e izquierdo al cortar, retirarse o esquivar. Uno no solo debe mover un pie repetidas veces. También, uno no debe favorecer a un pie del otro.

Musashi también escribió lo siguiente en Heiho Sanjugo Kajo (11)

Referente a las dos piernas, las dos piernas significan que para un ataque de la espada ambas piernas se mueven. Al cargar sobre la espada del otro, al retirarse, al avanzar o retroceder, las piernas se mueven como una. Esto es lo que se conoce como adelantando el pie trasero. Caminando solamente en un pie para cada ataque con la espada, su movimiento estará confinado y no podrá reaccionar correctamente. Si usted piensa en ambos pies usted tendrá siempre un paso de caminar. ¡Usted debe estudiar duro!

Issoku Itto significa un paso, un ataque con la espada. Sin embargo hay ocasiones donde *nisoku itto* o dos pasos para un ataque son necesarios.

La función del juego de pies en Kendo se puede dividir aproximadamente en dos, hay juego de pies por el cual uno conserva el centro físico del balance, y hay juego de pies por el cual uno se mueve adelante y detrás, a la derecha y a la izquierda. Para dominar ambos, la práctica constante es esencial. El juego de pies se puede comparar a un caballo en un campo de batalla; no obstante lo valiente y hábil que sea el guerrero que lo monta, si el caballo es un caballo inferior de acarreos posiblemente no se puede esperar que ejecute bien y todo se habrá perdido. Para los guerreros del pasado tener piernas fuertes era considerado esencial. Parece que mucha investigación fue realizada para encontrar la manera más eficiente de caminar y de marchar y así sucesivamente. También he escuchado que caminaban y viajaban a través de las montañas y de los llanos específicamente con el fin de entrenar las piernas.

Los boxeadores entrenan sus piernas saltando y corriendo, para el kendo también, quizás ejercicios como esos son métodos útiles de entrenamiento.

(10) Literalmente Ojos, Piernas, Tripas, Fortaleza (fortaleza también puede ser interpretado como Percepción, Juego de Pies, Espíritu y Técnica.)

(11) Heiho Sanjugo Kajo, (los 35 artículos de heiho) fue escrito a solicitud de Hosokawa Tadatoshi, señor de Higo.

8 To-no-mochikata - La forma de sostener la espada

Al sostener la espada no tenga la mano derecha en contacto con el tsuba sino apenas ligeramente alejada de ella. Con la mano izquierda, sostenga la espada para revelar apenas el tsukagashira en el fondo. Cuando se sostiene el shinai existe la posibilidad de que se deslice en las manos; para contrarrestar esto agarre el tsukagashira a la mitad del dedo pequeño. También al sostener un shinai de 3 shaku 8 o 9 sun la posición correcta para la mano derecha es de cuatro puños de distancia del tsukagashira.

El shinai se debe sostener ni muy ligeramente ni demasiado suelto. El puño se debe retorcer hacia adentro modo tal que la abertura entre el pulgar y el dedo índice se coloque a lo largo de la parte posterior del mango, o en el caso de un shinai sobre la costura del tsukagawa.

La espada se debe sostener suavemente sin tensión en articulaciones de las manos y los dedos. Debido a que la mayoría de la gente es más fuerte en la mano derecha que en la izquierda hay una tendencia a golpear usando la fuerza de la mano derecha. Si se pone demasiada fuerza en la mano derecha, el resultado es *hira-uchi* (12) y una disminución de la claridad del corte. Por lo tanto uno debe determinarse a golpear con la mano izquierda y como la mano derecha es la mano que acompaña ésta debe agarrar ligeramente.

Para ambas, la mano derecha y la izquierda, el dedo meñique, el anular y el dedo medio deben agarrar la espada con un poco de firmeza mientras que el dedo pulgar y el dedo índice se deben simplemente encrespar alrededor del tsuka. El agarre de la mano izquierda debe ser levemente más firme que la mano derecha. Cuando sujetamos con la mano derecha se nos enseña que debe ser como si se sostuviese un huevo de gallina, aunque es difícil descubrir el truco de esto; el individuo debe descubrir esto por experiencia propia.

Al golpear (cortar) o cuando simplemente se agarra el shinai se nos enseña también a sujetar con una sensación de exprimir o de retorcimiento con las manos como haría cuando se exprime el agua de una toalla para té mojada. Sea como sea, esta habilidad sutil para sujetar el tsuka conocido como *te-no-uchi* desafía su entendimiento a través de la descripción verbal, así que de nuevo esto es algo que debe ser descubierto por experiencia propia.

Pueden haber algunos que pregunten porqué se presta tanta atención al método correcto de sostener la espada. La respuesta es que si uno no puede sostener la espada adecuadamente bien no sólo será imposible golpear correctamente, sino que también probará ser difícil desarrollar la técnica sutil o habilidad de la espada. Sería necesaria mucha explicación para describir la manera correcta de sostener la espada para golpear, para la ejecución libre de la técnica, para reacción rápida y retener el agarre aun cuando la espada sea golpeada o sea barrida fuertemente a un lado.

Refirámonos de nuevo al Go-Rin-No-Sho y veamos un pasaje que se ocupa de cómo sostener la espada:

En cuanto a la manera de sostener la espada, sosténgala algo ligeramente con los dedos pulgar e índice, ni firme ni ligeramente con el dedo medio, y firmemente con el dedo anular y el meñique. No es bueno tener flojedad en las manos.

Uno debe tomar siempre la espada con la idea de cortar al adversario. También, cuando uno corta al adversario; sujete la espada sin cambiar el agarre para evitar que la mano tiemble. Incluso cuando uno ataca, esquiva o empuja hacia abajo la espada del adversario, ajuste

levemente la posición del pulgar y el dedo índice y en todo caso agarre la espada con el propósito de cortar al adversario. El agarre para corte de prueba y para el combate real desde el punto de vista de cortar a un hombre no es diferente.

En general, sea ya con espadas largas o en la manera de sostener una espada larga, no me gusta la rigidez. Rigidez significa una mano muerta y la flexibilidad significa una mano viva. Uno debe entender esto completamente.

Como se puede notar a partir de esto, la espada es agarrada con el propósito de matar al enemigo. Por lo tanto la matanza del enemigo se debe tener siempre presente. Incluso cuando esquiva la espada del adversario, golpeándola hacia abajo, o barriéndola a un lado uno debe tener presente que el objeto es matar al enemigo. Una espada que se sostiene con esta actitud es una cuchilla viva y una espada sin ella una cuchilla muerta. Es vital sostener la espada con facilidad como si todo el tiempo estuviera listo y capaz de eliminar a un adversario en un instante.

(12) Hira-uchi o golpeo plano. Cuando la espada golpea con todo excepto el filo; un golpe hecho así no puede cortar. También existe el peligro de romper la espada.

9 Kirikaeshi - Cortando Repetitivamente

La importancia del entrenamiento básico se ha mencionado ya en un capítulo anterior que se ocupaba del proceso de Kendo, pero de los muchos métodos usados en el entrenamiento básico, Kirikaeshi es quizás el más esencial.

Kirikaeshi es un ejercicio que todo Shugyosha de Kendo (los que intentan pulir su espíritu a través del entrenamiento duro) no debe descuidar. Algunos pueden pensar que es un ejercicio solamente necesario para los principiantes pero están absolutamente equivocados. Por supuesto, es una rutina importante para el principiante pero es también una rutina de valor inestimable para el más experimentado.

Durante las primeras etapas del entrenamiento un estudiante puede progresar a keiko, shiai y a otros similares solo después de primeramente construir una fundación para su Kendo mediante el entrenamiento básico. Si sin embargo, desde el comienzo él se envuelve solamente en keiko y shiai, la preocupación excesiva por ganar dará lugar al desarrollo de técnicas pequeñas y de malos hábitos. Atacando con abandono, brincando desde la distancia y el golpeo positivo sufrirán negligencia. Para provenir malos hábitos, corregir malos hábitos ya establecidos y para fomentar el kendo amplio, correcto y relajado no hay nada tan eficaz como la práctica de Kirikaeshi. Sin embargo, no obstante lo eficaz que la práctica de Kirikaeshi puede ser, si no se hace correctamente no tendrá el resultado deseado.

La forma de practicar Kirikaeshi es de la manera siguiente; desde *tô-i- maai* (separación amplia) emita un fuerte *kiai* de ataque y salte atacando *men* con un golpe amplio y recto, sígalo con 5, 7 o 9 golpes más oblicuos al *men* izquierdo y derecho; empezando y terminando con un golpe al lado izquierdo del receptor. Nuevamente sepárese a la distancia requerida y repita el proceso otra vez. Al hacer las ataques oblicuos debe acompañarlos por un fuerte *kiai* de ataque (men, men, men...)

Kirikaeshi-no-chô (Que hacer y que no hacer en el Kirikaeshi):

- Relaje los hombros
- Al atacar enderece los codos
- No sacuda la cabeza, la cintura etc., al ritmo de los golpes.
- Mantenga control de la abertura entre los pies, y de la postura al avanzar y retroceder.
- Tome cuidado de evitar atacar con la parte posterior o lado del shinai.
- Siempre ataque oblicuamente al men con la sensación de cortarlo realmente.
- Siempre eleve el shinai y ataque completamente.

Es esencial practicar Kirikaeshi completamente y correctamente, si uno busca solamente velocidad, el golpeo se volverá impreciso, escaso y pequeño. Siempre persiga precisión y después según mejore aumente gradualmente la velocidad.

Kirikaeshi-no-toku (los beneficios del Kirikaeshi):

1. Mejora la postura
2. Desarrolla una técnica más feroz
3. Aumenta la resistencia
4. Desarrolla un golpeo más fuerte y más seguro
5. Hace el hombro más flexible

6. Desarrolla un te-no-uchi mas claro y preciso
7. Desarrolla la acción libre y fluida del brazo
8. El cuerpo se vuelve ligero y ágil
9. Desarrolla el uso libre de la espada larga
10. Desarrolla la capacidad de mantener la postura
11. Desarrolla una vista más aguda (es decir. poder de observación)
12. Desarrolla una técnica más rápida
13. Mejora el juego de pies
14. Desarrolla una mente tranquila
15. Desarrolla conocimiento de la distancia de ataque
16. Corrige tachi-suji o a entender el plano de corte de la cuchilla (hasuji)
17. Desarrolla la capacidad de atacar desde tōi-maai
18. Fortalece los brazos
19. Fortalece el espíritu
20. Fortalece el cuerpo entero

Hay muchas otras ventajas que se podrían agregar a la lista. Ocasionalmente por ejemplo cuando la técnica no fluye como debe, cuando la confianza de uno para el shiai es baja, o cuando el espíritu en general está en un reflujó bajo, la práctica de Kirikaeshi es el mejor remedio.

La persona que está recibiendo Kirikaeshi debe permitir bastante distancia para atacar. Él debe alterar la intensidad de la práctica según la capacidad y la fuerza del estudiante mientras que siempre le hace fluir su espíritu.

Kirikaeshi-uke-no-toku (los beneficios de recibir Kirikaeshi):

1. La postura mejora
2. El cuerpo se hace ligero y ágil
3. Desarrolla una vista más clara
4. Desarrolla el conocimiento de la habilidad de los oponentes
5. Desarrolla el conocimiento de la distancia
6. Desarrolla un te-no-uchi más seguro y más preciso
7. Desarrolla la habilidad de esquivar
8. Calma y aquieta la mente

Una vez más, si tomásemos en consideración otros beneficios más sutiles descubriríamos muchas ventajas más que se tendrían de recibir Kirikaeshi. Si se practica Kirikaeshi sólido y correcto continuamente y sin vacilar uno nunca dejará de hacer buen progreso y resultará un estilo excelente de keiko.

