

La guardia que toma iniciativa. Refluir desde el talón el aire que se inhala.

La buena guardia se consigue con una postura correcta.

En varias competiciones de kendo se elige al mejor competidor y se le premia. La condición requerida de mejor competidor es que tenga una postura correcta, buena actitud y habilidad técnica superior del Kendo. O sea que se amonesta a la gente que piensa solamente en la victoria o la derrota, deseando que el desarrollo del Kendo sea correcto. Si uno tiene la postura correcta y buena actitud también se puede decir que su guardia es excelente. Cualquier persona que practique Kendo desea tener esta guardia.



Hanshi Genji Harada

En los exámenes de grados los jueces dicen que muchas veces se dan cuenta intuitivamente de que uno es muy bueno solamente al ver su guardia. La atmósfera de los exámenes es única y el tiempo de combate es muy corto y limitado. Entre estas circunstancias los examinados tienen que sacar su propia habilidad y todas las técnicas que tienen. Los jueces también a veces se ponen tensos más que los examinados. Generalmente los que tienen la postura correcta y guardia excelente también tienen mejor técnica y automáticamente tendrá buen resultado. Pero al mismo tiempo hay una gran trampa.

Cualquier examinado quiere que los jueces lo vean mejor que los demás, por lo tanto muchas veces se entusiasma demasiado, hace la guardia inhabitual e intenta cubrir las apariencias.

Entonces su guardia será insustancial y los jueces lo descubren y el examinado tendrá un resultado lamentable. Si se disciplina mucho con una base correcta, conseguirá buena postura y se convierte en una buena guardia. Practicando mucho kendo físicamente y mentalmente se puede adquirir buena actitud y buena guardia.

La teoría de “la buena guardia de chu-dan” del maestro Shuzo Mitsunashi

Como he indicado al principio del artículo una buena guardia se consigue con una postura correcta. Los elementos básicos de la postura para formar una buena guardia de chu-dan son: la posición y el método de desplazamiento de los pies y la firmeza de las caderas, estas dos forman el fundamento del cuerpo sobre el cual la posición del cuerpo superior y la cabeza tiene que estar correctamente montadas. La manera de coger o apretar el shinai debe ser eficaz para enfrentarse al enemigo. Además hay que tener una mirada capaz de leer las circunstancias y una mente muy fuerte. Generalmente estos son los elementos básicos para conseguir una postura correcta y una buena guardia de chu-dan. Cuando publiqué la instrucción de cómo enseñar el Kendo en escuela hice varios tipos de estudios y el maestro Shuzo Mitsunashi me ayudó mucho. El maestro Mitsunashi era una persona que tenía una habilidad del Kendo maravillosa. Además sobre la teoría del Kendo científico no hay nadie que le supere en este campo. Tengo un gran respeto por sus enseñanzas. Por eso quiero contar un resumen de una teoría sobre la buena guardia que me enseñó el maestro.

(1) Como tiene que ser la postura

La guardia de chu-dan es la forma más conveniente y natural para enfrentarse al adversario. Sacar de una forma natural el pie derecho hacia delante, relajar el cuerpo entero, enderezar la espalda ligeramente, quitar la tensión de ambos hombros y mantener la cabeza recta mirando hacia delante sin inclinar a derecha ni a izquierda. La posición de la punta del pie izquierdo está a un paso pequeño del talón del pie derecho, se levanta el talón del pie izquierdo ligeramente y el talón del pie derecho se

posa en el suelo ligeramente. Las puntas de los dos pies tienen que ponerse lo más rectas posible pero la punta del pie izquierdo se puede poner con una posición más natural sin ninguna fuerza excesiva. Relajar ambas rodillas sin estirar y mantenerlas suavemente. La distancia entre las dos piernas, una y otra, es de una pierna. Y la distancia de anchura entre los dos pies es de un pie. Lo más importante de la guardia es la tranquilidad en el movimiento y el movimiento con tranquilidad. Entonces es más importante mantener el equilibrio del cuerpo para desplazarse y el centro de gravedad se pone en ambas piernas igualmente, a veces se inclina un poco hacia delante.

(2) La manera de coger el shinai y la función de la parte superior del cuerpo.

