



REIGI (ETIQUETA)

Se dice que la práctica de Kendo comienza y termina con el *rei-gi*, por eso es natural que se comience en esta guía tratando dicho tema. El aspecto físico del *rei-gi* se representa por el *rei* cuando uno entra en el *dojo* o *shiai-jo*, empezando cada práctica con una muestra de respeto por el lugar de entrenamiento y por sus miembros.

El *rei-gi* es el comportamiento correcto en cualquier asunto que tratemos con otras personas al igual que en las actividades que realizamos diariamente. En Kendo, un fallo en este comportamiento es un fallo moral en el carácter y entrenamiento del *kenshi*. A nivel de práctica, Kendo es una forma de arte cuyo propósito es vencer a nuestro oponente en un combate de mente contra mente y fuerza contra fuerza. Sin las reglas de etiqueta de principio a final, Kendo se convierte simplemente en un aporreo del oponente con la única finalidad de ganar por cualquier medio. Kendo con *rei-gi* permanece como un arte donde el oponente que debes superar eres tú mismo. Con esto en mente, uno se siente agradecido a su compañero por haberle atacado, así se muestra la propia debilidad y nos permite mejorar. De esta manera, la práctica es un intercambio de técnica y el *kenshi* debe siempre ser respetuoso con las personas por recibir tal obsequio.

APARIENCIA

Antes del primer *hajime* del examen, los examinadores ya han comenzado a puntuar al candidato. Progresivamente en cada nivel, el *kenshi* debe tener la dignidad y presencia que precisa el grado por el que está siendo examinado. Para los principantes, se puede limitar a llevar el uniforme y equipo correctamente. Todos nosotros hemos visto alguna vez algún *kenshi* que no lleva su equipo puesto adecuadamente. A continuación señalamos los puntos principales que se observan:

- ❖ El *keiko-gi* no debe llevarse a modo de geisha mostrándose la base del cuello o abombado por detrás. Después de atarse el *hakama obi*, hay que tirar desde dentro, por las aberturas que deja la *hakama* a los lados, hasta que arrugas y abultamientos desaparezcan.
- ❖ La *hakama* debe tener la longitud adecuada, quedando un poco más larga por la parte delantera, pasando por el tobillo. El *koshi-ita*, no puede ir colgando aflojado sino ajustado fuertemente a la parte más estrecha de la espalda. El *obi* debe ir atado en un nudo y los extremos metidos por dentro del obi que va ajustado alrededor de la cintura o cadera. Las



5 tablas de la *hakama* deben quedar rectas ya que ellas representan el código ético samurai:

Jin: humanidad

Gi: justicia

Rei: cortesía

Chi: conocimiento

Shin: confianza

- ❖ El *tenugui* deber ir atado de forma que no queden extremos colgando detrás. Tampoco debe quedar tan bajo en la frente que sea visible a través del *men-gane*. No debe usarse otro *tenugui* doblado ni en la parte de la barbilla ni en la parte alta de la cabeza, se hacen almohadillas especiales para ajustar mejor el *men* a la cabeza cuando éste es demasiado grande. Con frecuencia los niños llevan un *men* demasiado grande para ellos y tienen que usar estos accesorios. Dichas almohadillas especiales, no solamente dan una protección extra a los niños en la parte alta de la cabeza, sino que también evita la desagradable situación de un *tenugui* cayendo al suelo durante el *keiko*.
- ❖ Los *himo* del *men* deben ir atados apropiadamente con un nudo y una lazada (*cho-musubi*), bien alineados y rectos como si fuera un solo cordón. El final de los lazos y los extremos de los *himo* deben quedar a la misma longitud y no exceder los 40 cm.
- ❖ Los *do-himo* o superiores del do deben ir atados con los extremos metidos por detrás del do y nunca colgando por la parte delantera del *mune*. Los *do-himo* inferiores deben quedar horizontales y atados con nudo y lazo (*cho-musubi*).

JI-GEIKO (Combate)

Durante la fase de *ji-geiko*, los examinadores observan los siguientes puntos:

- ❖ Si el primer *rei* al oponente está hecho de forma correcta con el *shinai* en posición *sage-to* y después al avanzar cada *kenshi* hacia el oponente se pasa a posición de *tai-to* con el dedo pulgar sobre la *tsuba*.