10 Uchikata – La Forma de Atacar/golpear

Antes de explicar la forma de golpear, los blancos a atacar son los siguientes:

Shô-men
Migi-men
Hidari-men
Migi-kote
Tsuki

y en algunos casos, el Hidari-kote, migi-do hidari-do

El hidari-kote solo puede ser atacado mientras el oponente está levantando su shinai a la posición jodan o justo en el momento en que él mueve el shinai desde esa posición para atacar; es decir al momento de age-kote o levantando el kote. En el caso de un combate real por supuesto no importaría donde uno atacó o dio la estocada para matar al oponente, pero para conveniencia y la seguridad durante keiko solamente las áreas antedichas pueden ser atacadas. El propósito de cortar es matar al enemigo, y aunque no hay regla absoluta que insiste se tiene que atacar aquí o allí, cuando se hace un ataque este se debe conformar a lo siguiente:

1. Debe ser suficiente cortar como si uno estuviese utilizando una espada real.
2. Al momento de atacar uno debe permanecer en control de su posición y postura.
3. También al atacar, se debe tomar una posición desde la cuál en caso de necesidad se pueda hacer otro corte o retaliación libre e inmediatamente (*zanshin*.)

Está escrito que "golpes y cortes no se hacen con el poder de la fuerza; incluso cuando se golpea un tambor, el sonido correcto es producido usando una acción súbita de la muñeca ". (13)

Uno no debe utilizar fuerza solamente. Si se aplica demasiada fuerza al golpe y éste no alcanzar su objetivo su postura se perderá y uno no podrá continuar el ataque si fuese necesario.

No piense en atacar con la mano derecha, ataque con la izquierda; no piense en atacar con la mano izquierda, ataque con el koshi (caderas), ataque con las piernas y los pies. Para ponerlo de otra manera, ataque con la totalidad de su cuerpo, y finalmente ataque con el *kokoro*. No hay nada mejor que el ataque efectivo; la dificultad surge de saber la cantidad apropiada de fuerza a aplicar. Hay dos grados de intensidad del golpe. Men y do deben ser golpeados a sólidamente, pero solamente una golpe ligero es suficiente para el kote. La enseñanza *Dai-kyo-soku-kei* apareció anteriormente, pero esta es una enseñanza particularmente pertinente cuando es aplicada al golpe. Es importante que el principiante persiga al principio un golpeo amplio y positivo y luego a través del tiempo que entrene por desarrollar velocidad y presteza. El golpeo positivo es particularmente importante.

Uno de los resultados de poner demasiada atención al Kendo de competencia es el golpear ligero, así que tenga presente el concepto del combate con espada real e *Itto-ryoden* - cortar en dos con un solo movimiento. En el Kendo el *Meijin-ho* (una colección de pensamientos y de anécdotas sobre Kendo), hay lo siguiente:

Al dar una estocada empuje con la sensación de atravesar dos o tres pies a través de la parte posterior del oponente. En jujutsu-keiko usted tendrá dificultad en lanzar a su oponente si usted piensa solamente en lanzarlo a la estera. Debe ser a través de las tablas del piso y

tres pies en la tierra. Kaiho Hanbei, del Itto-ryu dijo una vez que al golpear el men del oponente desde jodan usted debe golpearlo con la sensación de cortarlo atravesando hasta el ano.

Una tendencia común en los principiantes cuando golpean es la de poner para toda su fuerza en levantar el shinai y no usar ninguna cuando golpean adelante. Solamente después de mucha práctica ellos eventualmente aprenden a reducir el uso de la fuerza excesiva e inyectar solamente lo suficiente en el momento de contacto. Sin importar lo firme que un golpe pueda ser, si el hasuji no es correcto la cuchilla no cortará, así que el golpe se debe hacer con el hasuji en la posición correcto. En el Heiho Sanjugo Kajo hay el siguiente:

Con respecto al uso de la espada, si usted no está familiarizado con el uso de la espada, le será difícil blandirla como usted desea.

Si usted la blande con poca fuerza, si usted golpea con los lados o la parte posterior de la hoja, o si usted la blande como haría con una espada corta, o la usa como si fuese una trituradora de arroz, sus esfuerzos de cortar a un oponente fallarán.

Siempre trate de entender la manera de la espada y al usar una espada pesada blándala tranquilamente; entrene duro en cómo golpear correctamente (14)

Saber las maneras de la espada y el estar al corriente de sus principios son elementos importantes para saber la manera de golpear. En el capítulo anterior, vimos la manera apropiada de sostener el shinai. La base del golpeo correcto comienza con saber como sostener el shinai así que primero que todo estudie la manera correcta de sostenerlo y luego practique la manera correcta de golpear.

Las habilidades con la espada se pueden dividir en las categorías de golpeo, estocada y bloqueo; pero si uno domina la habilidad de golpear las habilidades de estocar y bloquear seguirán automáticamente. De los métodos para desarrollar la habilidad de golpear, el *suburi*, el *iai* y el *tameshigiri* son probablemente los más eficaces, aunque el *suburi* es el más simple de hacer y es el más favorable para el principiante.

Nuevamente en el Heiho Sanjugo Kajo encontramos:

Referente a pegar y golpear, golpear es cortar el blanco positivamente, como en el corte de prueba (tameshigiri). De nuevo, pegar es apuntar un ataque al oponente donde usted no puede ver donde hacer un corte apropiado. Se puede pegar con fuerza, pero no un corte. Con el pegar no importa si usted le pega al oponente, a su espada o incluso si usted falta. Sin embargo, siempre trate de hacer un corte real con la intención de usar el cuerpo entero.

Si cuando usted golpea falla en golpear con un hasuji derecho, y en vez golpea con el lado o la parte posterior de la hoja, la acción no se puede llamar un golpe o corte, sería mas apropiado llamarlo pegar. En este tiempo y época (1925) con el énfasis puesto en la competencia con shinai es inevitable que no se ponga suficiente atención a estudiar la manera apropiada de golpear. No importa lo habilidosa que la técnica de uno pudiera ser, si el ataque no está correctamente ejecutado la habilidad no responde a ningún propósito útil si uno repentinamente tuviese que volver a una espada de verdad.

Lo siguiente es una simple explicación de la forma de atacar varios blancos:

Ataque a Shomen: Levante ambas manos hasta que la mano izquierda esté a cerca de un puño de distancia sobre la frente. Mientras da un paso adelante, alcance adelante con los brazos y ataque al oponente directamente al frente. El brazo derecho debe estar al nivel del hombro y el brazo izquierdo debe estar a nivel del pecho. La espalda y la cintura no deben estar dobladas. La mano derecha no debe ser demasiado fuerte. Golpee con los hombros relajados y sostenga la cintura adelante al momento del impacto. *Shomen* es el golpe más importante y si esto se puede hacer suficientemente bien todas las otras técnicas seguirán con facilidad.

Ataque a Kote: Levante el puño izquierdo a un puño de distancia delante de la frente y ataque el *Kote* al momento de dar un paso adelante. Tenga cuidado de no doblar la rodilla izquierda.

Ataque a Migi do: Levante el puño izquierdo a un puño de distancia delante de la frente, la mano derecha arriba y la mano izquierda abajo. Con los dos puños en contacto mutuo ataque diagonalmente el *do* al momento de dar un paso adelante con el pie derecho. Si las manos no se voltean correctamente en el momento de impacto el *hasuji* no atravesará correctamente, así que tenga cuidado. Al momento de contacto enderece la espalda y sostenga la cintura hacia adelante.

Ataque a Hidari do: El mismo método de arriba avanzando un paso adelante, los brazos desde el diagonal derecho y atacar el lado izquierdo del *do*.

Estocada Tsuki: avance y estire las manos y los brazos adelante para empujar el protector de la garganta del oponente.

Éstas son solamente breve descripciones de técnicas del Kendo: hay otras tales como *naname-men*, *katate-tsuki* y así sucesivamente. Cuya explicación dejaré para más adelante.

(13) La referencia es del Itto-ryu Kikigaki

(14) Kaho Hanbei, un nativo de Mito y estudiante avanzado de Chiba Shusaku, fundador de el Hokoshin Itto0ryu (1794-1855)

11 Kamae - Posiciones y Posturas

Kamae se puede dividir aproximadamente en dos grupos principales, a saber *kamae* físico (*katachi-no-kamae*) y *kamae* mental (*kokoro-no-kamae*). *Katachi-no-kamae* pertenece a la postura física asumida en el enfrentamiento de un oponente, se asemejan a las formaciones de batalla conocidas como *Gyorin*, *Kakuyoku* y *Ganko*. (15) Por el otro lado, *kokoro-no-kamae* pertenece a la postura mental de uno. Esto se refiere a la postura sin forma y mentalmente adaptante.(16)

Hay 5 posturas referentes al *katachi-no-kamae*: estas son *jodan*, *chudan* y *gedan*, *in* y *yo*. Las cinco se conocen colectivamente como el *goho-no-kamae* o *gogyo-no-kamae*. Las *kamae* de uso más común hoy día son *chu*, *jo* y *gedan*. Explicaré brevemente sobre el *gogyo-no-kamae*.

Jodan-no-kamae puede ser derecho o zurdo. Con la mano izquierda o *hidari-jodan* la espada se levanta sobre la cabeza y el pie izquierdo avanzado. Con la mano derecha o *migi jodan* se avanza el pie derecho. Ambas posiciones se toman con una sensación de mirar al oponente amenazadoramente con un espíritu que se asemeja al fuego ardiente. Se utiliza para suprimir al oponente con la amenaza de atacar su *shô-men*. Es esencial suprimir la voluntad y acción del oponente con las de uno mismo y sin darle la más leve oportunidad de atacar.

Con *chudan-no-kamae* se proyecta una amenaza a la garganta del oponente a través de la punta de la espada de uno. El puño izquierdo se coloca a aproximadamente a un puño de distancia del ombligo y un poco hacia abajo. Los pies se colocan a medio paso de distancia entre ellos, el pie derecho al frente. La posición debe ser tomada como si uno se hubiera parado naturalmente al caminar.

En *Gedan-no-kamae*, la punta de la espada se dirige a un punto varias pulgadas debajo de las rodillas del oponente, y su uso es similar al de *chudan-no-kamae*. En vez de ser una posición desde donde lanzar un ataque es más conveniente para la defensa y permite una respuesta libre a los movimientos del oponente.

Esto cubre la explicación de las tres *kamae* conocidos de otra manera como *Ten-no-kamae*, Posición del cielo, *Chi-no-kamae*, Posición de la tierra y *Hito-no-kamae*, Posición del hombre.

Otro nombre para *In-no-kamae* es *Hasso-no-kamae*. Es similar a *Hidari jodan* con el puño derecho bajado a aproximadamente el nivel con el hombro derecho y la mano izquierda agarrada delante de la boca del estómago. De esta posición se observa y contra-ataca al oponente.

Finalmente en *Yo-no-kamae*, la espada se sostiene a la derecha del cuerpo con la punta dirigida abajo a la parte posterior más baja (*waki-kamae*). El pie derecho se retira para dejar el pie izquierdo delante. Esta posición también se conoce como *Waki-no-kamae* y se utiliza en forma similar a *In-no-kamae*. Las posiciones de *In* y *Yo* se encuentran dentro de las formas de *Kendo-no-kata* pero no se utilizan hoy día en *keiko* o *shiai*. Entre los estilos y las disciplinas tradicionales de esgrima hay muchas variaciones de *kamae* pero éstas mencionadas mas arriba son las 5 posiciones principales o básicas.

De hecho, como se puede notar de las enseñanzas de *Uko-Muko* (17), no hay posiciones duras ni rápidas. No hay tal cosa como una posición que garantice la victoria, o desde la cuál puede ser derrotado cualquier oponente. Se deben entender las ventajas y desventajas de los diversos *kamae* para poder responder fácil y flexiblemente a todas las situaciones. El objetivo último de uno debe ser despegarse de cualquier apego a *katachi-no kamae* y enaftizar *kokoro-no-kamae*. Mientras uno

continúe confiando en su espada y su postura una todavía está lejos de convertirse en un espadachín realizado. La mente de uno debe atacar la mente del oponente y con ello penetrar a través de la defensa del oponente.

