

Manual Ilustrado de Kendo
Versión en Español



剣道

kendo

Índice

剣道

剣道
keno

- 03 Historia
- 04 Etiqueta y Comportamiento
- 05 Filosofía
- Equipamiento:
 - 06 Bogu
 - 07 Hakama
 - 08 Keiko Gi
 - 09 Shinai
 - 10 Pliegues de la Hakama
 - 11 Cono poner el Tare / Kote
 - 12 Cono poner el Do
 - 13 Cono poner el Men
- Entrenamiento:
 - 14 Kihon
 - Ashi-Sabaki
 - 15 Okuri-Ashi
 - 16 Ikari-Ashi
 - 17 Tsugi-Ashi
 - 17 Ayumi-Ashi
 - 18 Consejos: Ashi-Sabaki
 - 19 Suburi
 - 20 Golpes Básicos (Kote, Men, Do)
 - 21 Técnicas (Waza)
- 22 Créditos de la versión original en Portugués
- 23 Créditos de la versión en Español

Historia

El origen del Kendo fue escrita por nuestros antepasados hace más de 650 años A.C., Así, se puede decir que el arte del uso del sable ha sido practicado tradicionalmente y tiene larga historia. En épocas remotas no solo se limitaba a la defensa personal, o a su utilización en las guerras, sino que además tenía otro objetivo, el de adquirir un espíritu fuerte. Hubo en el transcurso de la historia, algunas fases en que el hombre se desinteresó del aprendizaje, y otras en que se dedicaba asiduamente. Así, fueron innumerables las dificultades para que este arte llegara a los días actuales.

Como la práctica de combate con sables de acero o madera maciza, provocaba tantas víctimas innecesarias, se creó al rededor de 1710, la práctica con sables de bambú, menos peligrosos, los que se usan hasta el día de hoy.

Al rededor de 1740, inspirados en los escuderos japoneses, los maestros en sables improvisaron protectores de tórax y de cabeza, y guantes gruesos. Pero los sables de entrenamiento en bambú eran groseramente primitivos y de simple confección. Con el pasar de los siglos, se perfeccionó su elaboración hasta llegar al formato funcional y artístico del equipamiento de Kendo que hoy se usa.

El Kendo, es el arte japonés de manejo del sable, posee una historia rica y extensa.

Las armas japonesas y sus armaduras tuvieron influencia proveniente de China.

Originalmente, los sables japoneses no tenían el aspecto curvo de los actuales, eran rectilíneas, de concepción estructural primitiva, usados para estocadas y golpes simples.

Las armas japonesas utilizadas actualmente surgieron al rededor de 940 D.C., con una hoja de corte de un solo lado y livianamente curva. Hasta que fueron introducidos estos sables de dos manos, en las batallas los guerreros estaban protegidos por pesadas armaduras y blandían sus sables en sus manos derechas.

Etiqueta y Comportamiento

El origen y el sentido del nombre DOJO

Este nombre (DOJO) tiene origen en el lugar donde los sacerdotes budistas recibían las enseñanzas divinas. Como el Kendo involucra enseñanzas de moral, semejantes a la de los sacerdotes, al lugar de entrenamiento, se llamó DOJO (lugar sagrado), ya que no se trata solo de atacar y defenderse con el SHINAI, esta es la razón de porque se hace distinción entre DOJO y CANCHA DE DEPORTES.

Porque reverenciar el DOJO

Al ingresar debemos pedir y meditar para que podamos recibir el verdadero espíritu humano y de cordialidad, y prometer conservarlo. Al salir del DOJO debemos reverenciarlo, como señal de gratitud por lo que recibimos espiritualmente.

Filosofía

El Concepto del Kendo es disciplinar el carácter humano a través de la aplicación de los principios de la Katana.

Objetivos de la práctica del Kendo:

- Modelar la mente y el cuerpo, desarrollando un espíritu vigoroso y a través de la practica correcta y rigurosa, esforzarse para perfeccionarse en el arte del Kendo.
 - Destacarse en el valor del honor y la cortesía humana, relacionándose con los demás con sinceridad, y dedicándose incansablemente al perfeccionamiento de si mismo.
- De esta forma uno estará apto para
Amar a su patria y a la sociedad,
Contribuir con el desarrollo de la cultura
y promover la paz y la prosperidad entre
todas las personas.

