



Manual de Seitei Iaido
de la Zen Nippon Kendo Renmei
(ZNKR)



Federación Argentina de Kendo
(FAK), 2012

ÍNDICE

Prólogo, por la Federación Internacional de Kendo.....	Página 2
Revisión del Manual de Iaido de la Zen Nippon Kendo Renmei.....	Página 3
Explicación de los motivos por los cuales se incorporaron los Kata 11 y 12.....	Página 4
Actitud y Conducta — Etiqueta y Saludos.....	Página 5
Desarrollo de los Kata 1 a 12.....	Página 9
Apéndice (Explicaciones adicionales).....	Página 21
Aspectos que se deben tener en cuenta al calificar y arbitrar.....	Página 23
Glosario de términos generales.....	Página 27
Glosario de términos de competición.....	Página 31
Glosario de términos relacionados con las partes del sable.....	Página 33
Epílogo.....	Página 35

PRÓLOGO

El Kendo y el Iaido están íntimamente relacionados. Los practicantes de Kendo tienden a remitirse al Iaido no sólo para comprender mejor el manejo del sable, el Batto (desenvaine) y el Noto (envaine), sino también para comprender su espíritu. No es inusual que se pregunte a los practicantes de Kendo si también practican Iaido. Si respondiera que no, lo mirarían con sorpresa y hasta podría sentirse un poco avergonzado. El Kendo y el Iaido se consideran partes de una unidad y suele darse por sentado que quienes practican Kendo también practican Iaido.

Esperamos que la práctica de Iaido con sables “reales” atenúe las críticas de que los practicantes de Kendo de hoy en día sólo revolean sables de bambú.

Hay tantas escuelas de Iaido y tantos Kata que es muy difícil lograr hacerlos todos a la perfección. Por lo tanto, hemos elegido las técnicas básicas de cada escuela y las hemos fusionado para que todos puedan practicar y transmitir el Iaido con mayor facilidad.

Me es muy grato brindarles este manual luego de mucho deliberar y reflexionar, y de haber podido llevar a cabo la demostración de Iaido que tuvo lugar en 1968, en Kyoto, respetando los lineamientos de este manual. Es mi deseo que los practicantes de Kendo logren dominar, por lo menos, las técnicas básicas que encontrarán en este manual.

Los maestros que crearon los ZEN KENREN IAIDO GATA consideran que el conocimiento y correcta ejecución de estos Kata es suficiente para principiantes. Sin embargo, el Iaido consta de facetas mucho más profundas y menos evidentes. Recomiendo que se busque alcanzar una apreciación mucho más profunda de este arte.

Mayo, 1969.

Federación Internacional de Kendo

Director Administrativo
Kazuo Otani

El primer Manual de Iaido de la Zen Nippon Kendo Renmei fue compilado en 1969.

En 1976, se revisó parte del manual y en 1980 se agregaron tres nuevos Kata.

Desde entonces, el Iaido se practica en todo el mundo. Se lo tradujo a idiomas extranjeros, pero se encontraron errores y términos inapropiados. También se encontraron oraciones que resultaban muy difíciles de entender y de interpretar. Estos factores han impedido que estas traducciones sirvieran de guía.

Luego de mucho estudio y deliberaciones, el Comité de Iaido de la Zen Nippon Kendo Renmei desarrolló una versión más acabada de este manual. Esta edición revisada ha sido escrita en un estilo más simple para que pueda entenderse con mayor facilidad. También se ha decidido incluir el criterio concensuado de la Zen Nippon Kendo Renmei acerca de cómo calificar y arbitrar.

Es mi deseo que este manual contribuya a la práctica, crecimiento y transmisión del Iaido, y que todos los practicantes del mundo puedan sacar provecho de él.

Septiembre, 1988.

Federación Internacional de Kendo

Director Ejecutivo
Yoshimitsu Takeyasu

EXPLICACIÓN DE LOS MOTIVOS POR LOS CUALES SE INCORPORARON LOS KATA 11 Y 12 AL MANUAL DE IAIDO DE LA ZNKR

La difusión del Iaido ha crecido considerablemente desde que este manual fue elaborado en 1969.

A comienzos de siglo, decidimos agregar dos nuevos Kata para renovarlo y para que más personas puedan disfrutar de él.

Para progresar en la práctica de Iaido no basta con dominar el manejo del sable y el control de la respiración; es necesario buscar la unión entre la fuerza, el corazón y el espíritu.

Es mi deseo que los practicantes de Kendo aprendan a disfrutar la práctica de Iaido, y que la práctica de ambas disciplinas en conjunto sea más gratificante y enriquecedora.

Espero que este manual sea de gran ayuda para todos los practicantes de Kendo y de Iaido del mundo.

Noviembre, 2001

Federación Internacional de Kendo

Presidente

Yoshimitsu Takeyasu

Cuando se practica o se realizan exhibiciones (Enbu) frente al altar del Dojo (Shinza), es muy importante seguir las reglas de etiqueta que se describen a continuación. Las mismas reglas deben observarse cuando se practica frente a imágenes de personas fallecidas, banderas nacionales o invitados de honor.

Ingrese al Dojo, Shutsujo, con el sable en Keito Shisei e inclínese ante el Shinza (Shinza E No Rei). Ubíquese en diagonal al Shinza (Enbu No Hoko), siéntese en Seiza, coloque el sable frente a usted e inclínese ante él (Hajime No Torei). Tome el sable, colóquelo entre los pliegues del Obi (Taito Shisei) y comience la práctica o demostración. Cuando termine, siéntese nuevamente en Seiza, retire el sable del Obi, colóquelo frente a usted e inclínese ante él (Owari No Torei). Tome el sable, levántese, inclínese ante el Shinza (Shinza E No Rei), y retírese del lugar (Taijo).

1. KEITO SHISEI (Forma de llevar el sable)

Coloque el pulgar de la mano izquierda en el Tsuba (guardamano) y tome con el resto de los dedos la boca de la Saya (Koiguchi) y el Sageo. El brazo izquierdo debe permanecer ligeramente flexionado. Sostenga el sable con el filo hacia arriba y el extremo del Tsuka (Tsuka Gashira) alineado con el centro del abdomen. El extremo de la Saya (Kojiri) debe estar en un ángulo de 45° con respecto al cuerpo y el pulgar de la mano izquierda debe estar sobre el hueso de la cadera. El brazo derecho debe caer naturalmente al costado del cuerpo.

2. SHUTSUJO (Forma de ingresar al Dojo)

Ingrese al Dojo con el pie derecho llevando el sable como se describe en Keito Shisei. Antes de comenzar, asegúrese de que el Mekugi (clavija que sostiene la hoja en su lugar) esté firme, que usted esté vestido correctamente y que el Obi esté bien atado.

3. SHINZA E NO REI (Forma de inclinarse ante el Shinza)

Párese ante el Shinza en Keito Shisei. Lleve la mano izquierda por delante del cuerpo hacia el costado derecho y cambie el sable de mano, cuidando siempre que las manos se mantengan a la altura del ombligo. Tome el Kurigata (parte de la saya por donde pasa el Sageo) y el Sageo con la mano derecha. El sable debe quedar con el filo hacia abajo y el Tsuka Gashira hacia atrás. Lleve la mano izquierda del sable al costado izquierdo del cuerpo. El brazo derecho debe quedar extendido al costado derecho del cuerpo. Inclínese respetuosamente (aproximadamente 30°). Luego de hacer la reverencia, lleve la mano derecha por delante del cuerpo a la altura del ombligo, cambie el sable de mano, coloque el pulgar de la mano izquierda en el Tsuka y adopte Keito Shisei.

4. ENBU NO HOKO (Dirección en la que se debe practicar)

Gire sobre su pie derecho y ubíquese en diagonal al Shinza sosteniendo el sable en Keito Shisei. Debe estar ubicado de forma tal que el Shinza esté en su diagonal izquierda. Este será el frente (Shomen).