El Kendo es la cultura de la espada japonesa y la función del shinai es manejarlo correctamente para defenderse y atacar acumulando una habilidad técnica de alto nivel del Kendo. Durante mucho tiempo se explicaba cómo coger el shinai de varias maneras. Por ejemplo coger el shinai como si se escurriera una toalla, como si cogiera un paraguas o como si cogiera un huevo.

Coger y cubrir la punta de Tsuka (mango) con el dedo meñique y el dedo anular de la mano izquierda, el dedo del índice y pulgar sujetan ligeramente. La mano derecha se pone a la distancia de dos puños más arriba que la mano izquierda. La dirección del lomo de la katana (extensión del Tsuru) estará entre el dedo de índice y el pulgar de ambas manos. Ambos pulgares se ponen dirección hacia abajo o hacia el suelo y tocan ligeramente al dedo medio.

La parte superior del cuerpo: quitar la tensión de ambos hombros y ambos codos se pone a lo largo del cuerpo relajadamente. Lo más importante es la posición del puño izquierdo, se coloca un puño y mitad más bajo del ombligo y un puño lejos del cuerpo intentando no girar la muñeca. El ken-saki (la punta de shinai) se pone más o menos a la altura de tu propia faringe para que la dirección de ken-saki apunte al ojo izquierdo del adversario. Sin embargo no hace falta que siga todos estos puntos obstinadamente porque cada persona es diferente físicamente y también hay muchos tipos de adversarios. Lo necesario es que cada uno busque la posición más fácil y cómoda de moverse y consiga su propia guardia.

Se maneja el shinai con el puño izquierdo, el puño izquierdo es un punto principal del manejo del shinai. Los hombros, los codos y las muñecas se relacionan cada uno con el movimiento de los otros y se convierten en el fulcro de la palanca. Con esto se protege, se responde y se golpea correctamente con mono-uchi y al final se consiguen técnicas del nivel alto. Por eso muchos maestros valoran mucho la posición del puño izquierdo. El maestro Mitsuhashi enseñó sobre la manera de coger el shinai, la importancia de la mano izquierda al momento de golpear, y el movimiento de la parte superior derecha del cuerpo utilizando dinámicamente el principio de la función de la palanca. Es muy fácil de entender y tiene muchas sugerencias útiles.

(3) La mirada(fijación), respiración y actitud con Kamae (la guardia)

Para que la postura correcta y la buena guardia se conviertan en una guardia excelente, es necesario hacer las respiraciones más completas y tener una buena actitud mental. Aunque uno tenga una postura correcta y una buena guardia, si el alma no se incorpora con la guardia no será nada más que una imitación. Es evidente que una buena actitud y una buena mente sólo se pueden adquirir haciendo todos los esfuerzos en un ambiente severo. Lo más importante del Kendo es observar bien al adversario, leer el pensamiento del adversario y estar atento a todo tu alrededor. Esto se llama "Me-tsuke" y muchos maestros dan mucha importancia al Me-tsuke para enseñar el Kendo.

Como se ha tratado sobre Me-tsuke en la gran parte de la edición de septiembre de esta revista aquí omito los detalles. Pero quiero que sepan que hay muchas expresiones sobre Me-tsuke como "Ichigan – Nisoku" y se le dan mucha importancia. Para enseñar sobre Me-tsuke se utilizan las palabras como "Enzan-no-Metsuke", "Kan-no-Metsuke" y "Kouyou-no-Metsuke". Para explicar el Me-tsuke de la buena guardia en una palabra es Enzan-no-Metsuke. Se fija o se mira a los ojos y el cuerpo entero del adversario naturalmente y también se mira como si mirara a lo lejos a través del adversario.

Voy a explicar sobre la manera de respiración más tarde. La respiración tiene que ser suave y abdominal, expirar e inhalar sin que el adversario se de cuenta ni pueda saber tu ritmo de respiración y tensar los músculos del bajo vientre(Tanden). Cuando se es joven se dice que tiene que disciplinar golpeando fuertemente con ambición desbordando la energía al cuerpo entero y con la expiración. Pienso que repitiendo mucho los entrenamientos gradualmente la técnica mejora, adquiere dignidad

y buen te-no-uchi y al final se consigue una guardia excelente con arrogancia. El estado de ánimo ideal tiene que ser "Munen – Musou"(libre de todas las ideas y de todos los pensamientos, con perfecta serenidad de mente), con mucha energía y sin desconcentrarse. También hay muchas expresiones para explicar sobre el estado de ánimo por ejemplo "Heijou-Shin", "Fudo-Shin" y "Fudo-Chi".