El Kendo, es una práctica de vida, que sirve para el auto- perfeccionamiento a través de entrenamientos disciplinarios básicos que conducen el arte del manejo del sable.

A través del riguroso entrenamiento del Kendo, el practicante capacita su cuerpo y su espíritu, desarrolla una fuerte conciencia, aprende a tratar apropiadamente a sus semejantes, a juzgar la verdad, cultivar la sinceridad, y dedicarse con pasión constante al auto-perfeccionamiento, amar a la comunidad y a la gente y contribuir para la paz y la prosperidad de la humanidad.

No se debe tener la competición como punto principal del entrenamiento. Tener como meta apenas la victoria, perjudica las verdaderas artes y sentimientos humanos: No hay evolución de la cultura espiritual-tradicional, produciendo así, un hombre defectuoso.

剣道
kendo

剣道

Equipamiento

El equipamiento del Kendo consiste en una armadura, que en el idioma japonés se llama BOGU, una espada de bambú, llamada SHINAI y las vestimentas: Hakama y Keiko gi.

El Bogu esta dividido en:

Men

Especie de casco hecho en tela, cuero y metal(acero, duraluminio o titanio).

Do

Protector de pecho hecho en bambú o resina plástica y cuero.

Kote

Guantes hechos en tela reforzadas por costuras y cuero.

Tare

Protector de la cintura hecho en tela reforzada y cuero.

Consejos para la conservación del Bogu:

Importante: Siempre después de la practica, saque el Bogu de la bolsa y dejelo en un lugar con ventilación.

Una vez al mes:

- Pase un producto especial para cuero en todas las partes de cuero (cera sin color para zapatos);
- Pase cera de auto en la parte laqueada del Do;
- Cepille todas las partes de tela con un cepillo de zapatos;
- Aplique un spray anti-bactericida llamado Lisoform o Lysol en todo el Bogu, incluso en las partes internas del Men y Tare (este producto se encuentra en farmacias y supermercados y saca todo tipo de olor y moho)



剣道

kendo

剣道

Hakama

Equipamiento

Vestimenta

Parece una falda, pero en verdad es un tipo de Pantalón con pliegues, usada por encima de un Kimono o un tipo de vestimenta. La Hakama es utilizada hoy en ocasiones formales, y también es utilizada en la práctica de las artes marciales tradicionales como: Aikido, Kendo, Kenjutsu y en artes del Tiro al Arco. Frecuentemente usado en los colores azul, negro o blanco (generalmente utilizado por damas). Se dice que los 7 pliegues de la Hakama representan las siete virtudes del Bushido que son:

Gi - La decisión correcta;

Yu - La bravura;

Jin - El amor universal, benevolencia con la humanidad, compasión;

Rei - La acción correcta, cortesía;

Makoto - La sinceridad, veracidad;

Meyo - El honor;

Chugi - La devoción, lealtad

Se dice que el modelo de la primera Hakama construida en el antiguo Japón, al rededor del año 900, era utilizado tanto por los hombres como por las damas. Cuando la clase de guerreros Samurais se formó en fines del siglo XII, la Hakama parece haberse difundido en la sociedad, los propios Samurais utilizaban este tipo de pantalones largos cuando estaban fuera de las batallas, es decir, durante la vida civil, lo que no está totalmente correcto, pues los Samurais estaban siempre preparados, en toda su vida.



剣道

kendo

剣道

Equipamiento

Vestimenta

Vestimenta superior de la indumentaria de muchas artes marciales. Puede ser hecha en tela de algodón liso o trenzado, como en el Judo, o de tela de dril. Los colores mas utilizados son negro, azul y blanco.

Keiko Gi



剣道

kendo

剣道



Equipamiento

El Shinai

Sable para entrenamiento hecho en bambú o material sintético (grafito de carbono). Es importante la conservación del Shinai y Asegurarse de su buen estado antes de ser utilizarlo.

Difícilmente ocurren accidentes graves en el Kendo, excepto el rompimiento del tendón de Aquiles. Entretanto, por utilizar un Shinai irregular o quebrado, puede ocurrir accidentes. Así es que se recomienda no utilizar los siguientes Shinai:

- Shinai quebrado o que tenga astillas;
- Con fisuras;
- Con sakigawa rasgada;
- Con flojedad o con el tsurucortado;
- Con flojedad en el tsukagawa;
- Con el tiguiri imperfecto;
- Con la tsuba floja;
- Arreglado con material impropio (cintas, Silver Tape, u otros);
- Shinai que tenga material extraño además del puntero de goma (sakigomu) y tiguiri.