5. HAJIME NO TOREI (Forma de inclinarse ante el sable antes de comenzar la práctica)

Desde Keito Shisei, siéntese en Seiza (a), coloque el sable en el suelo (b) y, desde Seiza (c), inclínese ante el sable (d).

a. CHAKUZA (Forma de sentarse)

Desde Keito Shisei, sin mover los pies, separe y flexione ligeramente las rodillas y, mientras separa los pliegues del Hakama con la palma de la mano derecha, apoye en el suelo primero la rodilla izquierda y luego la derecha. Debe haber un espacio de 10 cm. entre las rodillas. Apoye los empeines en el suelo de forma paralela. Siéntese cómodamente. Coloque la mano derecha sobre la pierna derecha y mantenga los dedos ligeramente extendidos. Sostenga el sable con la mano izquierda sobre la pierna izquierda.

b. KATANA NO OKIKATA (Forma de colocar el sable en el suelo)

Lleve el sable hacia delante y al centro. Tome el sable con la mano derecha, coloque el pulgar en el Tsuba y tome con el resto de los dedos la boca de la Saya (Koiguchi) y el Sageo. Extienda el brazo derecho asegurándose de que el filo del sable esté hacia el frente y que el Sageo no se separe de la Saya. Con la mano izquierda tome desde arriba el extremo de la Saya. Inclínese un poco y coloque el sable sobre el suelo frente a usted. El extremo de la Saya no debe apuntar al Shinza. Incorpórese y vuelva a colocar las manos sobre las piernas, teniendo en cuenta que debe apoyar primero la derecha y luego la izquierda. Adopte nuevamente la posición de Seiza.

c. SEIZA NO SHISEI (Postura de Seiza)

Mantenga la espalda derecha y concentre toda la energía en el abdomen. Relaje los hombros y deje que el pecho sobresalga de forma natural. Enderece la nuca y la cabeza. Coloque las manos sobre las piernas. Los ojos deben mirar 4 o 5 metros hacia delante. Entrecierre los ojos y asuma Enzan No Metsuke (contemplar las montañas lejanas). Sienta todo lo que hay a su alrededor.

d. ZAREI (Forma de inclinarse desde Seiza)

Inclínese hacia delante desde Seiza. Coloque primero la mano izquierda y luego la derecha en el suelo delante del sable y forme un pequeño triángulo con los dedos pulgares y los

dedos índice tocándose. Inclínese hasta que los codos lleguen al suelo. Debe realizar la reverencia sintiendo un profundo respeto. Incorpórese y vuelva a colocar sobre las piernas primero la mano derecha y luego la izquierda.

6. TAITO (Forma de portar el sable)

Luego del saludo inicial (Hajime no Torei) usted y su sable habrán establecido un lazo espiritual. Inclínese hacia delante y tome el sable (y el Sageo) con ambas manos. Tome la Saya cerca del Koiguchi con la palma de la mano derecha hacia arriba. Coloque el pulgar de la mano derecha en el Tsuba y al mismo tiempo coloque la mano izquierda a aproximadamente 10 cm. del extremo de la Saya y sosténgala suavemente. A medida que se incorpora lleve el extremo de la Saya al centro del abdomen y coloque el sable entre los pliegues del Obi. Acomode el sable de manera tal que el Tsuba quede frente al ombligo. Ate el Sageo al Hakama y coloque las manos sobre las piernas.

7. OWARI NO TOREI (Forma de inclinarse ante el sable luego de la práctica)

Al terminar la práctica, siéntese en Seiza, retire el sable del Obi (a), colóquelo en el suelo con el Tsuka hacia la izquierda e inclínese ante él (b). Coloque el sable sobre la pierna izquierda (c) y póngase de pie (d).

a. DATTO (Forma de retirar el sable del Obi)

Desde Seiza con el sable en el Obi, tire del extremo libre del Sageo y deshaga el nudo utilizando sólo la mano derecha. Coloque la mano izquierda en la Saya cerca del Koiguchi sin olvidarse de colocar el pulgar en el Tsuba. Lleve el sable hacia delante y en diagonal hacia la derecha. Coloque el dedo índice de la mano derecha en el Tsuba y el resto de los dedos cerca del Koiguchi. Lleve la mano izquierda al costado izquierdo del cuerpo sobre el Obi y retire el sable. El filo debe estar hacia usted.

b. KATANA NO OKIKATA TO ZAREI (Forma de colocar el sable en el suelo e inclinarse ante él)

Mantenga la mano izquierda sobre la cadera, con la mano derecha coloque el sable de forma vertical sobre el suelo frente a la rodilla derecha y luego colóquelo con cuidado de forma horizontal frente a usted. Asegúrese de que el Sageo quede apoyado en el suelo de forma prolija y que el filo del sable esté hacia usted. Coloque las manos sobre las piernas (primero la derecha luego al izquierda) y adopte Seiza No Shisei. Realice Zarei (ver 5d) y vuelva a adoptar Seiza.

c. KATANA NO TORIKATA (Forma de tomar el sable)

Deje la mano izquierda sobre la pierna, tome el sable con la mano derecha, coloque el dedo índice en el Tsuba y tome con el resto de los dedos la Saya cerca del Koiguchi. Manteniendo el filo del sable hacia usted, coloque el sable de forma vertical frente a usted en el centro. Tome la mitad de la Saya con la mano izquierda y, sujetando la Saya sin hacer presión, deslice la mano hacia abajo hasta el Kojiri. Coloque el sable sobre la pierna izquierda sosteniendo el sable con ambas manos.

Quite la mano derecha de la Saya, coloque el pulgar de la mano izquierda en el Tsuba y tome con el resto de los dedos la boca de la Saya. Sostenga el sable con la mano izquierda y coloque la mano derecha sobre la pierna.

d. TACHI AGARI KATA (Forma de ponerse de pie)

Levante la cadera y al mismo tiempo apoye los dedos de los pies en el suelo. Coloque el pie derecho al costado de la rodilla izquierda y póngase de pie sin inclinarse hacia delante. Coloque el pie izquierdo al costado del derecho y adopte Keito Shisei.

8. TAIJO (Forma de retirarse del Dojo)

De pie en Keito Shisei ante el Shinza. Cambie el sable de mano por delante del cuerpo y realice Shinza E no Rei. Vuelva a tomar el sable con la mano izquierda y adopte Keito Shisei. Dé dos o tres pasos hacia atrás comenzando con el pie izquierdo, gire 180° hacia la derecha y retírese del Dojo.

Los párrafos siguientes resumen el significado general de cada Kata y la actitud que debe asumir el practicante.

SEIZA NO BU (SERIE DE KATA DESDE SEIZA)

1. IPPONME — MAE (FRENTE)

Al detectar la intención maligna de la persona que se encuentra frente a usted, anticipe el ataque, dirija un corte horizontal hacia la sien del oponente e, inmediatamente después, derrótelo con un Kirioroshi.

a. Siéntese en Seiza frente al Shomen. Tome el sable lentamente con ambas manos y libere la hoja de la boca de la Saya. Levante la cadera mientras desenvaina, manteniendo el filo del sable hacia arriba. A medida que desenvaina mantenga la mano izquierda en el Koiguchi y tire de la Saya hacia atrás (Sayabiki), cuidando que el dedo meñique siempre esté en contacto con el Obi. El filo debe estar hacia arriba. Apoye los dedos de los pies y gire el sable hasta que quede horizontal justo antes de que la hoja termine de salir de la Saya. Adelante el pie derecho y dirija un corte hacia la sien derecha del oponente.

b. Lleve la rodilla izquierda hacia delante en línea recta hasta el talón del pie derecho. Al mismo tiempo, lleve el Koiguchi frente al ombligo y rápidamente lleve el sable sobre la cabeza por el lado izquierdo a la altura de la oreja, como si quisiera dar una estocada a alguien que se encuentra detrás suyo ⁽¹⁾. Lleve la mano izquierda al Tsuka y, al mismo tiempo que avanza el pie derecho, realice un corte vertical por el centro del cuerpo del oponente ⁽²⁾.

(1) Cuando realiza Furikaburi (posición con el sable sobre la cabeza) el Kissaki no debe estar más bajo que el Tsuka.

(2) Al terminar el Kirioroshi (corte vertical) la mano izquierda debe quedar frente al ombligo y el Kissaki levemente más bajo que el Tsuka.

c. Lleve la mano izquierda del Tsuka y al costado izquierdo de la cadera sobre el Obi, justo por donde pasa la Saya. Gire la mano derecha de forma tal que el Kissaki quede apuntando levemente hacia la derecha y el filo hacia la izquierda. Levante el sable hacia la derecha hasta la altura del hombro de forma tal que el brazo quede paralelo al suelo. Flexione el brazo y lleve la mano y el sable hasta la sien derecha. Al mismo tiempo que se pone de pie, sacuda la sangre de la hoja con un movimiento rápido hacia abajo en un ángulo de 45° por la línea de Kesa ⁽¹⁾ (Kesa se refiere a la línea diagonal que cruza el pecho, nombre derivado de la vestimenta de los monjes). Luego de sacudir la sangre, prepárese para asumir Iai Goshi ⁽²⁾.

