

# IAIDO

IAIDO · LOS KATAS



居合道



-MUSO SHINDEN RYU.  
-SETE IAI.  
-TODAS LAS BASES Y  
LOS KATAS EXIGIDOS  
PARA CINTO NEGRO.

Editorial  Alpas

SANTOS  
NALDA

**IAIDO**  
**TODAS LAS BASES**  
**Y**  
**LOS KATAS**  
**EXIGIDOS PARA**  
**CINTO NEGRO**

# KARATE

TODAS LAS BASES Y LOS  
KATAS EXIGIDOS  
PARA CINTO NEGRO

SANTOS NALDA

Impreso en España  
Depósito Legal: B- 42.006/1986  
ISBN: 84-203-0202-3  
Gráficas Tordera, c/ Samsó, 4  
Barcelona

#### Descargo

La editorial declina toda responsabilidad por cualquier lesión o accidente que pudiera derivarse por la puesta en práctica de los ejercicios publicados en la presente obra.

Se recomienda que antes de seguir una disciplina deportiva o actividad marcial se consulte con un experto en preparación física o/y médico.



Valencia, 234 - 08007 BARCELONA - Apartado 36274

## PRÓLOGO

*"La mejor hoja de sable es la que permanece siempre en su funda".*  
(refrán japonés)

El Iaido es un Arte Marcial que permanece inalterable y fiel a la tradición, siendo cada vez más apreciado con el paso de los años, como muestra viviente de todo un Código y una etiqueta del comportamiento y la actitud interna del samurai.

En Japón son numerosas las personas que en la intimidad de su entorno practican el Iaido como medio de encuentro consigo mismo, puesto que no existe adversario ni oponente real, éste sólo aparece en la imaginación del practicante para ayudarle a desarrollar al máximo su concentración, disponibilidad y autodominio.

Algunos europeos en su periplo tras las fuentes de las Artes Marciales, y después de una estancia más o menos prolongada en el país del Sol Naciente, a su regreso nos han permitido compartir su aprendizaje, experiencia y respeto por el Iaido, gracias a ellos este Arte se va divulgando entre los budokas y es cada día más conocido y practicado.

Literalmente Iaido significa: Arte de unirse, de armonizarse con el entorno y a todas las situaciones y circunstancias.

Un espectador ajeno al mundo del Budo, observando la práctica o la demostración de los Katas de Iaido sin duda pensará: ¿Para qué le sirve al hombre de hoy pasar tantas horas aprendiendo a desenvainar y cortar con un sable japonés...? Ciertamente, la acción de desenvainar y cortar no tiene aplicación o utilidad práctica en ninguna circunstancia de la sociedad actual, y efectivamente sería estéril si ese fuera el objetivo del Iaido, pero no es así, porque su meta se encuentra en la transformación interna del hombre, en su búsqueda del equilibrio, la armonía, la actitud justa, la esté-

tica del gesto, el autodominio, la alternancia de la acción dentro de la calma y la calma dentro de la acción...

El Iaido es un Arte por el que se suelen interesar todos los practicantes sea cual sea su disciplina preferida, cuando han alcanzado una cierta madurez, porque de alguna manera significa un retorno a los orígenes.

Este libro no es más que una modesta introducción a la práctica, en sus páginas encontrará el lector las bases para comenzar por sí mismo si no tiene la suerte de recibir la enseñanza directa de un Maestro, al que ningún libro puede sustituir, pero como éstos son escasos hoy por hoy, una forma de iniciarse puede ser llevar el libro y la katana al dojo y practicar sin desánimo, esperando que llegue la ocasión de hacerse corregir por un experto.

José Santos Nalda

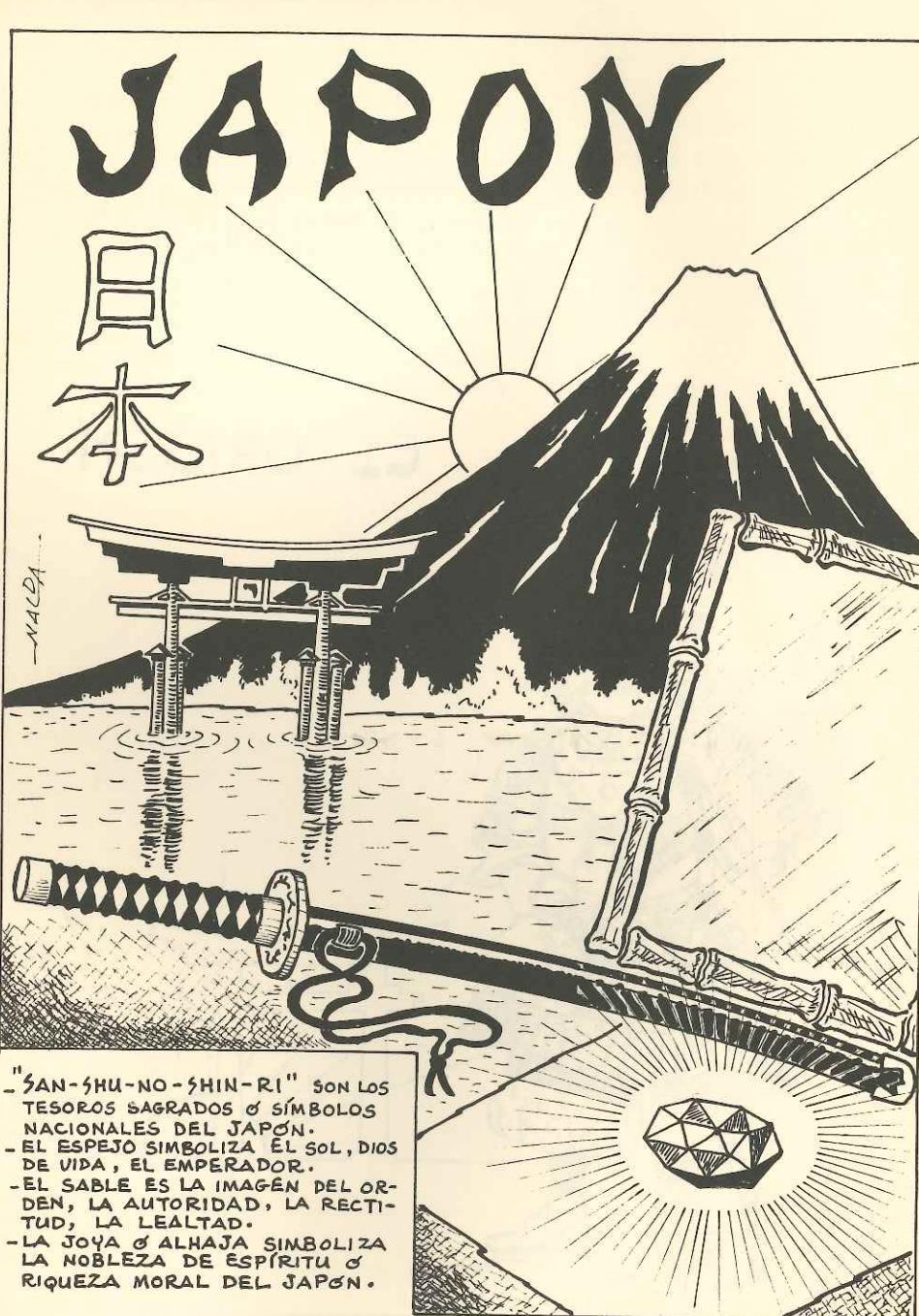
## EL ORIGEN



# JAPON

日本

NACIDA



"SAN-SHU-NO-SHIN-RI" SON LOS TESOROS SAGRADOS O SÍMBOLOS NACIONALES DEL JAPÓN.  
- EL ESPEJO SIMBOLIZA EL SOL, DIOS DE VIDA, EL EMPERADOR.  
- EL SABLE ES LA IMAGEN DEL ORDEN, LA AUTORIDAD, LA RECTITUD, LA LEALTAD.  
- LA JOYA O ALHAJA SIMBOLIZA LA NOBLEZA DE ESPÍRITU O RIQUEZA MORAL DEL JAPÓN.

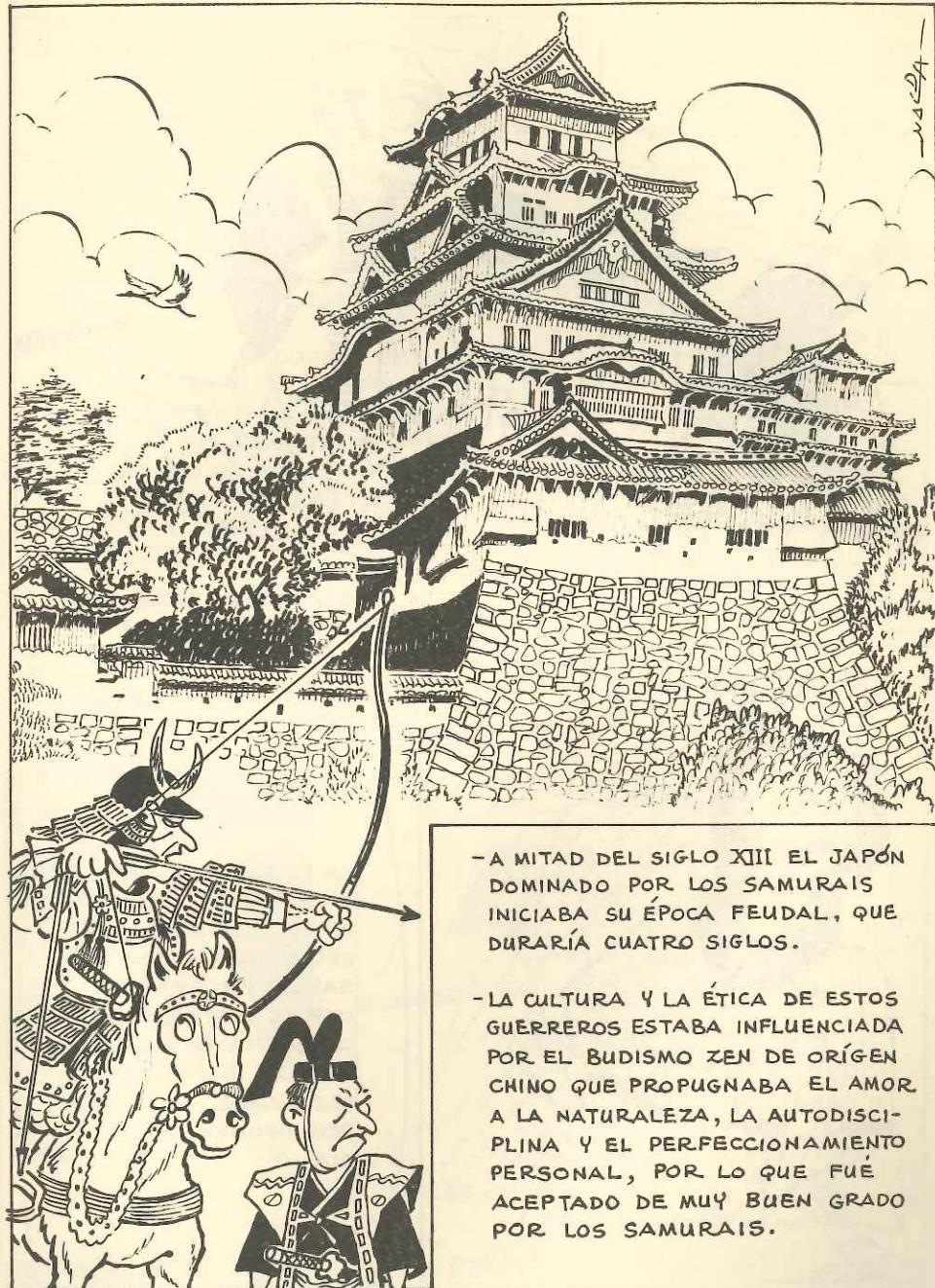
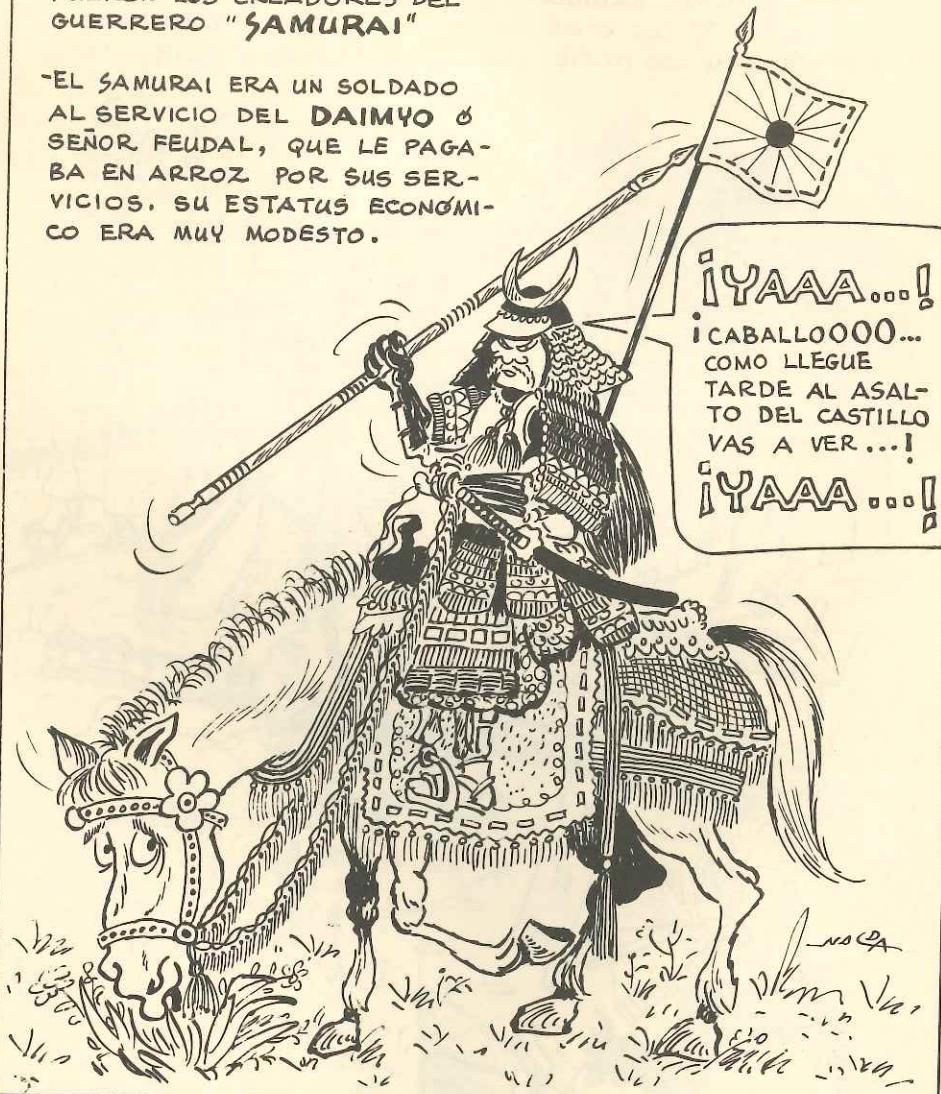
- LA SOCIEDAD JAPONESA DE LA ÉPOCA FEUDAL ESTABA ORGANIZADA EN VARIAS CLASES SOCIALES CERRADAS, O CASTAS, INVARIABLES GENERACIÓN TRAS GENERACIÓN.