El katachi-no-kamae se debe comparar a la fosa, a las paredes y fortificaciones de un castillo. No importa lo fuerte que éstos sean si el general en comando no es maestro de las artes de la guerra el castillo no será siempre defendido exitosamente. De la misma forma es el funcionamiento misterioso de la mente y corazón que controlan la forma física y esto es lo que llamo kokoro-no-kamae. No importa lo espléndido que la apariencia de la forma exterior pueda ser, si no está bajo el comando hábil interior es como un buen castillo sin un general, solo esperando al enemigo para que marche adentro y lo saquee. De este modo la postura exterior e interna comparten una relación profunda e inseparable, y el énfasis se debe poner en la postura interna.

Un aspecto importante de kamae es la compensación interna de las debilidades exteriores, y viceversa. Las tácticas sutiles de engaño indicadas aquí pueden ser las más interesantes.

En este instante refirámonos otra vez a Go-rin-no-sho y aprendamos acerca de kamae por parte de un espadachín del pasado:

Las cinco posiciones, jodan, chudan, gedan, migi-no-waki y hidari-no-waki. Son llamadas las cinco direcciones (goho-no-kamae). Aunque las posiciones se dividen en cinco, todas tienen el propósito de cortar adversarios. En lo que concierne a posiciones, no hay otras además de éstas.

No importa que posición usted tome, no piense en ella como posición, piense solamente en ella como parte del proceso para cortar. En cuanto a posturas grandes o pequeñas, es bueno tomar la postura más eficaz según las circunstancias. La superior, la media y la baja bajo son posiciones fijas (firmes). Las dos posiciones laterales son fluidas. Las posiciones derecha e izquierda son útiles cuando hay obstrucciones por arriba o al lado. El decidir elegir tomar la posición izquierda o derecha debe ser decidido según las circunstancias.

Uno debe entender que la mejor posición, el secreto de esta escuela (niten-ichi-ryu) es la posición chudan. La posición chudan es la esencia de esta escuela. Hablando figurativamente la posición chudan es análoga a la silla de un general en una gran batalla. Las otras cuatro posiciones siguen y obedecen al general. Uno debe estudiar esto muy bien.

Cuando hablo de tener posición y de no tener posiciones quiero decir que no es necesario tener posiciones fijas para la espada larga, sin embargo cuando se señala que hay cinco posiciones, es de hecho posible tener cinco posiciones.

La posición jodan, dependiendo de la situación del momento, se convierte en chudan, asimismo chudan dependiendo de las circunstancias se convierte en jodan.

Ambas posiciones laterales dependiendo de la posición si se mueven levemente al centro se convierten en chudan o en gedan.

Por estas razones es verdad que hay, y no hay posiciones. Sobretudo al tomar la espada larga es importante cortar al oponente. Incluso si uno bloquea, golpea, ataca o toca la espada larga del oponente cuando él ataca, éstas son todas oportunidades para cortar al oponente. Uno debe estudiar esto.

Cuando uno piensa en bloquear, atacar o golpear o agarrar o tocar uno no puede concentrarse en cortar,

En todo caso, es importante pensar que todas las cosas son parte del método para cortar. Uno debe estudiar mucho.

En conclusión el objetivo de todos los kamae es derrotar al oponente. La posición debe servir bien para la defensa o el ataque y puede ser acompañada por un espíritu dirigido a terminar con el oponente.

(15) Gyorin, una formación de guerra semejante a las escamas de un pez. Fue usada por continentes pequeños para dar un golpe fulminante a una fuerza mayor. Kakuyoku: como las alas expandidas de una grulla, era usada para rodera al enemigo. Ganko se originó de la forma como los gansos salvajes vuelan en formación, una variante de las otras dos y usada para presionar y rodear al enemigo.

(16) La palabra usada aquí es Kyojitsu la cual puede ser traducida como vacío y realidad, hueco y sustancial, no es y es, etc. Takano Sikichiro Mitsumatsu dice acerca de esto en el Itto-ryu kikagi: Cuando el espadachín diestro ataca él hace como si no atacara y ataca. El espadachín inexperto hace como si atacara y no ataca, haciendo como si no fuera a atacar es kyo, atacando es jitsu. Kikoro es kyo y la espada es jitsu: vacía el corazón y la mente y haz la técnica la realidad.

(17) Literalmente: hay posiciones y no posiciones.

12 Me-no-Tsukekata - La forma de Percibir

Según se muestra en la enseñanza del kendo Ichi-Gan, Ni-Ashi, San-Tan, Shi-Riki la importancia de la percepción está indicada por el hecho de que está ante todo acordada.

Se piensa generalmente que los ojos se deben enfocar en la cara del oponente, o bien sobre un punto particular tal como los ojos o las manos. Al principio el novato mira generalmente directo al blanco que él desea atacar inmediatamente antes de cortarlo. El hacer eso es prácticamente igual que decirle al oponente nuestras intenciones y por lo tanto extremadamente desventajoso. Los ojos se deben siempre dirigir hacia el oponente de modo tal que su cara ocupe el centro de la visión mientras que al mismo tiempo se permanece alerta del oponente en su totalidad. De la misma forma que mira una montaña distante, uno debe ver al oponente con un enfoque amplio y estar alerta en un solo vistazo de su aspecto completo, de pie a cabeza. Cuando usted esta a corta distancia con el oponente si usted se centra solamente en su cara o manos su campo visual será muy limitado, pero si usted lo ve con una sensación de distancia usted verá no sólo toda su figura sino también las áreas de cualquier lado, sin tener que mover los ojos.

Aún así, a pesar de que la figura entera del oponente se puede ver de esta manera, hay dos lugares sobre los cuales uno debe permanecer particularmente alerta. Uno es la punta de la espada del oponente, el otro es el área de sus manos. Si cualquiera de ambos no se mueve es imposible que el oponente venga adelante y ataque, siempre y cuando permanezcan dentro de la visión uno debe naturalmente poder adivinar sus movimientos. De nuevo, se dice que los ojos son las ventanas al corazón, lo que sea que se esté contemplando por dentro siempre se revela a través de los ojos. Así cuando uno es enfrentado por un oponente inferior mírelo a los ojos y penetre sus pensamientos. Por otra parte cuando se enfrenta a alguien superior existe la posibilidad que los pensamientos e intenciones de uno sean leídos de la misma manera. Para contrarrestar esto evite la mirada fija, y, como se enseña en algunos manuales tradicionales, mire a otra parte, por ejemplo hacia su obi (cinturón) como táctica para confundirlo.

El propósito de la visión correcta es por supuesto comprender claramente la situación pero si uno se fija en cierto punto existe el peligro que esto pueda causar miedo y la confusión. Una vez existió una tradición de la esgrima llamada Mugan-ryu (18.) El estilo sin ojos. ¿Quizás se desarrolló para contradecir este peligro?

En el Bushi-Kun de Izawa Banryo (19) hay lo siguiente:

Una vieja enseñanza dice que tan pronto abres los ojos comienzas a errar. Esto significa que te adhieres a aquello a donde fijas tu mirada. Por ejemplo cuando miras a la izquierda te olvidas de la derecha, y cuando miras a la derecha te olvidas de la izquierda. Si miras a las manos del oponente tu atención está dirigida a sus manos y si miras a sus pies, tu atención se desviará a sus pies. En esta situación te asemejas a una casa vacía. Un ladrón podría robar en una casa vacía pues no hay amo en casa para prevenirlo. Por lo tanto guarda una visión de conjunto y evita la visión fija.

De nuevo, de el Go-rin-no-sho;

Mira con los ojos de kan y ken (kan el ojo profundo e intuitivo de la psiquis, ken el ojo físico de la visión superficial). Fortalece el kan y mira en el corazón del oponente, mira la situación, mira ampliamente con los ojos, mira el aspecto de la batalla, mira las debilidades y las fuerzas del momento. Es la única manera de descubrir directamente la manera de ganar.

Kan y ken, las dos maneras de mirar, kan es mirar desde el corazón y ken es mirar desde los ojos; uno ve ampliamente con kan y de punto a punto con ken. Para fortalecer el ojo de kan, es decir para hacer la visión general tu objetivo, debes dar importancia al ojo de tu corazón, shingan. Esto es de hecho un punto que se debe tomar seriamente. En fin no mires los pequeños detalles sino toma una visión general; no mires con ojo desnudo sino con tu corazón.

En adición, en el densho de Itto-ryu (20)

Al intentar batir al oponente atacándolo en el lado izquierdo de su espada (ura), eche la mirada al lado derecho de su espada (omote). Si lo haces el oponente defenderá su lado derecho y dejará su lado izquierdo indefenso.

De la misma forma, cuando esté a punto de atacar men eche un vistazo al kote del oponente y así atraiga su atención hacia el kote, esto revelará una debilidad en el men, que puede ser atacado. Ésta es una táctica algo cruda pero una que se debe tener presente.

Hay una enseñanza que dice 'ataque al enemigo en un lugar donde el sol brille en sus ojos' quizás como resultado del entrenamiento shugyo los ojos desarrollan una intensidad que puede deslumbrar a un oponente como el sol de la mañana.

(18) No hay récords verificados de la tradición Mugan-ryu; se dice que fue desarrollado a mediados del período Tokugawa por un estudiante de Miura Genemon Masatame llamado Sorimachi Mukaku.

(19) Tzawa Banryo, un samurai de la provincia Higo a mediados del período Tokugawa. Otros nombres; Nagahide, Jurozaemon, Banryosji. Un erudito de los clásicos chinos y japoneses, estudió bajo Yamazaki Ansai; también practicó sekiguchi-ryu iaijutsu.

(20) Itto-ryu densho, el manual de enseñanza principal de Itto-ryu, está compuesto de 5 secciones: Mokuroko, Somokuroku, Jumenkyo, Menkyo y Hiden.

13 Kakegoe - Los gritos

Una forma en la cual el kiai (espíritu vital) se expresa y se dirige al oponente es a través de hacer kakegoe; sin embargo el kakegoe por su razón de ser puede también servir para dar información sobre la posición mental de uno lo cual el oponente puede utilizar a su favor. Kakegoe causa el siguiente:

1. Estimula el espíritu
2. Enfoca los recursos de uno en un solo punto, produciendo de tal modo energía mayor de lo usual
3. Alerta al oponente del poder y el espíritu de uno
4. Previene las intenciones del oponente
5. Confunde al oponente
6. Se aprovecha del oponente
7. Perturba al oponente
8. Asusta al oponente
9. Declara la victoria de uno

Mitsu-no-koto - los 3 gritos. Los 3 gritos se dividen en Sho, o pre-grito, el Chu o el grito atrevido, y el Go o pos grito, dependiendo de las circunstancias, gritar es muy importante porque gritar nos anima, nosotros podemos gritar a cosas tales como el fuego y también al viento y las olas. Los gritos demuestran espíritu.

En batallas a gran escala, el grito dado al inicio del combate es alto para intimidar al otro lado. Una vez más los gritos durante combate son en tono bajo (no agudos) y desde la profundidad del abdomen. Además, después de la victoria en batalla, el grito es fuerte y alto.

En combate individual también uno grita 'IAI' justo antes de iniciar un ataque para conmocionar al oponente y después del grito despacha un golpe con la espada larga, nuevamente el grito dado después de anotar un golpe en el oponente es el grito de triunfo. Estos dos se llaman sengo no koe, o grito de antes y después.

Uno no grita simultáneamente con el despacho de un golpe con la espada larga. Una vez más, debido a que los gritos se utilizan en combate real para ayudar a mantener la sincronización, se grita en tono bajo. Estas cosas se deben estudiar diligentemente.

Lo antes dicho se tomó del Go-rin-no-sho. Dependiendo del objetivo del momento la naturaleza de nuestro kakegoe debe cambiar a alto o bajo, más grande o más pequeño, tono rápido o lento, pero también diferenciándose en tono y frecuencia. Esto requiere un estudio cuidadoso.

