

LA TÉCNICA DE UN GRAN ADEPTO

Refluir desde el talón el aire inspirado

La buena guardia se consigue con una postura correcta

Masahiko Narasaki, 9° dan *hanshi*

(artículo de "Kendo Nippon" traducido por Kenji Tokitsu)

Durante el primer torneo de kendo en Meiji mura (ciudad de Meiji) Masahiko Narasaki, *hanshi* resultó victorioso. Todas las veces realizó, con toda su alma, un magnífico ataque al *men* después de haber sacudido a su adversario gracias a un *kisemé* (ofensiva por el *ki*) irresistible. La expresión *narasaki no men* (ataque al *men* de Narasaki) se remonta a este torneo. El dinamismo de su técnica *men* proviene directamente de su forma de pensar sobre el kendo y del método de su entrenamiento.

Se expresa así durante una entrevista.

La atracción del *men*

Cuando fui a la universidad de Kokushikan el profesor principal era el difunto maestro Chutarō Ogawa (9° Dan *hanshi*). En esta época el entrenamiento de kendo del Kokushikan estaba centrado en los ejercicios de *uchi komi* y de *kiri kaeshi*.

"Existen diversas técnicas en kendo, pero **el ataque al *men* es la base de todas y es igualmente la técnica final**. Si durante largo tiempo intentáis llevar un ataque al *men*, tenéis la posibilidad de progresar en kendo".

Esta era la línea directriz de la enseñanza del maestro Ogawa y hemos sido educados con la conciencia de la importancia del *men* en kendo.

Pienso que asistiendo a un torneo de kendo, es la técnica *men* la que suscita la mayor emoción, el logro de una magnífica técnica *men* recoge los aplausos. Existen diferentes técnicas de *men*: *hiki men*, *oji men*, etc., pero **el *tobikomi men* a partir de una distancia alejada del adversario (*toma*) es la que más me atrae**. No soy igual muy hábil en el *hiki men* y *oji men* que no utilizo casi durante los torneos. Al final me fío únicamente de la técnica de *tobikomi men* que **aplico precediendo al ataque del adversario**.

Ejerczo una presión de *semé* sobre el adversario con la punta del *shinai*. Se fija entonces, su espíritu se enturbia y cuando esta situación se hace insostenible, da un paso hacia delante. **Justo en el momento en el que va a moverse, lanzo un golpe al *men*, con todo mi espíritu, teniendo la sensación de separarme de la vida**. Se trata de un ataque al *men* que me haría golpear el muro de enfrente si no tocara al adversario. Esta técnica *men*

representa para mí el espíritu del kendo y es la que más me atrae. Tiene un primer lugar en mi práctica y es el centro de mi entrenamiento solitario.

Lanzar un golpe justo en el momento en que el adversario quiere atacar, captando este instante gracias a un reflejo bien entrenado y a las capacidades de *yomi* (previsión), **¿no está aquí el mayor interés del kendo?**

Por eso hace falta saber lanzar un ataque al *men* **con la determinación de abandonar la vida**. No podéis realizar un golpe al *men* válido si no se puede golpear justo en el centro de la cabeza del adversario a partir de una distancia bastante importante (*toma*) apoyándose en la potencia y en la estabilidad de las piernas y de las caderas.

Pienso que por la vida hay que andar por la carretera principal y no por los senderos o caminos clandestinos. En los enfrentamientos de la vida social pienso también que hay que plantar cara directamente, cualesquiera que sean nuestros interlocutores, proyectando sinceramente todo nuestro ser. Siento este espíritu en la técnica *men*. La profundización de la vida es una de las razones principales que me atraen en la técnica *men*.

El *kihaku* (fuerza del *ki*) es el que os permite entrar en el centro del adversario para vencerle sin importar su guardia. Tenéis que **romper de frente la guardia inmutable del adversario con una fuerza de *ki* superior a la suya**. En el momento en que consigo un golpe al *men* desde *toma* siento a veces la plenitud del *ki* en el espacio donde los dos *shinai*s se cruzan. Siento entonces que por la plenitud del *ki* ha surgido mi técnica. No se trata de la sensación de haber descubierto un punto débil del adversario ni de haber captado el instante en el que va a hacer un gesto. **Es mi cuerpo que rebota plenamente, como el grano de una planta que se abriría con la plenitud del *ki***. Esta experiencia me ha hecho comprender **la importancia del *ki*, que conduce mi cuerpo al movimiento**.

Si el entrenamiento alimenta al *ki* y el *ki* alimenta al entrenamiento, entonces nuestro kendo no empeorará, esta es la particularidad del kendo.