- LA PIRÁMIDE SOCIAL ESTABA FORMADA SEGÚN ESTE ORDEN:  
1) LA FAMILIA IMPERIAL. 2) EL SHOGUN. 3) LOS DAIMYOS.  
4) LOS GUERREROS SAMURAIS. 5) LOS CAMPESINOS. 6) LOS ARTESANOS.  
7) LOS COMERCIANTES. 8) LOS PARIAS QUE DESEMPEÑABAN LOS OFICIOS MÁS DESAGRABLES Y PEOR VISTOS.



-EL "BUSHI" O GUERRERO DE LA ÉPOCA DE LOS FUJIWARA,  
-SIGLO VII- SE TRANSFORMA EN "SAMURAI" DURANTE EL  
PERÍODO KAMAKURA HACIA EL AÑO 1.155.  
-LOS GRANDES TERRATENIENTES - POSEEDORES DE UN FEUDO -  
CUYA ECONOMÍA Y PODER DEPENDÍAN DE LA AGRICULTURA,  
FUERON LOS CREADORES DEL  
GUERRERO "SAMURAI"

-EL SAMURAI ERA UN SOLDADO  
AL SERVICIO DEL DAIMYO O  
SEÑOR FEUDAL, QUE LE PAGA-  
BA EN ARROZ POR SUS SER-  
VICIOS. SU ESTATUS ECONÓMI-  
CO ERA MUY MODESTO.



-A MITAD DEL SIGLO XIII EL JAPÓN DOMINADO POR LOS SAMURAIS INICIABA SU ÉPOCA FEUDAL, QUE DURARÍA CUATRO SIGLOS.

-LA CULTURA Y LA ÉTICA DE ESTOS GUERREROS ESTABA INFLUENCIADA POR EL BUDISMO ZEN DE ORIGEN CHINO QUE PROPUGNABA EL AMOR A LA NATURALEZA, LA AUTODISCIPLINA Y EL PERFECCIONAMIENTO PERSONAL, POR LO QUE FUÉ ACEPTADO DE MUY BUEN GRADO POR LOS SAMURAIS.



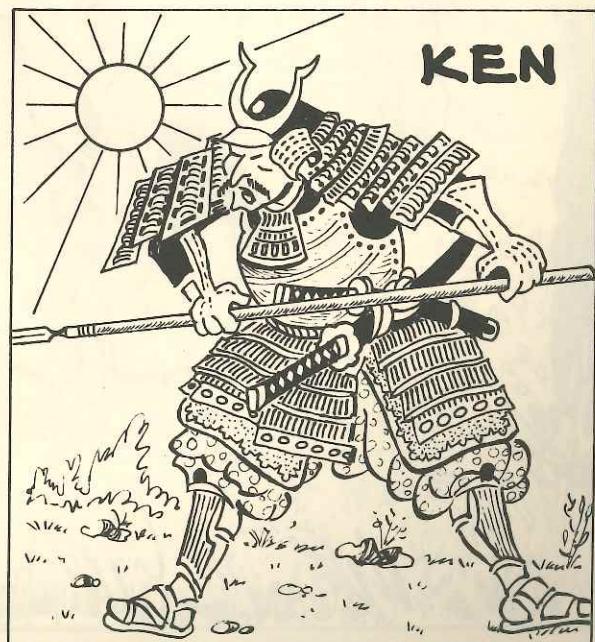
EN EL PERÍODO MUROMACHI - FINALES DEL SIGLO XV - EL ENTRENAMIENTO DEL SAMURAI CON EL SABLE, (ADEMÁS DE OTRAS DISCIPLINAS) CONSISTÍA EN DESENVAINAR 150 VECES, Y DESCARGAR 1.000 GOLPES, SHOMEN, CADA DÍA...

-DURANTE LOS PERIODOS DE RELATIVA CALMA, EL SAMURAI, SE ENTREGABA EN CUERPO Y ALMA A UN COMPLETO PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ó "ZEN-KEN-SHU":  
**ZEN** = LA MEDITACIÓN.  
**KEN** = EL SABLE, EL ARCO, LANZA.  
**SHU** = CALIGRAFÍA, POESÍA, ETC.

-SE ANADÍA A ESTA EDUCACIÓN, LA IDEA CONSTANTE DEL DESPRECIO A LA MUERTE, PARA ADQUIRIR EL DESAPEGO QUE PERMITA RECIBIRLA CON VALOR EN CUALQUIER MOMENTO DE SU VIDA. ANTES PREFERÍAN LA MUERTE QUE EL DESHONOR.



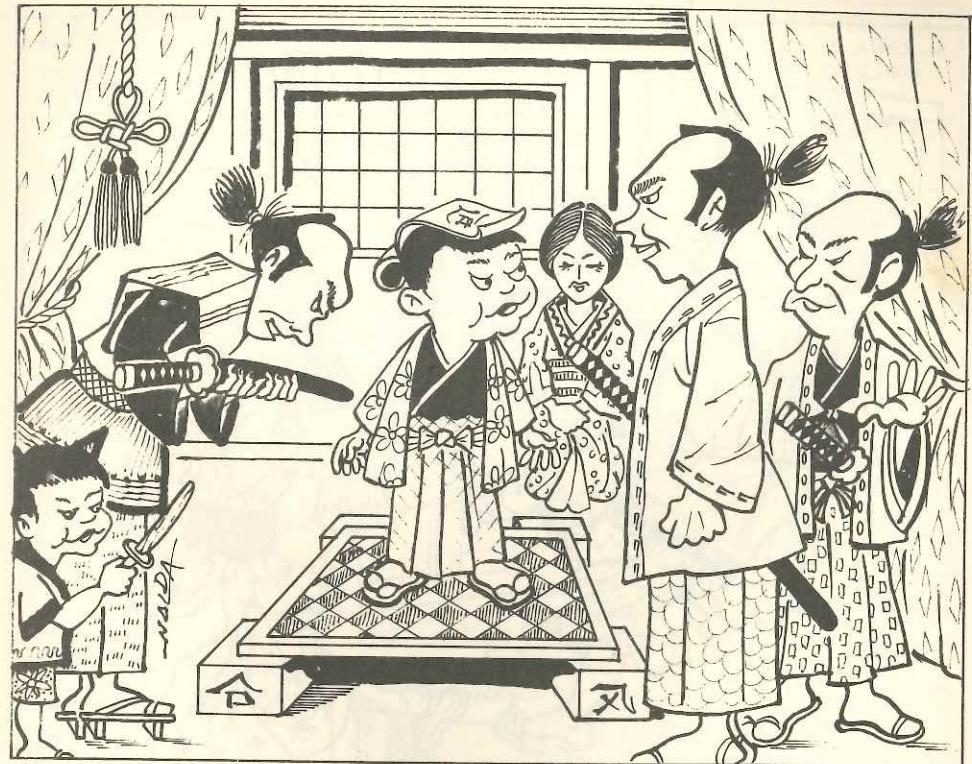
*NACDA*



15



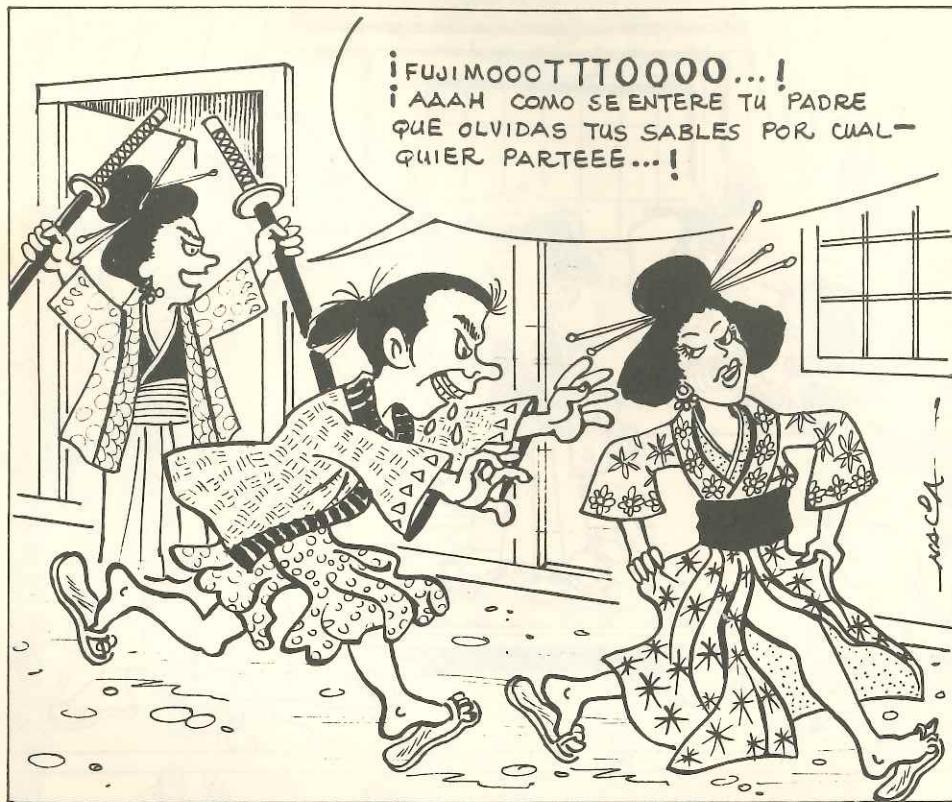
-LOS SÍMBOLOS DEL SAMURAI ERAN EL SABLE Y LA FLOR DEL CEREZO, -SAKURA- QUE SE DESPRENDE DEL ARBOL EN TODO SU ESPLendor, LO MISMO QUE EL GUERRERO, DABA LA VIDA POR SU SEñOR EN PLENA JUVENTUD SI ERA PRÉCISO.



#### - CEREMONIA DE ENTREGA DE LA KATANA AL HIJO DEL SAMURAI.

-EL HIJO DE UN SAMURAI AL CUMPLIR LOS CINCO AÑOS, EL QUINTO DÍA DEL QUINTO MES (5 DE MAYO) RECIBÍA SU PRIMER SABLE -SIN AFILAR- PARA QUE SE ACOSTUMBRASE A LLEVARLO SIEMPRE CONSIGO.

-SOLAMENTE AL SAMURAI LE ESTABA PERMITIDO LLEVAR DOS ESPADAS, PERO TENÍA PROHIBIDO SER CAMPESINO, ARTESANO O COMERCIANTE. EL SABLE ERA SU ALMA Y SU RAZÓN DE VIVIR.



- A LOS QUINCE AÑOS SE LE CONSIDERABA ADULTO, Y SE LE ENTREGABAN LOS DOS SABLES, KATANA Y WAKIZASHI, LLAMADOS TAMBÍEN "DAITO" Y "SHOTO", PERFECTAMENTE AFILADOS, QUE DEBERÍA HONRAR Y LLEVAR SIEMPRE EN SU CINTURA...

- EN SU CASA OCUPABAN UN LUGAR DE HONOR Y POR LA NOCHE LOS DEJABA JUNTO A LA CABEZA DE SU LECHO.

- PASAR POR ENCIMA DE UN SABLE REPOSANDO EN EL SUELO, O EN SU SOPORTE, ERA UN GRAVE INSULTO PARA SU DUEÑO, Y, CASI SIEMPRE SUPONÍA LA MUERTE PARA EL IMPRUDENTE, O DISTRAIDO QUE COMETÍA ESE ERROR.

## LA FORJA DEL SABLE

- CUANDO UN DAIMYO, O UN SAMURAI, NECESITABAN UNA NUEVA ESPADA (KATANA) LLAMABAN AL "KAJI" O FORJADOR DE SABLES, PARA ENCOMENDARLE EL TRABAJO SEGÚN SUS PREFERENCIAS PERSONALES...



- MI HIJO YORIMOTO VA A CUMPLIR QUINCE AÑOS... PARA ESE DÍA NECESITO QUE ME FORJES DOS MAGNÍFICOS SABLES.



- EL KAJI, QUE POR SU OFICIO PERTENECÍA A LA CASTA ARTESANA, AL ACEPTAR EL ENCARGO SE DESPEDÍA DE SU FAMILIA, Y DE SU ENTORNO, PARA BUSCAR EL AISLAMIENTO EN UNA CHOZA, O UN TEMPLO, CON EL FIN DE LIBERARSE DE TODA POSIBLE INFLUENCIA NEGATIVA QUE PUEDERA AFECTAR AL BUEN RESULTADO DE SU TRABAJO.

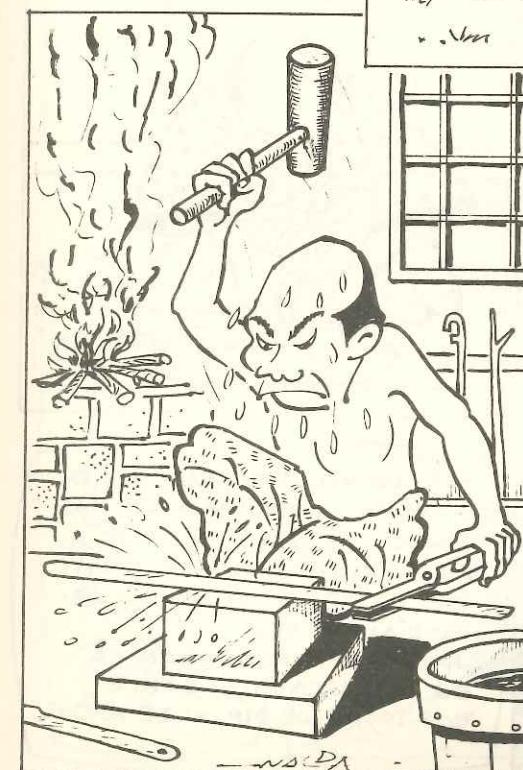


-DESDE ESTE MOMENTO, EL "KAJI", SE PREPARABA PARA LLEVAR UNA VIDA DE ASCETA, AISLADO DEL MUNDO, CONCENTRADO EN LA SOLA IDEA DE FORJAR UNA HOJA SINGULAR DE PROPIEDADES EXTRAORDINARIAS...