- ❖ Los pasos al dirigirse al lugar del *ji-geiko*, deben consistir en un deslizamiento suave de los pies sin levantar los dedos. Se debe desenfundar la espada en la forma de *kesa-giri*, al comenzar el tercer paso. La posición de *sonkyo* debe adoptarse manteniendo la espalda recta y sin que los codos toquen los muslos.
- ❖ El *ken-sen* debe apuntar al *nodo* del oponente. El *nakayui* del *shinai* estará situado en el lugar correcto, a 1/3 del *ken-sen* y el agarre del *shinai* siempre con mano izquierda al final de la *tsuka* y la derecha cerca de la *tsuba*.

En los exámenes de cualquier nivel, la forma del *keiko* no debe ser como si uno luchara por conseguir puntos sino basado en un correcto Kendo básico. Durante el combate, el buen desplazamiento, golpeo y la postura debe mantenerse más que intentar evitar ser atacado bloqueando en exceso, intentando evadir los golpes del contrario doblando la cintura y sacudiendo la cabeza. El *tsuba-zeri-ai* no es lo más correcto, lo que busca el jurado es una buena distancia de *issoku-itto*. A cada nivel, la habilidad de saber cuándo atacar y cuándo reconocer la oportunidad del ataque determinará el éxito en el examen. Golpear indiscriminadamente, cuando uno quiere y no cuando hay una apertura u oportunidad, da como resultado ataques pobres. Esto no quiere decir que no haya que ser ofensivo, se dice que en kendo el 50% es ataque y el otro 50% es defensa, siendo los ataques el 50% más importante. Los golpes defensivos degradan mientras que los ataques ofensivos ayudarán a aprobar el examen, incluso los realizados sin éxito pero con un buen espíritu y terminando en *ai-uchi* (golpeo simultáneo de ambos oponentes). La oportunidad se puede crear de muchas maneras, que se tratarán más adelante.

Otro factor importante en *ji-geiko* es un buen *ki-ai* y *ki-ken-tai-ichi*, *seme*, *sutemi* y *zanshin*.

La obtención de grados puede variar, aunque en general se puede obtener hasta el 1º Kyu en el propio dojo. Algunas federaciones tienen restricciones para los niños aunque es normal que se presenten tanto adultos como niños al mismo nivel de kyu, es complicado diferenciar su capacitación en técnicas básicas. Frecuentemente nos encontramos que los niños han practicado kendo durante mucho más tiempo que los adultos y tienen mejor base que ellos. No obstante, cuando se tiene en cuenta el factor de madurez mental del adulto, esto no debe ser un problema. Un examinador con experiencia, comprenderá este tipo de situaciones y calificará adecuadamente.



A continuación los puntos importantes para la obtención de los distintos grados, los requerimientos para exámenes de Kyu están son básicamente los mismos que para 1er Kyu:

IKKYU (1^{er}KYU)

Entrar y salir del lugar de examen correctamente

Realizar los ataques con *ki-ken-tai-ichi*, con buen espíritu y energía y conseguir 1 ó 2 *yuko-datotsu*.

SHODAN (1^{er}DAN)

Entrada y salida correcta del lugar de examen.

Ataques enérgicos con *ki-ken-tai-ichi* y gran espíritu. Conseguir 1 ó 2 *yuko-datotsu* e incorporar *ni-dan waza*.

NIDAN (2^oDAN)

Demostrar el uso de *shikake waza*, *harai waza*, *hiki waza* y *oji waza*. Evidentemente es difícil que se presente la oportunidad de usar todas estas técnicas, pero el candidato debe mostrar mejor base que en el nivel de Shodan y ser capaz de usar técnicas más avanzadas. A este nivel el kenshi no debe obsesionarse con el uso de técnicas pero si comenzar a dominar la oportunidad de ataque. Los cortes deben realizarse con un buen movimiento vertical, usando ambas manos y con *te-no-uchi*.

SANDAN (3^{er}DAN)

El uso del *seme* y del *ken-sen* para iniciar los ataques y realizar buenas técnicas. Debe incorporarse especialmente el uso de *oji-waza*.