剣道
kendo

剣道

Equipamiento

Como doblar la Hakama



剣道

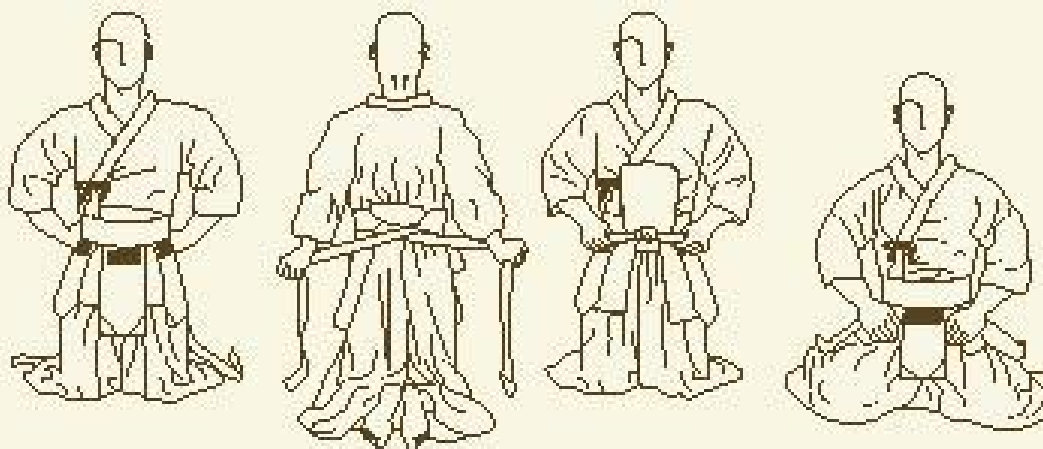
kendo

剣道

Equipamiento

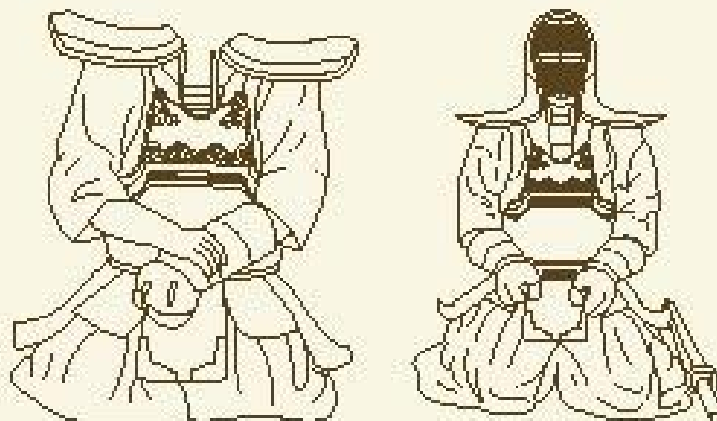
Como poner el Tare

Poner la parte central del Tare sobre la parte inferior del estomago y traspase por la espalda a través da parte inferior del koshita. amarrar en un hanamusubi atrás del othare central.

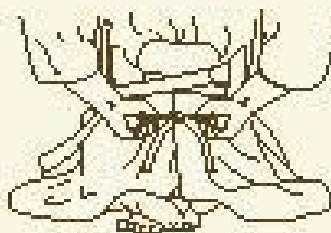
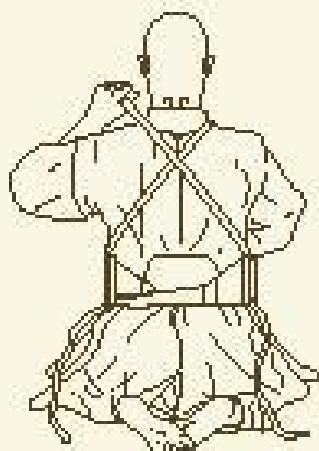
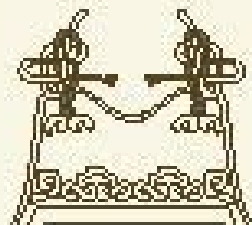


Como poner el Kote

Primero poner el Kote izquierdo, después el derecho.