El principiante fácilmente se confunde en cuanto a la diferencia entre el kakegoe y el kiai; se espera que esta explicación haya ayudado a aclarar la diferencia. El kiai no se expresa solamente a través del kakegoe, uno debe también darse cuenta de la importancia del kiai silencioso.

Se ha dicho que debemos movernos 'de lo sonoro a lo no sonoro'. Ha sido la enseñanza por mucho tiempo de que según avanzamos técnicamente y espiritualmente, nosotros debemos cambiar el énfasis de kiai sonoro al no sonoro. Sin embargo esto solo puede ocurrir después de que nuestra habilidad haya madurado y el espíritu se ha cultivado. Normalmente uno debe hacer kakegoe ruidoso y fuerte. Para hacer esto se debe entrenar duro. El kakegoe de Kendo debe asemejarse al rugido de un león y tener la energía de sacudir al oponente. Un amigo mío, que es también esgrimista una

vez me dijo que él había aprendido mucho sobre kakegoe yendo al parque zoológico y escuchando el rugido de los leones.

14 Waza ni Tsuite - Referente a la Técnica

Cómo golpear con el shinai se ha explicado en el capítulo anterior (Uchikata). Las técnicas usadas para la forma del golpear se llaman waza. Es decir, el capítulo anterior trata de cómo despachar un golpe y el waza se refiere a la habilidad y las técnicas para golpear al oponente.

En la lucha de sumo hay 12 técnicas de arqueamiento, 12 de torceduras, 12 de lanzar y unas 12 de ataque, haciendo un total de 48 técnicas, pero estas son solamente las formas básicas. Si todas las variaciones de estas técnicas fueran incluidas en el número, sería infinito. Es igual con Kendo. El número de las técnicas posibles es ilimitado por lo que intentar enumerar cada una demostraría ser una tarea difícil.

Por supuesto, el conocimiento de estas técnicas se debe dejar al estudio individual. No obstante es ventajoso, particularmente en el shiai el aumentar incluso en una pequeña cantidad el número de waza en nuestro repertorio, y con este fin uno debe esforzarse en desarrollar su propia técnica durante el entrenamiento regular. También puede ser conveniente desarrollar técnicas en las que uno es particularmente fuerte. Especialmente en estudiantes de 2nd y 3rd Dan, hay una gran diferencia entre los que tienen y los que no tienen especialidades. Se puede decir incluso que con la misma experiencia entrenando el que posea técnicas especializadas será el ganador cada vez. El Shogi (experto del ajedrez), Kimura Terao, una vez dijo que durante la etapa de principiante si uno puede desarrollar un punto fuerte en particular sus oportunidades de ganar se mejoran grandemente.

Sin embargo, si uno se convierte excesivamente confiado en estas especialidades, nuestra habilidad se volverá desnivelada y aunque uno pueda poseer cierta habilidad en varias técnicas uno será deficiente en el resto de ellas. La posición ideal es levantar todas las técnicas al nivel de especialidad, desarrollar todas las waza al máximo y ser deficiente en ningunas.

Así como cada técnica tiene sus debilidades y su fortaleza, el resultado de favorecer una o varias técnicas en particular es producir fuerza por un lado pero también una gran vulnerabilidad por el otro. Si nuestro repertorio está lleno de waza adoptable todas las situaciones pueden ser manejadas y grandes fracasos evitados. Por otra parte, de las muchas y variadas waza hay unas para atacar (sen) y otras para esquivar y ripostar (Go). De las dos, el mayor énfasis se debe poner en el waza de atacar. Esto es particularmente así para el principiante que debe ante todo concentrarse en desarrollar formas positivas y directas de ataque.

También hay waza simple, doble, triple y cuádruple; esto es técnica múltiple o renzoku-waza.

Takuan Zenji (21) escribe en el Taiki:

“El espadachín experto puede quitar la vida o darla. Cuando es necesario quitarla él la quita, cuando no es necesario quitarla él no lo hace. Decidir matar o dejar vivir es decidido desde dentro.”

El secreto del kendo es atacar el corazón con el corazón, donde la técnica real ya no es necesaria; sin embargo, hay pasos y etapas a través de las cuales se debe pasar primero ya que no hay manera de saltar justo a la cima de esta montaña. Esencialmente hablando, matar al oponente con un solo golpe y reducir la necesidad de la técnica múltiple es el

objetivo último de la técnica de la espada, a pesar de que al principio uno no pueda esperar ser capaz de poder hacer esto. Si nuestro primer ataque falla, una técnica múltiple debe seguir inmediatamente hasta que se pare al oponente. En shiai, renzoku-waza es extremadamente eficaz así que el entrenamiento cuidadoso en esto se recomienda.

En los capítulos siguientes, intentaré explicar en términos concretos las diferentes waza, aunque debido al espacio limitado es imposible detallar cada una. Primero, examinaré las técnicas más generales de ataque sencillo a men, kote, tsuki y el waza desde jodan.

(21) Takuan Zenji, un sacerdote Zen y fundador del templo Shinagawa Tokai-ji. El discutió la esgrima desde el punto de vista del Zen con Yagyū Tajima-no-kami Munenori instructor del Shogun (principios del siglo 17.) El Taki tiene que ver con la relación entre la esgrima y la psicología.

14.1 Men Waza

Kote-o-semete Men- amenazando Kote atacar Men

Desviando la punta de la espada del oponente con todo el espíritu, haga creer como si atacara Kote. Esto atraerá la atención del oponente hacia la defensa de su Kote lo cual revelará así una debilidad en su men de lo cual uno se aprovecha inmediatamente.

Tsuki-to-misete Men - aparentar estocando tsuki, atacar Men

Con todo el espíritu haga como si atacara tsuki. El oponente procurará esquivar esto y revelará una debilidad en su men el cual uno ataca inmediatamente.

Do-o- misete Men – aparentando atacar Do, atacar men

Igual que con la amenaza a Kote según lo explicado arriba, atraer la atención del oponente hacia abajo al Do y atacar men.

Semikomi-Men – abalanzársele arriba y atacar men

Abrume al oponente con la fuerza del espíritu, arrójesele y atáquelo al momento que su posición se desintegra e inmediatamente ataque men.

Harai men- barrer a un lado la espada del oponente y atacar

Cuando la defensa del oponente es fuerte y una abertura no se presenta, barra su espada al lado izquierdo o derecho e inmediatamente ataque shomen.

Debana Men- ataque men en el inicio de su técnica

Justo cuando el oponente parece lanzar su ataque, ataque men inmediatamente

Hikibana Men – ataque men al momento de su retroceso

Justo al momento del oponente moverse hacia atrás salte adelante y ataque men.

Nuki Men - evite el ataque del oponente al kote y ataque men

Según el oponente se mueve para atacar kote, levante la espada para evitar esto y en el mismo instante ataque men.

Suriage Men - barra la espada del oponente y ataque

Al momento del oponente atacar men, barra su espada hacia el lado derecho o izquierdo con el shinogi (el canto de la espada) y ataque.

Ojikaeshi Men- esquivar y golpear Men

Según el oponente se mueve para atacar men, esquive o desvíe su espada a la derecha o la izquierda usando un giro de las muñecas y ataque men. Para poder atacar se debe dar un paso hacia la izquierda o la derecha.

Makiotoshi Men- gire hacia abajo la espada del oponente y golpee Men

Gire la espada del oponente a la derecha o a la izquierda y échela abajo (u omita la acción de echarla abajo) y golpee men mientras su espada está fuera de centro.

Nuki-yoko-Men - evite la técnica del oponente y golpee Men oblicuamente

Al momento del oponente atacar kote, suelte el agarre de la mano derecha y de un paso a la izquierda y golpee su men derecho con un corte oblicuo. De nuevo, esta técnica puede ser hecha dando un paso a la derecha y golpeando su men izquierdo, usando la mano derecha para hacer el movimiento. Cualquiera de estas técnicas se puede utilizar contra un ataque al tsuki.

Semekomi-yoko Men - penetre y golpee Men oblicuo

Penetre para atacar como si fuera a golpear kote, o baje la punta de la espada como si fuera a amenazar tsuki, produciendo así una debilidad en el men del oponente. Golpee inmediatamente su men derecho usando la técnica de mano izquierda sola, recordando estirar el brazo izquierdo y golpeando con hasuji correcto. Es también importante al hacer esta técnica mantener la mano derecha a la cintura o al estómago y tener el pecho hacia fuera al momento de golpear.

Hanari-giwa-no Men – golpee Men al retirarse de tsubazerai

Cuando está enlazado con el oponente en la posición conocida como tsubazerai, aprovéchese de la debilidad del oponente y golpee men según usted se retira. La oportunidad de atacar puede ser creada abrumándolo con espíritu, cogiéndolo cuando él pierde el balance, o en el momento de la separación.

14.2 Kote Waza

Kote – Ataque directo al kote

Percibiendo una debilidad en el kote del oponente, avance inmediatamente y golpéelo.

Men-o-semete Kote - amenace con golpear Men y ataque kote

Haga como si fuera a atacar men y haga que el oponente trate de proteger esto, así revelando una debilidad en su kote, el cual uno ataca inmediatamente.

Tsuki-o-semete Kote - Amenace con estocar tsuki y golpee kote

Igual que para la técnica anterior

Harai Kote - barra a un lado la espada del oponente y golpee el kote

Barre hacia abajo (desde el lado izquierdo de la espada del oponente hacia la derecha) y golpear rápidamente el kote expuesto.

Osae Kote - golpear el kote cuando cae la espada del oponente

Al momento que el oponente ataca men, golpee su kote mientras dando al mismo tiempo un paso al lado.

Age Kote - golpee el kote en el inicio de su ataque

Justo en el momento que el oponente está a punto de lanzar un ataque a men o do, golpee su kote al instante que la espada se levanta para el ataque.

Oji Kote – bloquee y golpee kote

Según el oponente intenta golpear el kote, men o migi do, bloquee su espada y golpee el kote.

Katsugi Kote – golpeando kote desde hombro

Levante la espada hacia el hombro izquierdo y como la variación confunde al oponente, golpee su kote sin demora.

14.3 Do Waza

Nuki-Do - evitando el ataque del oponente, golpee do

Al momento que el oponente ataca men, bájese levemente desde la cintura y avance al frente derecho. Con la sensación de rozar los hombros con el oponente golpee el derecho de su do.

Tobikomi-Do – salte adelante y golpee do

Con abandono, levante la espada sobre su cabeza, según el oponente levanta sus manos en defensa hace que una debilidad sea revelada en do el cuál se debe golpear inmediatamente.

Oji-Do - esquive y golpee do

Al momento que el oponente ataca men, esquive su espada y golpee do mientras usted avanza al frente derecho.

Men-o-semete-Do - amenace golpear men y golpee do

Muévase como si usted está a punto de golpear men y golpee la abertura revelada en su do.

Tsubazerai-Do - golpee do desde la posición del tsubazerai

En el momento del tsubazerai presione levemente las manos del oponente y según la presión es devuelta, inmediatamente retírese y golpee do.

Gyaku-Do - golpee el lado izquierdo del do (izquierda del oponente)

Según el oponente intenta golpear migi-yoko-men con técnica de una sola mano esquive su espada hacia la derecha, retorne las manos y golpee el lado izquierdo de su do. De nuevo, si el oponente intenta una estocada de una sola mano (tsuki) esquive de la misma forma y golpee el do izquierdo.

14.4 Tsuki Waza

Morote-tsuki - Estocada con dos manos

Si una debilidad se revela en el mune (protector de la garganta) del oponente lance los brazos adelante y golpee tsuki, recordando retorcer hacia adentro con las manos (te-no-uchi). También no se olvide de retirarse inmediatamente.

Omote-tsuki - estocada al lado derecho de la espada del oponente

Empuje más allá del lado derecho del tsuba del oponente y estoquee hacia dentro con la hoja inclinada hacia la derecha (el mune o posterior del izquierdo)

Ura-tsuki - empuje a la izquierda de la espada del oponente

Igual que arriba con la hoja inclinada a la izquierda y el mune a la derecha.