YONDAN (4^oDAN)

Debe mostrar un kendo y un *kamae* sólido, maestría en la realización de gran variedad de técnicas, *yuko-datotsu*, y un excelente desplazamiento de pies y postura. Un *kamae* atacante y



lleno de energía espiritual es muy importante y mucho mejor que un kamae de espera que reacciona a los ataques del oponente.

GODAN (5ºDAN)

El candidato debe mostrar un gran uso del *seme* y del *ken-sen* para crear el momento de ataque. En numerosas ocasiones no se consigue pasar el examen por hacer el combate estilo *shiai* intentando conseguir puntos. Debe demostrarse el control del centro y del espíritu del oponente, así como maestría en el trabajo de pies y con el shinai. El Kendo debe ser lógico sin golpes ni movimientos innecesarios. Los ataques deben ir seguidos de *zanshin* que es una alerta física y mental real.

ROKUDAN (6ºDAN)

Además de todo lo mencionado en GODAN, debe demostrarse claramente el *ri-ai*. Un fuerte control del centro, eficiente uso de waza y de los desplazamientos (trabajo de pies), control mental del oponente y de la situación.

SHICHIDAN (7ºDAN)

Todos los aspectos de los niveles previos deben estar presentes y una esencia de dignidad que habla de la calidad de kendo. Dicha dignidad se muestra tanto dentro como fuera del lugar de práctica, en la vida de la persona.

El kendo de *Kodansha* no es solamente ganar los *shiai* de alto nivel, realizar fuertes *keiko* ni derrotar al oponente al juzgar a un candidato durante los exámenes. Hay que expresar el propio kendo con un *kamae* correcto, con un *ken-sen* fuerte, distancia razonable, suave y fluido trabajo de pies y movimientos corporales y un fuerte y consistente golpeo en los ataques. Esto tienen que realizarse en un solo tiempo con un rápido *te-no-uchi*.

KATA

El fallo de la mayoría de los candidatos en los primeros niveles de dan es la escasez de práctica de las kata, la mecánica debería ser simplemente memorizar los movimientos. Es fácil advertir a los candidatos que han descuidado las kata por largo tiempo y que se han apresurado a



practicarlas unas cuantas veces antes del examen. Lógicamente uno espera que si las kata es un 50 % del examen, el candidato se esforzaría más en la práctica y aprendizaje de las mismas.

El *uchidachi* debe demostrar como dirige al *shidachi*, mientras que el *shidachi* debe saber leer la intención del *uchidachi*. Un kodansha haciendo kata debe expresar un espíritu fuerte y auténtico, una mente racional y un *zanshin* equilibrado. La realización muestra golpes con fuerza y espíritu, *ri-ai*, *ma-ai*, y conoce el ritmo de cada una de las 10 kata.

Empezando por el 1^{er} kyu, donde se requiere la mecánica básica simplemente, hasta Sandan donde se requieren toda la mecánica y fundamentos básicos que se mencionaban anteriormente, las kata de los candidatos deben mejorar en cada nivel. En Yondan, las kata deben demostrar un mejor conocimiento del *hei-ho* (estrategia) de kendo, el ritmo, *seme* y *zanshin*. Todos estos aspectos deben ir progresando ininterrumpidamente según se van superando niveles.

Puntos observados por los examinadores cuando califican en los exámenes:

Formas antes y después del *tachi-ai*.

- ❖ Si el candidato conoce los 5 kamae de la primera a la séptima kata y *han-mi* e *iri-mi* en las kata con kodachi.
- ❖ Si el candidato realiza y comprende el *me-tsuke* y el control de la respiración sincronizándolo con el compañero.
- ❖ Si el candidato demuestra una actitud de autenticidad y dignidad acorde con el nivel al que aspira.
- ❖ Si el candidato muestra una relación entre *uchidachi* y *shidachi* en los movimientos y en el ritmo.
- ❖ Si el momento de los ataques es el correcto y si el *shidachi* está recibiendo dichos ataques correctamente.
- ❖ Si la distancia es la correcta.



- ❖ Si está golpeando con el *mono-uchi*.
- ❖ Si la mecánica básica de los movimientos es correcta, ni muy grandes ni muy pequeños.
- ❖ Si los desplazamientos o trabajo de pies es correcto, deslizándose y no caminando. Si los talones están tocando el suelo, con pies planos.
- ❖ Si el *shitachi* muestra *ki-gurai* y si el *uchidachi* responde al *zanshin* del *shitachi*.