Como poner el Do



剣道

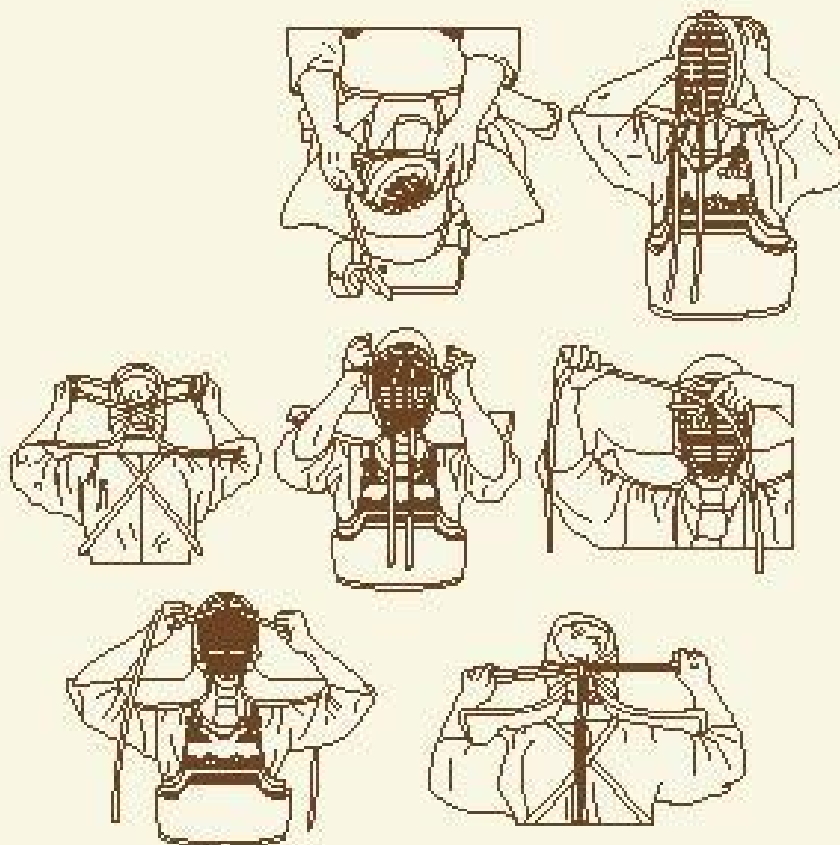
kendo

剣道

Equipamiento

Como poner el Men

Primero poner el mentón y en seguida guiar el Men para atras. Tirar el men himo por encima de dos partes del mengane para apretar el Men sobre la cabeza y la cara. Después, pasar el men himo por de tras de la cabeza y hacer un hanamusubi. Hacer un lazo en el fin del men himo de un largo aproximadamente igual a 40cm o 15,5 pulgadas. Certifíquese de que los lazos y las puntas libres del men himo tienen el mismo largo. Poner los dos men himo paralelos de cada lado del Men sin torcerlos.



Entrenamiento

En el Kendo hay dos maneras de abordar el ataque: Cortes y *Estocadas*. Solo son permitidos golpes en tres partes del cuerpo: En la parte superior del cráneo; En el tronco, costados derecho e izquierdo; En los antebrazos. Normalmente es permitido estocar solamente en la garganta. En competición no basta que el shinai propio ena roce en el adversario, solo se gana el punto si los golpes de ataque fueren aplicados de acuerdo con la técnica: Blanco en precisión, con control adecuado y un grito o Kiai.

KIKENTAI ICHI: Literalmente significa "alma, espada y cuerpo son uno". Representa la naturaleza inseparable de estos tres elementos en el Kendo. Si éstos no se combinan, no se puede acertar un golpe correcto en un combate.

Kihon

Son ejercicios básicos, típicamente enseñados a principiantes antes de introducirlos a ejercicios mas complejos. A través de esos ejercicios, cada uno puede individualmente reforzar los elementos básicos como: balance del Shinai, desplazamiento, tiempo y distancia. Una vez que se domina lo básico, El Kenshi puede avanzar a ejercicios y técnicas mas complejas.

Entrenamiento

Ashi Sabaki (Entrenamiento con los pies)

Okuri-Ashi

Es el paso mas utilizado durante el Keiko. Cuando se avanza, se da impulsos con el pie trasero; Cuando se va hacia a tras, de dan impulsos con el pie delantero. En Ashi-Sabaki, es importante que sus desplazamientos sean suaves, y no deben haber movimiento pendulare o lateral del cuerpo.