(1) El Chiburi que se realiza siguiendo la línea de Kesa debe hacerse como si se estuviera sacudiendo el agua de un paraguas. En la posición final del Chiburi la mano derecha debe quedar a la misma altura que la mano izquierda y en diagonal hacia la derecha. El Kissaki debe estar en un ángulo de aproximadamente 45° hacia abajo y levemente más hacia el centro que el Tsuka. El filo debe mantener la orientación con la que se realizó el Chiburi.

(2) En Iai Goshi se debe asumir Zanshin (sentimiento de cautela y alerta), con las piernas levemente flexionadas y la cadera baja.

d. En Iai Goshi ambas rodillas deben estar levemente flexionadas. Adelante el pie izquierdo hasta el derecho y luego lleve el pie derecho hacia atrás. Tome el Koiguchi con la mano izquierda y realice Noto. A medida que realiza el Noto baje la rodilla derecha hasta el suelo. Al envainar, sostenga con el dedo medio de la mano izquierda el Koiguchi y apoye el Shinogi (zona posterior de corte del sable) cerca del Tsuba entre el dedo pulgar e índice. Lleve la mano derecha hacia el frente y en diagonal hacia la derecha hasta que el Kissaki apunte hacia el costado izquierdo de la cintura. Introduzca el Kissaki en el Koiguchi y guíe la Saya y el sable en direcciones opuestas. La mano izquierda debe controlar bien la Saya. Cuando termine de envainar, coloque el pulgar en el Tsuba. El Tsuba debe quedar frente al ombligo y el sable en diagonal.

e. Al ponerse de pie, lleve el pie derecho al lado del izquierdo. Suelte el Tsuka y asuma Taito Shisei. Dé tres pasos hacia atrás comenzando con el pie izquierdo y vuelva al lugar desde el que comenzó el Kata.

2. NIHONME — USHIRO (ATRÁS)

Al detectar la intención maligna de la persona sentada detrás de usted, anticipe el ataque, dirija un corte horizontal hacia la sien del oponente e, inmediatamente después, realice un corte vertical.

a. Ubíquese frente al Shomen. Lleve el pie izquierdo por delante del derecho, gire 180° en sentido de las agujas del reloj, y siéntese en Seiza de espaldas al Shomen. Tome el sable lentamente con ambas manos y desenvaine como se describió en el Kata N° 1, Mae. A medida que desenvaina incorpórese y gire en sentido contrario a las agujas del reloj sobre la rodilla derecha. Debe quedar de frente al oponente. Adelante el pie izquierdo y dirija un corte hacia la sien del oponente. Los movimientos que siguen son iguales a los descritos en Mae, pero con el pie izquierdo adelante. Luego de realizar Kirioroshi, Chiburi y Noto, adopte Taito Shisei. Dé tres pasos hacia atrás comenzando con el pie izquierdo y vuelva al lugar desde el que comenzó el Kata.

3. SANBONME — UKENAGASHI (DESVIAR EL ATAQUE DEL Oponente)

La persona que está a su izquierda de repente se levanta e intenta atacarlo con un corte vertical, usted debe desviar el ataque con el Shinogi del sable y cortarlo en diagonal desde arriba hacia abajo.

a. Siéntese en Seiza de manera tal que el Shomen esté a su izquierda. Gire la cabeza hacia la izquierda en donde se encuentra el oponente y al mismo tiempo tome el sable rápidamente con ambas manos. Sin detenerse, levántese sobre las rodillas y apoye los dedos de los pies en el suelo. Lleve el pie izquierdo al lado de la rodilla derecha con los dedos apuntando levemente hacia afuera. A medida que se levanta desenvaine cerca del cuerpo a la altura del pecho y termine de desenvainar a la altura de la cabeza. Al desenvainar, lleve el pie derecho cerca del izquierdo (deben quedar de forma perpendicular) y desvíe el corte del oponente. Al desviar el sable del oponente, la hoja debe apuntar hacia arriba y atrás con el Kissaki hacia abajo y hacia atrás de manera tal que proteja la parte superior del cuerpo.

NB. Cuando realiza el desvío, el hombro derecho debe quedar levemente adelantado. Una vez que desvió el sable del oponente, usted estará directamente frente a él.

b. Luego del desvío, lleve el Kissaki hacia arriba a la derecha y enfrente al oponente. Tome el Tsuka con la mano izquierda y, sin detener el movimiento del sable, retroceda el pie izquierdo al mismo tiempo que realiza un corte en diagonal entrando por el hombro izquierdo del oponente. Al terminar el corte, la mano izquierda debe quedar frente al ombligo y el Kissaki levemente más bajo que el Tsuka.

c. Gire la mano izquierda en sentido de las agujas del reloj, extienda el brazo izquierdo hacia la izquierda y apoye el Monouchi sobre la pierna derecha por encima de la rodilla, con el filo hacia delante. La palma de la mano derecha debe quedar hacia arriba sosteniendo el Tsuka sin apretar demasiado.

d. Cambie la posición de la mano derecha de forma tal que sostenga el Tsuka con la palma hacia abajo.

e. Lleve la mano izquierda del Tsuka al Koiguchi. Lleve el Kissaki hacia arriba con un movimiento de la mano derecha, apoye el Mune (lomo del sable) sobre la mano izquierda en posición horizontal y envaine. Mientras envaina, apoye la rodilla izquierda en el suelo.

f. Póngase de pie y lleve el pie izquierdo al lado del derecho. Suelte el Tsuka, adopte Taito Shisei y dé medio paso con el pie izquierdo para volver al lugar desde el que comenzó el Kata.

Iai Hiza no Bu (Kata desde Tatehiza)

4. YONHONME — TSUKA ATE (GOLPE CON EL TSUKA)

Está sentado entre dos personas, una adelante y otra atrás; la que está atrás intenta atacarlo. Golpee con el Kashira el plexo del oponente que se encuentra frente a usted, desenvaine, dé una estocada al oponente que se encuentra detrás, gire hacia el Shomen y remate al primer oponente con un Kirioroshi.

a. Siéntese en Iai Hiza ⁽¹⁾ frente al Shomen. Tome rápidamente el sable con ambas manos y levante la cadera. Apoye los dedos del pie izquierdo en el suelo detrás de la rodilla izquierda. Adelante el pie derecho y, al mismo tiempo, golpee con el Kashira el plexo del oponente sin retirar el sable de la Saya.

(1) Desde Taito Shisei, separe los pliegues del Hakama de los tobillos y flexione las piernas. Apoye la rodilla izquierda en el suelo, lleve el pie derecho al lado de ella y apoye el empeine del pie izquierdo en el suelo. La rodilla derecha debe estar apuntando hacia su diagonal derecha y los glúteos deben estar apoyados sobre el talón del pie izquierdo. Cierre las manos sin apretarlas demasiado y colóquelas sobre los muslos. Asuma la misma actitud que en Seiza no Shisei.

b. Mientras lleva la Saya hacia atrás con la mano izquierda, gire hacia el oponente que se encuentra detrás de usted. El pie izquierdo debe hacer un giro de 90° en sentido contrario a las agujas del reloj sobre la rodilla izquierda. Gire el torso hacia la izquierda y, al mismo tiempo, termine de desenvainar el sable y apoye el Mune del Monouchi sobre el pecho. El filo debe estar hacia adelante. Estire el brazo derecho y dé una estocada al plexo del oponente que se encuentra detrás de usted. El Kissaki debe estar en forma horizontal y apuntar hacia el centro del cuerpo del oponente. Al mismo tiempo, lleve el Koiguchi hasta el ombligo con la mano izquierda rozando el Obi.

c. Gire hacia el Shomen sobre la rodilla izquierda y acomode el pie izquierdo de manera tal que quede detrás de la rodilla. Al mismo tiempo, lleve el sable sobre la cabeza. Tome el Tsuka con la mano izquierda y realice Kirioroshi como se describe en el Kata N°1, Mae.

d. Sin cambiar de posición, lleve la mano izquierda del Tsuka al Obi, en el costado izquierdo del cuerpo. Al mismo tiempo, realice Migi ni Hiraite no Chiburi (Yoko Chiburi) que consiste en llevar el sable de forma horizontal hacia la derecha para sacudir la sangre de la hoja. Al hacer Yoko Chiburi, la mano derecha debe quedar a la misma altura que la mano izquierda. El Kissaki debe estar levemente hacia dentro y levemente más bajo que el Tsuka.

e. Lleve la mano izquierda del Obi al Koiguchi y realice Noto a medida que lleva el pie derecho hacia atrás en línea recta hasta el pie izquierdo. Cuando realiza Noto, baje la cadera adoptando la posición de Sonkyo. Manténgase erguido frente al Shomen con la rodilla izquierda apoyada sobre el suelo.

f. Lleve el pie derecho hacia delante y póngase de pie. Coloque el pie izquierdo al lado del

derecho. Suelte el Tsuka, adopte Taito Shisei y vuelva al lugar desde el que comenzó el Kata empezando con el pie izquierdo.