Un magnífico y verdadero ataque al *men* llega cuando **tenéis la impresión de recibir sobre la cabeza un enorme viento que cae**. Viene de la fuerza del *ki*, **como una gran ola cayendo sobre vuestra cabeza, una ola que modela ella misma el paisaje y la atmósfera ambiente**. Todo el espacio llega con el cuerpo del adversario que conduce un ataque al *men*. ¿Cómo podríamos evitar tal ataque? Se trata de la técnica *men* del más alto nivel. ¿Cómo puedo acercarme a esta técnica? Esta es mi preocupación en kendo.

Entrenarse para refinar la técnica *men*

Hay que construir la técnica *men* partiendo de las piernas y de las caderas. El *jogging* es el ejercicio de base indispensable. El refuerzo de la

parte baja del cuerpo ¿no es el preámbulo físico a la técnica del kendo? Corro al menos dos o tres kilómetros cada día, mañana y noche, y fortalezco las piernas colgándome de una barra por las rodillas y balanceándome incluso con la edad que tengo, es indispensable continuar un mínimo mantenimiento de la fuerza muscular y esto no sólo para kendo.

Cuando viajo, por ejemplo, para asistir a torneos en provincias, llevo siempre zapatillas de deporte. De esta forma, al quedarme en el hotel, puede que durante la mañana consiga correr al menos una hora. Pienso practicar el kendo toda mi vida, es por lo tanto normal que practique de tal forma. Así es como puedo mantener la confianza en mí mismo.

Actualmente, momento en que los entrenamientos severos de antes han desaparecido, pienso que **los adeptos del kendo deben imponerse sus ejercicios fuera del *dojo*.**

Persisto en estos esfuerzos con el fin de poder continuar el ejercicio de golpear el *men*, que es uno de los objetivos de mi kendo. Es inútil buscar aumentar la velocidad a nuestra edad. Conviene, al menos, mantener el cuerpo para que no disminuya la fuerza muscular, sobre todo en las piernas y las caderas.

El ejercicio de *suburi* es importante para los adeptos de todos los niveles. No se trata de un ejercicio preparatorio para los estudiantes antes de una competición. La agudeza del golpe se determina por la forma de sujetar el sable (*teno-uchi*) que no puede ser obtenido más que por el ejercicio cotidiano del *suburi*. Sobre un poste eléctrico cercano a mi casa cuelgo una vieja rueda para ejercitarme cada día golpeando con el *shinai*. El golpe del *men* será agudizado por el *teno-uchi* que permite concentrar el *ki* sobre el *mono-uchi* (medio del primer tercio del filo partiendo del extremo) del *shinai*. **Si progresáis en la técnica *men*, podréis golpear el *kote* y el *do*.**

Para adquirir la capacidad de captar con precisión el momento de salida del movimiento del adversario os hace falta entrenar con todo tipo de personas buscando prever sus técnicas. El entrenamiento en kendo consiste en sentir totalmente la oportunidad de lanzar un ataque seguro. Para captar el instante exacto del ataque, es indispensable aprender a concentrar el *ki*.

Cuando la fuerza de vuestro *ki* supera a la del adversario, éste va inevitablemente a reaccionar de una forma u otra. En su reacción aparecerá infaliblemente un vacío que os ofrecerá el instante de lanzar un ataque al *men*.

Si llenáis de *ki* la parte superior del cuerpo y si os comportáis principalmente según las sensaciones y un pensamiento inteligente, vuestra técnica será poco consistente. Hay que llenar la parte inferior del estómago de *ki* y relajar la parte superior del cuerpo. La técnica *men* llegará lejos. Considero que en esta situación aparece lo que se llama la técnica sin pensamiento. Por lo tanto, es importante llenar el *tanden* de *ki* calmadamente.

En efecto, el *ki* partiendo del *tanden* posee una energía que sube hasta el cielo. La técnica realizada con la sensación de abandonar todo vuestro ser va a estallar cuando el *ki* haya llenado la totalidad de vuestro cuerpo. El esfuerzo de las piernas y de las caderas durante el entrenamiento es la condición de base. Hay que nutrir el *ki* hasta tal punto que el cuerpo se mueva sólo por el *ki*. Pienso que la respiración es el mejor ejercicio para nutrir el *ki*.

Me ejercito diariamente con la respiración larga. Por la mañana, paseando, me ejercito espirando larga y fuertemente, llenando el *tanden*. Olvido normalmente mi respiración durante el trabajo, pero nada más darme cuenta me ejercito en esta respiración. De camino de la estación a casa cuento el número de respiraciones e intento disminuirlo. Es preferible encontrar diferentes ocasiones que nos permitan alargar la respiración. Una respiración larga os permite continuar un largo entrenamiento, es también en el transcurso de una respiración larga donde podéis encontrar una ocasión para atacar. Pienso que el secreto del progreso consiste en la forma en la que os entrenáis fuera del dojo.

Un ataque al *men* cae sobre vosotros como una enorme ola, imposible de eludir, aquí está la técnica ideal *men*. Para conseguirla, hay que ejercitarse nutriendo el *ki* con el fin de poder imponerse al adversario por la fuerza del *ki*.