-TODO EL PROCESO DE SU TRABAJO ERA PRECEDIDO DE NUMEROSOS RITOS SHINTOISTAS, AYUNOS, SILENCIO, Y PURIFICACIONES, ABSTENIÉNDOSE DEL ALCOHOL, LAS RELACIONES SEXUALES, ETC. INCLUSO LOS ALIMENTOS DEBÍAN SER PREPARADOS DE MANERA ESPECIAL EN EL FUEGO SAGRADO...



-DURANTE LOS MESES QUE EMPLEABA EN FORJAR UNA ESPADA, DÍA TRAS DÍA, SEGÚN LA TRADICIÓN SHINTOISTA, PURIFICABA SU CUERPO Y SU MENTE INVOCANDO AL DIOS (KAMI) DE LA FORJA, PUES SU TRABAJO ERA SAGRADO, DE AHÍ QUE LOS KAJIS GOZABAN...



... DE UNA NOTABLE DIGNIDAD Y RESPETO.

-LA CHOZA ó EL TALLER, DURANTE LA FORJA SE CONSIDERABA COMO UN SANTUARIO, Y SU ENTORNO, ASÍ COMO LA SENDA QUE CONDUcía A ÉL, ESTABAN PROTEGIDOS Y RODEADOS POR UNA CUERDA DE PAJA SEGÚN EL RITO SHINTO. NADIE PODÍA ENTRAR A VER LA "OBRA" NI HABLARLE DURANTE SU TRABAJO, EXCEPTO SU AYUDANTE.





-LA HOJA DE LA ESPADA ERA MARTILLADA INCESANTEMENTE, CALENTADA Y ENFRIADA EN UNA MEZCLA DE AGUA Y TIERRAS ESPECIALES HASTA OBTENER UN TEMPLE DE CALIDAD INIGUALABLE...

-EL RESULTADO FINAL DEBÍA SER UNA KATANA DE BELLEZA, EFICACIA Y MANEJABILIDAD SORPRENDENTE.



-EL DAIMYO, Y SOBRE TODO EL SAMURAI, CONCEDÍAN LA MAS GRANDE ESTIMA Y RESPETO A SU KATANA, HASTA EL PUNTO QUE SU VIDA Y SU HONOR DEPENDÍAN DE ELLA. JAMAS SE SEPARABAN DE SU WAKIZASHI (SABLE CORTO), NI DE DÍA, NI DE NOCHE.



- KATANA ERA SINÓNIMO DE RECTITUD, VALOR, LEALTAD, HONOR, JUSTICIA... ASÍ EL KEN-JUTSU, O COMBATE A SABLE, ERA LA PRÁCTICA OBLIGADA Y PREFERIDA DEL SAMURAI.

- KATANA Y WAKIZASHI EN SU CINTURA HACÍAN DE ÉL, UN HOMBRE TEMIBLE, SIN MIEDO A NADA NI A NADIE... PERO VIVÍA EN UNA ÉPOCA VIOLENTA Y DESPIADADA...





LOS ATAQUES DE TODO TIPO A QUE ESTABA EXPUESTO EL SAMURAI, LE HICIERON COMPRENDER QUE DEBÍA DESENVAINAR CON RAPIDEZ, O PERECER, ANTE UN ADVERSARIO INESPERADO, O MÁS RAPIDO. ESTA TÉCNICA SE CONOCÍÓ COMO "IAI-JUTSU" O "BATTO-JUTSU".

- AL PRINCIPIO DE LA EDAD MEDIA, YA SE CONOCÍA LA FORMA DE DESENVAINAR CON RAPIDEZ BAJO EL NOMBRE DE "TACHIKAKI".

- A MEDIADOS DEL SIGLO XVI, EL SABLE SE FUE ACORTANDO, Y SE LLEVABA EN LA CINTURA CON EL FILO HACIA ARRIBA, PARA DESENVAINAR Y CORRER EN UNA SOLA ACCIÓN.



-COMO HEMOS VISTO, EN SU ORIGEN, EL "IAI-JUTSU" TENÍA POR OBJETIVO ANTICIARSE AL ADVERSARIO, DESENVAINANDO Y ATACANDO ANTES QUE EL OTRO PUDIERA HACER LO MISMO.

ESTA NUEVA TÉCNICA EXIGÍA ALGUNOS CUIDADOS PARA LA BUENA CONSERVACIÓN DEL SABLE. (LIMPIARLO, ENGRASARLO, REVITALIZARLO, ETC. ETC.).





ESTA FORMA DE DESENVAINAR SE ENSEÑABA COMO COMPLEMENTO DEL KEN-JUTSU, Y YA EN EL PERÍODO KAMAKURA, SURGIERON NUMEROSES ESCUELAS Y ESTILOS COMO LA :

- OMORI - RYU.
- TOKUHON.
- TESHIN - SHODEN KATORI SHINTO RYU.
- MUSO - SHINDEN RYU. ETC. ETC.

- HOJO GINSUKE FUNDO LA ESCUELA "MUSO RYU" - PERÍODO KAMAKURA - QUE ESTUDIABA LA FORMA DE DESENVAINAR Y GOLPEAR EN UNA SOLA ACCIÓN, DESDE CUALQUIER POSTURA, DE PIE, O DE RODILLAS. CON ESTA IDEA EL COMBATE EMPEZABA AL DESENVAINAR, PERO CUANDO VERDADERAMENTE ES CONOCIDO EL "IAI-JUTSU" ES AL FINAL DEL SIGLO XIII.



-EL SAMURAI ALCANZÓ SU GRADO MAS ALTO DE ESPLendor, E INFLUENCIA EN LA ÉPOCA DE LAS GUERRAS CIVILES, PERO EN EL PERÍODO "TO-KUGAWA" AL RESTABLECERSE LA PAZ, SU IMPORTANCIA SOCIAL DECAYÓ EN EXTREMO, HASTA EL PUNTO QUE TUVO QUE DEDICARSE A ADMINISTRAR LAS FINCAS DE SU SEÑOR, Y OTRAS TAREAS QUE ANTES DESDEÑABA.

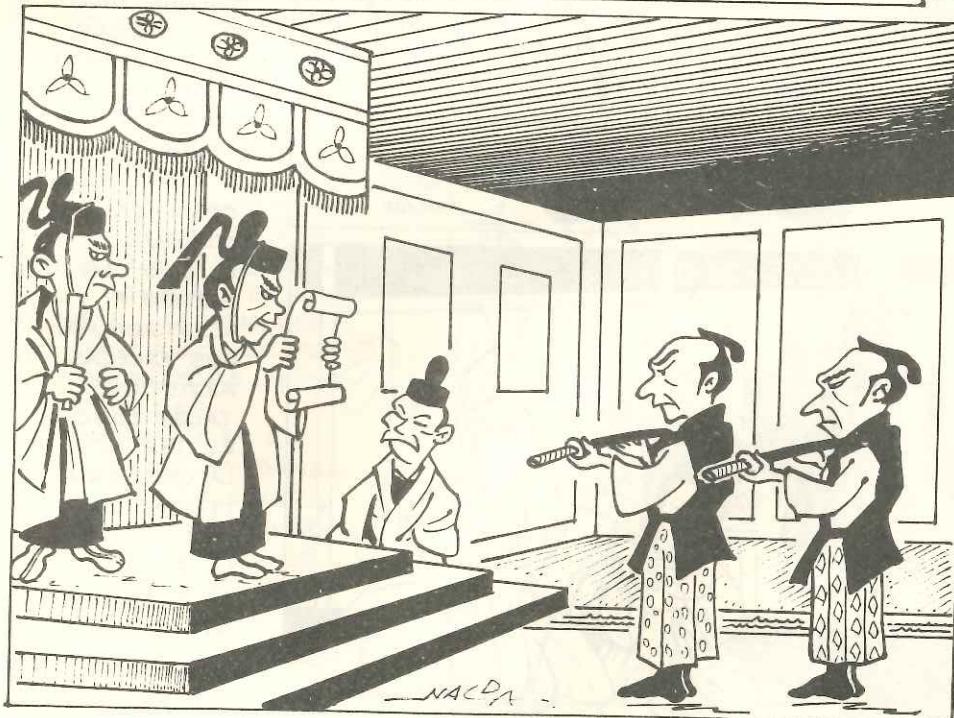


-EL OCIO LOS EMPUJÓ A DESARROLLAR SUS FACETAS ARTÍSTICAS TALES COMO EL TEATRO, LA CEREMONIA DEL TÉ, LA CALIGRAFIA, LA PINTURA, LA POESÍA... ETC. ETC..

- DURANTE LOS SIGLOS QUE DURÓ LA ÉPOCA FEUDAL, SABER DESENVAINAR Y CORTAR CON PRESTEZA, NO FUÉ UN MERO PASATIEMPO PARA ENTRETENER EL OCIO DE LOS SAMURAIS, SINO UNA NECESIDAD VITAL QUE RECIBIÓ EL NOMBRE DE "IAI-JUTSU", PRACTICADA SEGÚN EL ESTILO DE NUMEROSES ESCUELAS (RYUS) HASTA ALCONZAR LA CATEGORÍA DE UN ARTE.

- PERO ... PASA EL TIEMPO Y LLEGA EL PERÍODO "MEIJI" (1.868), EN EL QUE EL EMPERADOR RECUPERA EL GOBIERNO DEL PAÍS, ESTABLECE SU CAPITAL EN TOKYO (HASTA ENTONCES EDO) Y PROCLAMA LA ABOLICIÓN DEL SISTEMA FEUDAL DE CASTAS, EL SAMURAI DEJA DE EXISTIR COMO TAL, SUS PRIVILEGIOS, Y ESCUDOS DE ARMAS DESAPARECEN, Y SE LE PROHIBE LLEVAR LO MAS PRECIADO PARA ÉL, LA KATANA Y EL WAKIZASHI.

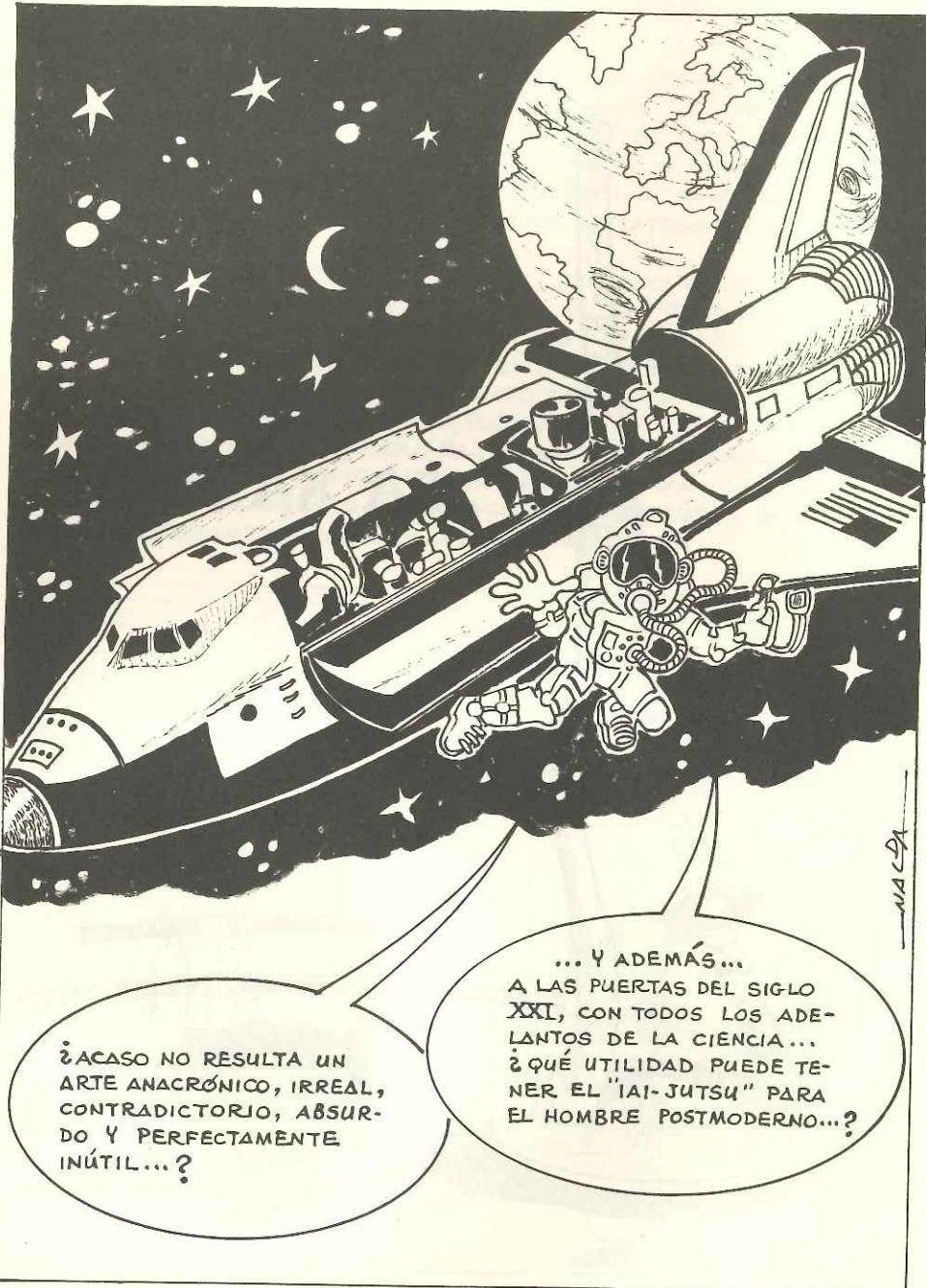
- EL JAPÓN DA POR FINALIZADA SU EDAD MEDIA, SALE DE SU LARGO AISLAMIENTO INTERNACIONAL, PROMUEVE MÚLTIPLES INTERCAMBIOS COMERCIALES Y CULTURALES...



NACDA



LA KATANA



- DURANTE LOS PERIODOS TAISHO (1.912-1.926) Y SHOWA (1.926...) EL IAI-JUTSU ES APARENTEMENTE INÚTIL, PERO GRACIAS A UNOS POCOS MAESTROS QUE SUPIERON DESCUBRIR OTROS ASPECTOS EDUCATIVOS EL "JUTSU" SE CONVIERTEN EN "DO". "IAI-DO".

- IAI SIGNIFICA "UNIDAD DEL SER", O "UNIÓN DE LOS ESPÍRITUS", EN EL SENTIDO DE UNIRSE AL ESPÍRITU DEL ADVERSARIO SIN MOVERSE.

- LA VÍA DEL IAIDO REQUIERE:

PRACTICAR SIN LA IDEA DE UTILIDAD O DE PROVECHO.

SABER CONCENTRARSE EN SÍ MISMO Y EN EL ADVERSARIO, IMAGINANDO E INTUYENDO SUS ACCIONES EN SU ORÍGEN.

CONSERVAR LA CALMA Y LA DISPONIBILIDAD EN TODO MOMENTO.

