

ZEN NIPPON KENDO RENMEI

IAI



ZEN NIPPON KENDO RENMEI IAI

Manual Versión Española

Marzo de 2014

All Japan Kendo Federation

Índice

| | |
|--|----|
| Prólogo..... | 3 |
| Revisión de la edición <i>Zen Nippon kendo Renmei IAI</i> | 4 |
| Explicación acerca de la incorporación de los kata 11 y 12 a <i>ZNKR Iai</i> . | 5 |
| Las formas: etiqueta y actitud..... | 6 |
| Desarrollo del trabajo: ejecución de los kata 1 al 12..... | 11 |
| Explicaciones adicionales..... | 29 |
| Puntos a considerar y revisar desde los Kata 1 al 12..... | 33 |
| Glosario de términos generales..... | 37 |
| Glosario de términos de competición..... | 40 |
| Glosario de partes del sable..... | 42 |
| Epílogo..... | 44 |

Prólogo

Kendo y Iaido están íntimamente relacionados en cuanto al origen del sable japonés. Con cierta frecuencia la gente que practica Kendo suele referirse al Iaido como la técnica de portar, el espíritu de desenvainar (Bato) y de envainar (Noto) el sable. Con cierta frecuencia se preguntan si deberían practicar Iaido. Si la respuesta es no, entonces deberían tener presente que Kendo y Iaido van de la mano con el fin de engrandecer a los practicantes de Kendo que practican Iaido y viceversa.

Se suele criticar que los practicantes de Kendo utilicen espadas de láminas de bambú en lugar de utilizar espadas “reales”.

Hay diversas escuelas de Iaido y diferentes formas de ejecución o Kata, por eso es muy difícil dominarlas todas. Así pues, se ha seleccionado y agrupado las técnicas básicas de cada escuela con el fin de la gente pueda aprender y popularizar el Iaido.

Es un placer para mí el poder ofrecer este libro después de largos debates y consideraciones mantenidos en Kioto (1968) con el fin de crear este libro.

Espero que la gente que practica Kendo pueda llegar a dominar las técnicas descritas en este libro.

Los maestros que han fundado la Zen Ken Ren Iaido Gata piensan que este es un importante manual para el estudio de base del Iaido. El Iaido posee etapas profundas y recónditas.

Recomiendo profundizar más en ello en el futuro.

Mayo de 1969.

Kazuo Otani

Director Administrativo de la Federación Japonesa de Kendo

Revisión de la edición Zen Nippon Kendo Renmei IAI

El primer manual de instrucción del *Zen Nippon Kendo Renmei Iaido* se compiló en 1969.

Parte de él se revisó en 1976 y en 1980 se incorporaron nuevas formas.

Desde entonces el Iaido se viene practicando en todo el mundo. La traducción a otros idiomas se ha tenido en cuenta, sin embargo se han encontrado ciertas erratas y palabras mal empleadas. Pensamos que algunas afirmaciones pueden llegar a ser complicadas de comprender o imaginar y hemos preferido evitar su traducción en esta guía.

El Comité del Zen Nippon Kendo Renmei Iaido ha suplementado esta guía tras arduos estudios y discusiones. Esta revisión ha sido escrita para facilitar la comprensión del estilo. También ofrece una opinión unificada en cuanto a referencias y calificaciones.

Espero que este manual sea de ayuda para el entrenamiento y posterior desarrollo y popularización de la práctica del Iaido.

Septiembre de 1988.

Yoshimitsu Takeyasu

Director Ejecutivo de la Federación Japonesa de Kendo

Explicación acerca de la incorporación de los kata 11 y 12 a ZNKR Iai

El Iaido se ha popularizado desde la compilación de esta guía en 1969.

En puertas del siglo XXI hemos decidido incorporar dos nuevas formas con la intención hacer más atractiva la práctica del ZNKR Iai.

Para mejorar en la práctica del Iaido, no sólo se ha de adquirir destreza en el manejo del sable y de la respiración, sino que además se debe aunar corazón, espíritu y fuerza.

Espero que el Iaido que aquí se describe sea del agrado de los practicantes de Kendo y aporte ventajas en la práctica de ambas artes marciales.

Es mi deseo que esta guía sea de ayuda tanto para los practicantes de Kendo como de Iaido de todo el mundo.

Noviembre de 2001.

Yoshimitsu Takeyasu

Presidente de la Federación Japonesa de Kendo

Las formas: etiqueta y actitud.

Cuando se realiza un ejercicio (*Embu*) delante del altar (*Shinza*) en el dojo, es importante guardar una serie de formas que describiremos a continuación. La misma actitud se debe mantener ante las imágenes de las personas fallecidas, las banderas o los invitados de honor.

El practicante, al aproximarse al área de práctica (*Shutsujo*) con el sable en la posición de *Keito Shisei* saludará al *Shinza* (*Shinza E No Rei*). Se formará una diagonal respecto del altar (*Embu No Hoko*), y se sentará en *Seiza* (正座), para después situar el sable delante de él para hacer el saludo al sable (*Hajime No Torei*). Tomar de nuevo el sable para situarlo en el Obi (*Taito*) y dar comienzo a la práctica. Una vez finalizada, el practicante se sentará de nuevo en *Seiza* para volver a disponer el arma delante de él para su saludo (*Owary No Torei*). Finalizado el saludo, tomar el sable y ponerse en pie para saludar al Kamiza (*Shinza E No Rei*), tras lo cual se abandonará el área de práctica (*Taijo*).

1. *Keito Shisei: Cómo sujetar el arma.*

Poner el dedo pulgar de la mano izquierda sobre el borde de la *Tsuba* mientras se sujeta la boca de la vaina (*Koiguchi*) junto con el cordón (*Sageo*) con los otros cuatro dedos. El brazo izquierdo estará ligeramente flexionado y con el codo ligeramente abierto.

Sujetar el sable con el filo hacia arriba, orientando el pomo del sable (*Tsukagashira*) apuntando a la línea central del abdomen. La punta de la punta de la vaina (*Kojiri*) mantendrá un ángulo de 45° con respecto al suelo y la base del dedo pulgar de la mano izquierda junto al hueso de la cadera. La mano derecha se situará alineada con el lateral del muslo del lado derecho.

2. *Shutsujo: la entrada en el área.*

Acceder al área de ejercicio con el pie derecho portando el arma en *Keito Shisei*. Antes de proceder, asegurarse de que la clavija de sujeción de la hoja a la *Tsuka* (*Mekuji*) se halle correctamente fijada, el atuendo es correcto y la faja (*Obi*) está bien asegurado.

3. *Shinza E No Rei: El saludo al altar.*

En posición de Keito Shisei, posicionarse frente al *Shinza*. Desplazar la mano izquierda siguiendo la línea de la cadera en dirección al lado derecho para pasar el sable a la mano derecha. Sujetar el anillo del *Sageo* (*Kurigata*) y el *Sageo* con la mano derecha. Situar el filo hacia abajo con el *Tsukakashira* hacia el frente. Devolver la mano izquierda a su posición natural en el lado izquierdo. Emplazar el arma en el lado derecho. Inclinar el torso hacia delante, con la espalda recta, hasta formar un ángulo de 30° con la vertical del cuerpo, mostrando respeto. Tras el saludo, llevar de vuelta el arma a través de la línea de la cadera para devolverlo a la mano izquierda, y con el dedo pulgar volver a asegurar la *Tsuba*, volviendo a la posición de *Keito Shisei*.

4. *Enbu No Hoko: orientación durante el ejercicio.*

Girar el cuerpo hacia el lado derecho en dirección a la diagonal derecha del *Kamiza*, manteniendo la posición de *Keito Shisei*. Se debe mantener esta orientación de modo que el *Shinza* se halle en nuestra diagonal izquierda. Nuestro frente será el *Shomen* para el *Enbu*.

5. *Hajime No Torei: el saludo al arma antes del ejercicio.*

Desde la posición de *Keito Shisei*:

- a) Sentarse en *Seiza*.
- b) Situar el arma en el lado derecho
- c) Saludar al sable.

a. *Chakuza* (sentarse).

Desde *Keito Shisei*, si separar los pies, con las rodillas ligeramente separadas, desplazar las perneras del *Hakama* con la palma de la mano derecha para arrodillarse, primero la rodilla izquierda seguida de la derecha, dejando una separación entre ambas de unos 10 centímetros. Extender la punta de los dedos de los pies para descansar sobre los laterales exteriores de los empeines. Sentarse tranquilamente en una posición natural. Sostener el arma en la mano izquierda junto al muslo izquierdo.

b. Katana No Okikata: cómo situar el sable.

Con la mano izquierda empujar hacia delante el sable hasta que la *Tsuba* se sitúe en la línea central del cuerpo. Sujetar el arma con la mano derecha poniendo el dedo derecho sobre la *Tsuba*. Sujetar el *Saya* con los otros cuatro dedos cerca del *Koiguchi*. Asegurándose de que el filo del sable se halla orientado hacia el frente, al mismo tiempo extender ambos brazos, asegurándose que *Saya* y *Sageo* se hallan bien sujetos. Sujetar el extremo del *Saya*, por encima, con la mano izquierda. Inclinar ligeramente hacia delante y depositar el arma delante de nosotros. Prestar especial atención que el extremo del *Saya* (*Kojiri*) no apunte al altar. La disposición particular del *Sageo* (*Sageo Sabaki*) puede hacerse o no. Volver a situar el torso en posición vertical para, acto seguido, situar la mano derecha seguida de la izquierda sobre los muslos. Permanecer sentado en *Seiza*.

c. Seiza No Shisei: la postura de sentados.

Mantener recta la espalda y concentrar toda la energía en el abdomen. Relajar los hombros, separándolos ligeramente del pecho. Alinear espalda cuello y cabeza. Poner ambas manos sobre los muslos. Fijar la vista al frente. Los ojos entreabiertos en actitud de *Enzan No Metsuke*, mirando las montañas en la lejanía.

d. Zarei: el saludo.