Hidari Katate-tsuki - estocada hecha con la mano izquierda.

Empuje con la mano izquierda solamente, con una acción de giro del puño hacia adentro. Al mismo tiempo suelte el agarre de la mano derecha y manténgala en la cintura.

Kote-o-semete Tsuki - amenace golpear el kote y lance tsuki.

Amenace con atacar kote y estoquee al momento de ver una abertura en el men-tare.

Harai-tsuki - barra a un lado la espada del oponente y lance tsuki.

Barra la espada del oponente a un lado con un Harai-waza, una desviación en giro y estoquee inmediatamente al men-tare expuesto.

Tsuki-kaeshi-tsuki - contraresta una estocada con una estocada.

Al momento que el oponente lanza tsuki desvíe esto con un golpe de las muñecas y devuélvale el lance de estocada inmediatamente.

15 Maai - Distancia e Intervalo.

Maai, en su interpretación más amplia, en términos físicos pertenece a la distancia o al intervalo que se mantiene entre dos espadachines. En términos de tiempo, pertenece a los lapsos momentáneos de conciencia que se manifiestan en la mente del oponente. Esto se pueden comparar al va y ven de un péndulo de reloj. Ampliado más lejos, también abraza el concepto de Kyojitsu. Estos lapsos momentáneos de la mente, y Kyoritsu, podemos llamar el "kokoro-no-maai" (intervalo mental). La importancia de kokoro-no-maai es que aunque la distancia física entre los combatientes puede ser mutuamente ventajosa, el intervalo mental poseído por los individuos determinará quién tendrá la ventaja decisiva. Muchos de los misterios del maai están contenidos dentro del funcionamiento del intervalo mental. Como puede ser deducido de la vieja enseñanza "para él es lejos, para mi es cerca".

Sin embargo, el maai se interpreta generalmente como significando la distancia real entre los combatientes.

Entre los términos especializados usados en kendo hoy día hay algunos que han permanecido sin cambiar por tres o quizás quinientos años. No todos estos términos son particularmente convenientes para lo que se suponen deben describir y no podemos dejar de pensar que son poco vagos y quizás merecen nuevas y más convenientes interpretaciones. Sea como sea, estos términos se utilizan para expresar conceptos extremadamente sutiles, técnicos y espirituales y por lo tanto hacer la redefinición con términos más modernos y más apropiados es una tarea muy difícil. Habiendo dicho y hecho esto, al menos durante cierto tiempo por venir, tenemos que confiar en estos términos tradicionales.

En kendo, existe la enseñanza: "Issoku itto-no-maai" o 'la distancia de un paso para hacer un corte'. Esto refiere a las distancias de cerca de dos metros entre los oponentes; desde la cuál cualquiera necesita avanzar solamente un paso para golpear al otro. Normalmente, la mayoría de las técnicas se inician desde esta distancia. Una distancia más estrecha que esta se conoce como "Chikto-ma" (distancia cercana), y una distancia mayor se conoce como "to-ma" (gran distancia). En to-ma, hay un margen pequeño tiempo para permitir reaccionar contra el ataque de un oponente. Pero desde Issoku itto-no-ma no existe casi ningún margen del todo, de modo que a esta distancia su atención tiene que continuar constantemente alerta e intacta. Además en to-ma, si el oponente es ligero de pies y su juego de pies es bueno, es decir, si to-ma es su punto fuerte, entonces la situación se convierte en igual que para Issoku itto-no-ma y de nuevo la guardia de uno no se puede relajar en lo más leve. Sin embargo hay generalmente seguridad comparativa en tomar una posición en to-ma, como al levantarse de sonkyo para hacer frente al oponente.

No es posible saltar al ataque desde to-ma a menos que los pies de uno estén en la marca; por lo tanto esfuércese siempre en entrenar desde esta distancia, pues hay grandes ventajas que se pueden tener al hacer esto. En to-ma un oponente inepto en el juego de pies y la técnica puede ser golpeado con facilidad mientras que al mismo tiempo se puede mantener una posición de seguridad. De los varios maai el Chiki-ma es de los menos demandantes físicamente y es éste el más fácil de encontrarse envuelto. Para contrarrestar esto, especialmente al principio del shugyo de uno trate siempre de entrenar desde to-ma.

Referente a maai en términos más concretos, si el oponente en issoku-itto-no-ma solamente necesita dar un paso para golpear men, entonces sigue que si uno da un paso atrás la espada del oponente no llegará.

De nuevo, si retirándose uno no puede evitar la espada del oponente uno puede hacerlo fallar dando un paso al lado izquierdo o al derecho. O también uno podría evitar el golpe saltando sobre el oponente mismo.

Estas acciones pertenecen a las tácticas del maai, por lo tanto podríamos decir que el maai es la manera por la cual la distancia ventajosa es mantenida a través del movimiento hacia atrás, al frente, a la izquierda o a la derecha.

Así como uno está intentando mantener una distancia conveniente del oponente, él también, esta activo por las mismas razones, así que una debe continuar maniobrando de acuerdo con sus actividades y la situación cambiante. "Sepa el maai del oponente y el suyo propio" y siempre tome una posición ventajosa, aunque esto es la más difícil de hacer. Ante todo es vital el estar conciente de su propio maai. Saber que desde cierta distancia uno puede golpear exitosamente y que desde ninguna otra se puede: esto debe ser comprendido completamente mediante el entrenamiento regular.

El principiante llegará a entender su maai mediante prácticas como Kirikaeshi y uchikomi y a través de la enseñanza de que tal y tal distancia es suficiente para golpear, o golpear retrocediendo y así sucesivamente.

Se ha dicho ya que cada esfuerzo se debe hacer para entrenar desde to-ma pero al mismo tiempo uno no debe descuidar el estudio de chiki-ma. Así como hay técnicas desde to-ma así también hay técnicas desde chiki-ma y es necesario estudiar éstas también. De nuevo, no es nada bueno desarrollar aversión contra cualquiera de las distancias, uno debe en vez practicar para llegar a sentirse completamente confiado desde cualquier maai. Por otra parte contra alguien que es fuerte desde to-ma confróntelo desde chiki-ma, y contra alguien que es fuerte desde chiki-ma confróntelo desde to-ma. La estrategia de atacar al oponente donde él es más débil es la más ventajosa.

Si uno pudiese mirar a Miyamoto Musashi en shiai, uno notaría que aunque los oponentes aparentasen golpear o estocar la cabeza o el pecho de Musashi, en realidad no podrían tocarlo para nada. Un día cuando algunos de sus pupilos más avanzados quienes estaban sorprendidos por su habilidad le preguntaron cómo él lograba eso; Musashi lo explicó de la forma siguiente:

"Eso se nota bastante. Se conoce como 'tachisaki-no-mikiri (22), y es la cosa más importante a hacer en shiai y shinken-shobu.

Cuando usted es un principiante, usted debe entrenar fuertemente en las cinco posiciones. Después de eso, usted puede entrenar en la manera de tachisaki-no-mikiri. Sin el uso innecesario de las cinco posiciones, usted debe aprender a evitar ser tocado por la punta de la espada del oponente.

¿Precisamente cómo trabaja tachisaki-no-mikiri?

Bueno, usted debe dejar una distancia de apenas una pulgada entre la punta de la espada del oponente y usted mismo. Si hay por lo menos la distancia de una pulgada, aunque él ataque o lance, la punta de su espada no le tocará. Si usted no puede dejar una distancia de una pulgada entonces su espada puede golpearle, así que usted debe recibir o esquivar. Sin

embargo, al principio puede ser difícil dejar una pulgada, así que primero que todo entrenen dejando una distancia de cinco o seis pulgadas y entonces de tres o cuatro pulgadas, gradualmente disminuyendo el intervalo hasta que usted deje una pulgada.

Bien, no hay duda de que una pulgada es bastante diminuta, pero es la manera del kenjutsu de que lo que es importante es generalmente diminuto y sutil. Si usted entrena con esto en mente, usted eventualmente desarrollará la manera de mikiri. De ahora en adelante, les instruiré en esto. “

Después de esta explicación él eligió de sus pupilos a aquellos mas hábiles en juego de pie e hizo que lo atacaran con varias técnicas mientras él les decía a ellos en voz alta la distancia por cuánto fallaban las puntas de sus espadas; por una, dos, tres pulgadas, y así sucesivamente. En ocasiones, él también retornaba el golpe a sus pupilos, fallando adrede y diciendo en voz alta las distancias por las cuales él falló.

La historia anterior se tomó del “Kenjutsu Rakuba-shu” el cual se dice haber sido escrito en 1912 por Ueda Yorizo, abarcando una selección de cuentos y anécdotas tomadas de las tradiciones de la espada. Es una reseña excelente sobre maai y digna de contemplación.

(22) Tachisaki-no-mikiri: juzgando la distancia entre uno mismo y la punta de la espada del oponente.

16 KATA-NI-TSUITE - Con respecto a Kata

Antes de la introducción de la armadura protectora, el entrenamiento de kata era el único método con el cual las habilidades de la esgrima eran dominadas. A través del entrenamiento en kata, la postura era corregida, la vista agudizada, malos hábitos fueron reparados, la velocidad y la agilidad fueron desarrolladas, cortes y lances fueron hechos firmes y seguros, maai, sho'ai y tachisjui fueron observados, el espíritu fue formado, waza perfeccionado y así sucesivamente. De hecho, sirvió como entrenamiento de los principios y la práctica de la esgrima.

Originalmente cada tradición contenía kata compuesta por las técnicas básicas que transmitían la esencia y los puntos fuertes del estilo particular de esgrima; no obstante con la llegada del bogu, de la armadura y de la expansión resultante del entrenamiento del shinai-uchi, la importancia de kata vino a ser olvidada entre shugyosha. Las que han permanecido hasta este día son justo el mero esqueleto de lo que había existido antes. Aún así, kata representó la esencia de las tradiciones individuales y por esta razón un estudio profundizado de las varias tradiciones puede cosechar recompensas considerables.

Hasta el período Bakumatsu, el tercer cuarto del siglo 19, la práctica del shinai con bogu no había substituido completamente el entrenamiento en kata el cual seguía siendo para muchos el único método de entrenamiento y con cuál no pocos espadachines alcanzaron los niveles más altos de entendimiento. Aun cuando el shinai-uchi era practicado, solo se hacía después de que un cuidadoso fundamento en waza había sido alcanzado con el extenso entrenamiento en kata. Kata era siempre el primer paso en shugyo del kendo.

Desde entonces estudio e investigación extensos se han realizado en todos los aspectos del kendo; en los movimientos básicos, métodos de la instrucción y así sucesivamente. De modo que ya no es más necesario comenzar a entrenar en kata. Sin embargo si uno tiene la intención en una maestría en el camino de ken entonces en una determinada etapa un estudio serio de kata tendrá que ser emprendido.

Sea como sea, un estudio cuidadoso de cada tradición sería una empresa agotadora así que primero que todo yo recomendaría el estudio y la maestría de nihon-kendo-no-kata el cual fue compilado por el Butokukai en Kyoto (el dai nihon butokukai fue fundado en 1895).

La compilación del Nihon Kendo-no-Kata fue terminada en 1912 después de largas y arduas discusiones y la cuidadosa selección por un comité consistente de miembros del Butokukai y los maestros mayores del colegio más alto de los instructores de Kendo (Koto Shihan Gakko) en Kyoto.