CULTIVAR LA ESTÉTICA DE LOS GESTOS Y EL DOMINIO DE LA ACCIÓN SOBRIA Y EFICAZ AÚN PASANDO BRÚSCAMENTE DE LA CALMA ABSOLUTA AL MOVIMIENTO FULGURANTE ...

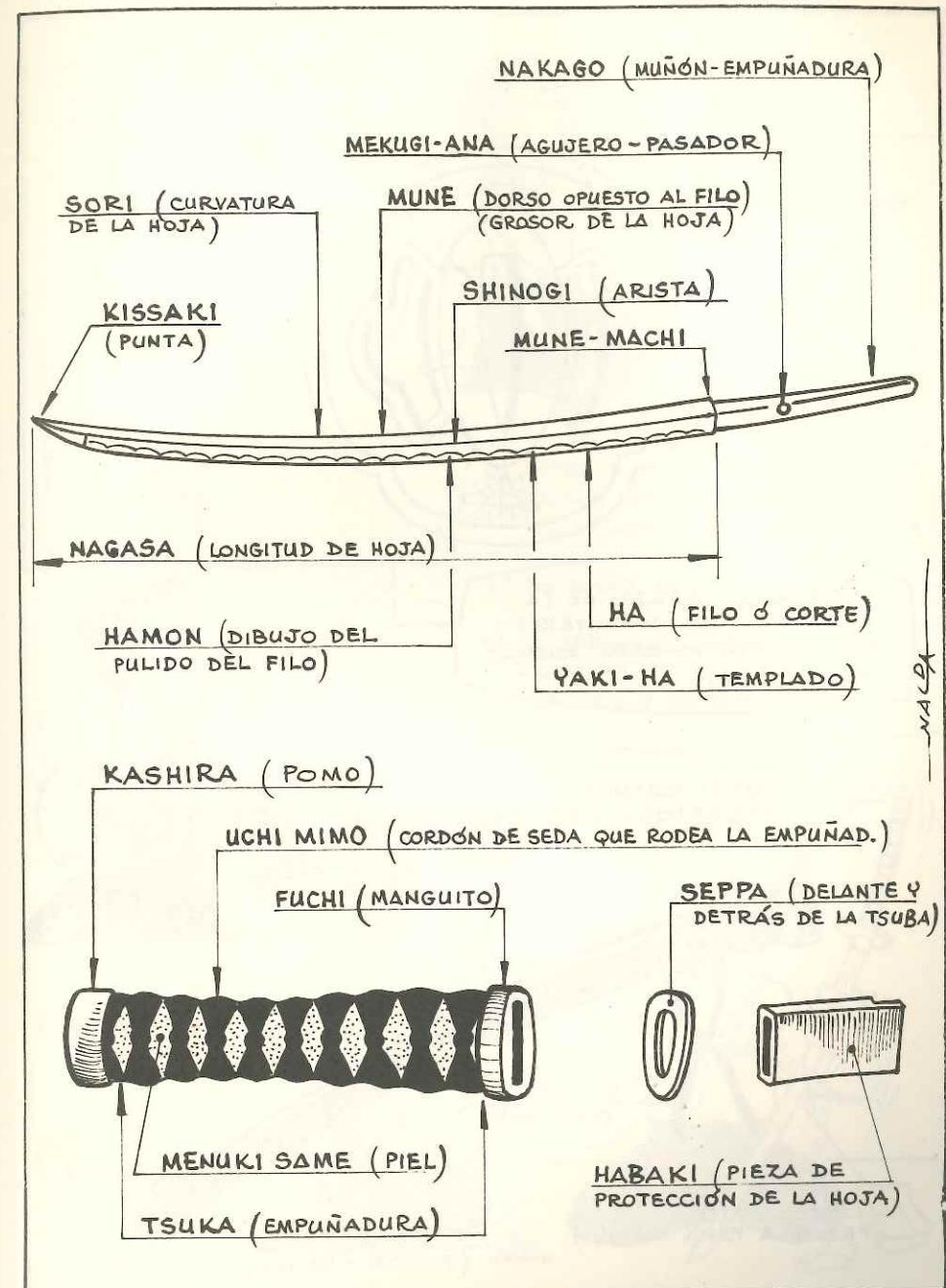


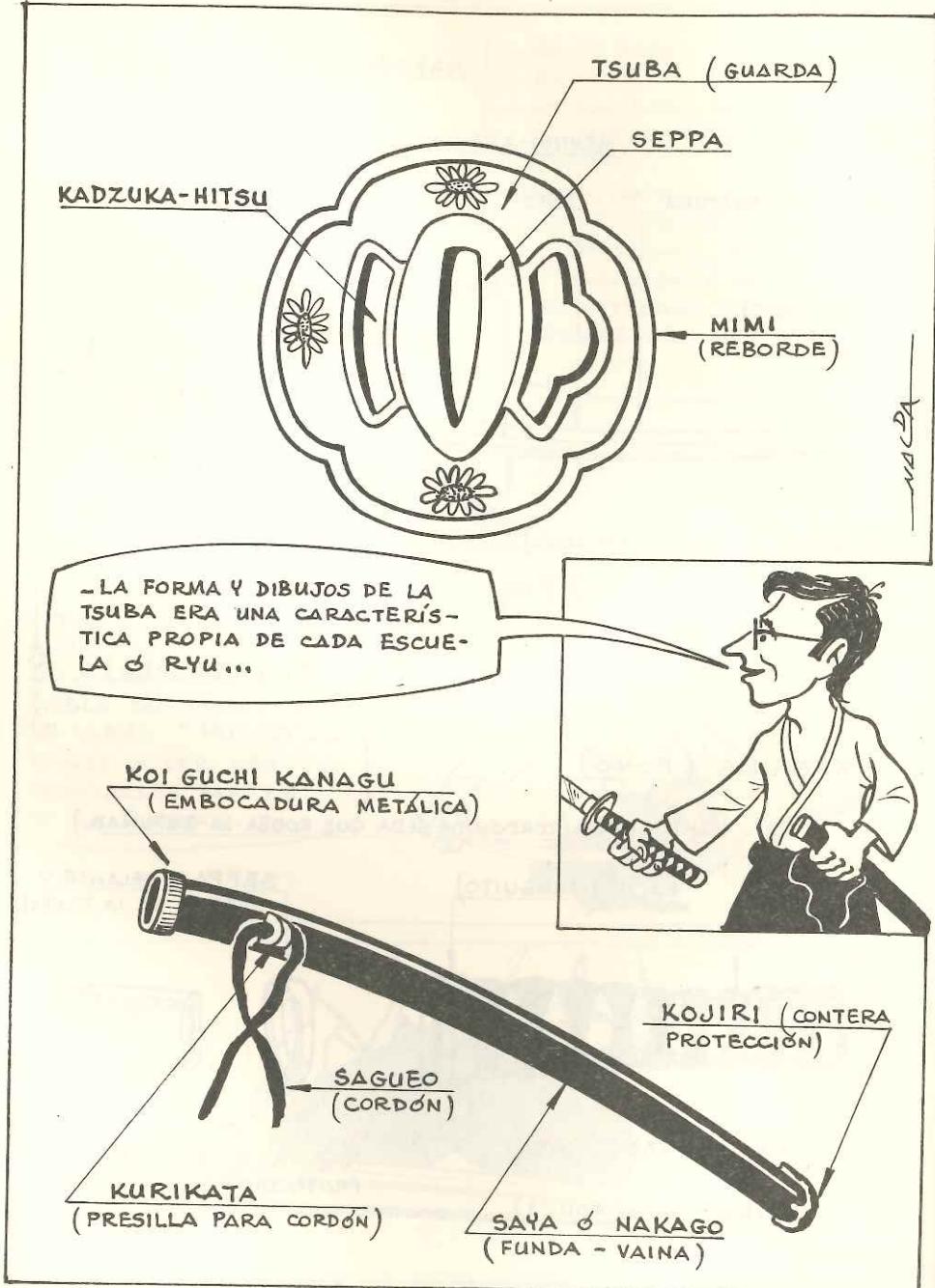
- EL "TACHI" ES UN SABLE MAS CURVADO QUE LA KATANA, Y SE LLEVABA COLGADO DEL CINTO CON EL FILO HORIZONTAL HACIA EL SUELO.

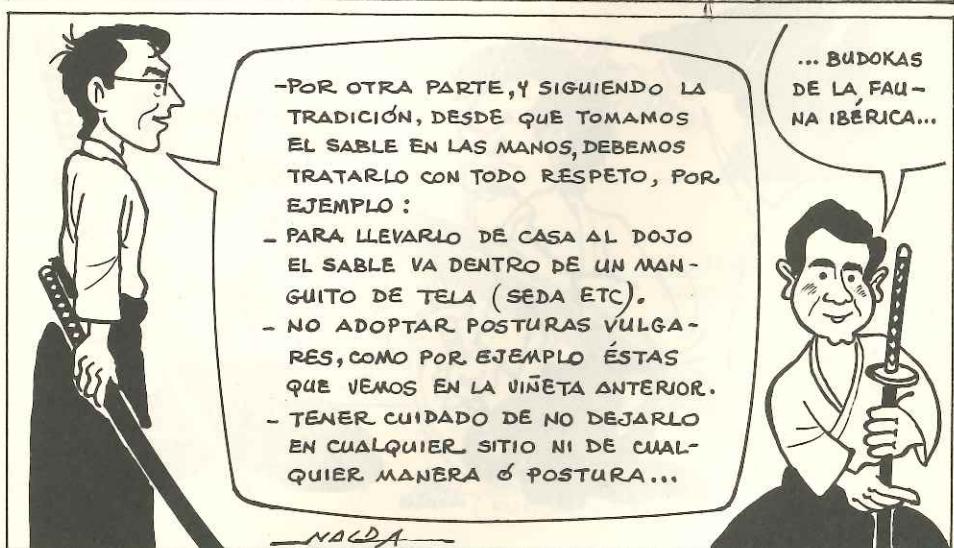
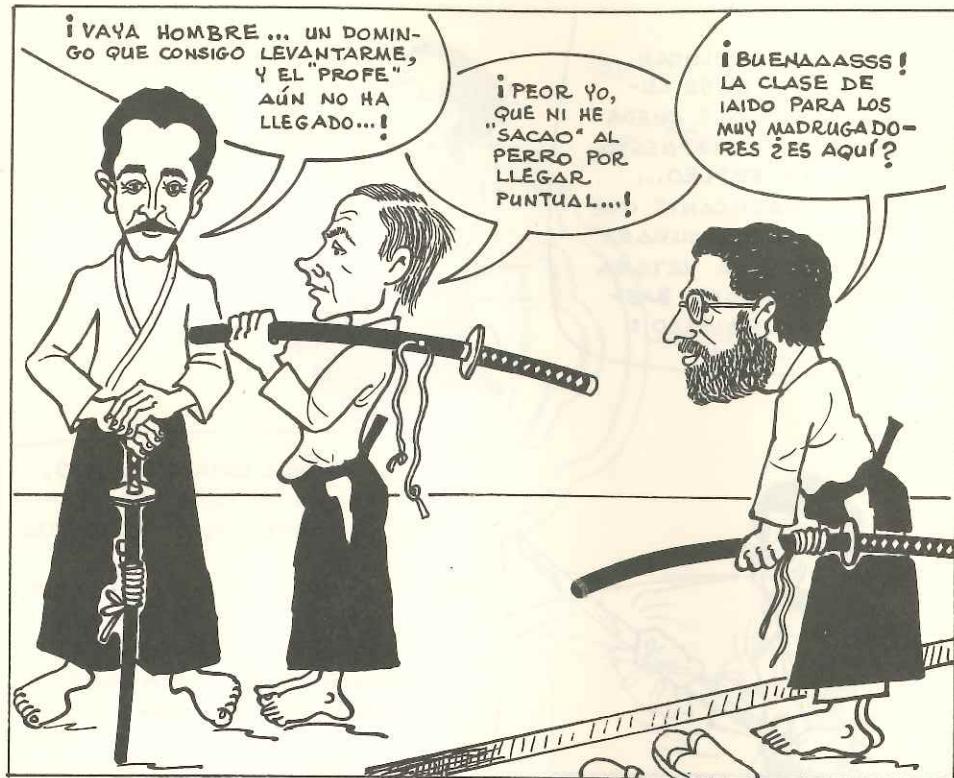
SABLE DE GUERRERO, O "SAYA-MAKI-NO-TACHI".

SABLE DE CORTESANO, O "YEFU-NO-TACHI".