Inclinar el torso hacia delante permaneciendo sentados. Llevar la mano derecha hacia el suelo, seguida de la izquierda, ante el sable, formando un pequeño triángulo con los pulgares y los dedos índices de ambas manos. Continuar la inclinación hasta que los codos toquen de forma natural el suelo. Nuestra sensación debe ser de profundo respeto. Una vez hecho esto, elevar nuestro torso de forma natural y volver a situar la mano derecha sobre el muslo derecho y la izquierda sobre el izquierdo.

6. Taito: portar el sable.

Después del *Hajime No Torei*, debemos mostrar la actitud de estar unidos espiritualmente al sable. Nos inclinaremos ligeramente hacia delante para tomar con ambas manos el arma junto con el *Sageo*. Con la palma de la mano derecha hacia arriba tomar el *Saya* cerca del *Koiguchi*. Situar el dedo pulgar de la mano derecha sobre la *Tsuba*, al mismo tiempo que la mano izquierda sujeta suavemente el *Saya* a unos 10 centímetros del final. Con el

torso ya erguido, situar la punta del *Saya* en el centro del abdomen e introducirla entre los pliegues del *Obi*. Deslizar el arma hasta que la *Tsuba* se halle situada enfrente del ombligo. Anudar el *Sageo* a una de las tiras de sujeción del *Hakama* y volver a situar ambas manos sobre los muslos.

7. Owari No Torei: el saludo al arma después del ejercicio.

Al finalizar el *Embu*, nos sentaremos en *Seiza* y:

- a) Retiraremos el arma situando la *Tsuka* en el lado izquierdo
- b) Saludaremos
- c) Retomaremos el arma, apoyándola sobre el muslo izquierdo
- d) Nos pondremos de pie.

a. Datto: Retirar el arma del Obi.

Mientras permanecemos sentados con el sable en el *Obi*, deshacer el nudo del *Sageo* al *Hakama* empleando únicamente una mano. Situar la mano izquierda sobre el *Saya*, cerca del *Koiguchi* y el pulgar sobre la *Tsuba*. Empujar suavemente el arma hacia el frente y derecha, hasta que la mano izquierda alcanza la línea central. Poner el dedo índice de la mano derecha sobre la *Tsuba* y el resto de los rodeando el *Koiguchi*. Devolver la mano izquierda al lado izquierdo sobre la cadera y *Obi*, y extendiendo el antebrazo derecho extraer el sable. Asegurarse de que el filo del sable está orientado hacia nosotros.

b. Katana No Okikata To Zarei: Cómo situar el sable y saludar.

Situar la mano izquierda junto a la cadera izquierda, con la mano derecha colocaremos el sable en el suelo en posición vertical frente a nuestra rodilla derecha para a continuación depositarlo suavemente en posición horizontal frente a nosotros. Nos aseguraremos que el *Sageo* está correctamente situado y el filo del sable orientado hacia nosotros. Situar ambas manos sobre los muslos adoptando la posición de *Seiza No Shisei*. Realizar el *Zarei* (ver el punto 5b) y regresar a *Seiza*.

c. Katana No Torikata: cómo levantar el sable.

Manteniendo la mano izquierda apoyada sobre el muslo izquierdo, adelantar la mano derecha y apoyar el dedo índice en la *Tsuba* al tiempo que los otros

cuatro dedos abrazan el *Saya* entorno a *Koiguchi*. Manteniendo el filo del sable orientado hacia nosotros lo levantaremos suavemente hasta el centro. Llevaremos la mano izquierda hacia el centro del *Saya* sujetándola suavemente mientras la trasladamos hasta la punta. Con ambas manos llevar el arma hacia el lado izquierdo. Retirar la mano derecha del *Saya*, poniendo el pulgar izquierdo sobre la *Tsuba* y con los demás dedos abrazar el *Koiguchi*. Situar el arma sobre el muslo izquierdo junto con la mano izquierda y la mano derecha sobre el muslo derecho.

d. Tachi Agari Kata: cómo ponerse en pie.

Elevaremos la cintura al tiempo que recogemos los dedos de los pies. Situaremos el pie derecho en línea con la rodilla izquierda y procederemos a elevarnos con suavidad evitando cualquier balanceo hacia delante. Cuando ya estemos erguidos, recogeremos el pie izquierdo para situarlo junto al derecho y adoptar la postura de *Keito Shisei*.

8. Taijo: abandonar el área.

Con la postura de *Keito Shisei* nos orientaremos hacia el altar. Pasaremos el arma desde la mano izquierda hasta la mano derecha siguiendo la línea de la cintura y realizaremos el *Shinza E No Rei*. Retornaremos el sable a nuestra mano izquierda adoptando de nuevo la postura de *Keito Shisei*. Dar tres pasos hacia atrás comenzando con el pie izquierdo tras lo que giraremos 180° hacia el lado derecho y abandonaremos el área.

Desarrollo del trabajo: ejecución de los *kata* 1 al 12.

SEIZA NO BU: TRABAJO ARRODILLADO.

Los párrafos introductorios de cada *kata* resumen el contenido a la vez que destacan el sentimiento y el significado especial de cada uno de ellos.

1. *Ipponme – Mae: al frente.*

Advirtiendo la intención dañina del adversario situado frente a nosotros, nos anticiparemos cortando horizontalmente su sien con el Kissaki, para después realizar un corte vertical de arriba abajo.

a. Sentados en *Seiza* y mirando al frente. Sujetaremos suavemente el sable con ambas manos, liberándolo ligeramente del *Koiguchi*. Elevaremos las caderas al tiempo que se empezamos a desenvainar, asegurándonos de que el filo del sable esté orientado hacia arriba. Mientras desenvainamos, situaremos la mano izquierda entorno al *Koiguchi*, al tiempo que empujamos el *Saya* hacia atrás, poniendo especial atención en que el dedo meñique esté en contacto con el *Obi*. No aseguraremos de que el filo del sable esté orientado hacia arriba. Aplicando fuerza a través de los dedos de ambos pies, giraremos el sable hasta la posición horizontal justo en el momento en el que el *Kissaki* abandona el *Koiguchi*. Adelantaremos la cadera al tiempo que el pie derecho se adelanta para cortar la sien derecha del oponente. El sable debería terminar en posición horizontal.

b. Adelantar la rodilla izquierda hasta la altura del talón derecho en línea recta. Al mismo tiempo, llevar el *Koiguchi* hasta la cadera a la par que elevamos el sable por encima de nuestra cabeza con haciendo que el *Kissaki* se dirija hacia nuestra oreja izquierda ⁽¹⁾. Llevaremos la mano izquierda hasta la *Tsuka* al tiempo que avanzaremos el pie derecho, cortando de arriba abajo sobre la línea central ⁽²⁾.

(1) En la posición de *Furikaburi*, con el sable por encima de nuestra cabeza, debemos asegurarnos de que el *Kissaki* no cae por debajo de la línea horizontal.

(2) Una vez finalizado el corte, el puño izquierdo debe estar frente al ombligo y el *Kissaki* debe hallarse justo por debajo de la horizontal.

c. Retiraremos la mano izquierda de la *Tsuka* y la situaremos en contacto con el *Obi*, junto a la cadera izquierda, donde el *Saya* lo atraviesa. Giraremos el filo del sable de modo que la mano derecha se oriente hacia arriba. Comenzaremos a elevar el sable diagonalmente hacia el lado derecho hasta la altura del hombro derecho. Doblaremos nuestro brazo hasta que la mano se halle próxima a la sien derecha. Al tiempo que nos elevamos, sacudiremos la sable con un movimiento hacia delante y abajo formando un ángulo de 45° (en la línea de *Kesa*⁽¹⁾: estola de monje, línea diagonal que cruza el pecho, donde se sitúan las solapas de las chaquetas). Tras eliminar la sangre estaremos preparados para el *Iai Goshi*⁽²⁾.

- (1) El *Chiburi* realizado a través de la línea de *Kesa* se asemeja al modo de sacudir el agua de un paraguas. Al finalizar el *Chiburi*, la mano derecha deberá hallarse al mismo nivel que la izquierda y posicionada en la diagonal frontal derecha. El *Kissaki* deberá apuntar hacia abajo con un ángulo de 45°, ligeramente hacia el interior de la mano derecha. Nos aseguraremos de que el filo del sable mantiene un ángulo de 45° en todo el desarrollo del *Chiburi*.
- (2) El *Iai Goshi* es la demostración del *Zanshin*. Las rodillas podrán estar ligeramente flexionadas y las caderas bajas.

d. Mientras realizamos el *Iai Goshi* nos aseguraremos de que ambas rodillas se hallan ligeramente flexionadas. Atraer el pie atrasado hasta la línea en la que se encuentra el pie adelantado y entonces moveremos el pie derecho atrás. Sujetaremos el *Koiguchi* con la mano izquierda y ejecutaremos el *Noto*. Cuando la mano derecha pone en contacto el lomo del sable (*Mune*) con la mano izquierda, el punto de contacto deberá estar situado en el *Tsubamoto* (zona próxima a la *Tsuba*). Mientras realizamos en envainado del sable, el dedo corazón de la mano izquierda abrazará el *Koiguchi* y el pulgar junto con el índice contactarán con el *Mune* del sable cerca de la *Tsuba*. Estiraremos es codo derecho a lo largo de la diagonal frontal derecha para facilitar que la punta del sable penetre en el *Koiguchi* mediante el deslizamiento ocasionado por el movimiento contrapuesto de ambas manos. Nos aseguraremos de que la mano izquierda controla el todo momento el *Saya*. Flexionaremos la rodilla retrasada hacia el suelo al tiempo que completamos el *Noto*. Una vez envainado el sable, situaremos el dedo pulgar de la mano izquierda sobre la *Tsuba*, que se hallará situada frente al ombligo. Mantener el sable en posición natural.

e. Al incorporarnos, el pie atrasado se adelantará hasta la línea en la que se halla el pie adelantado. Retirar la mano derecha de la *Tsuka* y adoptar la

posición de *Taito Shisei*. Regresar al punto de partida dando tres pasos hacia atrás, empezando con el pie izquierdo.