TACHI IAI NO BU (SERIE DE KATA DESDE TAITO SHISEI)

5. GOHONME – KESAGIRI (CORTE EN DIAGONAL)

Está caminando hacia el Shomen cuando aparece un oponente frente a usted que intenta atacarlo con un Kirioroshi. Realice un corte en diagonal desde abajo hacia arriba entrando por el costado derecho de la cintura y luego hacia abajo entrando por el hombro izquierdo.

a. Dé un paso con el pie derecho. A medida que adelanta el pie izquierdo, tome rápidamente el Tsuka. Gire la Saya y el sable en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que el filo esté apuntando hacia el suelo. Apenas apoye el pie derecho, corte al oponente desde el costado derecho de la cintura hasta el hombro izquierdo sosteniendo el sable con la mano derecha. Al terminar el corte, la mano derecha debe estar por encima del hombro derecho y el sable de forma vertical.

b. Sin mover los pies, acomode la Saya con la mano izquierda de forma tal que la curvatura vuelva a estar hacia arriba. Lleve la mano desde el Koiguchi hasta el Tsuka y corte al oponente en diagonal hacia abajo desde el punto de unión entre la base del cuello y el hombro izquierdo. Ambos cortes deben realizarse en un solo movimiento continuo. Al terminar el segundo corte, la mano izquierda debe quedar frente al ombligo y el Kissaki un poco más bajo que el Tsuka, apuntando hacia la izquierda como en el Kata N° 3, Ukenagashi.

c. Dé un paso hacia atrás con el pie derecho, adopte Hasso no Kamae y asuma Zanshin.

d. Al mismo tiempo que retrocede con el pie izquierdo, lleve la mano izquierda del Tsuka al Koiguchi. Realice Kesa ni Furi Oroshite no Chiburi (el sable baja en diagonal y debe quedar un ángulo de 45°).

e. Realice Noto sin mover los pies.

f. Lleve el pie izquierdo al lado del derecho. Suelte el Tsuka y adopte Taito Shisei. Vuelva al lugar desde el que comenzó el Kata comenzando con el pie izquierdo.

6. ROPPONME – MOROTEZUKI (ESTOCADA CON AMBAS MANOS SOSTENIENDO EL TSUKA)

Está caminando hacia el Shomen cuando tres personas, dos adelante y otra atrás, intentan atacarlo. Anticipe el primer ataque del frente, desenvaine y dirija un corte a la sien derecha del oponente seguido por una estocada con ambas manos en el plexo. Gire para enfrentarse con el oponente que se encuentra detrás de usted y

derrótelos con un Kirioroshi. Vuelva a girar hacia el Shomen y derrote al último oponente con un Kirioroshi.

a. Avance con el pie derecho. Apenas apoye el pie izquierdo, tome rápidamente el Tsuka. A medida que adelanta el pie derecho gire la parte superior del cuerpo levemente hacia la izquierda y corte la cara del oponente desde la sien derecha hasta el mentón.

b. Adelante el pie izquierdo hasta el talón del pie derecho al mismo tiempo que toma el Tsuka con la mano izquierda y adopta Chudan no Kamae. Sin detenerse, avance con el pie derecho y dé una estocada en el plexo del oponente con ambas manos.

c. Desplace el pie izquierdo ligeramente hacia la derecha, gire 180° hacia la izquierda sobre el pie derecho al mismo tiempo que retira el sable del cuerpo del oponente y lo lleva sobre la cabeza como si estuviera desviando un ataque. Apenas haya girado, avance con el pie derecho y derrote al oponente con un Kirioroshi. Al terminar el corte, ambas manos deben quedar frente al ombligo y el sable horizontal, paralelo al suelo.

d. Vuelva a girar hacia el Shomen, avance con el pie derecho y derrote al último oponente con un Kirioroshi.

e. Sin cambiar de posición, realice Migi ni Hiraite no Chiburi (Yoko Chiburi) al mismo tiempo que lleva la mano izquierda sobre el Obi, en el costado izquierdo del cuerpo.

f. Lleve la mano izquierda del Obi al Koiguchi y realice Noto.

g. Lleve el pie izquierdo al costado del derecho, suelte el Tsuka y adopte Taito Shisei. Vuelva al lugar desde el que comenzó el Kata comenzando con el pie izquierdo.

7. NANAHONME – SANPOGIRI (CORTE EN TRES DIRECCIONES)

Está caminando hacia el Shomen cuando tres oponentes, uno a su izquierda, uno a la derecha y otro al frente, intentan atacarlo. Desenvaine e inmediatamente realice un corte al oponente de la derecha entrando por arriba de la cabeza. Gire y derrote al oponente de la izquierda, vuelva a girar hacia el Shomen y derrote al último oponente con un Kirioroshi.

a. Dé 5 pasos hacia delante comenzando con el pie derecho. Tome el sable con ambas manos a medida que adelanta el pie izquierdo. Encímese al oponente que está frente a usted, desenvaine y gire sobre el pie izquierdo hacia el oponente que se encuentra a su derecha, apoyando el pie derecho levemente en diagonal hacia la derecha y al frente.

Corte desde la parte superior de la cabeza hasta el mentón.

b. Gire 180° sobre el pie derecho hacia la izquierda sin cambiar la posición de los pies

para enfrentar al segundo oponente. Al girar, lleve el sable sobre la cabeza como si estuviera desviando un ataque y tome el Tsuka con la mano izquierda. Sin detenerse, derrote al oponente con un Kirioroshi.

c. Gire sobre el pie izquierdo hacia el Shomen para enfrentar al último oponente. Lleve el sable sobre la cabeza como si estuviera desviando un ataque. Avance con el pie derecho y derrote al oponente con un Kirioroshi.

d. Retroceda con el pie derecho, adopte Morote Hidari Jodan no Kamae (consiste en sostener el sable con ambas manos en un ángulo de 45° sobre la cabeza con el pie izquierdo adelante), y asuma Zanshin.

e. Al mismo tiempo que retrocede el pie izquierdo, lleve la mano izquierda del Tsuka al Obi, sobre el costado izquierdo de la cadera. Realice Kesa ni Furi Oroshite no Chiburi (movimiento amplio similar al del Kata N° 5, Kesagiri, en el que se sacude la sangre de la hoja desde Jodan no Kamae).

f. Lleve la mano izquierda del Obi al Koiguchi y realice Noto.

g. Lleve el pie izquierdo al costado del derecho, suelte el Tsuka y adopte Taito Shisei. Dé cinco pasos hacia atrás comenzando con el pie izquierdo y vuelva al lugar desde el que comenzó el Kata.