Atendieron maestros de todas partes del país, incluyendo más importantemente los siguientes:

| | | | |
|-------------------|--------------|------------------------|-------------------|
| Naito Takarahara | Kendo Hanshi | Hokushin-itto-ryu | fallecido en 1930 |
| Monna Tadashi | Kendo Hanshi | Hokushin-itto-ryu | fallecido en 1931 |
| Neigishi Shingoro | Kendo Hanshi | Shinto Munen-ryu | fallecido en 1914 |
| Tsuji Shinpei | Kendo Hanshi | Jiki Shinkage-itto-ryo | fallecido en 1915 |
| Takano Sasaburo | Kendo Hanshi | Ono-ha-itto-ryu | fallecido en 1951 |

El kata fue creado con objeto de ser aplicable a las necesidades del shiai, kendo de confrontación. Cuando se practica kata uno debe hacer frente a un oponente como si uno utilizara una espada verdadera; la guardia no debe estar relajada por un instante y uno debe practicar exactamente según las reglas y los patrones fijados para el kata. No debe ser practicado como si fuera

simplemente un sistema de movimientos rígidos, y debe ser practicado con espíritu completo. Por otra parte el kata no se debe practicar solamente para su propio motivo sino con objeto de adaptar las lecciones aprendidas para el uso real en keiko o shiai.

17 Kendo – Práctica

Los dos caracteres que forman la palabra keiko significan "pensar" y "el pasado". Juntos forman la palabra que significa 'trabajar en y estudiar las enseñanzas del pasado'. Por lo tanto la acción de pensar es en gran medida parte de esta palabra. Además de la palabra keiko a diferencia de shiai, también utilizamos la palabra Renshu para significar el entrenamiento como tal, pero en kendo la palabra keiko con el significado "pensar" o "delibere y desarrolle" siendo el requisito más importante también se adopta y es más profundo en el significado. A este punto se debe enfatizar que, especialmente para el principiante, el pensar demasiado debe ser evitado porque esto tiende a dar lugar a técnicas constreñidas, a la confusión y al progreso obstaculizado. Por lo menos durante el primer o segundo año, en orden de llegar a acostumbrarse al kendo en sí, es mejor simplemente seguir incuestionablemente la manera que uno es enseñado y simplemente tratar de practicar tan a menudo como sea posible, aumentando el número de veces que uno practica waza se desarrollará naturalmente, y sin notarlo se alcanzará el progreso. De nuevo, según waza se desarrolla, la duda y el descontento se presentarán y estos problemas requerirán mucho pensamiento y consideración para ser contestados lo que alternativamente dará lugar a progreso adicional.

Aún así hay algunos que a pesar de años de entrenamiento no dan el más leve pensamiento a cualquier problema pero continúan entrenando de una manera puramente mecánica; de tal gente no se puede esperar mucho progreso. Keiko es una cuestión de esfuerzo físico y mental. En suma, es una cuestión de aplicar la mente y multiplicar el número de veces que uno entrena. Aplicando su mente solamente o simplemente multiplicando las veces que uno entrena, uno no puede esperar hacer buen progreso. Los dos deben ir de común acuerdo.

Por ejemplo tome el simple acto de arquearse (hacer reverencia), o-jigi. ¿Cuántas veces me arqueo en un solo día, o en diez o quince años? ¿Cuántas veces me he arqueado hasta este día? El número debe ser enorme, con todo eso todavía no he alcanzado la etapa donde puedo hacer el arco perfecto en cada ocasión. Cuando me pregunto la razón de esto, realizo que es porque aunque me he arqueado con frecuencia no he dado a la acción el pensamiento o la atención más leve, alternativamente, no importa que tanta atención yo le de a los arqueos, si no puedo practicarlo, una vez más yo no podré hacer un arqueo razonablemente bien.

En Kendo existe la enseñanza de "Ri-gyo Ichi" (la teoría y la práctica van juntas como una). La tentativa de traer teoría y práctica junta como una es el objetivo del keiko. Para lograr esto la teoría debe ser entendida, y para hacer esto la única manera es aplicar la mente uno. También, la práctica debe seguir los dictados de la teoría y para eso, la mejor que uno puede hacer es multiplicar el número de veces que uno entrena.

Algunos Shugyosha sostienen la noción de que el keiko y el shiai son completamente distintos uno del otro, oímos a veces esta gente diciendo por ejemplo, siempre pierdo en shiai pero soy fuerte en keiko. O soy débil en keiko pero fuerte en shiai. Tengo que decir que tales gentes están totalmente erradas en sus actitudes.

Keiko es para beneficio del shiai y nada más. Los objetivos del keiko incluyen el desarrollo de waza, la cultivación del espíritu, el retiro de malos hábitos y así sucesivamente pero el último objetivo es ser victorioso en shiai.

El más alto objetivo de kendo es el descubrimiento de la verdad que todo lo abarca, pero esto no es posible cuando se separa del estudio de cómo ser victoriosa en shiai. La práctica y el estudio necesarios para ser victoriosos en shiai es la justificación para el keiko, el keiko y el shiai son

inseparables por lo tanto comentarios acerca de que uno es fuerte o débil en cualquier de ambos es prueba de tener baja comprensión.

En shiai ganar es esencial, aunque en keiko el resultado no es necesariamente siempre la preocupación primaria. Shiai se puede comparar a la copia final de una obra de escritura, keiko es el bosquejo sobre el cual los errores y los excesos pueden ser excusados, los malos hábitos corregidos y las técnicas desarrolladas. Ocasionalmente, dependiendo de la situación, puede ser útil emprender keiko libre de la preocupación por ganar o perder. De esta manera la eficacia verdadera del keiko se puede lograr separada de los métodos frenéticos empleados para el propósito de la victoria inmediata. Solo deseo enfatizar fuertemente la práctica del keiko para beneficio de shiai.

Sin embargo, justamente como el pintor aficionado puede mirar el trabajo de un maestro y hasta cierto grado aprecie su belleza y la técnica del artista así también puede el principiante en kendo percibir en cierto grado qué es bueno y qué no lo es. Con tiempo y después de mucha observación cuidadoso del shiai nuestra capacidad de apreciar lo que ve una dará lugar a la cultivación de un ojo discerniente. Si no se cultiva un ojo discerniente mediante kengaku, el progreso en nuestro shugyo puede ser seriamente obstaculizado. Tan solo desde este punto de partida ser debe decir que el kengaku es una parte esencial de kendo shugyo.

Un método eficaz de observación para el principiante es prestar particular atención a ciertos puntos tales como manos, pies, postura etcétera. Lo mismo aplica a la técnica donde el keiko y el shiai de gente superior se pueden ver analíticamente. Después que se ha logrado progreso uno puede incluso intentar evaluar las debilidades y fortalezas de otras gentes. De nuevo, es muy instructivo al observar el preguntarse cómo uno atacaría a esta o a esa persona si uno fuera el oponente, o cómo uno las confrontaría si ellas fueran particularmente fuertes? o cómo podría uno destruir la posición y así sucesivamente.

En cierto sentido se podría decir que mediante kengaku uno podría aprender todo y que todo lo que hemos estudiado hasta ahora y todo de aquí en adelante podría ser entendido enfocando nuestra atención y observando de cerca de otros en práctica.

Por ejemplo, mediante observación cuidadosa una podía asir los elementos de etiqueta en el dojo, cómo sostener el shinai, donde enfocar los ojos, cómo hacer kakegoe, sobre la técnica y así sucesivamente. También se podría decir que en algunos casos es más significativo mirar keiko o shiai de gente altamente experta que ponerse bogu y practicar (mitori geiko).

Según el ojo se cultiva mediante kengaku uno llega a ser capaz de discernir la fortaleza y las debilidades del oponente con solo echar un mero vistazo. Eventualmente la capacidad de una persona se puede deducir sin siquiera mirarlo en shiai o keiko.

Hay una narración que cuenta cómo un día Yagyu Hyogo (23) y Miyamoto Iori (24) pasaban cerca de las paredes externas del castillo de Nagoya. A pesar de que nunca se habían conocido antes de ese día, ambos habían percibido ya quién era el otro a tan solo algunos pasos aparte. La historia puede parecer levemente exagerada pero no hay nada extraño en esto. Entre verdaderos maestros esta es probablemente la norma.

Se dice que para lograr verdadero progreso en la escritura uno debe “leer mucho, escribir mucho y corregir mucho”; es igual en Kendo. Quizás kengaku en Kendo corresponde a leer mucho en el arte de la escritura.

(23) Yagyu Hyogo hijo de Yagyu Tajima-no-kami Muneyoshi y hermano menor de Munenori. Sirvió a Tokugawa Yoshinao de la provincia Owari (primera parte del periodo Edo.)

(24) Miyamoto Iori hijo adoptivo de Miyamoto Musashi, nacido algún tiempo durante el periodo Keicho (1596-1611) en la villa de Komeda. Provincia de Innan gun Harima. Más tarde en su vida ocupó la posición de karo (concejal) a los Ogasawara en Kokura Kyushu.

18 KIKAI - La oportunidad de Atacar

Lo que sigue es algo que oí de un maestro 7mo dan en Go, nombrado Shiokoshi Kensaku:

Durante el transcurso del juego de Go hay quizás dos o tres oportunidades donde la victoria se puede asegurar con certeza, pero si uno no está consciente de estas oportunidades según se presentan la victoria llega a ser absolutamente incierta.

Kendo y Go son absolutamente diferentes en carácter y por lo tanto es imposible dirigir el curso de un juego de Go de la misma forma que uno lo haría con un encuentro de Kendo y viceversa. Sin embargo, referente a los principios relacionados con la victoria y la derrota ambos tienen mucho en común.

Para entender el shobu uno debe tener conocimiento de lo que el Sr. Shiokoshi llama las oportunidades para la victoria. En los viejos manuales de Kendo estas oportunidades se conocen como shio'ai. Entendido simplemente esto significa "oportunidad". Estar alerta a estas oportunidades es la llave a todo el shobu. Mori Yozo (25) en el Kempo Gekishiron tiene lo siguiente que decir a propósito de kikai y de shobu:

Cuando se está en combate contra un oponente aparecen incontables cambios y variaciones de la situación. Si usted entiende los principios de la ofensa dentro de la defensa, entonces la defensa y la ofensa se convierten en una. Siendo maduros en técnica y entendimiento de los principios la técnica de uno seguirá exactamente los principios, es decir, la técnica y los principios se convierten en uno. Cuando se armoniza con el espíritu del cielo y de la tierra, al atacar nada permanece, y cuando se avanza no hay forma como si una pudiese pasar a voluntad por los amplios cielos arriba y el fondo de la tierra abajo.

En ese mundo de ningún pensamiento o intención no hay ni sonido u olor, ni dioses ni diablos. Tome por ejemplo el espejo, mientras que el espejo refleja lo que está ante él, así hace el corazón, y se conoce así como el corazón-espejo. Cuando el corazón del oponente se observa en el espejo del corazón de uno, uno no puede ser golpeado, sin embargo cuando el corazón de uno revela su imagen deja de ser el verdadero corazón-espejo. Kanzan, en un poema que él escribió a Jittoku, dijo;

'A pesar de que no hay polvo que necesita ser barrido

Mantienes tu agarrada la escoba para el polvo dentro de tu corazón"

La contestación de Jittoku a esto fue:

'Ésta es la escoba para barrer tales expresiones tuyas'

Una pregunta y una contestación interesantes, revela quien todavía tiene que adquirir inconciencia. Si hay un espejo entonces existe tal objeto; así donde no hay el espejo que puede proyectar, aunque hay reflexión, éste es el secreto verdadero del corazón. En un viejo poema está escrito;

'La luna no está enterada de su imagen proyectada
El agua no piensa en la reflexión
La fuente ancha

Éste es el reino de los grandes maestros; bueno no es mi tarea instruir a estudiantes sobre las cosas más elevadas solamente. Para la beneficio de aquellos con rango Mokuroku y menor, volveré al tema del shio'ai para atacar.