2. *Nihonme – Ushiro: detrás.*

Advirtiendo la intención dañina del adversario situado detrás de nosotros, nos anticiparemos cortando horizontalmente su sien con el Kissaki, para después realizar un corte vertical de arriba abajo.

Desde la posición de frente giraremos 180° en el sentido de las agujas del reloj mediante el cruce del pie izquierdo sobre el derecho de cara a la dirección opuesta y nos sentaremos en *Seiza*. Sujetaremos suavemente el sable con ambas manos, liberándolo ligeramente del *Koiguchi* iniciando el desenvainado del sable del mismo modo que en *Mae*. Mientras extraemos el sable elevaremos el cuerpo, al tiempo que iniciamos un giro en el sentido contrario a las agujas del reloj hacia el lado izquierdo pivotando sobre la rodilla derecha. Nos aseguraremos de que la pierna derecha se encuentra alineada antes de que el pie izquierdo inicie el movimiento. De cara al oponente, situar el pie izquierdo en la posición correcta con la intención de cortar su sien derecha. Los siguientes movimientos son los mismos que se han visto en *Mae*, pero realizados con el pie izquierdo adelantado. Después del *Kirioroshi*, el *Chiburi* y el *Noto*, terminaremos en *Taito Shinsei*.

Regresaremos al punto de partida dando tres pasos hacia atrás comenzando con el pie izquierdo.

3. *Sanbonme – Ukenagashi: recibir, parar el golpe y cortar.*

Cuando la persona que se halla a nuestro lado izquierdo súbitamente se levanta e intenta cortarnos con un ataque hacia abajo, pararemos el golpe con el costado del lado derecho del sable y cortaremos desde arriba abajo en diagonal.

a. Sentados en *Seiza* y orientados hacia el lado derecho. Al tiempo que giramos la cabeza hacia nuestro lado izquierdo para mirar al enemigo, agarrar rápidamente el arma con ambas manos. Sin pausa, elevar las caderas al mientras recogemos ambos pies. Estiraremos el torso y moveremos el pie izquierdo hacia delante mientras recibe el interior de la pantorrilla derecha,

con los pies ligeramente orientados hacia fuera. Desenvainar progresivamente el sable, manteniéndolo junto al pecho al tiempo que nos erguimos, completando el desenvainado arriba del todo y enfrente de nuestra cabeza. Mientras hacemos estos movimientos, atraeremos el pie derecho hacia la parte interior del izquierdo (creando la forma de la letra “i” japonesa ｲ), parando el golpe del sable del oponente. Mientras esto sucede, la hoja del sable debe adoptar un ángulo con el *Kissaki* hacia abajo, de forma que la hoja proteja la parte superior del cuerpo

NOTA: El ángulo del cuerpo mientras se para el golpe debe ser el adecuado visto desde el frente. Después de parado el golpe del sable del oponente y hemos llevado nuestro sable arriba y al frente de nuestra cabeza, podremos hacerle frente de modo adecuado.

b. Tras haber parado el golpe mover la punta del sable hacia arriba del lado derecho frente al oponente, que se halla ligeramente desplazado a nuestra izquierda. Llevar la mano izquierda hacia la empuñadura de la *Tsuka*, y sin parar el sable, daremos un paso atrás con el pie izquierdo llevando el sable sobre una diagonal descendente desde el hombro izquierdo el oponente a lo largo de la línea de *Kesa*. Detendremos nuestra mano izquierda frente a nuestra cadera izquierda asegurándonos que el *Kissaki* se halla ligeramente por debajo de la horizontal.

c. Llevar el *Monouchi* del sable a que descansa sobre la parte inferior del muslo del muslo derecho o ligeramente por encima de este punto de contacto, mediante la rotación y extensión de la mano izquierda en el sentido de las agujas del reloj, asegurándonos de que la hoja del arma permanece orientada hacia delante. Situar la palma de la mano derecha por hacia arriba sujetando suavemente la *Tsuka*.

d. Soltar la mano derecha de la *Tsuka* y reposicionarla hacia atrás mientras sujetamos la *Tsuka* por arriba con la mano izquierda.

e. Soltar la mano izquierda de la *Tsuka* para asir el *Koiguchi*. Con la mano derecha conduciremos la punta del sable desde abajo y pondremos en contacto el *Mune* con la mano izquierda cerca del *Tsubamoto*, para seguidamente hacer *Noto*. Al mismo tiempo que envainamos el arma, descenderemos progresivamente la rodilla izquierda hacia el suelo.

f. Cuando nos levantemos, llevaremos el pie atrasado hacia delante y lo alinearemos que el que estaba adelantado. Retiraremos la mano derecha de la *Tsuka*, adoptaremos la postura de *Taito Shisei* para regresar a la posición original con medio paso dado con el pie izquierdo, con medio paso dado con el pie izquierdo.

IAI HIZA NO BU: POSICIÓN DE RODILLA ELEVADA

4. Yonhonme – Tsuka Ate: golpeando con la Tsuka.

*La situación es de dos personas, una de ella frente a nosotros con la intención de atacarnos. Golpearemos con el *Tsukagashira* el plexo solar del primer oponente, para luego desenvainar y pinchar al oponente que se halla detrás. A continuación volver al anterior rematando al primer oponente con un corte vertical de arriba abajo.*

a. Sentados en la postura *Iai Hiza* ⁽¹⁾ mirando al frente. Rápidamente llevar ambas manos al arma y elevar las caderas. Afianzar los dedos del pie izquierdo y situarlos detrás de del tobillo izquierdo al tiempo que nos elevamos. Mientras nos desplazamos hacia delante con el pie derecho, golpearemos el plexo solar de nuestro oponente con el *Tsukagashira* además de empujarlo con el arma todavía envainado.

(1). Después de *Taito Shisei*, colocar el dobladillo del *Hakama* por encima de los tobillos y doblar ambas rodillas. Descender la rodilla izquierda hasta el suelo y llevar el pie derecho junto a ésta, aplanando el pie izquierdo. Nos aseguraremos de que la rodilla derecha apunta en dirección diagonal derecha y nos sentaremos en postura natural sobre el tobillo izquierdo. Cerrar los puños ligeramente sin apretar y situarlos sobre los muslos. Equiparar esta postura a la de *Seiza No Shisei*.

b. Mientras desenvainamos el sable con la mano izquierda, dirigiremos la mirada hacia el oponente situado a nuestra espalda. La pierna izquierda se desplaza girando 90° en sentido contrario a las agujas del reloj pivotando sobre la rodilla izquierda. Giraremos hacia el lado izquierdo con el arma desenvainada, situando el *Monouchi* del *Mune* sobre el pecho. El filo del sable quedará orientado hacia fuera. Extender el brazo derecho y pinchar el plexo solar del oponente situado a nuestra espalda. Nos aseguraremos de

que la punta del sable se mantiene horizontal y en la línea central de nuestro oponente. Simultáneamente regresar la pierna izquierda a la posición inicial girando el *Saya* a su posición de partida. Mantenerla en contacto con el cuerpo hasta que el *Koiguchi* se detenga frente a nuestro ombligo.

c. Encarar al primer oponente rotando la pierna izquierda hacia atrás hasta la posición inicial utilizando la rodilla izquierda como eje. Al mismo tiempo llevar el arma por encima de la cabeza con la intención natural de deshacernos de cuerpo del primer adversario. Situar la mano izquierda a la *Tsuka* y cortar de arriba abajo al oponente del mismo modo descrito en *Mae*.

d. Sin cambiar de postura soltaremos la mano izquierda de la *Tsuka* para situarla sobre el *Obi* junto a la cadera izquierda. Simultáneamente ejecutaremos una acción horizontal hacia el lado derecho con la mano derecha: *Migi Ni Hiraitte No Chiburi (Yoko Chiburi)*. Cuando sacudamos la sangre del sable el puño derecho deberá estar a la misma altura que la mano izquierda. Mantendremos ligeramente inclinado el sable hacia el interior y un poco más bajo de la línea horizontal

e. Llevar la mano izquierda desde el *Obi* hasta el *Koiguchi* para hacer *Noto* al tiempo que retraemos el pie adelantado en línea recta para acabar junto al izquierdo. Mientras hacemos esto, asentar las caderas en posición de *Sonkyo*. Mantener el torso erguido mirando al frente y con la rodilla izquierda en el suelo. Permanecer sentado sobre los talones.

f. Elevaremos la cintura y adelantar el pie derecho para ponernos en pie. Hecho esto, recogeremos el pie izquierdo para llevarlo a la altura del derecho. Retirar la mano de la *Tsuka*, adoptar la posición de *Taito Shisei* y regresar al punto de partida dando un paso atrás con el pie izquierdo.

TACHI IAI NO BU (EJECUCIÓN DEL TRABAJO EN PIE)

5. Gohonme – Kesagiri: corte diagonal.

Mientras caminamos, un oponente viene hacia nosotros para tratar de cortarnos desde arriba de su cabeza. De inmediato lo cortamos diagonalmente, primero hacia arriba desde su cadera derecha hasta el hombro izquierdo y después desde el hombro izquierdo siguiendo la línea de Kesa.

a. Daremos tres pasos hacia delante empezando con el pie derecho. Al tiempo que adelantamos el pie izquierdo, llevaremos rápidamente ambas manos a la *Tsuka* para comenzar a desvainar el arma. Girar *Saya* y sable en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que el filo esté hacia abajo. Tan pronto como el pie derecho haya dado el tercer paso, cortaremos al oponente hacia arriba desde la cadera derecha hasta el hombro izquierdo con el sable empuñado por la mano derecha. Tras este corte la mano derecha deberá hallarse por encima de nuestro hombro derecho con el arma hacia arriba en una posición natural.

b. Detener el paso y con la mano izquierda retornar el *Saya* a su posición original. Soltar la mano del *Koiguchi* y asir la *Tsuka* para cortar al oponente diagonalmente hacia abajo a través del punto situado entre la base del cuello y el hombro. El desarrollo de los cortes ascendente y descendente deberemos realizarlo sin interrupción. Al terminar el corte, la mano izquierda deberá encontrarse frente a la cadera izquierda y la punta del sable ligeramente por debajo de la horizontal y apuntando hacia la izquierda como en *Ukenagashi*.

c. Llevar el pie derecho detrás del izquierdo para adoptar la guardia *Hasso No Kamae* demostrando *Zanshin*.

d. Mientras damos un paso atrás con el pie izquierdo liberaremos la mano izquierda de la *Tsuka* para asir el *Koiguchi*. Hacer *Kesa Ni Fure Oroshite No Chiburi* llevando el sable en diagonal descendente, para finalizar a 45° en el lado derecho y al frente.