8. HAPPONME – GANMEN ATE (GOLPE A LA CARA)

Está caminando hacia el Shomen cuando dos personas, una adelante y otra atrás, intentan atacarlo. Primero golpee la cara del oponente que está delante de usted con el Tsuka Gashira, luego gire y dé una estocada en el plexo del oponente que se encuentra detrás de usted. Vuelva a girar hacia el Shomen y derrote al primer oponente con un Kirioroshi.

a. Dé tres pasos comenzando con el pie derecho. Tome el Tsuka con ambas manos a medida que adelanta el pie izquierdo y golpee al oponente bien fuerte entre los ojos con el Tsuka Gashira al mismo tiempo que apoya el pie derecho en el suelo. Al dar el golpe el sable permanece dentro de la Saya y debe sostenerlo con ambas manos.

b. Inmediatamente después, retire la Saya, desplace el pie izquierdo hacia la derecha, gire 180° en sentido contrario a las agujas del reloj y enfrente al oponente que se encuentra detrás de usted. Coloque la mano derecha a la altura de la cintura y mantenga el sable horizontal con el filo hacia la derecha.

Sin detenerse, avance con el pie derecho, estire el brazo derecho sin inclinarse hacia delante y clave el Kissaki en el plexo del oponente. Al dar la estocada, la mano derecha debe

quedar más baja que el Kissaki.

c. Desplace el pie izquierdo ligeramente hacia la derecha y, al mismo tiempo que vuelve a girar hacia el Shomen sobre el pie derecho, lleve el sable sobre la cabeza como si estuviera desviando un ataque. Tome el Tsuka con la mano izquierda y enfrente al oponente que está delante de usted. Avance con el pie derecho y derrótelos con un Kirioroshi.

d. Sin mover los pies, lleve la mano izquierda del Tsuka al Obi, en el costado izquierdo de la cadera. Realice Migi ni Hiraite no Chiburi (Yoko Chiburi).

e. Lleve la mano izquierda del Obi al Koiguchi y realice Noto.

f. Una vez que terminó de envainar, lleve el pie izquierdo al lado del derecho, suelte el Tsuka y adopte Taito Shisei. Vuelva al lugar desde el que comenzó el Kata comenzando con el pie izquierdo.

9. KYUHONME – SOETE ZUKI (ESTOCADA CON UNA MANO TOMANDO LA HOJA)

Está caminando hacia el Shomen cuando una persona aparece de repente a su izquierda con la intención de atacarlo. Desenvaine y realice un corte en diagonal por el hombro derecho del oponente. Luego avance y dé una estocada en el abdomen del oponente.

a. Dé tres pasos hacia el Shomen comenzando con el pie derecho. Al apoyar el pie izquierdo, mire al oponente que está a su izquierda y tome el sable con ambas manos. Dé medio paso con el pie derecho y gire sobre él hacia el oponente. De un paso hacia atrás con el pie izquierdo, gire el cuerpo levemente hacia la izquierda y corte al oponente en diagonal desde el hombro derecho hasta el abdomen, pasando por la línea de Kesa. Al final del corte, la mano derecha debe quedar a la altura del ombligo y el Kissaki levemente más arriba que la mano derecha.

b. Gire el pie derecho de manera tal que los dedos apunten hacia el Shomen al mismo tiempo que lo desliza medio paso hacia atrás y adopte Soete Zuki no Kamae ⁽¹⁾. Avance con el pie izquierdo y dé una estocada en el abdomen del oponente. La mano derecha debe quedar frente al ombligo y el sable horizontal.

(1) Sostenga firmemente el centro de la hoja por el lomo con el dedo índice y pulgar. Coloque la mano derecha a la altura de la cintura y mantenga el Kissaki a la misma altura que la mano. El cuerpo debe quedar levemente orientado hacia la derecha.

c. Sin mover la mano izquierda, retire la hoja del cuerpo del oponente (gírela sobre la parte superior de los dedos de la mano izquierda), de manera tal que el Kissaki quede apuntando

hacia abajo y el filo hacia abajo y al frente. Lleve la mano derecha frente al pecho, adopte Kamae⁽¹⁾ y asuma Zanshin.

(1) En este Kamae, debe sostener la hoja con el pulgar y el dedo índice. Gire la palma hacia abajo y estire levemente el brazo derecho para que el ángulo entre el antebrazo y el sable sea de aproximadamente 90°.

d. Lleve la mano izquierda de la hoja y al Koiguchi. Realice Migi ni Hiraite no Chiburi al mismo tiempo que retrocede el pie izquierdo. El ángulo de este Chiburi es de aproximadamente 30°.

e. Realice Noto como se describe anteriormente.

f. Lleve el pie izquierdo al lado del derecho y suelte el Tsuka. Adopte Taito Shisei, gire hacia el Shomen, dé tres pasos hacia atrás comenzando con el pie izquierdo y vuelva al lugar desde el que comenzó el Kata.

10. JUPPONME – SHIHOGIRI (CORTES EN CUATRO DIRECCIONES)

Cuatro enemigos intentan atacarlo. Anticipe al primer oponente que se encuentra al frente, en diagonal hacia la derecha, con un Tsuka Ate dirigido a la mano derecha. Dé una estocada al oponente que se encuentra atrás, en diagonal hacia la izquierda, y derrote al resto de los oponentes que se encuentran en las otras diagonales.

a. Avance dos pasos hacia el Shomen comenzando con el pie derecho. Al apoyar el pie izquierdo, gire hacia el oponente que está al frente, en diagonal hacia la derecha y tome el sable con ambas manos. Lleve el sable hacia delante sin desenvainarlo y golpee la mano derecha del oponente con la parte plana del Tsuka al mismo tiempo que adelanta el pie derecho.

b. Realice Sayabiki y gire hacia el oponente que se encuentra detrás de usted, en diagonal hacia la izquierda con respecto al Shomen. Cuando el Kissaki termine de salir del Koiguchi, gire hacia la izquierda y adopte Hitoemi ⁽¹⁾. Apoye el Mune del Monouchi sobre la parte izquierda del pecho. Sin detenerse, adelante el pie izquierdo y lleve el Koiguchi hasta el ombligo con la mano izquierda. Estire el brazo derecho y dé una estocada al plexo del oponente. Cuando apoya el Mune del Monouchi sobre el pecho y cuando da la estocada, la parte superior del cuerpo debe adoptar la misma postura que en el Kata N°4 – Tsuka Ate.

(1) Cuando adopta la posición Hitoemi, el cuerpo debe estar más de lado que en Hanmi no Kamae (posición de lado).

c. Retire la hoja del cuerpo del oponente, tome el Tsuka con la mano izquierda, lleve el sable sobre la cabeza y gire hacia la derecha sobre el pie derecho para enfrentar al primer

oponente. Avance con el pie izquierdo y derrótelos con un Kirioroshi. (NB. Este Furikaburi debe realizarse en un solo movimiento continuo.)

d. Gire 90° hacia la derecha para enfrentar el tercer oponente, que se encuentra atrás en diagonal hacia la derecha con respecto al Shomen. Gire sobre el pie izquierdo, lleve el sable sobre la cabeza como si estuviera desviando un ataque, avance con el pie derecho y corte al oponente con un Kirioroshi.

e. Para enfrentar al tercer oponente deberá realizar un giro de 180°. Desplace el pie izquierdo hacia la derecha, adopte Waki Gamae, gire hacia la izquierda sobre el pie derecho al mismo tiempo que lleva el sable sobre la cabeza como si estuviera desviando un ataque y, al mismo tiempo que adelanta el pie derecho, derrote al oponente con un Kirioroshi.

f. Retroceda el pie derecho, adopte Morote Hidari Jodan no Kamae (pie izquierdo adelante y el sable a 45° sobre la cabeza) y asuma Zanshin.

g. Retroceda el pie izquierdo y lleve la mano izquierda del Tsuka al Obi. Realice Kesa ni Furi Oroshite no Chiburi.

h. Lleve la mano izquierda del Obi al Koiguchi. Realice Noto.

i. Lleve el pie izquierdo al lado del derecho. Sulte Tsuka y asuma Taito Shisei. Vuelva al lugar desde el que comenzó el Kata comenzando con el pie izquierdo.