EXAMEN ESCRITO

El examen escrito pide al candidato hablar o enumerar conceptos, principios o incluso opiniones sobre varios aspectos de Kendo. En esta sección haremos la exposición de una forma práctica. El candidato debe leer y asimilar la materia de forma que pueda responder las respuestas del test.

Kirikaeshi: es una de las herramientas fundamentales utilizadas en Kendo. Consta de 5 elementos que según la policía metropolitana se describen de la siguiente forma: 1. *Sho-men*, 2. *Tai-atari*, 3. cuatro *yoko-men* hacia delante seguidos de 5 hacia atrás, otros *sho-men*, 4. cuatro *yoko-men* hacia delante seguidos de 5 hacia atrás, 5. *sho-men* seguido de *zanshin*.

Como concepto, el *kirikaeshi* desarrolla un *ki-ai* fuerte y control de la respiración, movimientos grandes, ángulo de corte correcto (*ha-suji*), un agarre correcto (*te-no-uchi*), correcto desplazamiento de pies (*ashi-sabaki*) todo ello con *ki-ken-tai-ichi*. También da flexibilidad a los músculos, fomenta la armonía en los movimientos de todo el cuerpo, el correcto *ma-ai* y acompañado del *zanshin*. Se dice que el *Kirikaeshi* da 10 virtudes al que ataca y 8 al que recibe los ataques. Hace la *waza* más agudas y rápidas, fortalece los cortes, nos hace más resistentes, relaja el golpe y el cuerpo, mejora los movimientos del cuerpo, mejora la destreza y el agarre, mejora la visión del oponente, mejora el *ma-ai*, enseña a mantener equilibrio mental, mejora la observación del oponente, hace que el agarre sea firme y a la vez flexible.

Ma-ai: Es la distancia entre los dos oponentes cuando practican Kendo o Kendo no Kata. Hay 3 tipos de distancia:



- ❖ *Isshoku-itto-no-ma-ai*: (distancia de un paso-una espada). Este ma-ai nos permite golpear al oponente dando un solo paso hacia delante o bien evitar el ataque del oponente dando un paso hacia atrás o hacia un lado. También se le llama *uchi-ma* o distancia de ataque. En este punto, ambas partes pueden atacar.
- ❖ *Toii-ma-ai (to-ma)* o distancia larga, es cuando los contrincantes están separados más de un paso, de forma que es necesario dar más de un paso para atacar al oponente. Cuando el oponente avanza, aparece la oportunidad de ataque.
- ❖ *Chikai-mai (chika-ma)* o distancia corta, la distancia es menos de un paso. También hay muchas estrategias que se pueden usar desde este punto.

Metsuke: o *enzan-no-metsuke* es el fijar la mirada en el oponente. *Enzan-no-metsuke* se refiere a "fijar la vista como si mirásemos hacia una montaña lejana". En este sentido es mirar todo sin enfocar ningún punto concreto. Básicamente se fija la mirada en los ojos del oponente intentando adivinar sus intenciones a través de esas ventanas hasta su mente. Cuando los ojos del oponente se fijan en algún punto, como tu espada o un objetivo, su mente se queda "fija o bloqueada" y entonces se le puede atacar fácilmente.

Ki-ken-tai-no-ichi o "unificación del espíritu, espada & cuerpo", son los elementos esenciales para un *yuko-datotsu* o ataque correcto. Es decir que los 3 elementos de los que consta un ataque se dan como un solo elemento formando el golpe perfecto. La habilidad para realizarlo es el ideal por el que todos los practicantes deben luchar.

Zanshin: ¿qué es *zanshin*? La respuesta típica es "mantener el espíritu". Esto es correcto, pero hay muchos más matices y significados en esta palabra. Es muy simple. No obstante simple no siempre significa fácil. Es un concepto exclusivo de las artes marciales y debemos analizar los "kanji" o ideogramas que forman la palabra para aclarar su significado.

El kanji "*zan*" y "*shin*" se pueden leer de dos formas diferentes. *Kokoro-wo-nokosu*, que significa "yo conscientemente realizo la acción de hacer permanecer mi espíritu" y *Kokoro-ga-nokoru* que significa "Mi espíritu permanece, inconsciente y espontáneamente".