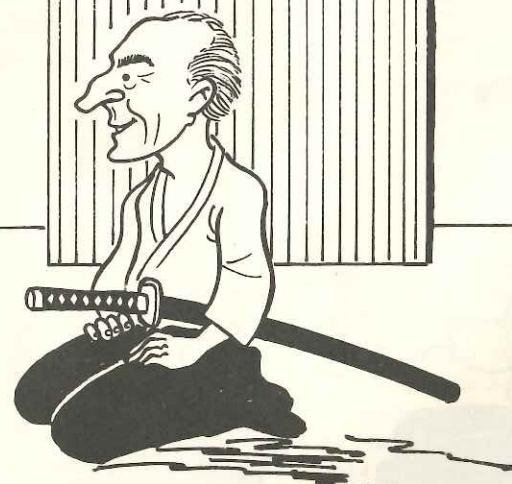






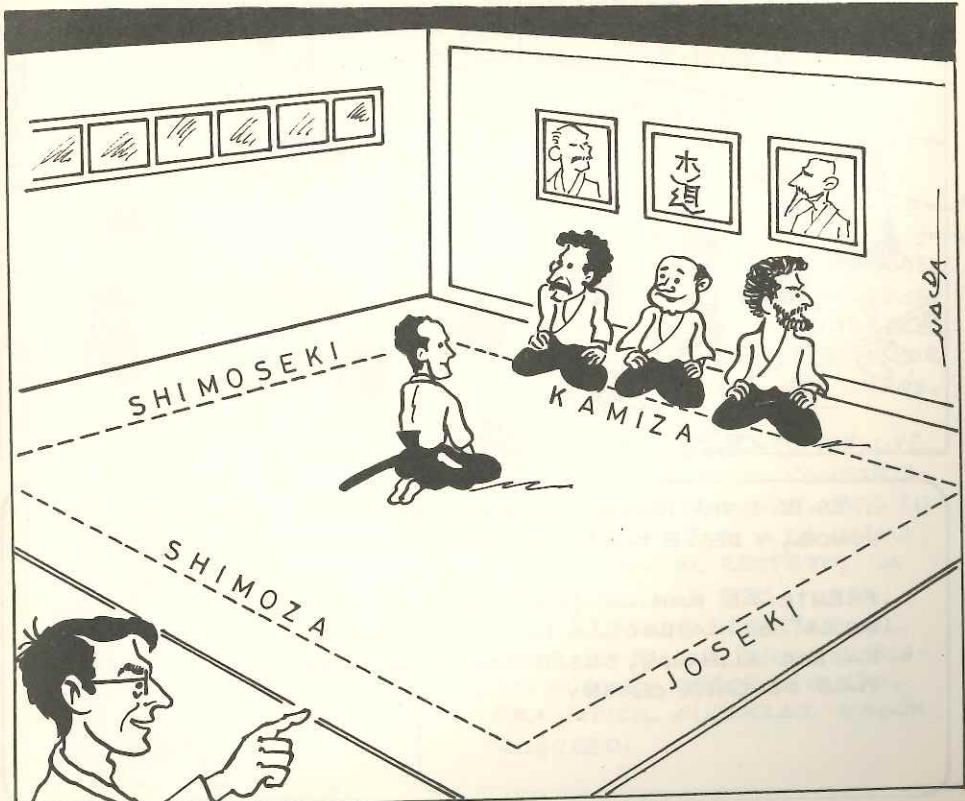
# 道場

## EL DOJO



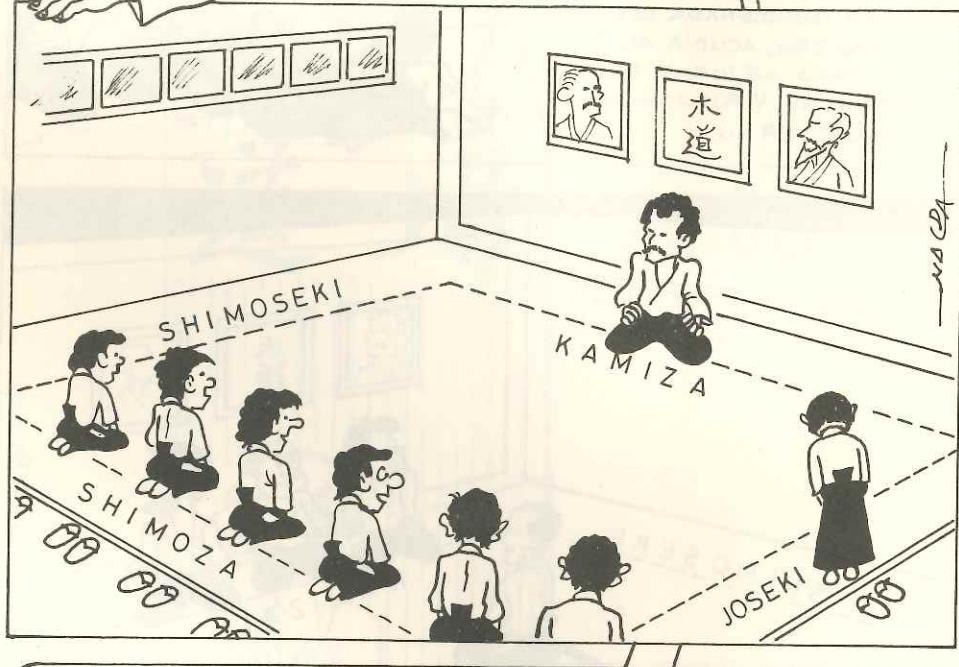
—naca—

LA PALABRA "DOJO" DESIGNA EL LUGAR (SALA) DONDE SE PRACTICA LA VÍA... (IAIDO, JUDO, ETC.). ANTIGUAMENTE, LOS MONJES BUDISTAS, DIERON ESTE NOMBRE A LA SALA DONDE SE REUNÍAN CON EL MAESTRO PARA MEDITAR. EL SAMURAI, CUYA VIDA ESTABA IMPREGNADA DEL BUDISMO ZEN, ACUDÍA AL DOJO PARA MEJORAR SUS TÉCNICAS Y FORJAR SU CARÁCTER ...



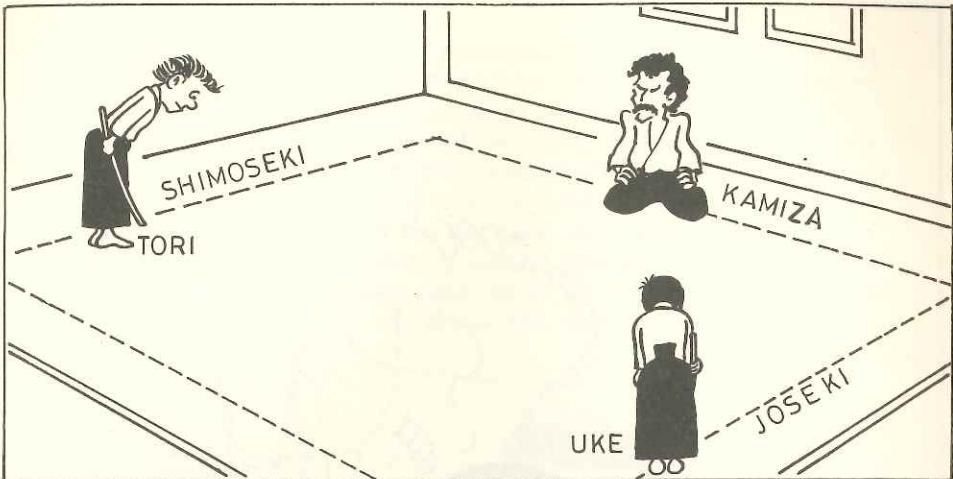


-EL DOJO ES UNA SALA CUADRADA O RECTANGULAR, Y CADA UNO DE SUS LADOS TIENE UN NOMBRE PROPIO, Y UNA CATEGORÍA DISTINTA.  
-EL LADO PRINCIPAL ES EL "KAMIZA" DONDE SE ENCUENTRA EL ESTRADO, EL ALTAR, Y LAS FOTOGRAFÍAS O CALIGRAFÍAS DE LOS FUNDADORES DE ALGÚN ARTE MARCIAL...



...ES EL SITIO RESERVADO A LOS MAESTROS, VISITANTES DE HONOR, Y DESDE DONDE SE PRESENCIAN LOS KATAS...

-FRENTE AL KAMIZA (LADO OPUESTO) SE HALLA EL "SHIMOZA" DE CATEGORÍA INFERIOR, ESTÁ RESERVADO PARA LOS ALUMNOS, DESDE DONDE SALUDAN ANTES Y DESPUES DE CADA CLASE.



-A LA IZQUIERDA DEL KAMIZA, SE ENCUENTRA EL "SHIMOSEKI", O LADO DE LOS ALUMNOS DE MENOR CATEGORÍA, Y A LA DERECHA EL "JOSEKI", O LADO DE LOS ALUMNOS DE GRADO MÁS ALTO.

-PARA REALIZAR LOS KATAS POR PAREJAS, TORI ENTRA EN EL DOJO POR EL LADO SHIMOSEKI, Y UKE POR EL LADO JOSEKI, Y AMBOS SALUDAN HACIA EL KAMIZA.



-ANTES DE ENTRAR O SALIR DEL DOJO, LO CORRECTO ES SALUDAR HACIA EL KAMIZA, CON EL SABLE EN LA MANO DERECHA SUJETO POR LA TSUBA Y EL FILO HACIA ATRÁS.

LA ATMÓSFERA DEL DOJO INFUYE PODEROSAMENTE EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS ALUMNOS, POR LO QUE DEBE INVITAR A LA CALMA, EL SILENCIO, EL RESPETO, LA CONCENTRACIÓN, ETC. SI NO SABEMOS RESPETAR EL LUGAR EN EL QUE DECIMOS BUSCAR NUESTRO MEJORAMIENTO, SERÁ DIFÍCIL ALCANZAR NINGÚN PROGRESO.





-EN IAIDO, CUALQUIERA QUE SEA LA POSTURA QUE SE ADOPTE, SERÁ CORRECTA COMO BASE INDISPENSABLE PARA QUE LOS GESTOS SEAN ASÍMISMO EFICACES, SOBRIOS Y CORRECTOS.

LA ESPALDA Y LA CABEZA VERTICALES, REPOSANDO SOBRE EL "HARA" LIGERAMENTE CONTRAIDO, EL RESTO DEL CUERPO SEMIRRELAJADO EN SITUACIÓN DE DISPONIBILIDAD INMEDIATA, SIN OLVIDAR QUE LAS CADERAS IMPULSAN TODOS LOS MOVIMIENTOS.

LA POSTURA INDICA EL GRADO DE CONCENTRACIÓN DEL PRACTICANTE.



- EN TACHI-WAZA COMO SI SE MIRASE AL "OTRO IMAGINARIO" A UNOS TRES METROS DE DISTANCIA...

SE MIRA DE IGUAL MANERA QUE SI SE VIERA APARECER ADVERSARIOS POR DELANTE, O DETRAS, ETC. TRATANDO DE OBTENER UNA VISIÓN GLOBAL.

LA MIRADA HA DE SER VIVA Y PENETRANTE, COMO SI REALMENTE VIERA A UN ATACANTE, Y DEBE PRECEDER A CADA ACCIÓN DEL KATA.

LA MIRADA REVELARÁ A LOS OBSERVADORES, EL GRADO DE CONCENTRACIÓN, Y CONOCIMIENTO REAL DEL KATA QUE SE ESTÁ REALIZANDO...

"METSUKE" = La mirada.

-LA MIRADA REVELA CON CLARIDAD EL ESTADO DE ÁNIMO DE LA PERSONA. EN SEIZA O TATEIZA SE MIRA AL FRENTE COMO SI HUBIERA UNA PERSONA A DOS METROS DE DISTANCIA ...





#### - VISUALIZACIÓN.

- ANTES Y DURANTE EL KATA VISUALIZAMOS MENTALMENTE CADA ACCIÓN DEL ADVERSARIO. ESTA VISUALIZACIÓN HA DE SER TAN INTENSA QUE SE MANIFIESTE A TRAVÉS DE LOS OJOS CUYA MIRADA SE COMPORTA COMO SI REALMENTE EXISTIERA UN ENEMIGO.

- MA-AI. LA VISUALIZACIÓN MENTAL DEL ADVERSARIO NOS AYUDA- RÁ A REALIZAR LAS ACCIONES CON EL SENTIDO DE LA DISTANCIA (TIEMPO- ESPACIO) CORRECTA DE PARAR UN ATAQUE, ANTICIPAR- SE O CONTRAATACAR, SOBRE TODO AL PRINCIPIO, EN EL MOMEN- TO DEL DESÉQUILIBRIO PREVIO A KIRI-TSUKE.



#### - KIAI.

- ES SABIDO QUE EL "KIAI" AYUDA A REUNIR ENERGÍAS, ACTUAR CON RAPIDEZ, PARALIZAR O ASUSTAR AL ADVERSARIO, ETC. ETC. ESTE GRITO POTENTE Y BREVE, CONSTITUYE UNA EXPLOSIÓN DE LA ENERGÍA CONCENTRADA EN EL CUERPO Y LA MENTE. LAS FASES PROPRIAS DEL KIAI SON: "NUKI-TSUKE" Y "KIRI-TSUKE"...

- DI ANTONIO... ¿ES VERDAD O NO QUE SIEMPRE TE DOMINO CON MI HARA...?

#### - HARA.

- EL IAIDO REQUIERE UN CIERTO DOMINIO DE LA CONCENTRACIÓN EN EL HARA, GRACIAS A LA CUAL SE LOGRA LA CALMA, EL AUTO- DOMINIO, EL VALOR Y LA DECISIÓN. ESTE CONTROL DEL HARA FACILITA LA FUERZA, LA EFICACIA Y LA ESPON- TANEIDAD DE LA ACCIÓN JUSTA EN TIEMPO, ESPACIO Y RITMO...





### - ZANSIN.

PERMANECER NEUTRALES Y EN CALMA, LIBRES DE TODA EMOCIÓN, DESEO, O IDEA PRECONCEBIDA, CON UNA TOTAL DISPONIBILIDAD FÍSICA Y MENTAL. ESTAR CONCENTRADO, Y ALERTA EN TODO EL TIEMPO DEL KATA, INCONSCIENTEMENTE, PARA QUE LA ACCIÓN SURJA LIBRE DE LA INFLUENCIA DEL PENSAMIENTO O DE LAS EMOCIONES.

"MUNEN-MUSHIN" ES EL ESTADO DE LA MENTE ORIGINAL, DESLIGADA DEL EGO, Y DE TODA EMOCIÓN Y DESEO, PERMITIÉNDOLE REACCIONAR DE IDÉNTICA MANERA QUE EL ESPEJO QUE REFLEJA INSTANTÁNEAMENTE LA IMAGEN DEL OBJETO QUE APARECE FREnte A ÉL, PERO SÓLO ES POSIBLE ACTUAR ASÍ UNA VEZ SUPERADA LA FASE TÉCNICA DE LOS KATAS...



### - KOKYU. (LA RESPIRACIÓN).

CONTROLAR LA RESPIRACIÓN ABDOMINAL SIGNIFICA TOMAR CONSCIENCIA DE SÍ MISMO, ELEVAR EL TONO MUSCULAR, CONCENTRARSE, SER MÁS RECEPТИVO, Y REALIZAR CADA ACCIÓN CON LOS PULMONES LLÉNOS, EXPULSANDO EL AIRE, EN PERFECTA ARMONÍA CON LOS MOVIMIENTOS.

GENERALMENTE EN CADA FASE DEL KATA SE PROCEDA ASÍ :

- ZANSIN : INSPIRACIÓN LENTA, PROFUNDA, ABDOMINAL... Y BREVE RETENCIÓN DEL AIRE...



- NUKI-TSUKE : ESPIRACIÓN PARCIAL LENTA - BRUSCA...

- SEME : ESPIRAR EL RESTO DEL AIRE...



- FURIKABUTE : INSPIRACIÓN ABDOM.

- KIRI-TSUKE : ESPIRACIÓN BRUSCA...



- CHIBURI : ESPIRACIÓN LENTA... PARCIAL...



- NOTO-TSUKE : (AL FINAL DE...) ESPIRACIÓN LARGA FORZADA...



-HYOSHI. (EL RITMO).

-LA EJECUCIÓN DE LOS KATAS DE IAIDO SE SUCEDA A DIFERENTES RITMOS QUE SE ALTERNA EN PERFECTA ARMONÍA, SIN CAMBIOS BRUSCOS. SE DISTINGUEN CINCO TIEMPOS, SI ANALIZAMOS LA VELOCIDAD Y DURACIÓN DE CADA FASE DEL KATA -AUNQUE NO TAXATIVAMENTE- LAS ACCIONES SE DESARROLLARIAN MAS O MENOS ASÍ :

-NUKI-TSUGE : LENTO AL PRINCIPIO, RÁPIDO AL FINAL (LARGO)

-SEME : BREVE PAUSA PARA DESÉQUILIBRAR... (CORTO)



-CHIBURI : LENTAMENTE AL SUBIR, BRÚSCAMENTE AL BAJAR (LARGO-CORTO)

-SIN PAUSA...



-ZANSIN : ACCIÓN DENTRO DE LA CALMA...