11. JU IPPONME – SOUGIRI (CORTES BÁSICOS)

Está caminando hacia el Shomen cuando se encuentra con una persona que intenta atacarlo. Anticipe el ataque y dirija un corte en diagonal hacia el costado izquierdo de la cara del oponente, otro desde el hombro derecho hasta el plexo y otro al costado izquierdo del torso. Realice un corte horizontal a la altura de la cintura y remátelo con un Kirioroshi.

a. Avance tres pasos hacia el Shomen comenzando con el pie derecho. A medida que adelanta el pie izquierdo, tome el Tsuka con ambas manos. A medida que adelanta el pie derecho comience a desenvainar hacia el frente y levemente en diagonal hacia la derecha. Lleve el pie derecho hacia atrás al lado del pie izquierdo y, al mismo tiempo, bloquee el ataque del oponente con el sable sobre la cabeza, sosteniendo el Tsuka con la mano derecha (Éste es el mismo Kamae que en el Kata N° 3, Ukenagashi). Tome el sable inmediatamente con la mano izquierda, avance con el pie derecho y corte al oponente desde el costado izquierdo de la cabeza hasta el mentón.

b. Lleve el sable sobre la cabeza manteniendo el ángulo de corte. Vuelva a dar un paso

con el pie derecho y corte al oponente desde el hombro derecho hasta el plexo.

c. Lleve el sable sobre la cabeza manteniendo el ángulo de corte. Vuelva a dar un paso con el pie derecho y corte al oponente desde la parte superior del pecho hasta el ombligo. En la posición final del corte el sable debe quedar horizontal.

d. Lleve el sable sobre la cabeza manteniendo el ángulo de corte, llévelo hacia abajo por el costado izquierdo del cuerpo hasta la cintura cuidando de que el filo apunte hacia la izquierda. Sosténgalo de forma horizontal y, sin detenerse, realice un corte horizontal de izquierda a derecha a medida que avanza con el pie derecho. El corte debe ser perfectamente horizontal y usted no debe levantar las manos.

NB. Al adoptar esta postura, debe sostener el sable lo suficientemente bajo como para que el Kissaki apunte naturalmente hacia atrás. La característica principal de este corte es que debe realizarse avanzando, no consiste solamente en cortar hacia la derecha con los brazos.

e. Sin detenerse, lleve el sable sobre la cabeza y, a medida que el pie derecho avanza, realice Kirioroshi.

f. Sin cambiar de posición, lleve la mano izquierda sobre el Obi y realice Migi ni Hiraite no Chiburi (Yoko Chiburi) con la mano derecha.

g. Lleve la mano izquierda del Obi al Koiguchi y realice Noto.

h. Lleve el pie izquierdo al costado del derecho, suelte el Tsuka y adopte Taito Shisei. Retroceda comenzando con el pie izquierdo y vuelva al lugar desde el que comenzó el Kata.

12. JU NIHONME – NUKIUCHI (DESENVAINA RÁPIDO SEGUIDO DE CORTE)

Está parado frente a una persona que, de repente, intenta atacarlo. Dé un paso hacia atrás al mismo tiempo que desenvaina y deje que el ataque del oponente siga de largo sin alcanzarlo. Derrótelo con un Kirioroshi.

a. Tome el Tsuka con ambas manos. De un paso hacia atrás con el pie izquierdo. Lleve el pie derecho hacia atrás hasta el pie izquierdo sin juntarlos y, al mismo tiempo, desenvaine y lleve el sable sobre la cabeza. Sin detenerse, tome el Tsuka con la mano izquierda, avance con el pie derecho y realice Kirioroshi.

NB. La forma correcta de desenvainar el sable es llevar la mano derecha por el centro del cuerpo hacia arriba, sin llevarla hacia adelante

b. Al mismo tiempo que da un paso hacia atrás con el pie derecho, lleve la mano izquierda del Tsuka al Obi y realice Migi ni Hiraite no Chiburi (Yoko Chiburi).

c. Lleve la mano izquierda del Obi al Koiguchi y realice Noto.

d. Lleve el pie derecho al costado del izquierdo, suelte el Tsuka y adopte Taito Shisei. Avance con el pie derecho hasta el lugar desde el que comenzó el Kata (Moto no Ichi).

Aquí termina la descripción de los 12 Kata de Iaido de la ZEN NIPPON KENDO RENMEI.

1. Forma de caminar y girar al entrar y retirarse del Shinden.

Al Shinden (lugar sagrado, Dojo) debe entrar con Shimo no Ashi ⁽¹⁾ y retirarse con Kami no Ashi ⁽²⁾. Al cambiar de dirección debe hacerlo hacia el lado de Kami no Ashi.

(1) Shimo no Ashi – el pie que se encuentra más lejos del Shinza (altar) o del Shomen. Si usted está en la línea media (Seichusen), Shimo no Ashi es su pie izquierdo.

(2) Kami no Ashi – el pie que se encuentra más cerca del Shinza (altar) o del Shomen. Si usted está en la línea media (Aichusen), Kami no Ashi es su pie derecho.

2. Shinza E no Rei en el Shinden (Forma de inclinarse ante el Shinza)

Avance hasta el Shinza en Taito Shisei y realice Chakuza como se explicó en la sección “Actitud y Conducta”. Lleve el sable con la mano izquierda en diagonal hacia la derecha y coloque la mano derecha a la altura de la mano izquierda, de manera tal que el sable quede entre las palmas de ambas manos. Coloque el dedo índice de la mano derecha en el Tsuba y sostenga el Koiguchi y el Sageo con el resto de los dedos. Lleve la mano izquierda sobre la pierna izquierda, lleve el Kojiri desde la izquierda a la derecha utilizando solo la mano derecha. El filo debe quedar hacia adentro y el Tsuba a la altura de las rodillas. Coloque el sable sobre el suelo paralelo a la pierna derecha, evitando que haga ruido. Debe haber un espacio entre la pierna y el sable. Lleve la mano derecha del sable a la pierna derecha. Realice Zarei como se explicó en la sección “Actitud y Conducta”. Vuelva a tomar el sable y, realizando todos los pasos a la inversa, adopte la posición inicial.

3. Sougo no Zarei (Forma de inclinarse ante los demás)

Este saludo es similar al Shinza E no Rei, pero se realiza como una muestra de respeto hacia el Sensei y los Senpai. Usted debe ser el primero en inclinarse y el último en incorporarse.

4. Yagai de no Torei (Forma de inclinarse ante el sable cuando se está de pie)

Desde Keito Shisei, lleve la mano izquierda hacia el centro del cuerpo y la mano derecha a la altura de la izquierda, de manera tal que el sable quede entre las palmas de ambas manos. Coloque el pulgar de la mano derecha en el Tsuba y tome con el resto de los dedos la boca de la Saya (Koiguchi) y el Sageo. Extienda los brazos frente a usted a la altura de los ojos, con el filo del sable apuntando hacia delante. Inclínese ante el sable respetuosamente. Al terminar Hajime no Torei se adopta Taito Shisei nuevamente, llevando el Kojri hacia el centro del abdomen; mientras que al terminar Owari no Torei se adopta Keito Shisei llevando el sable hacia el costado izquierdo de la cintura.

5. Sageto Shisei (Forma de llevar el sable cuando se está de pie)

Sostenga el Koiguchi y el Sageo con la mano izquierda. El filo debe apuntar hacia arriba. Sostenga el sable de forma natural al costado del cuerpo con el Kojiri apuntando hacia abajo y hacia atrás. Se adopta este Kamae cuando uno está de pie con el cuerpo relajado (Yasume).

6. Puntos a tener en cuenta al realizar los Kata

Es muy importante que realice los Kata con todo su ser, con un correcto manejo del sable y una postura adecuada. Debe esforzarse por lograr que el sable, el cuerpo y el alma estén en armonía. Esfuércese por realizar los Kata con sinceridad, como si realmente estuviera participando de un combate.

7. Kokyu - Respiración

Debe comenzar el Kata en la tercera respiración. Es preferible realizar el Kata en una sola respiración. Si no puede hacerlo, no permita que su oponente note cuando respira.

8. Forma de tomar el Tsuka

Coloque la mano derecha cerca del Tsuba. Coloque la mano izquierda cerca del Kashira. La mano izquierda no debe tomar el Tsuka desde el extremo, el dedo meñique de la mano izquierda no debe tocar el Makidome (nudo que sostiene el Kashira).

La mayor fuerza de agarre debe estar concentrada en los músculos de la base de los dedos más que en los extremos, y debe tomar el Tsuka con más firmeza con los dedos meñique y medio. Los otros dedos deben permanecer un poco más flojos. Es como si estuviera sosteniendo un huevo. Toda la palma de la mano debe estar en contacto con el Tsuka.

9. Sageo

Es parte de las reglas que el sable tenga un Sageo. Cada escuela tiene una forma particular de atarlo y de utilizarlo. Sin embargo, en algunos casos puede que no se exija un Sageo.