He intentado explicar sobre la buena guardia brevemente aunque no es suficiente la explicación.

Ahora voy a introducir una parte de la enseñanza de un maestro sobre la guardia que toma iniciativa y la guardia con la respiración.

Los expertos toman la iniciativa al ponerse en guardia.

"En un combate aunque sea de competición o sea de entrenamiento siempre hay que enfrentarse con la guardia que toma iniciativa." Recibí estas palabras del maestro Chutarō Ogawa. Esta enseñanza es mi último tesoro del maestro. En el 1990, el día 30 de septiembre fue celebrado el 36º campeonato del Kendo de todo el oeste contra todo el este de Japón en Kobe y obtuve el honor de la participación de este torneo. Fue el último campeonato oficial al que asistí. En el camino de regreso tuve la mala suerte de que el tren se suspendió por el tifón y tuve que esperar a las 9 de la mañana del día siguiente. En el tren de regreso vino el maestro Hitoshi Chiba(Shihan de policía Keishichou) para decirme que el maestro Ogawa quería hablar conmigo. El maestro Chiba fue a Kobe como el acompañante del maestro Ogawa y la noche anterior me encontré con él en el hotel y hablamos sobre el campeonato. Cuando estábamos hablando me mencionó que el maestro Ogawa habló bien de los combates que hice, sentí un gran honor y fui al vagón que estaba el maestro Ogawa corriendo. Nada más llegar me dijo el maestro " el maestro Hiromichi se protegía dando pasos atrás y tomando Maai(la distancia) con el adversario. Ésa es una estrategia también. Pero el maestro Mochida siempre tomaba la iniciativa al levantarse y ponerse en guardia. Se ponía la guardia con el talón firme, entonces no hacía falta dar pasos atrás para tomar la distancia con el adversario aunque el adversario le amenazara."

(** el maestro Hiromichi es el maestro Hiromichi Nakayama)

Cuando me lo dijo recordé algo sobre eso. Hice un combate con el maestro Toshihiko Kaku de Nara el día anterior, cuando hice el combate como el maestro Kaku me amenazaba muy fuerte al empezar, entonces sin querer yo daba los pasos atrás para defenderme. Un poco más tarde nos desplazamos al centro del Shiai-Jo y continuamos el combate amenazando con el Ki uno al otro, al final atacé el Men cuando él se movió para atacarme, y conseguí un punto afortunadamente. El maestro Ogawa quería mencionarme este combate. Estaba muy agradecido por la indicación comparándome con dos grandes maestros como Nakayama y Mochida.

Me dijo el maestro Ogawa " si tienes alguna cosa que quieras preguntarme, escríbemelo en este papel. (el maestro Ogawa me pedía conversar conmigo por escrito porque tenía el oído duro.) Entonces le pregunté sobre el método de la respiración. En cuanto se lo pregunté empezó a responderme con una voz muy grande. " Se dice que el aire que respiras tienes que mantenerlo en el Tanden(bajo vientre) pero esto es mentira. El aire que respiras tienes que llevárselo hasta el suelo atravesando el Tanden y el talón. Entonces este aire refluye desde el talón y se establece en el Tanden. Esta es la verdad." Me lo contó como si estuviera convenciéndose a sí mismo. Luego volví a mi asiento con dos tesoros prodigiosos en mi corazón. Y se le conté al maestro Saburo Iwadate que estaba a mi lado y se alegró de esto conmigo. Ya ha pasado más de 10 años desde este campeonato pero cada día sigo practicando y esforzándome pensando en las palabras del maestro Ogawa, " Kendo es práctica" para conseguir "una guardia que toma iniciativa" como un objetivo de toda mi vida.

En los exámenes observo los siguientes puntos de la guardia. Si tiene una guardia buena, o tiene una guardia insustancial es muy fácil de descubrir.