-FURIKABUTE : VELOCIDAD NORMAL AL SUBIR (CORTO)

-KIRI-TSUGE : ACCELERACIÓN PROGRESIVA AL BAJAR... (CORTO)



BREVE PAUSA...

-NOTO-TSUGE : LENTAMENTE AL ACERCAR EL SABLE A LA FUNDA... ENVAINAR CON RAPIDEZ HASTA LA MITAD...

Y CON LENTITUD LA ÚLTIMA PARTE DE LA HOJA... (LARGO)



MAESTRO...  
¿PUEDO HA-  
CER UN KA-  
TA QUE ME  
HE INVEN-  
TADO YO...?



-KI-KEN-TAI-NO-ICHI.

-EN IAIDO CADA GESTO Y CADA MOVIMIENTO SON RESULTADO DE LA ARMONÍA Y UNIDAD ABSOLUTA ENTRE LA MENTE, EL CUERPO, EL KI Y EL SABLE.

EL GOLPE, EL KIAI, EL PIE CONTRA EL SUELLO Y EL DESPLAZAMIENTO O AVANCE DEL TRONCO, TODO AL MISMO TIEMPO. LA MAESTRÍA NO ES OTRA COSA QUE EL DOMINIO DE ESTAS ACCIONES COORDINADAS...

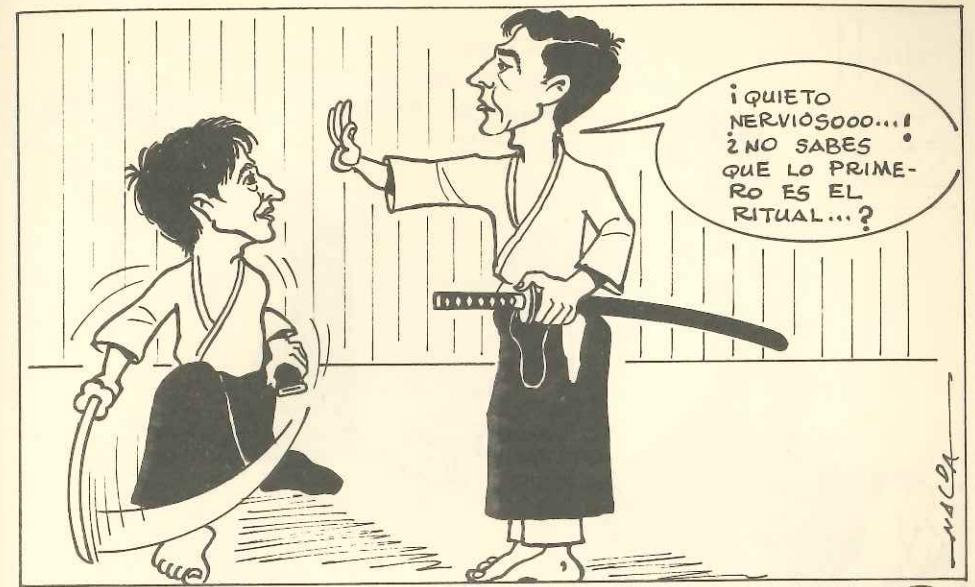
-YOMI- (INTUICIÓN)

-EN LA ÉPOCA FEUDAL ERA MUY IMPORTANTE POSEER ESTE "SEXTO SENTIDO".

HOY SIGUE SIENDO NECESARIO UN CIERTO GRADO DE INTUICIÓN, Y AUNQUE SE DICE QUÉ ES UNA FACULTAD INNATA, NO ES MENOS CIERTO QUE PUEDE MEJORARSE CON LA PRÁCTICA CONSTANTE...



## REI (La Etiqueta)



- EL ENTRENAMIENTO EMPIEZA CON EL CUMPLIMIENTO FORMAL DE LA ETIQUETA, SALUDO AL DOJO, AL PROFESOR, AL SABLE, ETC. QUE VARÍA EN CIERTOS DETALLES SEGÚN LA ESCUELA, PERO QUE SE RESPETA Y SE CONSERVA EN TODAS ELLAS...



- FORMA DE LLEVAR LA KATANA DESDE EL VESTUARIO, Y SALUDO DE ENTRADA AL DOJO...



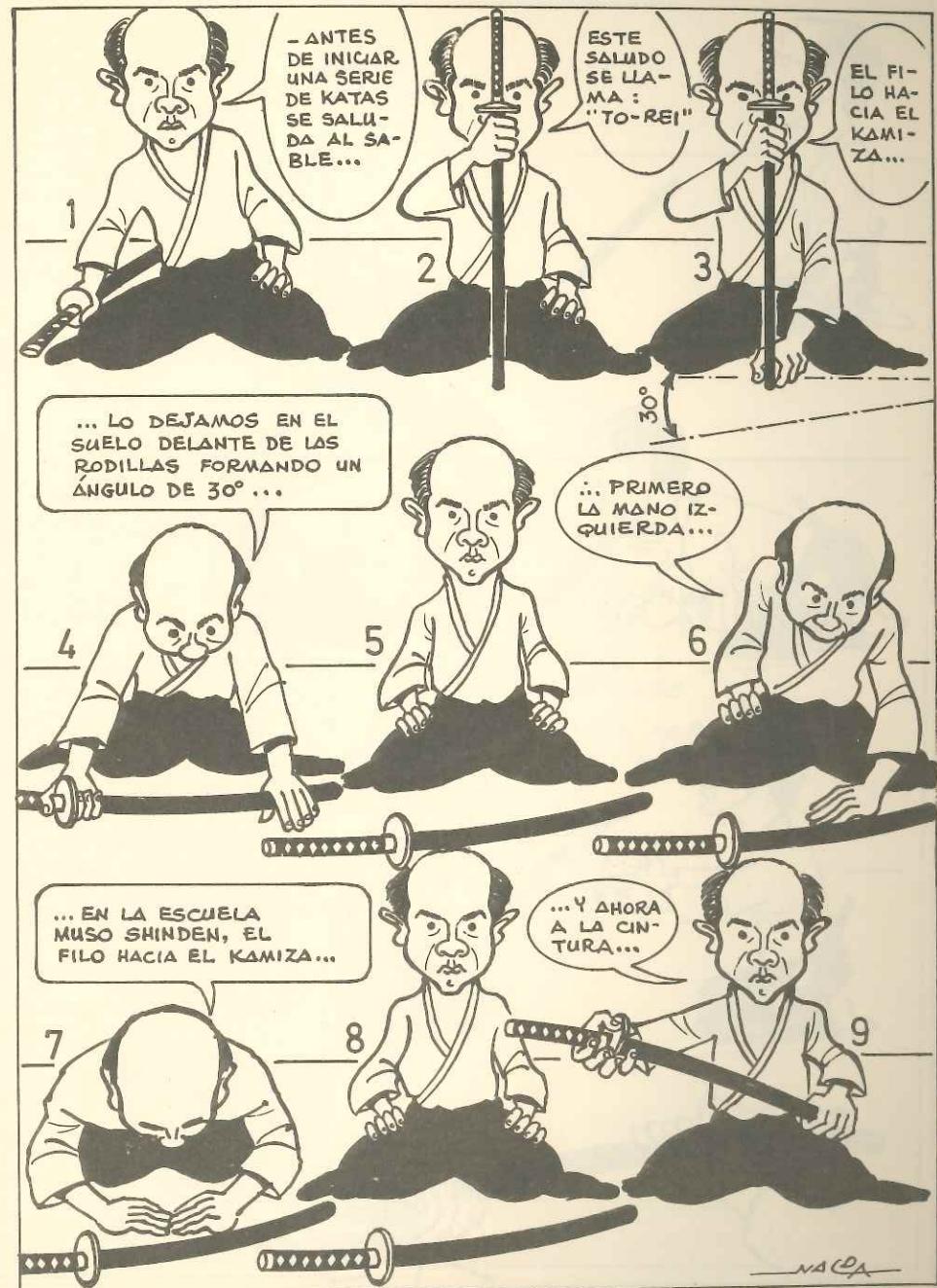
- FORMA DE PASAR LA KATANA DE LA MANO DERECHA A LA IZQUIERDA.

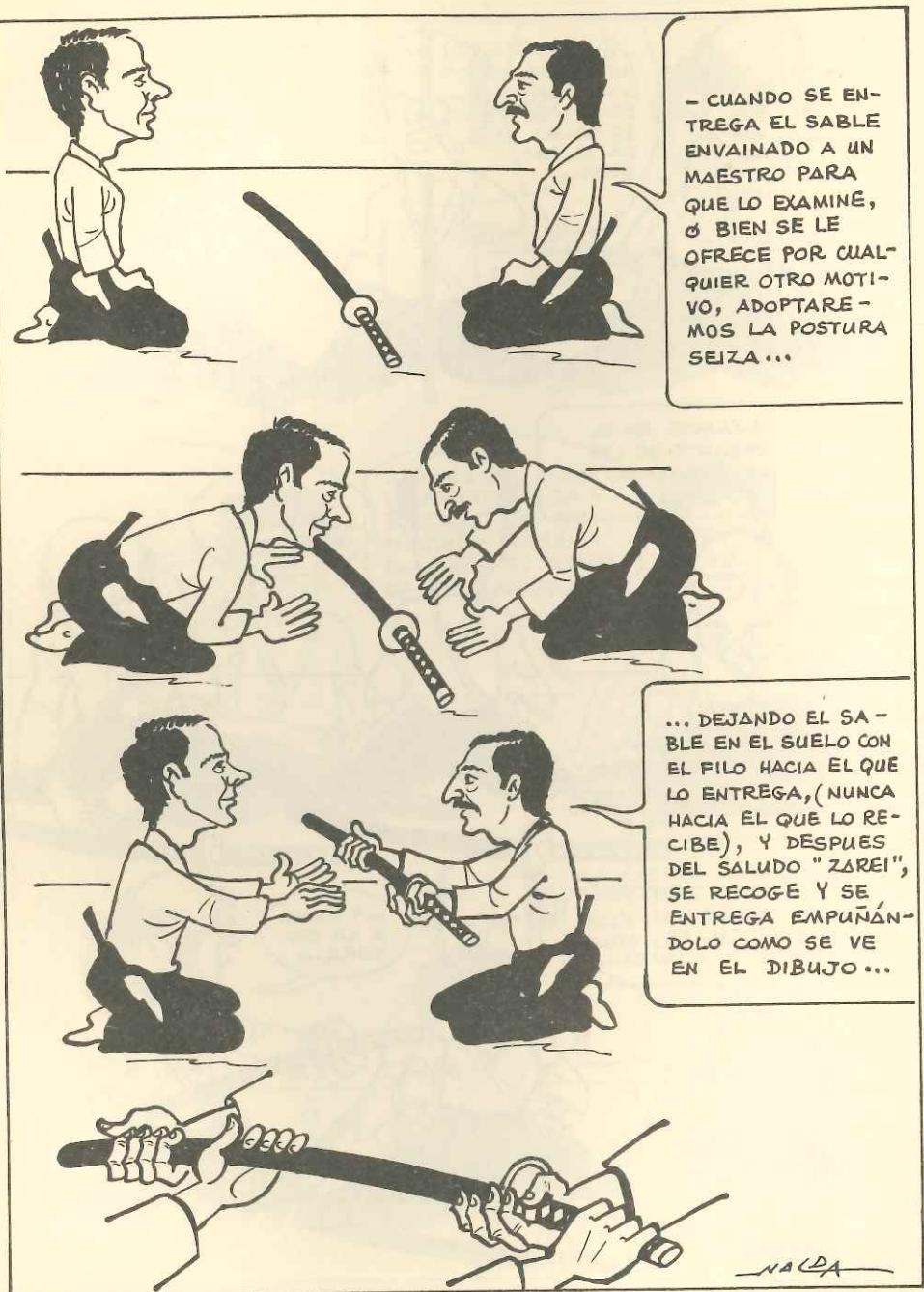


- DESDE TACHI-WAZA PASAMOS A LA POSICIÓN "SEIZA"...

... RETROCEDiendo EL PIE IZQUIERDO, SEPARANDO LA HAKAMA DE LA ENTREPIerna IZQUIERDA, Y APOYANDO LA RODILLA EN EL SUELO...

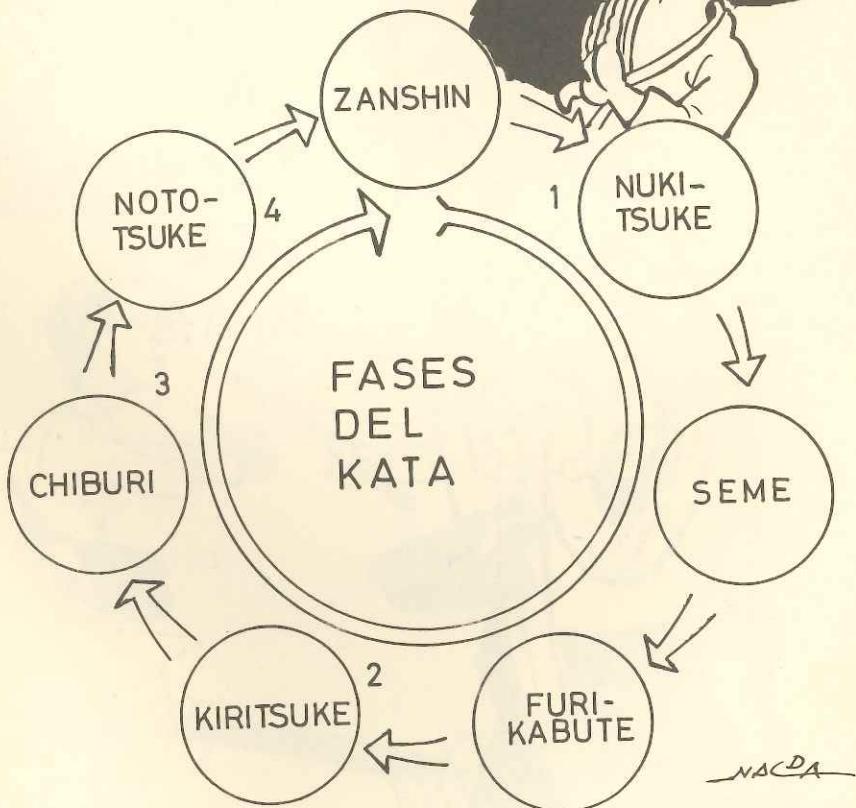






-CASI TODOS LOS KATAS DE IAIDO SE COMponEN DE LA MISMA SERIE DE MOVIMIENTOS O FASES, QUE SE SUCEDEN SIEMPRE EN EL MISMO ORDEN SEGUN ESTE ESQUEMA:

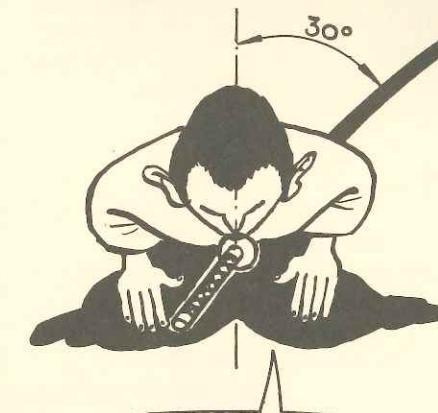
... DESPUES VEREMOS CADA UNO DE ESTOS GESTOS DETALLADAMENTE ...