Las preguntas que aparecen listadas a continuación están formuladas de manera tal que la respuesta correcta a cada una sea una afirmación.

REIHO

Los practicantes deben realizar los saludos de la manera correcta.

1. MAE

- a. ¿Realiza bien Sayabiki en el Nukitsuke?
- b. Cuando realiza Furikaburi, ¿lleva el Kissaki por la izquierda y hacia atrás a la altura de la oreja como si quisiera dar una estocada a alguien que se encuentra detrás?
- c. Cuando realiza Furikaburi, ¿el Kissaki está levemente más arriba que el Tsuka?
- d. ¿Realiza Kirioroshi con determinación, sin dudar?
- e. En la posición final del Kirioroshi, ¿el Kissaki está levemente más bajo que el Tsuka?
- f. ¿Realiza Chiburi correctamente?
- g. ¿Realiza Noto correctamente?

2. USHIRO

- a. Al girar, ¿lleva el pie izquierdo bien hacia la izquierda?
- b. ¿El Nukitsuke está dirigido hacia la sien del oponente?

3. UKENAGASHI

- a. Al desviar la hoja del oponente, ¿cubre bien la parte superior del cuerpo?
- b. ¿Lleva el pie izquierdo detrás del pie derecho? ¿El corte sigue la línea de Kesa?
- c. Al terminar el corte, ¿queda la mano izquierda frente al ombligo y el Kissaki levemente más bajo que el Tsuka?

4. TSUKA-ATE

- a. ¿Golpea el plexo del oponente con el Tsuka Gashira con determinación?
- b. Al dar la estocada al oponente que se encuentra detrás, ¿extiende bien el brazo derecho y lleva el Koiguchi hasta el ombligo con la mano izquierda?
- c. Al realizar el corte, ¿lo hace desde la posición correcta por encima de la cabeza y corta verticalmente por la línea media del cuerpo del oponente?

5. KESAGIRI

- a. Luego del primer corte hacia arriba, ¿la mano derecha queda por encima del hombro derecho al rotar el sable?
- b. Cuando realiza Chiburi, ¿es correcto el ángulo en el que queda el sable cuando retrocede y toma el Koiguchi?

6. MOROTEZUKI

- a. Al realizar el primer corte, ¿corta al oponente desde la sien hasta el mentón?
- b. ¿Lleva el pie izquierdo detrás del talón del pie derecho? ¿Realiza Chudan no Kamae correctamente y da la estocada en el lugar correcto del cuerpo del oponente? ¿Da la estocada con determinación?
- c. Luego de retirar el sable del cuerpo del primer oponente, ¿realiza Furikaburi como si estuviera desviando un ataque?

7. SANPOGIRI

- a. En el primer corte, ¿corta al oponente desde la parte superior de la cabeza hasta el mentón?
- b. ¿Corta con determinación al segundo oponente?
- c. ¿Realiza Furikaburi como si estuviera desviando un ataque?
- d. En el último corte, ¿el sable termina paralelo al suelo de forma horizontal?

8. GANMEN-ATE

- a. ¿El golpe con el Tsuka Gashira está dirigido a la cara, entre los ojos del oponente?
- b. Al girar, ¿lleva la mano derecha a la cadera?
- c. Al dar el frente al oponente que está detrás, ¿el cuerpo está completamente de frente al oponente con el talón del pie derecho levemente levantado?
- d. ¿Da la estocada sin flexionar demasiado las piernas?

9. SOETE ZUKI

- a. Al terminar el primer corte, desde el hombro derecho del oponente hasta la cintura, ¿queda la mano derecha a la altura del ombligo y el Kissaki levemente más arriba que el Tsuka?
- b. ¿Sostiene correctamente el sable con el dedo pulgar e índice con la mano derecha sobre la cadera?
- c. ¿La mano derecha queda frente al ombligo después de dar la estocada?
- d. Al asumir Zanshin, ¿tiene el brazo derecho extendido y la mano derecha a la altura del pecho?

10. SHIHOGIRI

- a. ¿Golpea la mano del oponente con firmeza con la parte plana del Tsuka?
- b. Al hacer Sayabiki, ¿apoya el Mune del Monouchi sobre el pecho sin que la mano derecha toque el cuerpo?
- c. Al dar la estocada, ¿lleva el Koiguchi hasta el ombligo con la mano izquierda y ambos brazos contribuyen a que la técnica se ejecute con la tensión correcta?
- d. ¿Realiza el último corte pasando por Waki Gamae sin detenerse?

11. SOUGIRI

- a. Al desenvainar, ¿coloca el sable en la posición correcta para realizar el desvío del ataque del oponente?

b. Al avanzar, ¿lo hace con Okuri Ashi?

c. Al realizar el corte horizontal, ¿lo hace de forma horizontal manteniendo el ángulo de corte correcto?

12. NUKIUCHI

a. Al desenvainar, ¿lleva el pie izquierdo hacia atrás correctamente?

b. Al desenvainar, ¿lleva la mano derecha hacia arriba por la línea media del cuerpo?

17 de Septiembre, 1988

Se agregan Ju ipponme y Ju nihonme el 2 de diciembre, 2000

Ashi Sabaki – Forma de desplazarse.

Ayumi Ashi – Forma natural de caminar.

Bokken – Ver Bokuto.

Budo – Término que se utiliza para designar al conjunto de todas las artes marciales japonesas.

Bokuto – Sable macizo de madera, generalmente de Roble Japonés.

Chakuza – Forma de sentarse. Ver Seiza y Tate Hiza.

Chudan no Kamae – Una de las 5 posiciones básicas. El sable se sostiene en la posición media.

Dojo – Recinto en el que se practican artes marciales.

Enbu – Ejecución de formas de un arte marcial, generalmente ante una audiencia.

Enzan no Metsuke – *lit.* Contemplar las montañas lejanas. Término que significa abarcar todo con la vista, no centrarse en algo específico.

Furi Oroshite – Realizar un corte vertical en el que el sable parte desde encima de la cabeza.

Gedan no Kamae – Una de las 5 posiciones básicas. El Kissaki del sable está a la altura de las rodillas.

Ha – Filo del sable.

Hakama – Pantalones muy amplios con tablas que se utilizan para practicar artes marciales japonesas.

Hanmi – Postura en la que el cuerpo está de perfil al oponente.

Hasso no Kamae – Una de las 5 posiciones básicas. El sable se sostiene cerca del hombro.

Hasuji – Línea de corte.

Iaido – Arte marcial que consiste en desenvainar rápidamente y derrotar al enemigo en un solo movimiento. Fue creado por Shigenobu Hayashizaki en la segunda mitad del siglo 16. Durante el

período Edo (1600-1868) surgieron muchas escuelas. En 1956, se estableció el departamento de Iaido en la Federación Internacional de Kendo y en 1969 se crearon los Kata de Iaido de la Federación Internacional de Kendo.

Jodan no Kamae – Una de las 5 posiciones básicas. El sable se sostiene sobre la cabeza.

Kamae – Postura.

Kata – Forma o serie de movimientos o técnicas.

Katana – Arma de un solo filo, sable japonés.

Katsuninken / Katsujinken - Término del budismo Zen que se refiere a "La Vía Positiva" del uso del sable.

Keito Shisei – Término utilizado en Iaido para referirse a la posición en la que se sostiene el sable enfundado sobre el costado izquierdo de la cadera. En Kendo, esta misma postura, pero sosteniendo un Shinai, se denomina Taito Shisei.

Ki Gamae – Estado en el que el cuerpo está en alerta y preparado para reaccionar.

Kigurai – Estado en el que se proyecta supremacía derivada de la confianza en sí mismo que se alcanza luego de mucha dedicación a la práctica.

Koiguchi – Boca de la Saya. Se le dio este nombre porque hace recordar a la boca abierta del pez carpa japonés (Koi=pez carpa; Kuchi=boca).

Kurai – Término que se utiliza para indicar la relación entre carácter y habilidad.

Metsuke – Forma correcta de sostener la mirada durante la ejecución de los Kata.

Mizouchi – Ver Suigetsu.

Morote – Acto de sostener el Tsuka con ambas manos.

Morote Zuki – Acto de dar una estocada con el Tsuka tomado con ambas manos.