Okuri-Ashi es utilizado para acortar pequeñas distancias y luego después que el golpe se a aplicado, como parte del movimiento de zanchin.

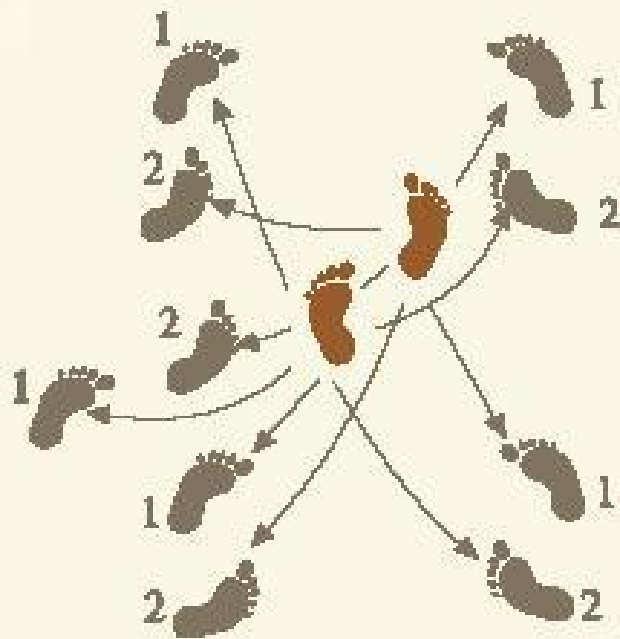


Entrenamiento

Ashi Sabaki (Entrenamiento con los pies)

Ikari-Ashi

Es utilizado cuando atacamos a un adversario por uno de los costados, y cuando posicionamos nuestros pies en repuesta a un ataque.



Entrenamiento

Ashi Sabaki (Entrenamiento con los pies)

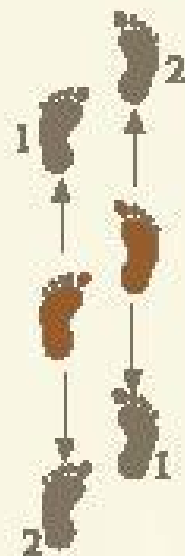
Tsugi-Ashi

Es utilizado para acortar la distancia entre los pies. Aproximando los pies, Ud. está apto para atacar de una distancia mayor, acortando la distancia rápidamente entre Ud. y su adversario.



Ayumi-Ashi

Es mover su pie izquierdo y el pie derecho de modo alternado, como su andar normal. El Ashi-Sabaki es utilizado cuando Ud. quiere moverse rápido en una larga distancia. No debe ser aplicado después de un golpe, como parte del movimiento de Zanchin.



Entrenamiento

Ashi Sabaki (Entrenamiento con los pies)

CONSEJO: Mantenga los dedos de los pies junto al piso durante el A s h i - S a b a k i . Durante estos ejercicios, deslice sus pies junto al piso, sin levantar sus dedos en dirección al techo. Esto posibilita que sus movimientos sean suaves e imperceptibles. Si Ud. se mueve con los dedos hacia arriba, sus movimientos serán ineficaces y su adversario los percibirá ,así, al menor error en su movimiento, él lo atacará. Inmediatamente después del ataque, el Kenshi se debe mover para el frente, rápido y con mucha energía, utilizando Okuri-Ashi, y da pasos largos , sus dedos apuntarán hacia arriba. Así, se debe dar pasos mas cortos, haciendo el movimiento mas rápido. Otro ejemplo de los dedos apuntando hacia arriba es cuando, después de un ataque, el Kenshi se relaja y se mueve hacia adelante utilizando Okuri-Ashi. Ashi-Sabaki debe ser ejecutado lo mas largo posible, moviéndose con los pies paralelos.