Generalmente se presta atención a los 4 puntos siguientes;

1. si tiene la cadera firme
2. si el puño izquierdo está en la posición correcta
3. si tiene Metsuke(la mirada) bueno
4. si tiene la técnica de manejo de Ken-saki(la punta de shinai)
5. si tiene el equilibrio del cuerpo entero

1. La firmeza de la cadera: primero hay que mirar si la distancia entre las dos piernas es de una pierna, luego la distancia de anchura entre los dos pies, la dirección de las puntas de los pies, el equilibrio de los talones y la flojedad de las rodillas. Son el fundamento del cuerpo y sobre el cual se pone la cadera, manteniendo los hombros sin tensión. Es la postura más natural. Si se apresura por atacar o golpear inevitablemente se ensancha la distancia de las piernas y se inclina demasiado el cuerpo. Además si intenta evitar el ataque del otro se echa la cadera atrás, se levanta el hombro izquierdo y pierde el equilibrio del cuerpo defendiendo la cabeza.
2. Tener el puño izquierdo en la posición correcta es lo más importante para dar un golpe correcto y para el manejo de la espada. El puño izquierdo se pone en la posición llamada Tsubo. Tsubo es un puño por debajo del ombligo y un puño más lejos del cuerpo. Aquí se coge el shinai firmemente con el meñique y el anular de la mano izquierda. Especialmente es muy importante no tener la muñeca transversal y coger el shinai como si escurriera una toalla(Chakin-Shibori). Cuando intenta evitar el ataque del otro se levanta el puño izquierdo, incluso hay gente que levanta la posición del puño izquierdo a una altura alrededor del epigastrio. También se levanta el hombro izquierdo, se abre espacio en el lado izquierdo del cuerpo y el cuerpo será inestable.
3. Se puede reconocer si una persona tiene la posición de la cabeza correcta por la mirada. En japonés se dice que los ojos son tan elocuentes como la boca. Tener la mandíbula firme y mirar fijamente al adversario de frente desde Mono-Mi son cosas que expresan la fuerza de voluntad de luchar junto con el movimiento del ken-saki (la punta del shinai). La mayoría de los principiantes y las personas que les falta entrenamiento tienen la mandíbula aflojada y cada vez que intentan golpear levantan la mandíbula.
4. El movimiento del ken-saki(la punta del shinai) expresa la voluntad para luchar. Se puede saber si una persona se disciplina y entrena mucho correctamente sólo por ver el movimiento del ken-saki que toma y maneja el centro del adversario, el ken-saki tiene su fuerza amenazando. Si es una persona que tiene el ken-saki sin fuerza y el movimiento inestable se puede decir que es una persona pasiva y es la muestra de la debilidad. Quiero que tengan en cuenta que en los exámenes los jueces miran si una persona tiene una guardia sustancial con firmeza y si tiene una buena guardia. Las personas que tienen un alto grado del Kendo no solamente tienen la habilidad técnica superior sino también tienen dignidad y son respetables, tienen la guardia excelente correspondiente a su edad y grado. Es algo muy difícil que encontremos una persona que posea una guardia excelente sólo con ver la apariencia de su espalda.

Práctica de la guardia que toma iniciativa

Concentrar toda la energía en el maai(la distancia), la oportunidad de atacar y sho-tachi(el primer golpe)

Desde los tiempos antiguos se demuestra "Mitsu-no-Sen" como la base del método de asir la ocasión de ganar. Por ejemplo Sensen-no-Sen, Sen-zen-no-Sen, Sen, Ato-no-Sen, etc. Hasta hoy las razones de Sen ni Ato-no-Sen que se demuestran en las katas del Kendo han sido algo muy difíciles de aclarar. Pero aunque sea el Kendo de hoy la opinión general está conforme en que es muy importante la razón de Sen junto con el método de asir la ocasión de ganar. En mi opinión sobre la razón de Sen junto con la oportunidad de atacar es adivinar o conjeturar y tener reflejos, es la misma opinión del maestro Mitsunashi. Es decir, conseguir una habilidad de contraatacar al oponente y una técnica practicando los reflejos condicionados. Captar el pensamiento del adversario, contraatacar con Suriage o Dehana y golpear como si estuviera arriesgando la vida. Pienso que esto es lo correcto como pensamiento moderno de la habilidad técnica del Kendo.