¿Cuáles son los lugares que se conocen como shio'ai? Son los momentos que ocurren indefectiblemente durante el transcurso del combate donde la victoria puede ser alcanzada. Éstos son los shio'ai; evitando sus puntos fuertes, golpearlo donde y cuando él es más débil, golpearlo en el momento de su ataque; golpearlo cuando él está confundido; golpearlo cuando él para; golpearlo cuando él se mueve para atacar; acóselo y ataque, también, cuando se está en combate hay ocho métodos;

1. Trátelo según su posición
2. Trátelo según la posición de su espada
3. Trátelo según sus maneras y hábitos
4. Oprímalo con espíritu en el instante en que se mueve
5. Hágalo lejano para él pero cercano para usted
6. Atráigalo y fuércele a actuar
7. Cuando él se defiende fuertemente trátelo con engaño
8. Cuando su agarre es fuerte trátelo sin acercarse

Cuando el oponente es muy fuerte trátelo con el segundo y tercer métodos. Entre todos, el corte halando es el importante. En Heiho también por igual, cuando uno ha matado al enemigo no deambule en el campo de batalla. Al perseguir a un oponente, sepa cuándo parar la persecución. Uno debe pensar en esto profundamente.

Hay mucho que podemos aprender de las enseñanzas de nuestros antepasados. Hay el algo más que se debe observar en este momento. Es que un lugar de victoria es al mismo tiempo un lugar de derrota; lo que se puede ver como oportunidad para uno es también una oportunidad para el oponente. En medio de una gran victoria hay la posibilidad de una gran derrota y viceversa.

Itto-Ittosai (26) escribió lo siguiente:

Los exponentes del arte deben conocer los lugares de la derrota y donde la victoria puede ser buscada. Los lugares de la derrota son sobre todo lugares de la victoria. Los lugares en donde la victoria no puede ser buscada son los lugares que el oponente protege bien. Los lugares de la derrota están en nosotros mismos; los lugares de la victoria están en nuestro oponente. La persona que desordenadamente intenta ganar lo hace porque él es ignorante de los lugares donde derrotar al oponente. Si no puedo ser batido no puedo ser derrotado; si no puedo batir no puedo derrotar, así donde hay victoria total, hay derrota completa. Conocer los lugares de ganar para derrotar y saber los lugares donde derrotar y ganar el triunfo es ser maestro del arte. Altero mis maneras, y él lo conjetura, y dependiendo del oponente la situación se altera.

Sun Tzu escribió:

“Conoce a tu oponente y conócete a ti mismo, y en cientos de batallas, no conocerás la derrota.

No conociendo al oponente aún conociéndote a ti mismo, ganarás una vez y perderás una vez.

No conociendo ni tu oponente ni a ti mismo solo conocerás la derrota.”

Siempre párate en terreno no derrotado y esfuérzate en dirigir todas las oportunidades hacia la victoria. Otra vez encontramos en el Heiho Sanjugo Kajo:

Respecto al golpe enlazado. El golpe enlazado es cuando la espada del oponente se acerca a golpear, con nuestra espada podemos forzarla a retirarse, recibirla o golpearla. Si recibimos, forzamos a retirarse o golpeamos, debe ser pensado como apenas un enlace para golpear al oponente. Cuando se forza hacia abajo, el soltar y el estocar se hacen con el fin de golpear, entonces nuestro cuerpo, corazón y espada se unen para golpear. Piense cuidadosamente acerca de esto.

La enseñanza de Musashi es que todas las acciones se deben ligar a golpear al oponente, una enseñanza definitiva de un maestro que merece nuestra contemplación.

La ofensa y la defensa, el uso de todo como los medios para derrotar al oponente, éste es el reino de los maestros. En este sentido no hay necesidad de discutir esta oportunidad o ese caso; todas las oportunidades y todos los casos son, siempre, lugares de la victoria. Son todos shio'ai.

(25) Mori Yozo, también conocido como Keoshin fue un estudiante avanzado de Chiba Shusaku. Como espadachín sirvió a la familia Hosa del lino-kan en Kazusa (prefectura de Chiba) durante el período Bakamatsu a mediados del siglo anterior [19.] El kempo Gekishiron fue escrito en 1862 y describe los principios generales del Kendo.

(26) Itto Ittosai, el fundador de Itto-ryu. Su verdadero nombre era Kagehisa. Dominó los principios de la esgrima bajo Kanemakim Jissai (Kanemaki-ryu.) Entre sus estudiantes estaba Mikogami Tenzen Tada'aki (conocido luego como Ono Jirozaemon) y Kotatda Toshinao (alrededor de 1560-1653), el extracto fue tomado del Ittosai Sensei Kenpo Sho.

19 KAN - Percepción Intuitiva

Anteriormente vimos las oportunidades o los momentos en los que si fuésemos atacados nos asegurarían la victoria, evitando al oponente donde él es fuerte y atacándolo donde él es débil y así sucesivamente; pero en qué medida es el oponente fuerte o débil, eso no es fácil de determinar.

Aunque es posible dar instrucción verbal sobre este lugar o ese lugar para vencer, o sho'ai, en hecho real, es de lo más difícil el aprovechar las oportunidades en el instante que aparecen. En el medio del shiai con su variación ilimitada de las circunstancias, si uno procura atacar en el momento que uno reconoce una oportunidad ya es demasiado tarde. Al momento de caer un rayo, se dispara el trueno; al momento de ver una oportunidad de atacar, la oportunidad ya no existe más. Por lo tanto en el momento de darse cuenta de la existencia de una oportunidad uno debe haberse lanzado ya al ataque. Uno debe atacar en la A de allí y al momento de la A de aquí, es lo que nos enseñan. ¿Cómo debemos manejar esto? La respuesta reside en última instancia en el uso de *Kan*. Cuando uno posee *Kan*, las oportunidades para atacar se proyectan como si estuvieran reflejadas en un espejo.

Todos los sentidos desarrollan agudeza mediante el uso constante y repetitivo. Por ejemplo, mire el caso de aprender tocar el shamisen (laúd japonés). Primero es necesario aprender cómo entonar el instrumento. Los que están dotados con un sentido particularmente bueno del tono manejarán esto sin mucha necesidad de instrucción, aunque esto no podría ser así para la mayoría de gente. Ellos no distinguirían fácilmente si el instrumento está o no en tono. Por lo tanto al principio de la instrucción el profesor tendrá que entonar el instrumento para el estudiante antes de que pueda tocarlo.

Sin embargo, después alrededor de un año el estudiante se habrá acostumbrado a los sonidos sutiles del shamisen, y podrá entonarlo él mismo. Lo que yo quisiera precisar aquí es que el estudiante, escuchando los mismos tonos diariamente sobre un período largo inconcientemente desarrolla un sentido del tono; se refina el sentido, por lo tanto el profesor entona el instrumento en silencio mientras espera el tiempo en que el estudiante desarrolla naturalmente la capacidad de hacerlo por sí mismo. El profesor se refrena de dar una conferencia en la teoría de qué se requiere sabiendo muy bien que hacer eso es infructuoso, y que de hecho puede incluso obstaculizar el progreso de los estudiantes.

Lo antedicho es de un capítulo titulado "Puliendo los Sentidos" del libro *Bunsho Dokuhon* (El lector del escritor) por Tazizaki Junichi. En el libro el autor enfatiza la importancia del sentido de la escritura desarrollado.

Si se nos preguntara qué es *Kan* podemos decir que es más el superior de los sentidos. Primero, detectamos cosas pequeñas por los cinco sentidos; los ojos para la visión, los oídos para la audición, la nariz para el olor y así sucesivamente, pero si vamos una etapa más lejos, nosotros podríamos incluso oír lo silencioso y ver lo invisible y estar enterados de lo maravilloso y lo maravilloso.

Incluso con tiempo para pensar y considerar, es más difícil hacer un juicio correcto, pero cuando no hay ningún tiempo para hacer juicios que tienen que estar constantemente acertados esto solo se pueden lograr por medio de *Kan*.

Cuando hay dos movimientos posibles que pueden ser ejecutados y se está confundido en cuanto a cual se debe tomar, como sucede muy a menudo, es en última instancia solo

mediante Kan que la decisión final se toma. Kan no se desarrolla fácilmente, si uno no es por lo menos 4th dan o mayor entonces no creo que se pueda tener verdadero Kan.

Recuerdo estas palabras dichas por el eminente maestro Kimura Yoshio, en algo que él había escrito. En todas las cosas cuando uno ha adquirido *Kan* uno es un exponente realizado, especialmente en actividades tales como Kendo, donde la victoria y la derrota se deciden en un instante, gran significación va de acuerdo a *kan*.

Hirayama Shiryo (27) escribió lo siguiente en el Kencho:

Chaung Tzu, en kakuihen escribió; al detectar, actúe, cuando sea atacado, responda. El significado aquí es que al sentir en sus entrañas la intención asesina de un enemigo uno debe moverse rápidamente para cortar estas intenciones en su brote; por otra parte cuando el oponente ataca con su espada entonces uno puede atacar; por lo tanto uno puede aprovecharse del punto final de su espíritu.

En el Go-Rin-No-Sho, Miyamoto Musashi escribió:

Qué significa saber condiciones prevalecientes. Saber las condiciones prevalecientes significa tomar decisiones tales cómo mover mejor sus tropas y que estrategia utilizar en los conflictos que envuelven gran cantidad de gente; saber o no si el espíritu del oponente esta elevado o disminuyendo, saber la psicología de las tropas oponentes, teniendo un asimiento de las condiciones prevalecientes del lugar del conflicto, y observando la condición de los oponentes.

En conflictos de uno contra uno, es esencial entender el flujo de la personalidad del oponente, descubrir sus fuerzas y debilidades, y planear contra las expectativas del oponente. Conocer las altas y bajas del oponente, el ritmo de los intervalos entre ellos, y de tal modo tomar la iniciativa. El flujo de tales cosas siempre puede ser visto si la información es buena.

Una vez que Heiho (el arte de la guerra) se convierte en parte suya, usted podrá conjeturar los pensamientos del oponente y pensar en numerosas formas de alcanzar la victoria. Esto se debe pensar completamente.

En última instancia, la comprensión de las condiciones prevalecientes se convierte en un asunto de Kan. Entrene diligentemente y apóyese en sus méritos, porque la fundación de Kan está en la larga experiencia.

Una condición importante para desarrollar y sostener Kan es la posesión de una mente clara e imperturbable, no-inhibida por pensamientos innecesarios e intenciones que estropearán solamente su efecto y su poder mágico se perderá. Las condiciones necesarias para fomentar Kan son una larga experiencia y un marco mental claro y sereno.

(27) Hirayama Shiryo fue un miembro del Tokugawa bakufu (el gobierno), su nombre fue Hisomi y fue también conocido como Rembudo, Heigen y Uchushnjin. El fue un hombre de carácter severo y justo, muriendo un solterón a la edad de 70 años en 1821, entrenó en varias artes marciales. El Kencho es una colección de citas y anécdotas relativas al Kendo tomadas de viejos escritos.

20 Sen - La iniciativa

Al igual como es de importante aprovechar la iniciativa en *Shogi* y *Go* para ganar, así pues también en Kendo uno debe esforzarse constantemente por tener la iniciativa o *sen*. Cuando uno tiene la iniciativa uno derrota al oponente es decir, tomar *sen*, o que lo tomen de uno hará la diferencia entre la victoria y la derrota. En el *Go-Rin-No-Sho* Miyamoto Musashi escribió:

¿Qué se entiende por los tres ataques iniciales? El primer de estos ataques iniciales es el Ken-no-sen, donde usted hace el movimiento inicial. El segundo es el Tai-no-sen (el ataque que espera), es donde ocurre su movimiento inicial inmediatamente después de que el oponente haga el primer movimiento. El Tercero es Tai-tai-no-sen, (el cuerpo y el ataque del cuerpo), el cual es el ataque inicial donde usted y su oponente atacan simultáneamente.

En cualquier conflicto no puede haber otros ataques que estos tres. Puesto que es posible alcanzar una victoria rápida dependiendo de la manera con la cual se hace el ataque inicial, este concepto del primer movimiento es de importancia vital en Heiho.

A pesar de que hay numerosos aspectos de este concepto del primer movimiento no es tal que deba ser escrito detalladamente, puesto que la cuestión de cual ataque inicial se debe tomar esta sobre todo contestado por las circunstancias de cada situación. La victoria es alcanzada leyendo los planes del oponente y el conocimiento de Heiho.