Entrenamiento

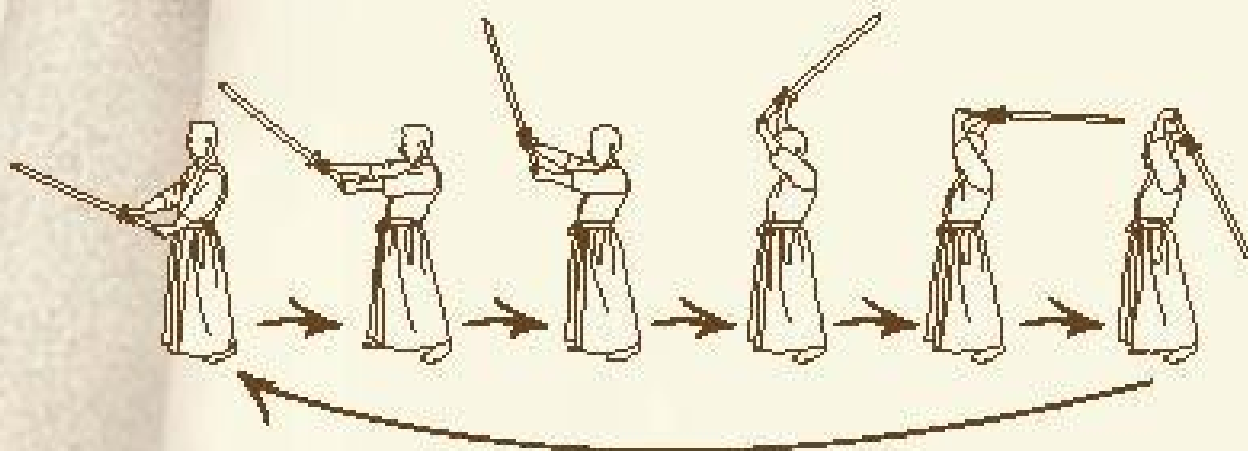
EI SUBURI

El Suburi es un ejercicio individual. Es simplemente un movimiento de balance del Shinai coordinando los movimientos de brazos y piernas. Puede ser hecho sin ningún blanco determinado, pero usualmente se entrena golpeando el Men. Un espejo es una herramienta muy útil cuando se entrena el Suburi.

El Suburi también puede ser practicado con un movimiento mas rápido, con pequeños saltos. Este tipo de Suburi (Haya-Suburi o Choyaku-Suburi) se hace con un pequeño salto adelante coordinado con un golpe en el Men, y un pequeño salto a tras levantando el Shinai hasta una posición de Jodan no Kamae.

El Suburi es muy utilizado como un ejercicio de calentamiento.

1. Asumir la posición de Chudan-no-kamae.
2. Hacer un movimiento de subida del Shinai, lo mas amplio posible, para que la punta haga un movimiento centrado.
3. Continuar el movimiento hasta que el Shinai pase por su cabeza y roce su espalda, alineado con su columna.
4. Hacer este movimiento adelante y a tras, siempre manteniendo el Shinai en una línea centrada, cuidando siempre lo mismo no se desvíe. Combinar estos movimientos con Ashi-Sabaki. Mantenga sus hombros y sus muñecas relajados, los ojos siempre mirando hacia adelante.
5. Tenga cuidado para que su cuerpo no haga péndulo, adelante y a tras.



Entrenamiento

GOLPES BÁSICOS

Estas secuencias, hechas en parejas, son un buen ejercicio para reforzar la distancia apropiada (Maai) y la postura en el momento del golpe. Para cada una de las 3 áreas de contacto (Men, Kote, Do), cada golpe es hecho en 3 etapas:

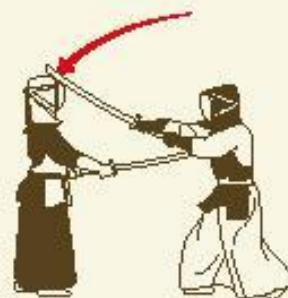
Lo importante es que el defensor (Motodashi) muestre un buen blanco, abriendo explícitamente el área que debe ser golpeada. También es importante que se haga una pausa en cada paso ejecutado. De esa forma el kamae, y la postura en el momento del impacto, podrán ser corregidos.

Ichi-Men-San

ICHI: Ambos empezando en Chudan no kamae, el atacante asume una posición ofensiva, Jodan no kamae. El defensor inclina su shinai hacia bajo y ligeramente hacia a la derecha, abriendo el Men.

MEN: El atacante avanza un paso y golpea el Men.

SAN: El atacante da un paso hacia a tras y se posiciona en Chudan no kamae.



Ichi-Kote-San

ICHI: Ambos empezando en Chudan no kamae, el atacante asume una posición ofensiva, Jodan no kamae. El defensor inclina su shinai hacia bajo y ligeramente hacia a la izquierda, abriendo el Kote.

KOTE: El atacante avanza un paso y golpea el Kote.

SAN: El atacante da un paso hacia a tras y se posiciona en Chudan no kamae.