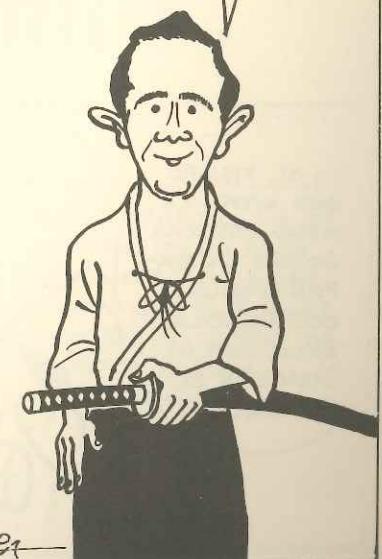
## -NUKI-TSUKE. (DESENVAINAR)



-EL KATA EMPIEZA DESDE LA POSICIÓN "SEIZA" EN ACTITUD VIGILANTE (ZANSHIN). EL SABLE EN LA CADERA IZQUIERDA, FORMA UN ÁNGULO DE 30° CON EL EJE DEL CUERPO DE MODO QUE LA EMPUÑADURA CRUZA Y PROTEGE EL ABDOMEN, ADMÁS DE QUEDAR MAS CERCA DE LA MANO DERECHA.



¡ PERO SOBRE TODO: "ZANSHIN", SIEMPRE "ZANSHIN" ... !



NUKI-TSUKE EXIGE REALIZAR UN CIERTO NÚMERO DE ACCIONES SIMULTÁNEAS QUE VOY A INTENTAR DESCRIBIR CON LA MÁXIMA CLARIDAD ...

## - NUKI-TSUKE. ACCIONES SIMULTANÉAS.



## - NUKI-TSUKE



-DESENVAINAR SUAVEMENTE AL PRINCIPIO, UN POCO MÁS RÁPIDO A PARTIR DE LA MITAD DE LA HOJA, Y CON LA MÁXIMA VELOCIDAD LOS ÚLTIMOS CENTÍMETROS DEL SABLE.

-AL TERMINAR DE SALIR EL SABLE, LA MANO Y EL HOMBRO IZQUIERDO SE LLEVAN HACIA ATRÁS DE MANERA QUE QUEDAN CASI OCULTOS AL FRENTE...

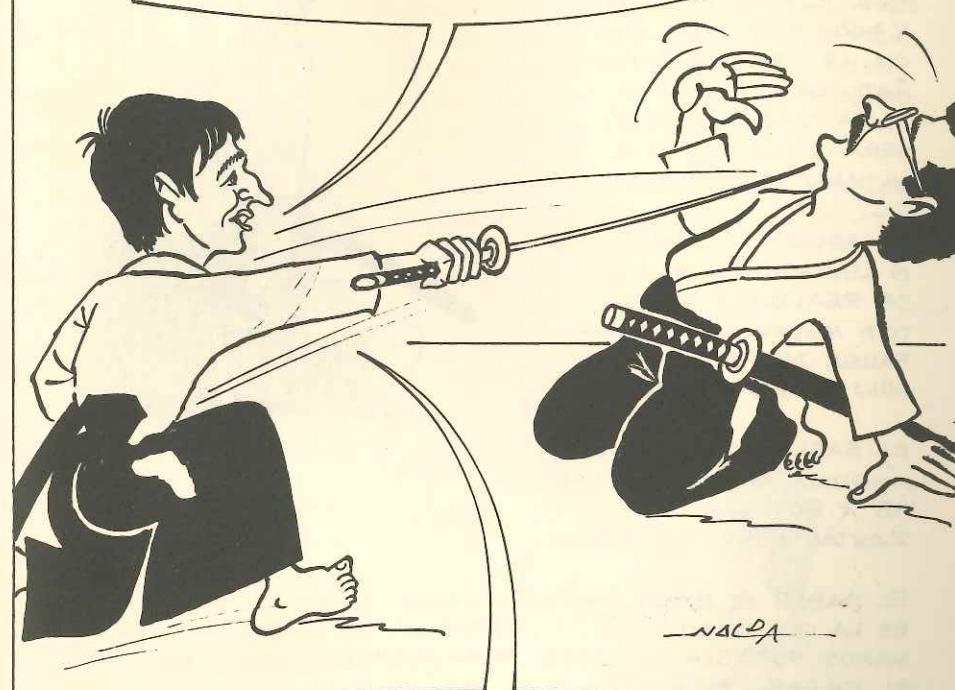
-NO CRUZAR LA PIerna IZQUIERDA AL AVANZAR LA DERECHA. AMBAS DEBEN PERMANECER PARALELAS ENTRE SÍ, Y AL FRENTE PARA NO PERDER POTENCIA Y SOLTURA EN LA ACCIÓN...

NACDA



## -SEME. (LA AMENAZA Y EL DESEQUILIBRIO).

-AL PRINCIPIO DEL KATA (NUKI-TSUKE) LA AMENAZA SE MATERIALIZA DIRIGIENDO EL POMO DE LA EMPUÑADURA HACIA EL ABDOMEN DEL ADVERSARIO.



-AL FINAL DE NUKI-TSUKE LA AMENAZA SIRVE PARA DESEQUILIBRAR AL ADVERSARIO, EMPUJÁNDOLE CON LA PUNTA DEL SABLE SOBRE LA CARA O LA GARGANTA, ESTIRANDO EL TRONCO Y EL BRAZO HACIA ADELANTE AVANZANDO UN POCO LA RODILLA QUE SE APOYA EN EL SUELO. LA ACCIÓN DE SEME ES NECESARIA PARA PASAR A LA SIGUIENTE "FURIKABUTE".

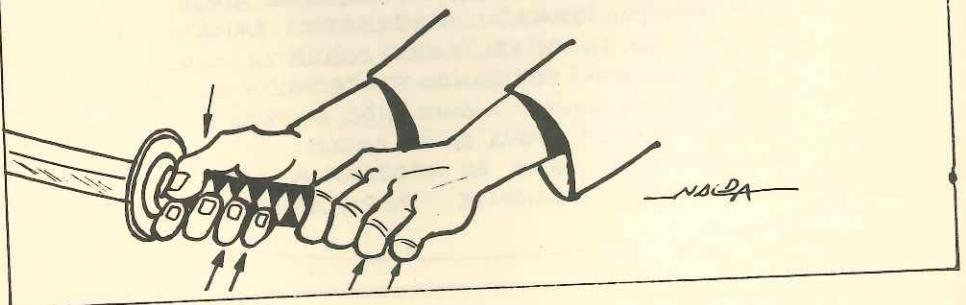
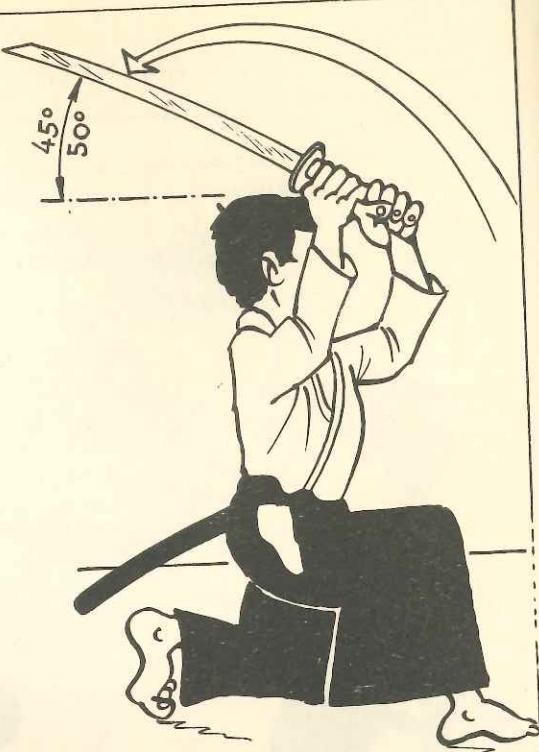
## -FURIKABUTE. (ARMAR EL SABLE)

-MANTENER EL CUERPO BIEN DERECHO, FLEXIONAR EL CODO DERECHO Y DIRIGIR LA HOJA HACIA ARRIBA, LA EMPUÑADURA POR ENCIMA DE LA CABEZA DONDE SERÁ AGARRADA POR LA MANO IZQUIERDA.

LA ACCIÓN DE ARMAR O LEVANTAR EL SABLE SE REALIZA A VELOCIDAD MODERADA Y SIN PAUSA DESPUES DE NUKI-TSUGE Y SEME.

EL SABLE FORMARÁ UN ÁNGULO APROXIMADO DE  $45^{\circ} \div 50^{\circ}$  CON LA HORIZONTAL SOBRE LA CABEZA.

EL SABLE SE EMPUÑA SIN CRISPACIÓN, LA MANO IZQUIERDA ES LA QUE LO SOSTIENE, Y LA DERECHA LO DIRIGE. AMBAS MANOS SUJETAN EL SABLE PRINCIPALMENTE CON TRES DEDOS EL PULGAR, EL ANULAR Y EL MENIQUE...



## -KIRI-TSUE. (CORTAR)

-ES INDISPENSABLE PARTIR DE UNA POSTURA CORRECTA: EL CUERPO BIEN VERTICAL, LA TENSIÓN EN EL HARA, LOS HOMBROS RELAJADOS, LA FUERZA EN LAS CADERAS, AMBAS PIERNAS BIEN VERTICALES Y PARALELAS ENTRE SÍ, EL TALÓN IZQUIERDO CERCA DEL SUELO...

UN KIAI- ESPIRACIÓN ACOMPAÑARÁ LA ACCIÓN DE LOS BRAZOS EN ACCELERACIÓN PROGRESIVA DE PRINCIPIO A FIN...



**iKKIAAAA**

... EN CUYO MOMENTO EL SABLE ES FRENADO POR LA ACCIÓN DE LAS MANOS QUE ROTAN O GIRAN UN POCO HACIA EL INTERIOR.

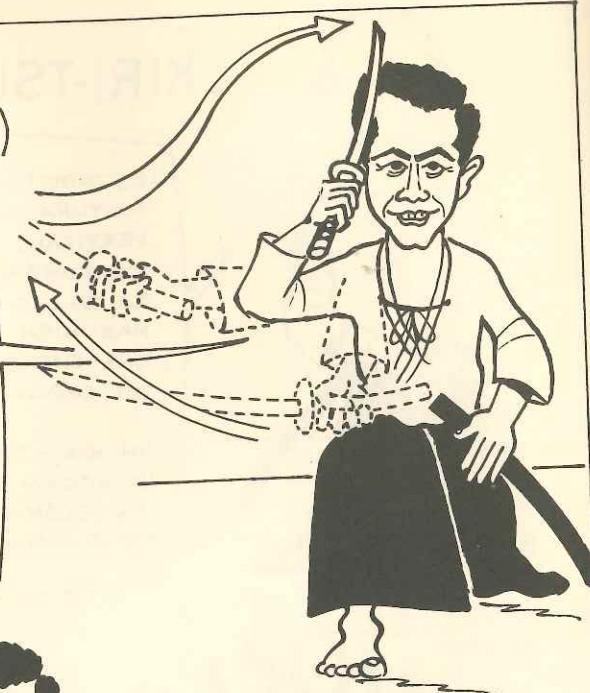
EL GOLPE NO ES VERTICAL DE ARRIBA-ABAJO SINO DE ATRÁS-ADELANTE.



## -CHIBURI. (LIMPIAR EL SABLE)

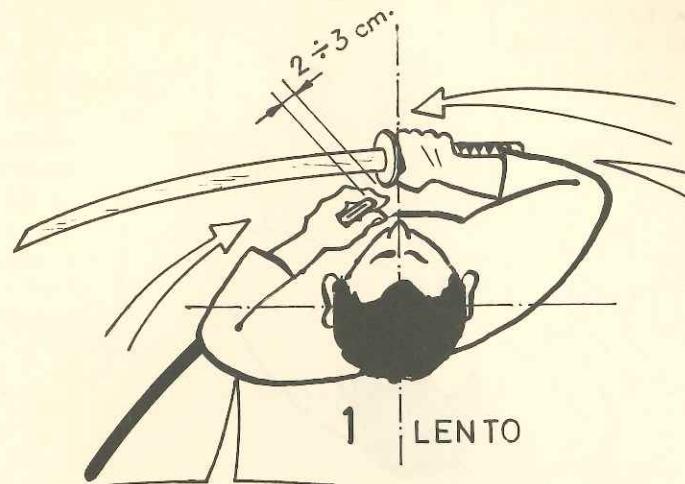
-EL SABLE QUEDA EN LA MANO DERECHA QUE LO ELEVA CON LA HOJA HACIA ATRÁS, HASTA LA ALTURA DE LA CABEZA, EL BRAZO EN LÍNEA CON LOS HOMBROS SIN LLEVAR EL CODÓ ADELANTE.

AL MISMO TIEMPO QUE NOS INCORPORAMOS, CON UN MOVIMIENTO...



... VIVO HACEMOS BAJAR EL SABLE DESCRIBIENDO UN ARCO HACIA EL EXTERIOR FRENÁNDOLO BRÚSCAMENTE AL LLEGAR A LA LÍNEA DE LA PIerna ADELANTADA. AHORA ADELANTO EL PIE ATRASADO HASTA LA ALTURA DEL OTRO SIN SOBREPASARLO, Y ATRASO EL QUE ESTABA DELANTE MANTENIENDO LAS PIERNAS SEMIFLEXIONADAS...

## -NOTO. (ENVAINAR)



1 LENTO

-LA MANO IZQUIERDA MANTIENE LA FUNDA CONTRA LA CADERA, Y LA LLEVA AL CENTRO DEL ABDOMEN EN POSICIÓN CORRECTA PARA ENVAINAR...

CONSERVANDO EL CONTACTO CON LA CADERA LLEVA LA FUNDA ATRÁS SIN ABRIR LOS DEDOS Y LA COLOCÁ HORI-ZONTAL ó PLANA.



2 CON VIVEZA

AL MISMO TIEMPO, LA DERECHA LLEVA EL CANTO GRUESO DEL SABLE Y LA TSUBA (HORIZONTAL) CERCA DE LA MANO IZQUIERDA.

LA MANO DERECHA CON LA EMPUÑADURA AL FRENTE SE SEPARA DEL CUERPO ADELANTE Y UN POCO A LA DERECHA CON LA HOJA DEL SABLE HORI-ZONTAL.