Primero el Ken-no-sen. Esto es cuando uno considera tomar la iniciativa atacando primero. Usted asume tranquilamente la posición desde la cual iniciar el ataque y entonces hacer rápidamente el ataque sin la vacilación. Éste debe ser un ataque inicial que se hace con substancial fuerza de voluntad, con los movimientos de las piernas hechos más rápido que generalmente de modo que cuando se hace el ataque, uno se acerca al oponente en un simple respiro, también, este es un ataque inicial en el cual uno vacía su espíritu. Del principio al final, usted domina al oponente a fondo con entusiasmo y fuertemente triunfa bajo cualquier circunstancia. Esto está bajo la categoría de Ken-no-sen.

Segundo el Tai-no-sen. Ante todo, cuando el oponente se lanza adelante hacia usted, haga como si no le incomodara en lo más mínimo y finja debilidad. Cuando el oponente se ha colocado absolutamente cerca, aumente repentinamente la distancia retrocediendo y haga parecer que usted está saltando lejos. Venga fuertemente adentro en un respiro y triunfe cuando el oponente muestra señales de aflojarse; esta es una de las formas de Tai-no-sen, también, cuando el oponente ataca con fuerza, si usted incluso contraataca con un ataque más fuerte, el ritmo con el cual el oponente ataca es alterado. Aprovechese de ese momento de cambio y logre la victoria. Tales son los principios de Tai-no-sen.

El tercero, Tai-tai-no-sen. Éste es el ataque, el cual se utiliza cuando el oponente avanza rápidamente y cuando uno responde tranquilamente con fuerza, y cuando el oponente se ha adelantado suficientemente, uno ataca repentinamente en un respiro y alcanza la victoria. Cuando el oponente avanza tranquilamente, usted se mueve un poco más rápidamente de lo usual de una forma que puede ser comparada a flotar, y en el momento cuando el oponente ha entrado bastante cerca haga un movimiento simulado, observe la reacción del oponente y entonces rápidamente ataque y gane. Éste es el Tai-tai-no-sen. Sería difícil escribir y explicar esto en más detalles.

Lo que se ha escrito en esta sección es simplemente los fundamentos y se podría elaborar más. Con respecto a los tres sen, no debe ser tomado que uno debe siempre ser el primer en atacar sin importar la situación o las circunstancias, pero al mismo tiempo es generalmente deseable ser el que inicia el ataque y de tal modo pone al oponente en una posición defensiva. En cualquier caso, si uno está atacando primero o el oponente inicia el ataque, el concepto del ataque inicial es el principio del conocimiento de Heiho con el cual uno siempre obtiene la victoria.

Las tres formas de iniciativa explicadas arriba son también conocidas por los términos:

SEN-NO-SEN (la primera iniciativa)
GO-NO-SEN (la iniciativa después)
SEN-SEN-NO-SEN (la iniciativa después de las dos iniciativas)

Estas están en las iniciativas principales derivadas del uso de la técnica real, pero hay también las iniciativas espirituales por las cuales las intenciones del oponente son prevenidas. En este tema la sección en el Go-Rin-No-Sho titulada “restringiendo la almohada” es de significación para esta sección del kokoro-no-sen.

Restringir la almohada quiere decir no permitir que la cabeza se levante. Es especialmente malo ser arrastrado por el otro lado o ser colocado en la defensiva, particularmente en la forma de Heiho. No importa lo que pase, el ideal es estar en una posición en la cual uno pueda manejar libremente al oponente, eso es estar en la ofensiva.

Se puede asumir que el oponente piensa igual, y que usted pensará igual, pero todo esto es inútil a menos que uno esté conciente de cómo el otro lado avanzará. Restringir la almohada como se entiende en Heiho, es parar al oponente cuando él intenta atacar, restringir al oponente como él intenta lanzarse, y alejarse según el oponente intenta forcejear con usted. Esto significa que aquel que sea bien versado en mi Heiho, cuando cruce espadas con un oponente, cuando el oponente trata de atacarlo será parados en el mismo inicio de su tentativa, en la A de ataque y no le será permitido continuar. Por ejemplo usted debe parar al oponente cuando él intenta atacar en la A del ataque. Usted debe parar al oponente cuando él intenta saltar en la S de salto; usted debe parar al oponente cuando él intenta cortarle en la C de la tentativa de cortar.

Cuando el oponente prepara un movimiento, es importante dejar lo que sea inútil al oponente y aguantar lo que pueda ser de uso para hacerle imposible al oponente realizar sus planes. Intentar siempre aguantar a un oponente es en sí mismo, colocarse a la defensiva.

Aquel que es experto en Heiho, ante todo, logra todos sus movimientos a pesar de todo, según la manera. Cuando el oponente procura ejecutar un movimiento, frústrelo desde el principio, haga que lo que el oponente intentaba hacer sea inútil, y logre la libertad con la cual manejar al oponente. Esto también es el resultado de la práctica. Restringir la almohada debe ser verdaderamente bien apreciado.

En el Sumo Densho (28) está escrito:

Los principios del ataque inicial y del contraataque pertenecen a las fuerzas y a las debilidades existentes entre el oponente y uno. La victoria no existe para el iniciador del ataque solamente. Contrarrestando al oponente durante su ataque en Go-No-Sen muchos

son derrotados. Por lo tanto, el hombre habilidoso busca la iniciativa desde el comienzo al final, y persigue al inexperto desde comienzo al final.

Por lo tanto, no es ninguna exageración decir que el tomar la iniciativa, o *sen*, es el factor crucial que decidirá quién gana y quien pierde.

(28) El Sumo Densho es un manual de la lucha del sumo escrito durante el período Edo por Kimura Gyozen el cual incluye una descripción del arbitraje en sumo.

21 KEN-TAI - Ofensa y defensa

Las palabras *Ken* y *Tai* literalmente significan atacar y esperar, pero son más fácilmente comprensibles como ataque y defensa.

En Kendo el ataque directo y a través es el más altamente valorado, desde antaño nos han enseñado a “no pensar en recibir, sino en golpear”. Sin embargo esto no significa que sea correcto simplemente golpear o atacar desordenadamente. En shogi esto se conoce como sobre-avanzar las fichas o piezas, y en kendo como sobre-golpeando, o sobre-atacando y es algo que debe ser evitado. La vieja enseñanza nos informa que, “en la persecución y el retroceso uno debe saber los límites”. Sobre-atacar tiende solamente a invitar desastre.

En el libro en estrategia (El arte de la guerra) por Sun Tzu está escrito:

El experto en acorralamiento deja siempre una ruta para que el enemigo escape, él nunca arremete contra un enemigo acorralado.(29)

¿Así pues, qué es lo correcto de hacer? La respuesta es atacar cuando una debe atacar y esperar cuando una debe esperar. Por otra parte está la enseñanza *Ken-Chu-Tai* (defensa dentro del ataque y del ataque dentro de la defensa). Mientras se ataca uno también observa y espera, y mientras espera y observa uno está a punto de atacar. Cuando esto se logra se le conoce como *Ken-Tai-Ichi* (ataque y defensa como uno solo).

Ken-tai se explica así en el Shinkage-ryu Heiho Kadensho (30):

Ken significa atacar en unidad mental, golpear ferozmente para ser el primero en dar un golpe. Sea ya poseído por el oponente o por uno, la sensación de Ken sigue siendo igual.

Tai significa resistir hacer la técnica inicial mientras se aguarda al movimiento inicial del oponente. Debe ser entendido que *tai* es una posición extrema atención o alerta. *Ken* y *tai* significan atacar y esperar.

En referencia a los principios del ken-tai pertinentes al cuerpo y a la espada, avance hacia el oponente con una postura de ataque y agarre la espada en una posición de esperar, haciendo esfuerzos de tentar al oponente para que haga un ataque y contrarrestarlo. De esta manera nuestra postura está en una actitud de ken y la espada en una de tai. La postura ken se utiliza para inducir al oponente a iniciar el ataque.

Ken-tai referente a la mente y al cuerpo. La mente debe conservar una actitud de tai y el cuerpo una actitud de ken; esto es porque si la mente conserva una actitud de ken y se apresura y esto no es bueno; entonces tenga la mente esperando en tai, y con el cuerpo en ken induzca al oponente a que haga el primer movimiento derrótelo. De nuevo, hay el principio por el cual la mente toma una actitud de ken y el cuerpo en una de tai; la razón de esto es que con la mente en ken se le pone en guardia y con la espada en tai el oponente es inducido a hacer el primer ataque. Uno debe pensar en el cuerpo como si fuese la mano que sostiene la espada. Así la mente toma una actitud de ken y el cuerpo uno del tai. En última instancia ambos métodos son iguales, el objetivo es inducir al oponente que haga el primer movimiento y derrotarlo.

De nuevo, un poema de la tradición del Hozo-in-ryu de so-jutsu (31) (arte de la lanza) dice:

Con las manos en tai y las piernas en ken avance descansadamente, como las aves acuáticas.

Aquí se nos enseña la manera de ken y tai como una. También en el Itto-ryu Densho referente al Ken-chu-tai y a Tai-chu-ken encontramos:

En la naturaleza, unilateralidad por Yang o Yin no existe. En el extremo de Yang, emerge Yin. En las diversas posturas, están las de Yin y de Yang, el atacar es una de Yang y el parar es una de Yin. Las posturas de Onken, de Jodan y de Inhonken (32) todas son de Yang. Cuando estoy intentando golpear al oponente miro el color de su espada y reacciono consecuentemente, no simplemente intentando iniciar el primer golpe es tomar una posición llamada tai. Induzca al oponente a hacer el primer movimiento y reaccione consecuentemente. Cuando usted avanza al intentar hacer el ataque inicial con una actitud unilateral de Yang y sin la ayuda de Yin, usted encontrará gran dificultad al enfrentar un oponente fuerte. Por lo tanto intente combinar las actitudes de Yang y de Yin durante el combate.

En tai-chi-ken, esperar no significa quedarse parado esperando, si usted se queda parado de esta manera usted se volverá rígido y rápido faltándole poder y usted será derrotado tan pronto pare.

Una vez más, las posturas conocidas como seigan, shinken y gedan son todas de Yin. Éstas son las posturas de recibir y de parar la técnica del oponente. Dependiendo de la situación es difícil saltarle arriba con velocidad del relámpago desde estas posturas ya que estas son por naturaleza actitudes de espera, pero cuando se toma esto como queriendo simplemente decir esperar usted será encontrado lento y derrotado. Por lo tanto demuestre una actitud de tai, pero dentro tome una actitud de ken. Con Yang dentro al avanzar si aparece una debilidad en el oponente atáquelo inmediatamente y derrótelo. Esto es lo que se conoce como el lugar en donde Yang y Yin se ayudan mutuamente para la victoria. Para describir la manera del combate; si el oponente ataca esperamos y si él espera nosotros atacamos, éste es el principio fundamental de táctica. Aun cuando atacamos, dependiendo de los movimientos del oponente, podemos cambiar repentinamente a la defensa, y cuando en defensa puede ser lo contrario. Éstas se llaman las tácticas de la sorpresa y de la conveniencia; son las aplicaciones de la esgrima.

No debe haber un extremo ni de Ken ni de Tai.

(29) la razón es que si un enemigo se siente estar completamente atrapado y sin salida y es atacado, el puede decidir morir peleando, causando así mayor daño al las fuerzas atacantes.

(30) Las enseñanzas de los principios de combate del Shinkage-ryu fueron escritas por Yagyū Meneyoshi (1527-1606), el fundador de la tradición. Está compuesta de tres secciones: Shin-ri-kyo, Satsunin-to y Katsujin-to. La referencia mas arriba es tomada de la sección del Satsunin-to.

(31) El Hozo-ryu fue fundado por Hozo-in kakuzenbu Ho-in Inei, un monje budista de Nara. El estudió la espada bajo Kamizumi Nobutsuna y la lanza bajo Narita Moritada (1521-1607.)

(32) Todas posturas que se encuentran en la tradición del Itto-ryu.