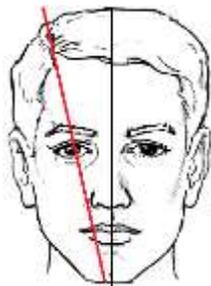
e. Hacer *Noto* sin mover los pies.

f. Adelantar el pie izquierdo hasta la altura del derecho. Soltar la mano derecha de la *Tsuka* para adoptar la posición de *Taito Shisei*. Regresar al punto de partida con tres pasos hacia atrás comenzando con el pie izquierdo.

6. Roppnme – Morotezuki: pinchar con ambas manos.

Mientras caminamos, tres oponentes, dos de ellos delante y otro a la espalda, intentan atacarnos. Nos anticiparemos al ataque desenvainando el arma y cortando desde arriba el lado derecho del primer oponente adelantado, seguido de un pinchazo con ambas manos en el plexo solar. Daremos media vuelta para cortar de arriba abajo al oponente que se halla a nuestra espalda. Por último, giraremos de nuevo para cortar de la misma manera al tercer oponente que se halla enfrente.

a. Daremos un primer paso al frente con el pie derecho. Tan pronto como iniciemos el segundo paso con el pie izquierdo sujetaremos el arma con ambas manos para comenzar el desenvainado.



Mientras comenzamos a dar el tercer paso con el pie derecho, girar levemente el torso hacia el lado izquierdo, desenvainando el sable y cortando el cráneo del primer oponente, desde la zona media del hueso parietal derecho hasta la barbilla.

b. Adelantaremos el pie izquierdo hasta la proximidad del talón del pie derecho, al tiempo que sujetando en arma con ambas manos adoptamos la guardia *en Chudan No Kamae*. Prestaremos atención en no cambiar la distancia del arma. Sin vacilar, avanzaremos nuestro pie derecho para pinchar al primer oponente en el plexo solar con ambas manos.

c. Con un giro de 180° hacia el lado izquierdo, usando el pie derecho como eje, extraeremos el sable del torso del oponente. Desplazaremos ligeramente

el pie izquierdo hacia el mismo lado al tiempo que extraemos y elevamos de golpe el sable por encima de nuestra cabeza. Es importante dirigir correctamente la *Tsukagashira* para realizar bien este movimiento. Tan pronto como nos hayamos girado hacia el oponente que tenemos detrás, daremos un paso adelante con el pie derecho y realizaremos un corte vertical *Kirioroshi*. Una vez finalizado el corte, ambas manos deberán encontrarse a la altura de nuestro ombligo y el sable en posición horizontal.

d. Giraremos nuevamente hasta el frente moviendo el pie izquierdo al lado izquierdo y cortaremos verticalmente al tercer oponente, terminando con el sable en posición horizontal y con el pie derecho un paso adelantado.

e. Mantendremos la misma postura y realizaremos *Migi Ni Hiraite No Chiburi (Yoko Chiburi)* al tiempo que la mano izquierda retorna al lado izquierdo sobre el *Obi*.

f. Desplazaremos la mano izquierda desde el *Obi* hasta asir el *Koiguchi* para realizar *Noto*.

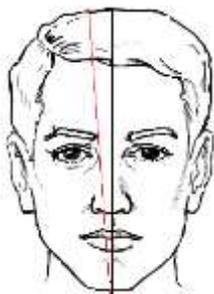
g. Adelantar el pie izquierdo hasta la posición del derecho, soltar la mano derecha de la *Tsuka* y adoptar la postura de *Taito Shisei*. Regresaremos al punto de partida con tres pasos hacia atrás comenzando con el pie izquierdo.

NOTA: Cuando caminemos o movamos los pies lo deberemos hacer en dirección a la parte delantera del pie (p.e. la suela y no el talón). Girar sobre los talones causa inestabilidad en la postura corporal.

7. Nanahonne – sanpogiri: cortar en tres direcciones.

Tenemos tres oponentes enfrente. El de la derecha y el de la izquierda intentan atacarnos mientras caminamos. Desenvainamos y rápidamente cortamos al oponente situado a nuestro lado derecho, desde el centro de la bóveda craneal hasta la barbilla. Seguidamente encaramos y cortamos verticalmente al oponente situado al lado izquierdo. Finalmente cortaremos del mismo modo al oponente situado al frente.

- a. Daremos cinco pasos al frente, comenzando con el pie derecho. Sujetar el arma con ambas manos al tiempo que el pie izquierdo avanza en el cuarto paso. Amenazar al oponente situado al frente al tiempo que desenvainamos y encaramos al oponente situado a nuestro lado derecho mientras giramos sobre nuestro pie izquierdo y situamos el pie derecho ligeramente oblicuo hacia este lado. Ambos pies deberán estar situados diagonalmente respecto al lado derecho. Hacer un corte diagonal desde un punto cercano al centro del cráneo hasta la barbilla.



- b. Empleando el pie derecho como eje, giraremos 180° a la izquierda para encaramos con el segundo oponente sin movernos del sitio. Hecho esto, llevaremos el sable por encima de nuestra cabeza y rápidamente sujetar la Tsuka con la mano izquierda y sin más dilación cortar al oponente en vertical de arriba abajo, terminando en la línea horizontal.
- c. Encarar al tercer oponente. Empleando el pie izquierdo como eje orientar el cuerpo hacia enfrente en una acción evasiva, de modo que el sable quede por encima de nuestra cabeza. Avanzaremos con el pie derecho haciendo un tercer y definitivo corte vertical como en el paso anterior.
- d. Al tiempo que llevamos el pie derecho hacia atrás adoptaremos la guardia *Morote Hidari Jodan No Kamae* (el sable formará un ángulo de 45°, sujeto con ambas manos por encima de la cabeza, y pie izquierdo adelantado)

e. En el momento en que movemos el pie izquierdo hacia atrás, soltaremos la mano izquierda y la llevaremos al *Obi* sobre la cadera izquierda. Ejecutar *Kesa Ni Fure Oroshite No Chiburi* (gesto grande de salpicar la sangre, comenzando el corte desde *Jodan* para seguir la línea de *Kesa* en sentido descendente). En esta tercera acción del sable, mano izquierda y pie izquierdo deberán terminar al mismo tiempo.

f. Deslizaremos la mano izquierda a lo largo del *Obi* hasta el *Koiguchi* para hacer *Noto*.

g. Llevaremos el pie izquierdo hasta la altura del pie derecho, soltaremos la mano derecha de la *Tsuka* y adoptaremos la postura de *Taito Shisei*. Regresaremos al punto de partida con tres pasos hacia atrás comenzando con el pie izquierdo.

8. *Happonme- Ganmenate: golpear la cara.*

Mientras caminamos dos oponentes, uno enfrente y otro detrás, intentan atacarnos. Golpeamos la cara del primero con el extremos de la Tsuka, para acto seguido pinchar en el plexo solar al oponente situado detrás. Tras girarnos cortaremos al primero de arriba abajo partiendo desde encima de la cabeza.

a. Comenzaremos dando tres pasos al frente, empezando con el pie derecho. Sujetar la *Tsuka* con la mano derecha y el *Saya* con la mano izquierda al tiempo que presionamos la *Tsuba* con los pulgares y el pie izquierdo avanza en el segundo paso. Con el *Tsukagashira* golpearemos fuertemente al oponente entre ambos ojos en el momento en el que el pie derecho da el tercer paso. En esta acción se emplean ambas manos con el arma sin desenvainar. Realizar un movimiento de pies natural (*Okuri Ashi*) para alcanzar el objetivo.

b. Inmediatamente giraremos 180° en sentido contrario a las agujas del reloj al tiempo que desenvainamos el arma. Situar el pie izquierdo al lado izquierdo para encarar al oponente situado a nuestra espalda. Nuestra cadera derecha y la espada se encontrarán alineadas en paralelo con la línea central

original. Situar el puño derecho junto al torso manteniendo el sable en posición horizontal con el filo orientado hacia el lado derecho. Sin pausa, daremos un paso al frente con el pie derecho estirando el codo derecho sin balancear el torso para pinchar el plexo solar del oponente. En esta acción, nuestra mano derecha deberá encontrarse por debajo de la altura de la punta del sable.

c. A continuación, giramos para encarar al primer oponente mediante un giro de 180° hacia el lado izquierdo, empleando el pie derecho como eje. Deslizar el pie izquierdo hacia el lado izquierdo y llevar el sable por encima de la cabeza mientras extraemos el sable del cuerpo del oponente con un giro natural. Elevaremos la mano izquierda para sujetar la *Tsuka* a la vez que enfrentamos al primer oponente. Con un rápido paso al frente del pie derecho daremos un corte de arriba abajo en vertical hasta alcanzar la línea horizontal.

d. Sin mover los pies, soltaremos la mano izquierda de la *Tsuka* y la situaremos sobre el *Obi* junto a la cadera izquierda, al tiempo que hacemos *Migi Ni Hidarite No Chiburi (Yoko Chiburi)*.

