

LA GUARDIA QUE TOMA INICIATIVA

La guardia que toma iniciativa

Refluir desde el talón el aire inspirado

La buena guardia se consigue con una postura correcta

Genji Harada, 8º dan *hanshi*

(traducido por Katsue Hanazawa)

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. Es decir, 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.

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.

En estas circunstancias los examinandos tienen que sacar su propia habilidad y todas las técnicas que tienen. Los jueces también a veces se ponen más tensos que los examinandos. Generalmente los que tienen la postura correcta y guardia excelente también tienen mejor técnica y automáticamente tendrán buen resultado. Pero al mismo tiempo hay una gran trampa. Cualquier examinando quiere que los jueces lo vean mejor que a los demás, por lo tanto, muchas veces se entusiasma demasiado, hace la guardia poco habitual e intenta mantener las apariencias.

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

La teoría de "la buena guardia de *chu-dan*" del maestro Shuzo Mitsuhashi

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 de la parte superior del cuerpo y de la cabeza tienen 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 la 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) Cómo 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 en 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 se cogiera un paraguas o como si se cogiera un huevo.

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

La parte superior del cuerpo: quitar la tensión de ambos hombros y ambos codos se ponen a lo largo del cuerpo relajadamente. Lo más importante es la posición del puño izquierdo, se coloca a un puño y medio más abajo del ombligo y a un puño del cuerpo intentando no girar la muñeca. El *ken-saki* (punta de *shinai*) se pone más o menos a la altura de la propia faringe para que la dirección de *ken-saki* apunte al ojo izquierdo del adversario. Sin embargo, no hace falta que se sigan 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.

El *shinai* se maneja con el puño izquierdo, 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 en el 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 a 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 su pensamiento y estar atento a todo el entorno. 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 gran parte de la edición de septiembre de esta revista, aquí omito los detalles. Pero quiero que sepáis que hay muchas expresiones sobre *me-tsuke* como *ichigan-nisoku* a las que se les dan mucha importancia. Para enseñar sobre *me-tsuke* se utilizan 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 al cuerpo entero del adversario naturalmente y también se mira como si se mirara a lo lejos a través del adversario.

Voy a explicar sobre la manera de respirar más tarde. La respiración tiene que ser suave y abdominal, espirar e inspirar sin que el adversario se dé cuenta ni pueda saber vuestro ritmo de respiración y tensar los músculos del bajo vientre (*tanden*). Cuando se es joven se dice que se tiene que disciplinar golpeando fuertemente con ambición desbordando la energía al cuerpo entero y con la

espiración. Pienso que repitiendo mucho los entrenamientos gradualmente la técnica mejora, adquiere dignidad y buen *teno-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 desconcentración. También hay muchas expresiones para explicar 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 con 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, sea de competición o de entrenamiento, siempre hay que enfrentarse con la guardia que toma iniciativa”. Recibí estas palabras del maestro Chutaro Ogawa. Esta enseñanza es mi último tesoro del maestro. El 30 de septiembre de 1990 se celebró en Kobe el 36º campeonato de kendo de todo el oeste contra todo el este de Japón y tuve el honor de participar en 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 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, fue un gran honor y fui al vagón en el que estaba el maestro Ogawa corriendo. Nada más llegar el maestro me dijo “el maestro Hiromichi¹ 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”.

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, sin querer yo daba pasos atrás para defenderme.

Un poco más tarde nos desplazamos al centro del *shiai-jo* y continuamos el combate amenazando con el *ki* el uno al otro, al final atacué el *men* cuando él se movió para atacarme y conseguí un punto afortunadamente. El maestro

¹ El maestro Hiromichi es el maestro Hiromichi Nakayama.

Ogawa quería mencionarme este combate. Estaba muy agradecido por la indicación comparándome con dos grandes maestros como Nakayama y Mochida.

El maestro Ogawa me dijo lo siguiente: "Si tienes alguna cosa que quieras preguntarme, escríbemelo en este papel" (el maestro Ogawa me pedía conversar conmigo por escrito porque era duro de oído). Entonces le pregunté sobre el método de la respiración. En cuanto se lo pregunté empezó a responderme en tono muy alto: "Se dice que el aire que respiras tienes que mantenerlo en el *tanden* (bajo vientre), pero esto no es cierto. El aire que respiras tienes que llevarlo 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 lo conté al maestro Saburo Iwadate que estaba a mi lado y se alegró de esto conmigo. Ya han 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 se tiene una guardia buena o una guardia insustancial, es muy fácil de descubrir.