La primera definición es apropiada para el *Kenshi* principiante y la segunda para el *Kenshi* con experiencia. En efecto, significa que si tienes que pensarlo, es demasiado tarde. La acción siempre se ralentiza por los pensamientos. Si se piensa en el *zanshin* antes del corte, el corte no será bueno. Si se piensa en el *zanshin* después del corte, un ataque inesperado puede darse en la décima de segundo en que se está pensando en mantener la presión.

La aplicación del principio del *zanshin* es más fácil de ver en el Nihon Kendo Kata. En todas las 10 *kata* el *zanshin* empieza inmediatamente después del corte y continúa hasta que tanto *uchidachi* como *shidachi* vuelven al *chudan-no-kamae*. Esto está presente especialmente en *ippon-me* y *nihon-me* en el libro de Kendo de Tacano Sasaburo. "Inmediatamente después del corte, si hay algún movimiento, mi *zanshin* dice: estoy preparado para atacar en cualquier momento, hasta que ambos volvamos a la posición de *chudan*".

Así, *zanshin* no solamente significa adoptar la posición de *jodan-no-kamae* después del corte, como en *ippon-me*, sino que es el espíritu de *zanshin* el que está presente después de dicho corte.

Entonces ¿cómo se puede identificar el *zanshin* en un *shiai* de kendo?. Alguien en un *shiai* de kendo adopta o muestra la postura de *zanshin* enfatizada como en el Nihon Kendo Kata? Evidentemente la respuesta es no. Lo importante es ser espiritualmente consciente, no la postura final, *Kokoro-Ga-Nokoru*, la naturalidad. Así *zanshin* significa que el *Kenshi* siempre está preparado, incluso cuando está exhausto, incluso cuando el combate ha terminado, el espíritu permanece.

Seme según el diccionario es "un ataque, la amenaza, asalto o sitio". En kendo, puede ser definido también como presión; es decir, presionar al oponente antes del ataque. Hay dos tipos de *seme*: visible e invisible, o físico y mental, o exterior e interior. Aunque a veces es difícil percibirlo porque incluso acciones evidentes ocurren en décimas de segundo, la presión visible es más fácil de entender. El *seme* visible se da cuando una persona presiona al oponente con movimientos reales del *shinai*, los pies o de todo el cuerpo.

Las técnicas varían. Por ejemplo en la postura de *chudan*, se presiona al oponente con movimientos del *shinai* como si presionásemos para atacar *kote*. En lugar de eso atacamos *men* porque el *men* quedará accesible ya que la mente del oponente se ha desviado hacia su *kote*. El *seme* se da durante el contacto real del *shinai* al hacer *harai*, *uchiotoshi*, *makiotoshi* o alguna técnica que aparte el *shinai* del oponente del centro y provoque así una apertura.



Así, si pudo ver con los ojos o sentir la presión del oponente en mi *kote* o en mi *men*, la intención ya se ha dado; el *seme* es visible. No obstante si el *shinai* no se mueve, pero yo puedo sentir todavía la presión, entonces es *seme* invisible. La punta de la espada o *ken-sen*, cobra vida y comunica el *seme* sin necesidad de mover el cuerpo ni el *shinai*.

El *seme* invisible es el más poderoso, el *seme* con todo el cuerpo y el alma. *Seme* invisible, *kurai-zume*, es el objetivo último del *Kenshi*. Mirar (*metsuke*) dentro del *hara* del oponente, hace que se detecten sus intenciones antes de que efectúe ningún movimiento y así el primer movimiento del oponente es forzado. Como en *kata*, el *shitachi* siempre aplica la presión y nunca está a la defensiva. El espíritu está siempre listo y un milisegundo por delante del oponente, el oponente se mueve y es derrotado.

Como el *seme* es una presión que crea una relación, especialmente el *seme* fuerte e invisible, se relaciona tanto con *sen* como con *zanshin*. No está realmente separado del *sen*, pero lo precede, así como el *sen* precede al *zanshin*. Centrados en la *waza* se refleja en *sen*. Después del ataque se centra en el *zanshin*.