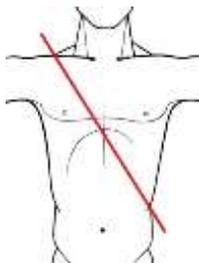
e. Deslizaremos la mano izquierda a lo largo del *Obi* hasta el *Koiguchi* para hacer *Noto*.

f. Una vez que el arma se halla envainada, llevaremos el pie izquierdo hacia delante para alinearlo con el derecho, soltaremos la mano derecha de la *Tsuka* y adoptaremos la postura de *Taito Shisei*. Regresar al punto de partida comenzando con el pie izquierdo.

9. Kyuhonme – Soetzuki: pinchar con ambas manos.

Vamos caminando cuando un oponente aparece repentinamente a nuestro lado izquierdo con la intención de atacarnos. Deteniéndonos súbitamente, tomaremos la iniciativa desenvainando y cortando en diagonal descendente desde el hombro derecho. Entonces hincar el sable en su abdomen al tiempo que avanzamos un paso al frente.

a. Comenzaremos dando tres pasos al frente, empezando con el pie derecho. Al tiempo que ponemos nuestro peso sobre el pie izquierdo, volveremos la mirada hacia el oponente situado a nuestro lado izquierdo, poniendo simultáneamente ambas manos de forma natural sobre el arma. Continuar el



avance dando medio paso con el pie derecho y usando éste como pivote para encararnos con el oponente. Atrasar el pie izquierdo y abrir levemente el torso hacia la diagonal izquierda para hacer un corte desde el hombro izquierdo hasta el lateral del abdomen siguiendo la línea de *Kesa*. Terminado el corte, nuestra mano derecha deberá hallarse situada a la altura del ombligo con la punta del sable ligeramente más alta que la mano.

b. Apuntar con los dedos del pie derecho hacia el lado derecho y para dar medio paso atrás para adoptar la guardia *Soetezuki No Kamae* ⁽¹⁾. Inmediatamente avanzaremos nuestro pie izquierdo para pinchar el abdomen de nuestro oponente. En esta posición la mano izquierda se hallará enfrente del ombligo y el sable horizontal

(1) Sujetaremos firmemente la mitad de la hoja del sable con los dedos pulgar e índice de la mano izquierda. Situaremos la mano derecha cerca de nuestra cintura sujetando la *Tsuka* y manteniendo la punta del sable en posición horizontal. La parte superior de nuestro cuerpo se hallará inclinada hacia el lado derecho de forma natural.

c. Sin mover nuestra mano izquierda, extraer el sable rotándolo entorno a la parte de atrás de los dedos de la mano izquierda, con la punta en dirección hacia abajo y alejándose hacia enfrente. Al mismo tiempo, elevaremos nuestra mano derecha hacia el lado derecho de nuestro pecho, en *Kamae* ⁽²⁾ y mostrando *Zanshin*.

(2) Cuando adoptemos esta *Kamae*, situaremos la hoja del sable entre los dedos pulgar e índice de la mano izquierda. Orientaremos la palma de la mano hacia abajo y el codo ligeramente abierto para asegurar que el ángulo entre el brazo adelantado y el sable es de aproximadamente 90°.

d. Separar la mano izquierda de la hoja del sable para sujetar el *Koiguchi*, al tiempo que damos un paso atrás con el pie izquierdo y realizamos el *Migi Ni Hiraite No Chiburi*. Cuando hayamos completado esta acción, la mano

derecha no deberá terminar a la misma altura que la izquierda. La posición final del sable en este *Chiburi* se hallará próxima a 30°.

e. Realizar el *Noto* como en ocasiones anteriores.

f. Llevar el pie izquierdo hasta la altura del derecho y soltar la mano derecha de la *Tsuka*. Asumir la posición de *Taito Shisei* y regresar al punto de partida, primero poniéndonos de frente y después dando tres pasos hacia atrás comenzando con el pie izquierdo.

10. *Jupponme – Shihogiri: cortando en cuatro direcciones.*

*Nos encontramos ante cuatro enemigos que pretenden atacarnos. Nos adelantamos al primero de ellos con un golpe *Tsuka Ate* a su mano derecha siguiendo la diagonal frontal derecha. Seguidamente pincharemos el plexo solar del oponente situado en la diagonal posterior izquierda. Continuaremos haciendo un corte vertical hacia abajo al tercer oponente girando 90° hacia la derecha y del mismo modo al cuarto girando 180° hacia la izquierda.*

a. Empezar dando dos pasos al frente, comenzando con nuestro pie derecho. Tan pronto como el pie izquierdo ha dado el segundo paso, nos encaremos con el oponente situado en nuestra diagonal anterior derecha y rápidamente le golpearemos empleando la *Tsuka* con ambas manos. Empujar el arma sin desenvainar la hoja y golpear la mano derecha del oponente con la parte plana de la *Tsuka* al tiempo que el pie derecho avanza seguido por el izquierdo. La espada deberá hallarse en posición horizontal.

b. Inmediatamente hacer *Sayabiki* con la mano izquierda en dirección al oponente situado en nuestra diagonal posterior izquierda. Cuando la punta del sable termina de abandonar el *Koiguchi*, girar hacia el lado izquierdo adoptando la posición *Hitoemi* ⁽¹⁾. Situar la parte posterior del sable entre el *Monouchi* sobre el lado izquierdo del pecho. Sin pausa, moveremos el pie izquierdo hacia delante y empujaremos la mano izquierda en sentido inverso hacia el ombligo. Estirar el codo derecho y pinchar en el plexo solar del segundo oponente. Cuando pongamos la hoja del sable sobre nuestro pecho

y cuando pinchemos a nuestro oponente, la parte superior de nuestro cuerpo deberá adoptar la misma postura que en *Tsuka Ate*.

(1) Cuando se adopte la posición *Hitoemi*, la parte superior de nuestro cuerpo deberá estar abierta hacia el mismo lado de *Hanmi No Kamae* (postura lateral)

c. Nuevamente nos volveremos hacia el primer oponente situado en nuestra diagonal anterior derecha. Llevaremos el sable por encima de nuestra cabeza en cuanto lo hayamos extraído del segundo oponente. Elevar la mano izquierda para alcanzar la *Tsuka* y ponernos de frente a éste utilizando el pie izquierdo como eje. Con el pie izquierdo daremos un paso adelante a la vez que lo cortamos verticalmente. Este *Furi Kaburi* deberá hacerse en un suave y único movimiento.

d. Giraremos 90° hacia el siguiente oponente, situado en nuestra diagonal derecha. Con la intención de asestarle un súbito corte, utilizaremos el pie izquierdo como eje para girar, y con el pie derecho avanzaremos, dando un corte vertical descendente hasta la horizontal.

e. Al tiempo que giramos el rostro hacia el último oponente situado en nuestra diagonal izquierda, bajaremos la punta del sable hasta justo por debajo de la altura de nuestra rodilla y giraremos el cuerpo 180° hacia la izquierda utilizando el pie derecho como eje. Moveremos el pie izquierdo hacia la izquierda, mirando en dirección al oponente pasando a la posición de *Waki Gamae* sin detenernos. Con la intención de descargar un ataque, llevaremos el sable por encima de nuestra cabeza al tiempo que el pie derecho avanza un paso y daremos un corte vertical y descendente hasta la horizontal.

f. Llevaremos el pie derecho hacia atrás y asumir la posición *Morote Hidari Jodan No Kamae* (pie izquierdo adelantado, sable por encima de la cabeza con inclinación de 45°) y mostrando *Zanshin*.

g. Llevaremos el pie izquierdo atrás, soltando la mano izquierda de la *Tsuka* para llevarla al *Obi*. Al mismo tiempo hacer *Kesa Ni Furi Oroshite No Chiburi*, del mismo modo que en *Sanpogiri*.

- h. Separar la mano del *Obi* para sujetar el *Koiguchi* y hacer *Noto*.
- i. Llevar el pie izquierdo hasta la altura del derecho y soltar la mano derecha de la *Tsuka*. Asumir la posición de *Taito Shisei* y regresar al punto de partida, comenzando con el pie izquierdo. Es importante asegurarse de la correcta posición de los cortes.

11. Juipponme – Sougiri: cortes completos.

Mientras caminamos nos encontramos de frente con un adversario que pretende atacarnos. Paramos el golpe y hacemos un corte en diagonal al lado izquierdo de su cara. A continuación seguimos cortando en diagonal desde su hombro derecho al plexo solar y también el lado izquierdo de su torso. Cortaremos su abdomen horizontalmente a lo largo de la cintura y finalmente terminaremos con un corte descendente vertical.

- a. Daremos tres pasos comenzando con el pie derecho. Tan pronto como el pie izquierdo se halle adelantado sujetaremos el arma con ambas manos. En el momento en que el pie derecho se mueve parcialmente al frente desenvainaremos el sable de modo natural hacia delante y al frente. Entonces, el pie derecho regresa atrás cerca del pie izquierdo (como si ambos se fuesen para atrás) y recibimos el golpe del oponente llevando el sable por encima de nuestra cabeza, sujetando la *Tsuka* con la mano derecha. Este *Kamae* tiene el mismo propósito que el *Ukenagashi*. Inmediatamente situaremos nuestra mano izquierda en la *Tsuka*, avanzaremos un paso con el pie derecho al modo de *Okuri Ashi*, y haremos un corte diagonal desde la parte superior izquierda del cráneo del oponente hasta la barbilla.

NOTA: Hay dos versiones acerca del modo de desenvainar el sable y de mover el pie. La primera la hemos descrito anteriormente. La segunda es aquella en la que el sable se desenvaina completamente sin movimiento del pie. Así, cuando recibimos el golpe del adversario es cuando el pie derecho se atrasa a la altura del pie izquierdo.