Para conseguir una guardia que toma iniciativa en los entrenamientos cotidianos tiene que disciplinarse y concentrarse en los tres puntos siguientes;

1. aprender y tomar el maai(la distancia) correcto
2. no perder la oportunidad de atacar

3. concentrar toda la energía en el sho-tachi

Intentar hacer entrenamiento o combates desde Issoku-Ittou-no-Maai o To-ma(la distancia larga) y atacar con mucha energía en cuanto tomes tu maai de atacar sin hacer movimientos que sobran cuando estés en tu maai de atacar. También sin perder el momento en que el adversario entre en tu maai de atacar, tiene que atacarle con energía. Es muy importante atacar con toda la energía cuando tengas la oportunidad, aunque el adversario te contraataque o se defienda. En los entrenamientos cotidianos también es importante procurar hacer combates seriamente y en cada combate tiene que concentrar toda la energía en sho-tachi aunque el adversario sean los niños o las mujeres. Para adquirir una buena guardia es muy importante aprender y entrenar con su propio maai y saber la oportunidad de atacar correctamente.

Respiración y guardia

La enseñanza de “Kendo con la inhalación” del maestro Masanori Yuno

La respiración es la acción fisiológica básica de la vida del ser humano. Se recolecta el oxígeno y se descarga el dióxido de carbono como el producto de desecho, activa el músculo y la conciencia y no se puede pararlo ni un momento. Es evidente que se necesita mantener la respiración habitualmente en los entrenamientos o las competiciones del Kendo. Especialmente el Kendo es diferente a los otros ejercicios o deportes, tiene la característica de la función que relaciona con otra persona. Respirar normal o desordenadamente influye directamente en la victoria o la derrota. Para captar el ritmo de la respiración del adversario fijarse bien en los ojos, el movimiento del ken-saki, la postura y la guardia del adversario. Así llamado Me-tsuke. Una de las ocasiones en las que aparece más el desorden de la respiración es cuando se respira con los hombros, lo que se ve a menudo en los combates a la vez que atacando y defendiendo fuertemente. Respirar con Tanden es una manera para que el adversario no pueda captar el intervalo entre espiración e inhalación.

Desde los tiempos antiguos han investigado profundamente sobre la actividad espiritual como Heijou-Shin, Fudo-Shin y Fudo-Chi, pero es muy difícil entender la manera de respirar.

Kendo con la inhalación

Cuando tenía 40 años el maestro Masanori Yuno me dijo “Ya tienes 40 años por lo tanto tienes que empezar a practicar y atacar absorbiendo la energía y coordinándote con la respiración del adversario. Enseguida empecé a practicarlo en los entrenamientos pero cuando amenazaba inhalando e iba a atacar el otro me golpeaba y cuando atacaba inhalando el otro me golpeaba también sin problema. Sin resignarme repetía la practica de atacar y golpear inhalando coordinándome con la respiración del adversario durante casi 10 años. En esos años, aprendí que no se debe inhalar forzosamente. Me inspiré en la manera de la respiración de la natación. Cuando se aparece en la superficie del agua se abre la boca instantáneamente para introducir el aire, si se traga el aire al mismo tiempo, se traga el agua también y no se puede respirar, entonces después de algún tiempo se procesa la inhalación. Durante los entrenamientos intentaba utilizar la manera de respirar como la de la natación. En el instante en que abría la boca intentaba no inhalar aire excesivo, tampoco meter el aire en el Tanden bruscamente e intentaba introducir el aire en la boca dejándolo fluir naturalmente. Al final podía respirar sin ningún esfuerzo y también podía atacar y golpear armoniosamente. Ahora pienso que he conseguido procesar la inhalación naturalmente sin aferrarme en la inhalación excesivamente. Practico el Kendo intentando no pensar demasiado lo que dijo el maestro Chutaru Ogawa “ tiene que llevar el aire que se inhala hasta el suelo atravesando el talón y meter el aire que refluye desde el talón”. Pero siempre me pregunto a mí mismo cuando podré adquirir ese manera de respirar.

Escrito por Genji Harada, Hanshi. 78 años.