Mitsu-no-sen o los 3 ataques. Según Miyamoto Musashi hay 3 *sen*:

- ❖ *Ken-no-Sen*, realizamos el ataque justo antes que el oponente
- ❖ *Tai-no-Sen*, el oponente ataca primero pero golpeamos primero y venciendo.
- ❖ *Tai-Tai-no-Sen*, ambos atacan al mismo tiempo pero nuestro corte es más rápido y vencemos.

Takano Sasaburo-sensei explicaba el *mitsu-no-sen* de la siguiente manera:

- ❖ *Sensen-no-sen* o *kakari-no-sen*: realizamos *seme* y después golpeamos al oponente justo antes de que se mueva cuando su mente ya ha decidido atacar.
- ❖ *Go-no-Sen* o *Sengo-no-sen* o *Tai-no-sen*: cuando el oponente ha empezado su técnica pero la acción no se completa. Nos movemos con efectividad evitando su corte y atacamos.
- ❖ *Sen* o *Senzen-no-Sen*: cuando el oponente está a mitad de su ataque, lo desviamos y contraatacamos.



El estudio de la estrategia de las kata ayuda a la comprensión del *mitsu-no-sen*.

En relación con el *mitsu-no-sen* está el ***San-satsu-no-ho*** o ***San-sappo***, los 3 métodos de matar.

- ❖ Matar la espada o *ken-o-korosu*
Matar la espada es atacar la espada del contrario con cualquier tipo de waza como *uchi-otoshi* o *harai*, en otras palabras barrer la espada hacia fuera, shove it aside, golpearla hacia abajo, twist it around, cualquier cosa que la desplace del centro.
- ❖ Matar la técnica o *waza-o-korosu*
Matar la waza usando el *sen-no-ki* para atacar al oponente antes de que él ataque, si el oponente está ocupado intentando
- ❖ Matar el espíritu del oponente o *ki-o-korosu*
Matar el "ki" o el equilibrio mental con un *seme* tan poderoso que el oponente siente temor. Usar el *ki* para matar el *ki* del otro, presionar con *seme* invisible, romper la mente del adversario con nuestro propio poder mental.

Cualquiera de estos métodos conduce a las 4 enfermedades o debilidades: miedo, duda, sorpresa y confusión.

- ❖ MIEDO debilitando la mente del adversario con un poderoso *ki*
- ❖ LA DUDA hace que el oponente se ponga demasiado tenso y reacio a atacar. Si se mata su waza (*waza-o-korosu*) empezará a dudar de su habilidad para vencer.
- ❖ Debilitar al oponente haciendo lo menos espera, SORPRENDIÉNDOLE.
- ❖ CONFUNDIR al adversario cambiando el ritmo y el momento de ataque, se sentirá incómodo y fuera de su estado natural mental (*hei-jo-shin*). *Hei-jo-shin* es un estado de calma y estabilidad mental que nos permite tomar decisiones precisas.

Para cumplir todos estos cometidos, se necesita desarrollar un excelente trabajo de pies. El *Ashi-sabaki* o trabajo de pies se divide en varios tipos de desplazamientos:

- ❖ *Ayumi-ashi*: es la forma normal de caminar, siempre deslizando los pies y que se utiliza para cubrir grandes distancias de forma rápida.



- ❖ *Okuri-ashi*: es el trabajo de pies básico en kendo o avance empujando con el pie izquierdo situado detrás y deslizando el pie derecho hacia delante simultáneamente, seguido del avance rápido del pie izquierdo hacia el derecho para volver a la posición de partida.
- ❖ *Hiraki-ashi*: o trabajo de pies en diagonal.
- ❖ *Tsugi-ashi o de-ashi*: avanzar el pie izquierdo casi paralelo al pie derecho y avanzar realizando *fumikomi* con el pie derecho en un ataque.

Todo el trabajo de pies debe realizarse con *suri-ashi* o deslizamiento.

Las Waza o técnicas, se pueden dividir en Oji (oh-ji) waza y Shikake waza. Las técnicas actuales tal como suriage, harai, nuki, etc.. pertenecen a una de estas categorías:

- ❖ Shikake waza: se puede decir que se caracteriza por no haber contacto entre espadas. Uno toma la iniciativa a partir del seme creando un ataque abierto.
- ❖ Oji waza: es el oponente el que tiene la iniciativa del ataque y a partir de ahí aplicamos lo referido en la sección de mittsu-no-sen.