- b. Manteniendo el mismo ángulo que en el primer corte, llevar el sable encima de la cabeza. Dar un paso al frente con el pie derecho empleando

Okuri Ashi y cortar al oponente desde su hombro izquierdo hasta el plexo solar.

c. Con el mismo ángulo que antes y llevaremos el sable encima de la cabeza. Daremos un paso al frente empleando *Okuri Ashi* y cortaremos desde la parte superior izquierda del pecho hasta el ombligo. Una vez concluido este corte llevaremos el sable a posición horizontal.

d. Mantendremos el mismo ángulo que había en el momento de elevar la espada por encima de la cabeza y llevaremos hacia abajo en nuestro costado izquierdo, con el filo hacia delante. Mantener la hoja en posición horizontal y sin vacilación haremos un corte horizontal de izquierda a derecha de 180° al tiempo que avanzamos un paso al frente con el pie derecho. Nos aseguraremos de que el corte sea perfectamente horizontal y de que no se elevan las manos.

NOTA: Cuando adoptemos esta postura, nos aseguraremos de que el sable se halla sujeto lo suficientemente bajo en el lado izquierdo, por lo cual este ángulo apuntará de modo natural hacia el lado izquierdo. Lo característico de este corte es avanzar al tiempo que sajamos hacia la derecha.

e. De nuevo sin pausa, llevaremos el sable sobre nuestra cabeza y al tiempo que el pie derecho avanza empleando *Okuri Ashi* haremos un corte vertical descendente hasta la horizontal.

f. Sin modificar la postura llevaremos la mano izquierda al lado izquierdo sobre el *Obi* y con la mano derecha haremos *Migi Ni Hiraite No Chiburi* (*Yoko Chiburi*).

g. Deslizaremos la mano izquierda por delante del *Obi* para sujetar el *Koiguchi* y hacer *Noto*.

i. Llevar el pie izquierdo hasta la altura del derecho y soltar la mano derecha de la *Tsuka*. Adoptar la posición de *Taito Shisei* y regresar al punto de partida, comenzando con el pie izquierdo. Es importante asegurarse de la correcta posición de los cortes.

12. Junihonme – Nukiuchi: desenvaine súbito.

Mientras permanecemos de pie frente a un oponente, éste repentinamente trata de cortarnos. Nosotros le permitimos cortar el aire mientras desenvainamos el sable. Hacemos un corte vertical para derrotarlo.

a. Desde la posición de pie, sujetaremos rápidamente la Tsuka con ambas manos. Daremos un paso atrás con el pie izquierdo. Mientras atraemos el pie derecho junto al izquierdo, sin alinearlos con éste, desenvainaremos el arma con la mano derecha y la llevaremos directamente sobre la cabeza. El modo correcto de desenvainar el sable es desplazando la mano derecha directamente hacia arriba desde la línea central de nuestro cuerpo, sin llevarla hacia delante. Sin pausa y rápidamente, sujetaremos firmemente la Tsuka con la mano izquierda. Avanzaremos un paso con el pie derecho haciendo un corte vertical hasta la horizontal.

b. Daremos un paso atrás directamente con el pie derecho. Situaremos la mano izquierda en el *Obi* sobre el *Saya* y al mismo tiempo haremos *Migi Ni Hiraite No Chiburi* (*Yoko Chiburi*).

c. Deslizaremos la mano izquierda hacia delante, sujetaremos el *Koiguchi* y haremos *Noto*.

d. Llevaremos hacia adelante el pie atrasado para alinearlos con el otro pie, soltaremos la mano derecha de la *Tsuka* y adoptaremos *Taito Shisei*. Daremos un paso al frente con el pie derecho para regresar al punto de partida.

FIN

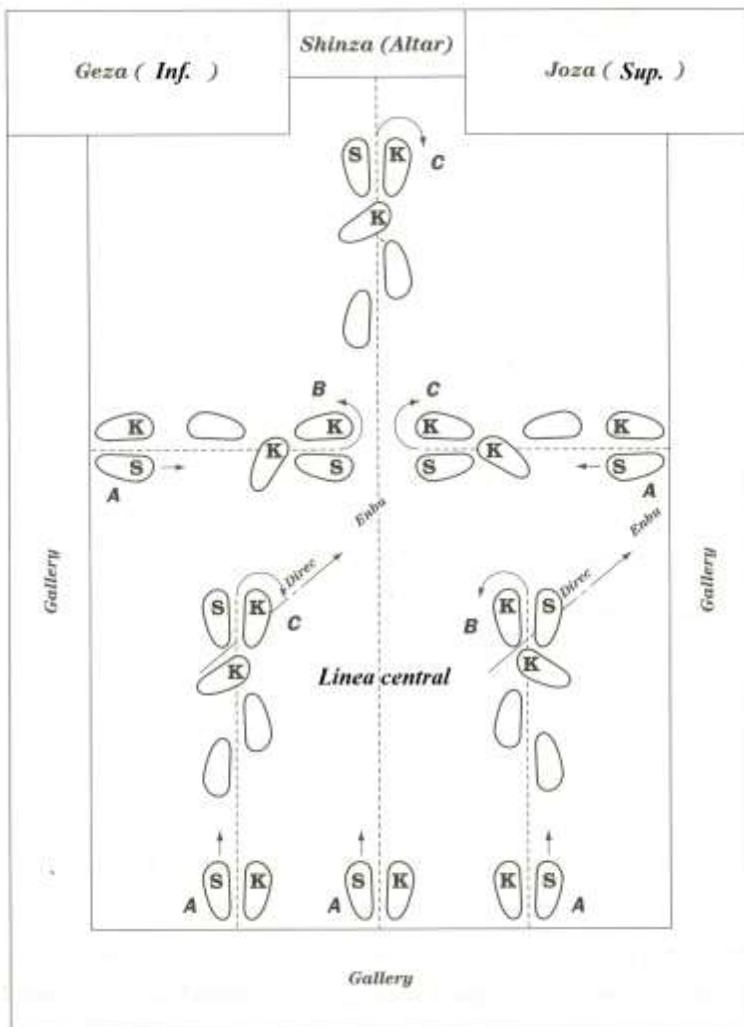
Explicaciones adicionales.

1. Como caminar y girar cuando entramos y salimos de la Shinden área.

Cuando se accede al *Shinden* (santuario, recinto sagrado o *Dojo*) entraremos en el área con *Shimo No Ashi* ⁽¹⁾ y cuando salimos con *Kami No Ashi* ⁽²⁾.

Cuando cambiamos de dirección giraremos hacia el *Kami No Ashi* (véase esquema)

- (1) *Shimo No Ashi (S)*.- el pie más alejado del *Shinza* (santuario) o *Kamiza* (altar). Si nos encontrásemos en el centro (*Seichusen*) sería el pie izquierdo.
- (2) *Kami No Ashi (K)*.- pie más cercano al *Shinza* o al *Kamiza*. Si nos encontrásemos en el centro (*Seichusen*) sería el pie derecho.



- ⇒ **Situación A.-** El paso adelante se da con S
- ⇒ **Situación B.-** De regreso, el paso K va atrás y S gira en sentido contrario a las manecillas
- ⇒ **Situación C.-** De regreso, el paso K va atrás y S gira en mismo sentido a las manecillas

2. *Shinza E No Rei en el Shinzen: saludo al altar.*

La manera de proceder en el *Shinza* en modo *Keito Shisei* y realizando *Chakuza* ya se explicó en la Manera 3 (página 7). Portaremos el arma en el lado izquierdo sujeta con la mano izquierda y la pasaremos a la mano derecha. Situaremos nuestro dedo índice sobre la *Tsuba* y rodearemos el *Koiguchi* junto con el *Sageo* con los otros cuatro dedos. Transferiremos el arma a la mano derecha. Mientras situamos la mano izquierda en el lado izquierdo, moveremos la punta del *Saya* (*Kojiri*) desde posterior-izquierda a posterior-derecha con ayuda de la mano derecha. Nos aseguraremos que el filo está orientado hacia el interior y la *Tsuba* alineada con las rodillas. Situaremos el arma suavemente sobre el suelo en paralelo a nuestra pierna derecha, dejando una separación de un puño entre ambas. Separar la mano derecha del arma y situarla sobre el muslo derecho. De acuerdo con el estilo descrito en *Zarei* (página 8). Una vez finalizado el saludo al altar, regresaremos el arma a la posición original siguiendo los mismos pasos en orden inverso.

3. *Sougo No Zarei: saludo a otros.*

Es similar al *Shinza E No Rei*, pero en este caso se quiere mostrar respeto a los profesores y a los maestros. Comenzaremos el saludo con una inclinación y posterior elevación de la parte superior del tronco (reverencia).

4. *Yagai De No Torei: saludo al sable desde la posición de pie.*

Desde *Keito Shisei* y con el *Sageo* sujeto con la mano izquierda, deslizaremos esta hacia el centro del cuerpo siguiendo el contorno de la cintura para depositar ambos en la mano derecha. Pondremos el pulgar de la mano derecha sobre la *Tsuba* y sujetar la *Tsuka* entorno al *Koiguchi* junto con el *Sageo* con los otros cuatro dedos. Nos aseguraremos de que el filo se halla orientado al exterior y, extendiendo ambos brazos al frente de modo natural hasta la altura de los ojos. Manteniendo así el sable haremos una reverencia en señal de respeto.

El *Hajime No Torei* finaliza con *Taito*, llevando el *Kojiri* hasta el centro del abdomen, y el *Owari No Torei* finaliza con *Keito Shisei*, llevando el arma al lado izquierdo en la cadera.

5. *Sageto Shisei: sujetando el arma de pie.*

Sujetaremos el *Koiguchi* y el *Sageo* ligeramente con la mano izquierda. Nos aseguraremos de que el filo se halla orientado hacia arriba. Portar el arma de manera natural en la mano izquierda con el brazo extendido en este lado, con el *Kojiri* apuntando hacia abajo y atrás. Emplearemos este *Kamae* cuando permanezcamos de pie en postura relajada (*Yasume*).