Mune – Lomo de la hoja del Katana. También se lo conoce como Mine.

Nihonto – Nombre que se utiliza para denominar a los sables fabricados según el estilo tradicional japonés.

Noto – Acto de envainar. Uno de los movimientos básicos en Iaido.

Obi – Faja larga y angosta que se usa alrededor de la cintura para portar el sable.

Okuri Ashi – Una de las formas básicas de desplazarse. El pie derecho se mantiene siempre adelante.

Rei – Comportamiento que refleja respeto y cortesía hacia los demás.

Rei Ho – Cortesía o respeto. Reglas de actitud y conducta que todos los practicantes del Budo deben respetar.

Ryu Ha – El significado literal es "escuela". Generalmente se utiliza detrás del nombre del fundador o creador de la escuela.

Sage To – Posición en la que se sostiene el sable o Bokuto con el brazo izquierdo extendido al costado del cuerpo.

Seiza – Forma de sentarse. Las rodillas se colocan una al lado de la otra y las canillas y los empeines se apoyan sobre el suelo. Los dedos gordos de ambos pies deben estar juntos o uno encima del otro, y los glúteos apoyados sobre los talones juntos. La espalda debe estar derecha y las manos apoyadas sobre las piernas, con los dedos juntos. En Japón, ésta es la forma correcta de sentarse.

Shinken – Sable con filo.

Shinogi – Borde posterior de la hoja del sable que sobresale y se extiende desde el Kissaki hasta el Tsuba.

Shinza – Altar o lugar sagrado del Dojo o lugar de práctica.

Shomen – Término que significa "frente". Por ejemplo, Shomen E no Rei.

Suigetsu – Área debajo del esternón que se conoce como boca del estómago, plexo solar o Mizuochi.

Tachi – Tipo de sable curvado que generalmente mide más de 60 centímetros.

Taito – Acto de colocar el sable en el Obi o, cuando se utiliza Bokuto, de llevar la mano izquierda sobre la cadera.

Tenouchi – Forma de sostener el sable, de tomar el Tsuka al cortar, y de cómo apretar o relajar el agarre del Tsuka durante los distintos movimientos.

Teito –Ver Sageto.

Tsuba – Guardamano del sable. Pieza de metal generalmente ornamentada ubicada entre el Tsuka y la hoja del sable para proteger las manos.

Tsuba Moto – Área del sable cerca del Tsuba.

Tsuka – Empuñadura del sable.

Tsuka Gashira – Extremo del Tsuka.

Tsuku – Estocada a la garganta, pecho o plexo.

Ukenagasu – Bloquear un ataque desviando el sable del oponente hacia el costado con el Shinogi del sable. Este movimiento se encuentra explicado en el Kata N° 3, Ukenagashi.

Waki Gamae – Una de las cinco posiciones básicas. El sable se sostiene al costado del cuerpo, ocultándolo parcialmente.

Waza – Habilidad motora que se alcanza luego de un largo tiempo de ardua práctica de los movimientos de corte y del aprendizaje de los Kata.

Zanshin – Postura y estado mental en el que, incluso luego de realizar el corte, uno se mantiene alerta y está preparado para actuar rápidamente ante un contraataque del oponente. En términos generales, luego de realizar un corte uno siempre debe guardar una distancia apropiada con el oponente.

Zarei – Saludo que se realiza desde la posición de Seiza.

Fukushin – Árbitro secundario que asiste al árbitro principal. En una competencia de Iaido los árbitros suelen ser tres, pero tienen la misma autoridad para tomar o pedir que se tomen decisiones.

Fusen Gachi – Cuando se declara ganador a un competidor porque el oponente no se presentó o se retiró de la competencia.

Gogi – Cuando se suspende la competencia para realizar una consulta. Los árbitros se reúnen para decidir si uno o más competidores han cometido un error muy serio o si existe alguna duda con respecto a la demostración o aplicación de una técnica.

Hajime – Palabra que significa “comiencen”.

Hantei – Palabra que utiliza el árbitro principal para pedir que se tome una decisión durante un combate.

Senshu – Palabra que significa “competidor” o “participante” en una competición u otro evento.

Shiai – Competencia entre individuos o equipos de acuerdo con reglamentos previamente estipulados.

Shiai Jikan – Límite de tiempo del combate. El límite de tiempo estándar es de 6 minutos, pero puede variar según en torneo.

Shiai Jo – Área en la se lleva a cabo el combate.

Shinpan – Decidir los resultados de un combate.

Shinpan Cho – Juez que supervisa todos los combates y la conducta de los árbitros y de los competidores durante el torneo.

Shinpan In – Árbitro.

Shinpan Ki – Banderas rojas y blancas que utilizan los árbitros durante los combates.

Shinpan Shunin – Juez o árbitro del combate. Generalmente se designa un Shinpan Shunin cuando hay más de un combate por vez para asistir a los Shinpan Cho.

Shobu Ari – *lit.* Victoria. Palabra que se utiliza cuando se llegó a una decisión y como señal para que los árbitros bajen las banderas.

Shushin – Árbitro principal. Generalmente es el que anuncia los resultados de los combates.

Takai – El significado literal es "competencia".

Takai Kaicho – Presidente de la competencia o torneo.

Yame – Palabra que significa "paren" o "alto".

Yasume – Palabra que significa "descansen".

GLOSARIO DE TÉRMINOS RELACIONADOS CON LAS PARTES DEL SABLE

NOMBRES DE LAS PARTES DEL SABLE

Boshi – Huella del templado en el extremo de la hoja.

Ha – Filo del sable.

Hamon – Dibujo del templado a lo largo de la hoja.

Kissaki – Extremo de la hoja.

Mei – Firma del forjador, generalmente en el Nakago.

Mekugi Ana – Agujero en el Nakago en el que se inserta el Mekugi.

Mune – Lomo de la hoja.

Nakago – Sección de la hoja que queda dentro del Tsuka.

Shinogi - Borde de la hoja en la zona del Mune.

Shinogi Ji – Parte plana de la hoja.

Yokote – Punto en el que termina en Kissaki y comienza el Ha.

NOMBRES DE ACCESORIOS Y PARTES DE LA VAINA

Fuchi – Anillo alrededor del Tsuka justo debajo del Tsuba.

Habaki – Pieza de metal alrededor de la hoja por encima del Tsuba.

Kashira – Pieza de metal que recubre el extremo del Tsuka.

Koiguchi – Boca de la vaina.

Kojiri – Extremo de la vaina.

Kurigata – Porción elevada de la vaina en la que se ata el Sageo.

Mekugi – Clavija de madera (u otro material resistente) que fija la hoja al Tsuka.

Menuki – Ornamentos sujetos bajo el encorado del Tsuka.

Sageo – Cordón de seda o algodón que se utiliza para sujetar el sable al Hakama.

Same – Piel de raya que recubre la empuñadura de madera debajo del encordado.

Saya – Vaina.

Seppa – Piezas de metal que se ubican a cada lado del Tsuba.

Tsuba – Guardamano.

Tsuka - Empuñadura.

Este manual es una interpretación de la versión en japonés, que sólo existe en Japón. El autor quiso poner a disposición de lectores de habla inglesa las indicaciones y pautas de la versión en japonés. También quiso que los lectores pudieran apreciar mejor cómo perciben los japoneses las formas básicas del Iaido según se enseñan en Japón hoy en día.

El autor intentó simplificar el formato y el contenido para que pueda entenderse más fácilmente. Al principio de cada Kata se explica brevemente en qué consiste. Se aconseja a los lectores consultar el glosario para familiarizarse con los términos desconocidos.

Se le ha indicado al autor muchas veces que el principal objetivo en la práctica de Iaido es ejecutar los Kata con naturalidad. Esto significa que los Kata deben ejecutarse de forma tal que reflejen los movimientos naturales del cuerpo de quien los ejecuta, teniendo en mente que cada persona tiene diferentes características físicas. Basándose en su propia experiencia, el autor cree que la comprensión de este punto es uno de los avances más importantes en el Iaido.

**Traducido del japonés al inglés por Chris Mansfield
Marzo, 2004**

**Aprobado por la AJKF Internacional Office
Marzo, 2004**

**Publicado por la Federación Internacional de Kendo (ZNKR)
Marzo, 2004**

**Traducido del inglés al español por Mariana Rud
Septiembre, 2005**