Ichi-Do-San

ICHI: Ambos empezando en Chudan no kamae, el atacante y defensor asumen la posición Jodan no kamae.

DO: El atacante avanza un paso y golpea el Do.

SAN: El atacante da un paso hacia a tras y se posiciona en Chudan no kamae.

Entrenamiento

TÉCNICAS

Suriage Waza

Suriage esta basado en evitar el ataque del oponente con u movimiento de subida del Shinai. Con ese movimiento, el defensor puede rápidamente atacar a su oponente. Una aplicación clásica de esta técnica es el Kote-Suriage-Men. empezando en issokuitto-no-maai con los dos lados en chudanno-kamae, el atacante golpea el Kote. El defensor bloquea el ataque con un rápido movimiento de subida del Shinai, atacando luego y en seguida el Men del adversario.

Nuki Waza

Nuki-waza comienza evitándose el golpe del adversario simplemente moviendo el blanco de su ataque. Una vez que el golpe del atacante se pierde en el aire, el defensor puede realizar su ataque. Una aplicación clásica de esa técnica es el Kote-Nuki-Men. Empezando en issoku-itto-no-maai con los dos lados en chudan-no-kamae, el atacante golpea el Kote. El defensor evita el golpe tirando hacia a tras y hacia arriba el Kote. Dependiendo da la profundidad del ataque, el defensor puede dar un pequeño okuri-ashi hacia a tras. Una vez que el atacante perdió su golpe, el defensor puede realizar su ataque directamente en su Men.

Debana Waza

Esta en una técnica muy difícil porque requiere que el defensor anticipe el ataque de su adversario. Cuando uno de los lados toma la iniciativa del ataque, este se torna vulnerable en el momento exacto en que se empieza el movimiento de ataque. En este momento inicial, el atacante aún no a desarrolladó toda la fuerza necesaria para realizar su golpe. El defensor necesita anticipar en este momento, y realizar su ataque antes que el atacante realice su movimiento y gane fuerza para completar su ataque. Una aplicación clásica de esta técnica es el Debana-Kote. Empezando en issoku-itto-no-maai con los dos lados en chudan-no-kamae, el atacante golpea el Men. En el momento en que el atacante empieza a realizar el movimiento de ataque, su Shinai sube y el Kote queda expuesto. El defensor necesita atacar el Kote antes que su adversario complete el movimiento de ataque.



Créditos de la versión original en Português

Os textos e ilustrações que constituem este manual de Kendo foram gentilmente cedidos por:

All texts and illustrations of this kendo manual were gently granted by:

Sr. Tim Lamberth
Sr. William Anderson
Sr. Bill Anderson
(Energald Coast Kendo Club)
<http://www.wfkendo.com/>

Sr. Neimar Soares
(Associação Metropolitana de Kendo - Brasil)
<http://www.amk.esp.br>

A estas pessoas e entidades, deixamos o nosso agradecimento, pois sem esta colaboração este trabalho não seria possível.

To all these people and entities we thank, as this work would not be possible without their collaboration.

O Kendo do Porto é parte integrante da
Associação Portuguesa de Kendo
Kendo do Porto is an integrate part of the
Kendo Portuguese association
<http://www.kendo.pt/>

O KENDO DO PORTO AGRADECE:

A todos aqueles que de uma forma ou de outra disponibilizaram o seu tempo e tiveram boa vontade para trazer o Kendo para a cidade do Porto, em especial, *Mestre Masakiyo Osaka, Sensei Alexandre Figueiredo, Nuno Serrano, Roberto Vidal (Porto) e toda a equipa de Lisboa.*

STAFF:

Idealização, Design e diagramação
Carlos Magno (carlos@neterritory.con)
Fotografia
Nelson Bruno (bl43@sapo.pt)
Supervisão
Alexandre Figueiredo ()
"Retrace" de Ilustrações
Márcio Santos (aicrom@hotmail.con)

Este manual foi retirado do site:

<http://www.kendo.pt>



Créditos de la versión en Español

Todos los créditos de este manual de Kendo pertenecen a la Associação Portuguesa de Kendo.

La autorización para la traducción al Español fueron gentilmente cedidos por sus idealizadores a través de los representantes de la Associação Portuguesa de Kendo.

Esta traducción libre fue hecha por la Asociación Nihon Kendo Chile:

Traducción: Juliano Cardoso

Revisión: Narciso Torres

Este manual está disponible en el sitio:

<http://www.kendochile.cl>