Cuando se realiza el ataque nuestra mente debe estar en estado *sute-mi* que es lo mismo que decir "sin importarnos nuestra vida". Es poner toda nuestra vida en el ataque y arriesgarla de manera que no se debe sentir ni miedo ni pérdida. Es una entrega total en el ataque.

Estos pueden ser algunos, aunque no todos, de los temas que pueden ser tratados en los exámenes de kendo.

ALGUNOS TÉRMINOS

Ashi-sabaki: Trabajo de pies o desplazamientos para realizar un ataque o evitar un ataque del oponente. Hay 4 tipos: Ayumi-ashi, okuri-ashi, hiraki-ashi, tsugi-ashi. Todos ellos realizados con suri-ashi o deslizando los pies siempre en contacto con el suelo.

Cho-musubi: un nudo y un lazo

Han-mi: La postura en la que el cuerpo se posiciona de lado con respecto al oponente. Si el pie derecho está delante, se denomina *migi-hanmi* y si es el izquierdo el de delante *hidari-hanmi*.



Ha-suji: la dirección de la línea que conecta el *hasaki* o filo de la espada con el *mune* o parte de atrás de la misma. Al golpear, la dirección del shinai y la dirección del filo o *jinbu* debe ser la misma

Himo: cordón

Iri-mi: La acción de posicionarse lateralmente con respecto al oponente y penetrar rápidamente hacia las manos del oponente. Dicha posición es importante en los movimientos del shidachi en las 3 kata con kodachi.

Issoku-itto-no-ma-ai: Distancia que permite al kenshi atacar al oponente avanzando un sólo paso o evadir un ataque del oponente retrocediendo un paso. Es la distancia fundamental en kendo.

Ki-gurai: La presencia imponente o dominante derivada de la confianza adquirida gracias al entrenamiento continuado.

Ki-ken-tai-ichi: Ki-espíritu, Ken-se refiere al manejo de la espada, Tai-se refiere a los movimientos y posturas del cuerpo. Cuando se consigue la armonía y hacer funcionar estos 3 elementos conjuntamente, se crean las condiciones necesarias para un ataque válido.

Kodansha: Persona diestra y con alto grado. En kendo se refiere normalmente a personas de sexto dan o más. Puede estar referido también a personas con 7º dan.

Ma-ai: Distancia entre uno mismo y su oponente

Me-tsuke: Posición de los ojos. La acción de prestar atención a la totalidad del cuerpo del enemigo, mientras se penetra con la mirada en sus ojos.

Nakayui: Una fina tira que se sitúa a ¼ de la longitud total del shinai hacia la punta del mismo cuya función es prevenir daños y mantener la forma y funcionalidad del shinai.

Nodo: garganta

Ri-ai: La condición en la que las técnicas y los movimientos entre uno mismo y el oponente son racionales e intencionadas y las técnicas tienen sentido.

Shinai: Espada de bambú o material sintético (aprobado por la Federación Japonesa de Kendo) usado para la práctica y las competiciones de kendo.

Sonkyo: Posición en cuclillas con las piernas guardando un ángulo aproximado de 90º, con la espalda muy recta. Es un saludo y a la vez una posición que se realiza antes de la práctica o el combate y es mientras se realiza el espíritu se adapta al espíritu del oponente y se decide la distancia a tener con el oponente. También se realiza al final de la práctica y combate, finalizando el encuentro con un espíritu pleno y de forma digna y educada.

Sutemi: es el estado en que uno se entrega totalmente, hasta el punto de dejarse la propia vida. En kendo es el tratar de efectuar un solo ataque con toda la energía posible durante el combate, sin pensar en el resultado.

Tachi-ai: momento en que los oponentes están uno frente a otro, tanto en combate como en la realización de las kata.



Te-no-uchi: el uso completo de manos al golpear incluyendo el agarre correcto del shinai, ajuste y equilibrio entre ambas manos.

Tsuba: Guarda de espada

Tsuba-zeri-ai: Situación en la que los competidores están a más corta distancia con las tsuba en contacto, con los shinai ligeramente desviados a la derecha.

Yuko-datotsu: Golpe o estocada válida.

Zanshin: Estado de alerta mental y físico contra los contraataques del oponente.