6. *Cómo realizar Enbu: trabajo de Iai.*

Es importante la práctica del Enbu con plenitud de espíritu, sujetando el arma de manera adecuada y con postura correcta. Debemos esforzarnos en armonizar espíritu, arma y cuerpo. Expresaremos la misma devoción y serenidad que sentiríamos ante un combate real.

7. *Kokyu: la respiración.*

Antes de dar comienzo a un Kata habremos realizado tres respiraciones profundas. Es preferible terminar un ejercicio en una respiración. Si esto fuese dificultoso, nos esforzaremos por no mostrar nuestra respiración al oponente.

8. *Cómo sujetar la Tsuka.*

Sujetaremos la Tsuka cerca de la *Tsuba* mediante la mano derecha. El otro extremo lo sujetará la mano izquierda. Tendremos cuidado de no aproximarnos excesivamente al final y nos aseguraremos de que el meñique no toca el *Makidome* (nudo al final de la *Tsuka*)

Sujetaremos el sable con firmeza mediante los músculos flexores de los dedos, ejerciendo presión con los dedos meñique, anular y corazón. Los demás dedos se mantendrán relajados, del mismo modo que si sujetásemos un huevo. Las palmas de ambas manos deberán estar en contacto con la empuñadura.

9. El Sageo.

Hay normas respecto de cómo sujetar el *Sageo* al *Saya*. Cada escuela establece la manera de atar o de sujetar el Sageo. En determinados casos no se precisa Sageo.

Puntos a considerar y revisar desde los Kata 1 al 12.

Con fines prácticos, las siguientes reflexiones se han descrito de modo que cada respuesta se ajustase a lo establecido.

Reiho

Asegura que los practicantes realizan correctamente las formas de comportamiento pre-establecidas.

1. Mae.

- a) ¿Se realiza suficientemente el *Sabiki* cuando se corta la sien del oponente con *Kukitsuke*?
- b) ¿Se sujeta adecuadamente el sable en *Furikaburi* con el sentimiento de pinchar detrás de la oreja izquierda?
- c) ¿Está la punta del sable por encima de la horizontal en *Furikaburi*?
- d) ¿Se ha realizado el corte con decisión durante el *Kirioroshi*?
- e) ¿Está la punta del sable ligeramente por debajo de la horizontal al final del *Kirioroshi*?
- f) ¿Ha sido correcta la ejecución del *Chiburi*?
- g) ¿Se ha realizado correctamente el *Noto*?

2. Ushiro.

- a) En el momento del giro, ¿se ha movido suficientemente al frente el pie izquierdo?
- b) ¿Se ha realizado horizontal el corte a la sien del oponente?

3. *Ukenagashi*

- a) En el momento de la descarga del ataque del oponente, ¿está correctamente protegida la parte superior del cuerpo?
- b) ¿Está correctamente llevado atrás el pie izquierdo?, ¿Se sigue adecuadamente la línea de *Kesa* durante el corte?
- c) Una vez que el corte se ha realizado, ¿está correctamente situada la mano izquierda frente al ombligo?, ¿está la punta del sable ligeramente por debajo de la horizontal?

4. *Tsuka - Ate.*

- a) ¿Está el *Tsukagashira* golpeando de forma correcta al plexo solar del oponente?
- b) Cuando se pincha al oponente situado detrás, ¿se hace con el codo derecho suficientemente extendido?, ¿se ha llevado la mano izquierda con el *Koiguchi* hasta el ombligo?
- c) Cuando cortamos ¿se sigue una línea vertical sobre la línea central desde la posición correcta sobre la cabeza?

5. *Kesagiri.*

- a) Cuando se hace el corte inicial de abajo hacia arriba, ¿está la mano derecha por encima del hombro derecho en el momento en el que la espada hace la rotación?
- b) Cuando se realiza el *Chiburi*, ¿se hace en el ángulo correcto mientras damos el paso atrás con el pie izquierdo al tiempo en que la mano izquierda sujeta el *Koiguchi*?

6. *Morotezuki.*

- a) ¿Hacemos correctamente el corte inicial desde la parte superior del cráneo del oponente hasta la barbilla cuando hacemos *Nuki Uchi*?
- b) ¿Llevamos el pie izquierdo tras el derecho? ¿Realizamos de manera correcta el *Chudan No Kamae*? ¿Pinchamos en el punto correcto del modo correcto?
- c) ¿Llevamos el sable sobre nuestra cabeza de la manera correcta para descargar el siguiente ataque después de haber extraído el sable del pecho del primer oponente?

7. *Sanpogiri.*

- a) ¿Hacemos el corte inicial al primer oponente en diagonal con el ángulo correcto desde arriba de la cabeza del lado derecho hasta la base de la barbilla?
- b) ¿Hemos ha realizado el corte sobre el oponente situado a la izquierda con suficiente decisión?
- c) ¿Hemos llevado el sable a *Furikaburi* con firmeza y termina el último corte en la horizontal?

8. *Ganmenate.*

- a) ¿Hemos golpeado correctamente con el *Tsukagashira* entre ambos ojos?
- b) Cuando giramos el rostro hacia atrás, ¿está la mano derecha situada sobre la cadera?
- c) Cuando encaramos al oponente situado a nuestra espalda, ¿tenemos el cuerpo totalmente girado? ¿Está el talón derecho ligeramente elevado y alineado?
- d) ¿Se efectúa el pinchazo con la rodilla izquierda sin flexionar?

9. *Soetozuki.*

- a) Cuando hacemos el corte inicial en diagonal descendente desde el hombro derecho del oponente hasta la cintura, ¿Está la mano derecha a la altura del ombligo y la punta del sable ligeramente por encima de la horizontal?
- b) ¿Estamos sujetando con seguridad entre el pulgar y el índice de la mano izquierda y con la mano derecha cerca de la cadera?
- c) ¿Termina la mano derecha frente al ombligo tras el pinchazo a *Zuki*? ¿La acción de pinchar se realiza correctamente?
- d) Cuando hacemos *Zanshin*, ¿tenemos el pecho suficientemente erguido y la mano derecha a la altura del ombligo?

10. *Shihogiri.*

- a) El golpe sobre la mano del primer oponente ¿se hace de forma firme y eficaz con la parte plana de la *Tsuka*?
- b) Al hacer *Sayabiki*, ¿se halla la parte del Mune de la hoja del sable cerca del Monouchi en el pecho? ¿Se ha pinchado con certeza en el plexo solar del oponente
- c) Cuando se pincha, ¿se lleva la mano izquierda al centro del ombligo? ¿Actúan ambos brazos con la tensión correcta?
- d) El corte final desde *Waki Gamae* ¿se hace sin vacilación y sin pausa?

11. *Sougiri.*

- a) Cuando desfundamos el sable, ¿se halla correctamente situado para iniciar un ataque?
- b) Cuando avanzamos, ¿se realiza correctamente el trabajo de pies *Okuri Ashi*?
- c) Cuando hacemos el corte horizontal ¿la hoja del sable sigue la línea horizontal con el ángulo correcto?

12. *Nukiuchi.*

- a) Cuando desenvainamos el arma hacia arriba, ¿movemos ambos pies hacia atrás de la manera adecuada para evitar el golpe del oponente?
- b) Cuando la mano derecha se pone en guardia hacia arriba, ¿se halla en la línea central del cuerpo?, ¿en el paso adelante del pie derecho es suficiente para que el sable alcance su objetivo?

17 de septiembre de 1988.

Nota: Juipponme (11º kata) y Junihonme (12º kata) se añadieron en diciembre de 2000.

Vocabulario.

Ashi Sabaki.- Trabajo o movimiento de pies.

Ayumi Ashi.- Modo natural de caminar.

Bokken.- Véase Bokuto.

Bokuto.- Sable de madera normalmente elaborado a partir del roble japonés.

Budo.- Término generalmente asignado a todos los tipos de artes marciales japonesas.

Chakuza.- modo de sentarse y permanecer sentado. Véase también *Seiza* y *Tate Hiza*.

Chudan No Kamae.- Una de las cinco guardias básicas, en la que el sable se sitúa en la posición media.

Dojo.- El habitáculo donde los practicantes ejecutan sus disciplinas.

Enbu.- La demostración del *Budo* ante una audiencia.

Enzan No Metsuke.- Significa literalmente mirar fijamente las montañas lejanas. Este término alude a mirar la totalidad, no algo concreto.

Furi Oroshite.- Llevar la espada hacia abajo desde la posición por encima de la cabeza.

Gedan No Kamae.- Una de las cinco guardias básicas, en la que el sable se sitúa en la posición por debajo de la altura de la rodilla.

Ha.- Filo del sable.

Hakama.- pantalones de perneras anchas que visten los practicantes de artes marciales japonesas.

Hanmi.-Postura en la que nos situamos de medio lado respecto al oponente.

Hasso No Kamae.- Una de las cinco guardias básicas, en la que el sable se sitúa en la posición cercana al hombro derecho.

Hasuji.- Línea de corte del sable.

Iaido.- Una forma de esgrima en la que se desenvaina el sable rápidamente con la intención de vencer al oponente. Fue fundada por Shigenobu Hayashizaki en la segunda mitad del siglo XVI. Algunas de las escuelas se crearon en la era Edo (1600 – 1868). En 1956 la división de Iaido surge en el seno de la Federación Japonesa de

Kendo, y en 1969 se establece los Iai Kata (All Japan Kendo Federation Iai Kata)

Jodan No Kamae.- Una de las cinco guardias básicas, en la que el sable se sitúa en la posición por encima de la cabeza.

Kamae.- Término que alude a la postura de estar en guardia.

Kata.- Término que alude a acción o conjunto de movimientos de una técnica.

Katana.- Término por el que se conoce al sable japonés.

Katsujinken / Katsuninken.- Término del Budismo Zen que tiene el significado de “camino positivo” en el uso del sable.

Keito Shisei.- Término utilizado en Iaido para referirse a la posición en la que el sable se halla envainado y situado junto a la cadera izquierda. En comparación al Kendo donde el término *Taito Shisei* se usa para describir la misma posición para portar el *Shinai*.