Generalmente se presta atención a los 4 puntos siguientes:

1. Si se tiene la cadera firme.
2. Si el puño izquierdo está en la posición correcta.
3. Si se tiene buen *me-tsuke* (mirada).
4. Si se tiene la técnica de manejo de *ken-saki* (punta de *shina*).
5. Si se tiene equilibrio del cuerpo entero.

1. 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 descansa 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 se 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 a un

puño de distancia del cuerpo. Aquí se coge el *shinai* firmemente con el meñique y el anular de la mano izquierda. En especial es muy importante no tener la muñeca transversal y coger el *shinai* como si se escurriera una toalla (*chakin-zhibori*). Cuando se 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 queda 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 *monomi* son cosas que expresan la fuerza de voluntad de luchar, junto con el movimiento del *ken-saki* (punta del *shinai*). La mayoría de los principiantes y las personas a quienes les falta entrenamiento tienen la mandíbula aflojada y cada vez que intentan golpear levantan la mandíbula.

4. El movimiento del *ken-saki* (punta del *shinai*) expresa la voluntad de luchar. Se puede saber si una persona se disciplina y entrena mucho correctamente sólo con ver el movimiento del *ken-saki* que toma y maneja el centro del adversario, el *ken-saki* tiene su fuerza amenazando. Si una persona 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 tengáis 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 de kendo no solamente tienen la habilidad técnica superior, sino también tienen dignidad y respetabilidad, tienen la guardia excelente correspondiente a su edad y grado. Es 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* (distancia), la oportunidad de atacar y *sho-tachi* (primer golpe)

Desde 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 muestran en las *katas* de kendo han sido algo muy difícil 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 Mitsuhashi. 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 hay que disciplinarse y concentrarse en los tres puntos siguientes:

1. Aprender y tomar el *maai* (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* (distancia larga) y atacar con mucha energía en cuanto toméis el *maai* de atacar sin hacer movimientos que sobren cuando estéis en vuestro *maai* de atacar. También sin perder el momento en que el adversario entre en vuestro *maai* de atacar, hay que atacarle con energía. Es muy importante atacar con toda la energía cuando se tiene la oportunidad, aunque el adversario contraataque o se defienda. En los entrenamientos cotidianos también es importante procurar hacer combates seriamente y en cada combate hay que concentrar toda la energía en *sho-tachi* aunque el adversario sea un niño o una mujer. Para adquirir una buena guardia es muy importante aprender y entrenar con el propio *maai* y saber la oportunidad de atacar correctamente.

Respiración y guardia

La enseñanza de “kendo con la inspiración” del maestro Masanori Yuno

La respiración es la acción fisiológica básica de la vida del ser humano. Se capta oxígeno y se libera dióxido de carbono como producto de desecho, se activa el músculo y la conciencia y no se puede parar ni un momento. Es evidente que se necesita mantener la respiración habitualmente en los entrenamientos o las competiciones de kendo. En particular, el kendo es diferente a otros ejercicios o deportes, tiene la característica de la función de relación con otra persona. Respirar de forma normal o desordenada influye directamente en la victoria o la derrota. Para captar el ritmo de la respiración del adversario, hay que 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 inspiración.

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 inspiración

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 inspirando e iba a atacar, el otro me golpeaba y cuando atacaba inspirando, el otro me golpeaba también sin problema. Sin resignarme, repetía la práctica de atacar y golpear inspirando coordinándome con la respiración del adversario durante casi 10 años. En esos años aprendí que no se debe inspirar 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 aire, si se traga aire al mismo tiempo, se traga agua también y no se puede respirar, entonces después de algún tiempo se procesa la inspiración. Durante los entrenamientos intentaba utilizar la manera de respirar como la de la natación. En el instante en que abría la boca intentaba no inspirar 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 inspiración naturalmente sin aferrarme a la inspiración excesivamente. Practico kendo intentando no pensar demasiado en lo que dijo el maestro Chutaro Ogawa: "Hay que llevar el aire que se inspira hasta el suelo atravesando el talón y meter el aire que refluye desde el talón". Pero siempre me pregunto a mí mismo cuándo podré adquirir esa manera de respirar.