Ki Gamae.- Estado en el que el cuerpo se halla en estado de alerta.

Kigurai.- Estado de presencia de mando derivada de la confianza adquirida tras una larga experiencia de práctica.

Koiguchi.- Abertura por la que se introduce el sable en la vaina o *Saya*. Se suele describir en cuanto al parecido que guarda con la boca de una carpa.

Kurai.- Término que se ha asignado a la *proporción* entre actitud y destreza.

Metsuke.- Actitud correcta de la mirada.

Mizouchi.- Véase *Suigetsu*.

Morote.- Acción ejercida con ambas manos para sujetar el sable.

Morote Zuki.- Acto de pinchar empleando ambas manos.

Mune.- Lomo del sable, también llamado *Mine*.

Nihon To.- Denominación que se da a la manufactura de un sable al estilo japonés.

Noto.- Acto de guardar el sable en el *Saya*.

Obi.- Cinturón largo y estrecho que se enrolla alrededor de la cintura y que sirve para sujetar el arma.

Okuri Ashi.- Una de las formas básicas de trabajo o movimiento de pies donde el pie derecho siempre se mantiene adelante.

Rei.- Comportamiento o conducta en la que se muestra respeto o cortesía hacia otros.

Rei Ho.- Cortesía, modales.

Ryu Ha.- Literalmente significa escuela. Normalmente se alude a su fundador.

Sage To.- Postura en pie sujetando el arma o *Bokuto* con los brazos extendidos.

Seiza.- Forma respetuosa de sentarse sobre los talones con los empeines paralelos y en contacto con el suelo. Los pulgares de ambos pies deberán permanecer el uno junto al otro y las nalgas descansando sobre los tobillos. La espalda permanecerá recta, lo mismo que la nuca, y las manos se situarán sobre la parte dorsal de los muslos con los dedos juntos.



Seiza

Shinken.- Sable moderno provisto de filo.

Shinogi.- Surco longitudinal que recorre la hoja del sable y que parte desde la proximidad de la *Tsuba* hasta el *Kissaki*.

Shinza.- Reverencia que se realiza en el *Dojo* o lugar de práctica.

Shomen.- Término que significa enfrente.

Suigetsu.- Punto situado por debajo del esternón, conocido como boca del estómago, plexo solar o *Mizouchi*.

Tachi.- Tipo de sable curvo de más de 60 cm de longitud.

Taito.- Acción de situar el arma en el *Obi* o de poner la mano sobre la cadera izquierda cuando se utiliza el *Bokuto*.

Tatehiza.- Posición de sentado sobre el tobillo izquierdo con la rodilla derecha elevada del suelo.

Teito.- Véase *Sageo*.

Tenouchi.-Es el uso conjunto de las manos durante el acto de corte envainado o sujeción del sable.

Tsuba.- Guarda del sable construida en metal que sirve de protección a las manos.

Tsuba Moto.- Área de la hoja del sable que está próxima a la *Tsuba*.

Tsuka.- Empuñadura del sable.

Tsuka Gashira.- Extremo de la empuñadura.

Tsuku.- pinchar en garganta, pecho o plexo solar.

Ukenagasu.- Parar el golpe del oponente con el lateral de la hoja del sable para que se desvíe de la trayectoria de corte. Esta acción se realiza en los Kata 3° y 11°.

Waki No Kamae.- Una de las cinco guardias básicas, en la que el sable se sitúa en posición lateral y detrás del cuerpo, para ocultarlo de la vista del oponente.

Waza.- habilidad motora que se consigue después de duro trabajo de movimientos de corte y que se emplea en el aprendizaje de los Kata.

Zanshin.- Postura y estado mental en el cual, una vez terminado el corte, se sigue en alerta para responder a cualquier contraataque por parte del oponente.

Zarei.- Reverencia hecha desde la postura de arrodillados.

Vocabulario de términos de competición

Aka.- Color rojo empleado para el marcado de un recinto, bandera o identificación de los competidores durante el *Shiai*.

Fukushin.- Asistentes de los jueces durante los combates. Normalmente hay dos en cualquier competición de Iaido y ostentan la misma autoridad en cuanto a la toma de decisiones.

Fusen Gachi.- Un triunfo sin que se haya librado combate debido a la no comparecencia o abandono del oponente.

Gogi.- Suspensión momentánea del combate para realizar una consulta. Los asistentes mantienen una breve reunión para decidir si uno o más de los contendientes ha cometido un error crítico o si tuviesen algún

tipo de duda acerca de la ejecución del ejercicio u otra cuestión técnica.

Hajime.- Palabra que significa *comenzar*.

Hantei.- Término que hace referencia al resultado de un combate.

Senshu.- Término que se aplica a un competidor o aspirante en una competición.

Shiai.- Combate entre individuos o equipos de acuerdo a unas normas preestablecidas.

Shiai Jikan.- Tiempo límite de un combate. El tiempo estándar es de 6 minutos, pero puede variar de acuerdo a diferentes consideraciones.

Shiai Jo.- Recinto donde se celebra el combate.

Shinpan.- Acto de juzgar el resultado de un combate.

Shinpan Chö.- El juez principal que valora el resultado de todos los combates y la actitud de los árbitros y de los contendientes.

Shinpan In.- Un árbitro.

Shinpan Ki.- Banderolas rojas y blancas utilizadas por los árbitros durante los combates.

Shinpan Shunin.- Mesa de jueces. Normalmente es nombrada cuando hay dos o más mesas y asisten al *Shinpan Chö*.

Shiro.- Color blanco empleado para el marcado de un recinto, bandera o identificación de los competidores durante el *Shiai*.

Shobu Ari.- Literalmente significa victoria. Anuncio que se hace señalando una decisión por los jueces al bajar sus banderas al mismo tiempo.

Shushin.- El juez jefe. Normalmente anuncia los resultados de los combates.

Taikai.- Literalmente significa gran reunión (大会). Normalmente se refiere a un certamen.

Taikai Kaicho.- El juez principal del certamen.

Yame.- Palabra que significa *parar*.

Yasume.- Palabra que significa *descanso*.

Vocabulario de términos de partes del sable

Partes de la hoja.

- **Boshi.**- Parte templada del filo próxima a la punta de la hoja.
- **Ha.**- Filo.
- **Hamon.**- Filigrana de templado que discurre a lo largo del filo.
- **Kissaki.**- Punta del sable.
- **Mei.**- Firma del artesano, normalmente situada en el *Nakago*.
- **Mekugi Ana.**- Orificio que se encuentra en el *Nakago* donde se inserta la chaveta
- **Mune.**- Lomo o dorso del sable.
- **Nakago.**- Espiga de la hoja que se inserta en la empuñadura.
- **Shinogi.**- Cresta longitudinal que recorre ambos lados de la hoja.
- **Shinogi Ji.**- Costado de la hoja.
- **Sori.**- Curvatura de la hoja.
- **Yokote.**- Parte de la punta del sable donde termina el *Boshi* y comienza el *Monouchi*.

Nombre de las partes accesorias y vaina.

- **Fuchi.**- Cazoleta en que empieza la Tsuka.
- **Habaki.**- Junta plana de cobre intercalada entre Seppa y Tsuba.
- **Kashira.**- Cazoleta en que termina la empuñadura (Tsuka).
- **Koiguchi.**- (boca de carpa) la boca de la vaina (Saya).
- **Kojiri.**- parte final de la vaina; se llama también Sayajiri.
- **Kurigata.**- Estructura en forma de puentecillo adherido al lateral del Saya a través del cual se ata el *Sageo*.
- **Makidome.**- nudo final del encintado y que se halla al final de la empuñadura.
- **Mekugi.**- Chaveta de madera o cuerno que sirve para asegurar la hoja a la empuñadura.
- **Menuki.**- Aplicaciones metálicas ornamentales en los laterales del mango.
- **Sageo.**- cordón, generalmente de seda, sujeto al *Kurigata* en el lateral de la vaina.
- **Same.**- Forro de la Tsuka, de piel de tiburón o raya, que se añade para evitar el deslizamiento del Tsuka-Ito.
- **Saya.**- Vaina de madera dura lacada.

Epílogo

Nota de los traductores del año 2014.

Esta es la quinta edición de la versión del *Manual de Instrucción del Zen Nippon Kendo Renmei Iaido*® y es mi esperanza que los lectores sigan beneficiándose de las correcciones hechas a partir de las anteriores ediciones para mantener actualizados sus conocimientos.

Como en las ediciones anteriores, hemos tratado de exponer la tendencia marcada por la All Japan Kendo Federation's Iaido, tratando de simplificar varios aspectos con el fin de hacer más comprensibles y eficaces las explicaciones dadas. El fundamento de este libro se halla en comunicar directamente a los estudiantes los fundamentos básicos del *Iai* con el fin de ellos mismos los desarrollen posteriormente a través de la práctica.

Me gustaría reiterar de nuevo la recomendación dada por el Presidente del Comité Técnico de Iaido de la ZNKR, durante el seminario internacional impartido en agosto de 2008 (“*Budo* Japonés, en particular Iaido, centrado en *Reiho* y *Saho*, puesto que no es un deporte. Estos aspectos son de enorme importancia para el desarrollo del espíritu del *Budo*”).

En esta edición he realizado los menores cambios posibles con el fin proporcionar una imagen sencilla y así facilitar la comprensión al lector.

Quiero expresar mi reconocimiento y gratitud a la Oficina Internacional de la *All Japan Kendo Federation* (AJKF), por su colaboración en la elaboración de esta publicación en pro del beneficio de todos los practicantes.

Traducción realizada por Chris Mansfield en marzo de 2014.

Aprobada por la oficina Internacional de la AJKF en marzo de 2014

Publicada por la All Japan Kendo Federation (Zen Nippon Renmei) en marzo de 2014

Revisada por la All Japan Kendo Federation en marzo de 2014.