-CUANDO LA PUNTA ESTÁ FRENTE A LA EMBOCADURA, SE EMPUJA EL CODO IZQUIERDO ADELANTE PARA ENVAINAR. NO ES CORRECTO ABRIR LOS DEDOS Y SERVIRSE DE ELLOS PARA GUIAR LA PUNTA DEL SABLE.

-EL ÍNDICE Y PULGAR DE LA MANO DERECHA SUJETAN LA EMPUÑADURA Y EMPUJAN EL SABLE...

3

... AL PRINCIPIO RÁPIDO, DESPUES MAS DESPACIO HASTA QUE RESTAN UNOS 25 CM. POR ENTRAR EN CUYO MOMENTO EL SABLE Y LA FUNDA GIRAN HASTA LA VERTICAL - EL FILO HACIA ARRIBA - ENFUNDANDO DESPACIO HASTA EL FINAL CONSERVANDO LA ACTITUD ZANSHIN...



MUSO  
SHINDEN  
RYU

夢想神伝流



### PROGRAMA DE KATAS MUSO SHINDEN RYU

MUSO SHINDEN RYU

SHODEN, Ú OMORI RYU  
SHO = COMIENZO.  
DEN = INICIACIÓN,  
TRADICIÓN.

CHUDEN (EISHIN RYU)  
CHU = GRADO MEDIO

OKUDEN  
OKU = PROFUNDO,  
SUPERIOR,  
MADUREZ.

1<sup>a</sup> SERIE DE 12 KATAS.  
(CADA UNO DE ELLOS REFLEJA UNA SITUACIÓN REAL DE COMBATE).

2<sup>a</sup> SERIE DE 10 KATAS.

3<sup>a</sup> SERIE DE 21 KATAS.

-VAMOS A INICIAR LA DESCRIPCIÓN DE LOS KATAS "OMORI- RYU" ó "SHODEN", SEGÚN EL ORDEN DE APRENDIZAJE ESTABLECIDO POR LOS EXPERTOS.

TODA DEMOSTRACIÓN DE IAIDO COMIENZA Y TERMINA CON LOS SALUDOS QUE YA CONOCÉ EL LECTOR.

PREVIAMENTE SE EXPLICARÁ LA SITUACIÓN REAL DE COMBATE QUE REPRESENTA CADA KATA, PARA QUE TENGAN SENTIDO TODOS LOS MOVIMIENTOS.



## 1<sup>a</sup> SERIE DE KATAS

# 大森流

## OMORI RYU

- 1 SHOHATTO
- 2 SATO
- 3 UTO
- 4 ATARITO
- 5 IN-YO SHINTAI
- 6 RYUTO
- 7 JUNTO
- 8 GYAKUTO
- 9 SEITSUTO
- 10 KORANTO
- 11 GYAKUTE IN-YO
- 12 BATTO (NUKI UCHI)



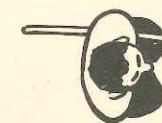
- YA SEA DURANTE EL ENTRENAMIENTO, ó EN DEMOSTRACIÓN OFICIAL, DE LOS KATAS DE "OMORI- RYU", SE SUPONE QUE EL ATAQUE PROcede SIEMPRE DEL LADO DEL KAMIZA, POR LO QUE AL PRINCIPIO DE CADA KATA, SE ADOPTARÁ RESPECTO A DICHO LADO, LA POSICIÓN QUE SE INDICA EN ESTOS ESQUEMAS :

KAMIZA

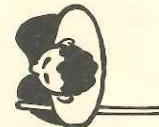


- SHOATTO
- IN YO SHINTAI.
- GYAKUTO.
- KORANTO.
- IN YO SHINTAI KAE WAZA.
- BATTO.

KAMIZA



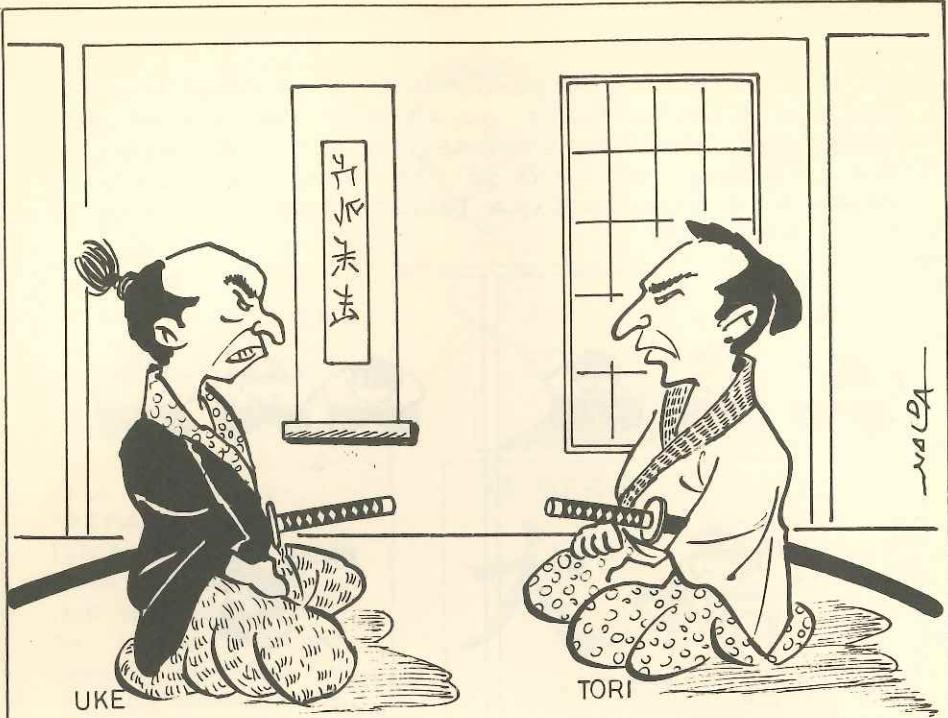
- SATO.
- RYUTO.
- JUNTO.



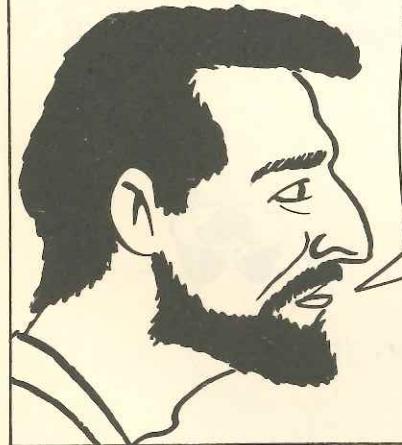
- UTO.
- SEICHUTO.



- ATARITO.



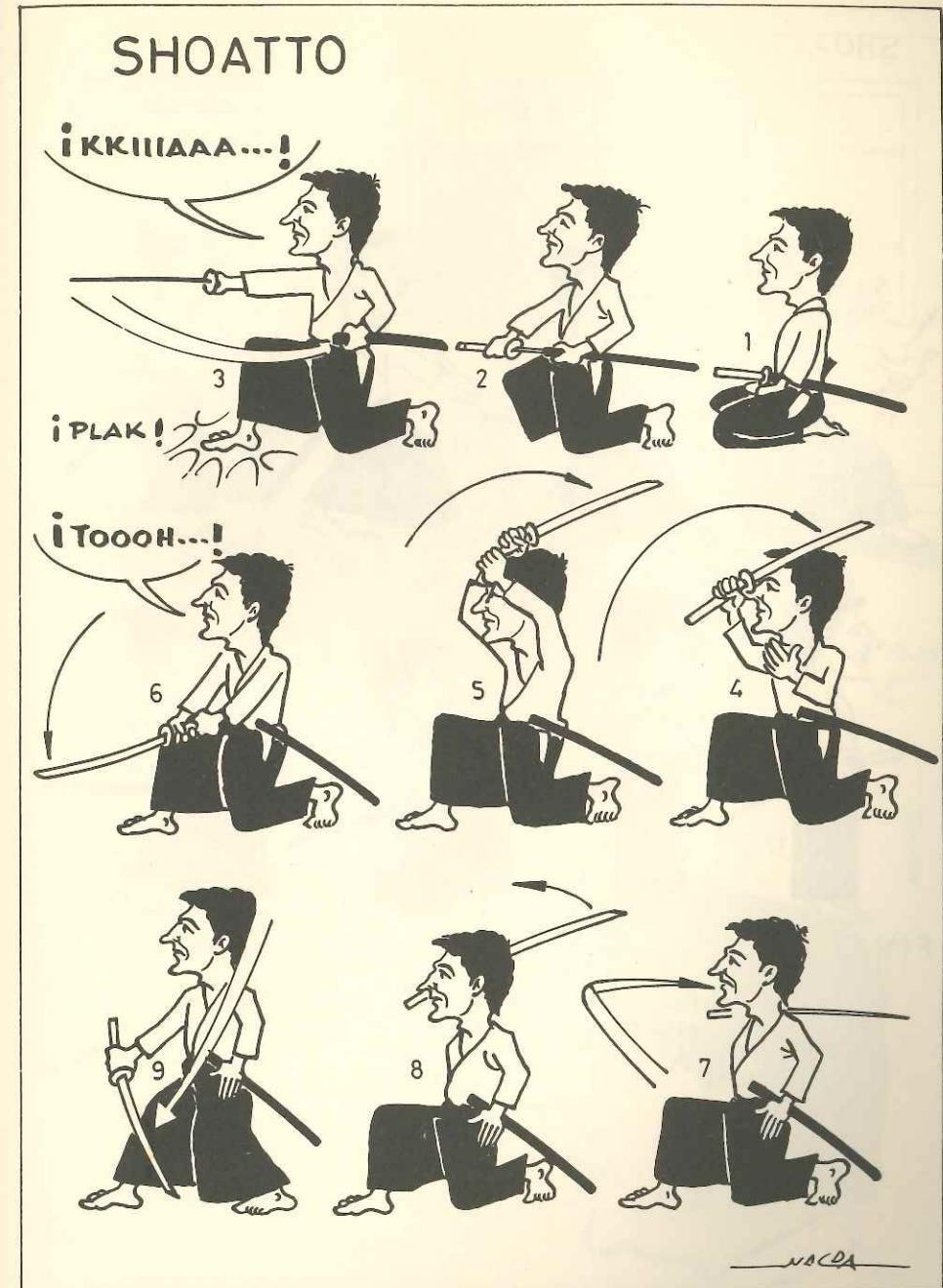
### -1- SHOATTO. EL ATAQUE VIENE DEL FRENTE



-UKE FREnte A TORI EN POSTURA SEIZA.

EN UN MOMENTO DADO UKE DESCUBRE SU INTENCIÓN DE ATACAR POR SORPRESA.

EN EL MISMO INSTANTE, TORI SE ANTICIPA REALIZANDO SHOATTO.



SHOATTO



FIN.

AL INCORPORARME ADE-  
LANTO EL PIE DERECHO.

NACDA



- 2. SATO. EL ATAQUE VIENE DEL LADO  
IZQUIERDO.

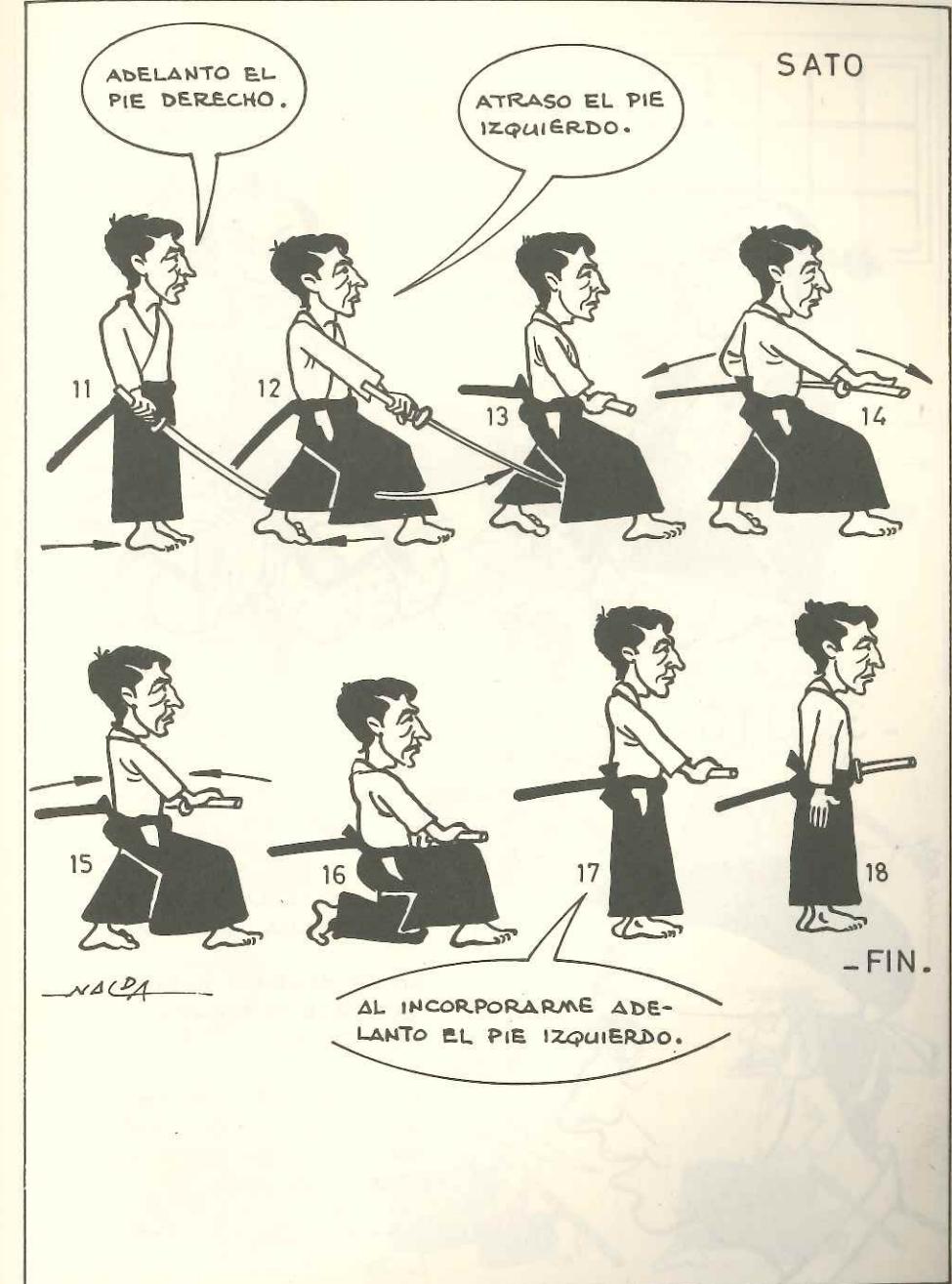
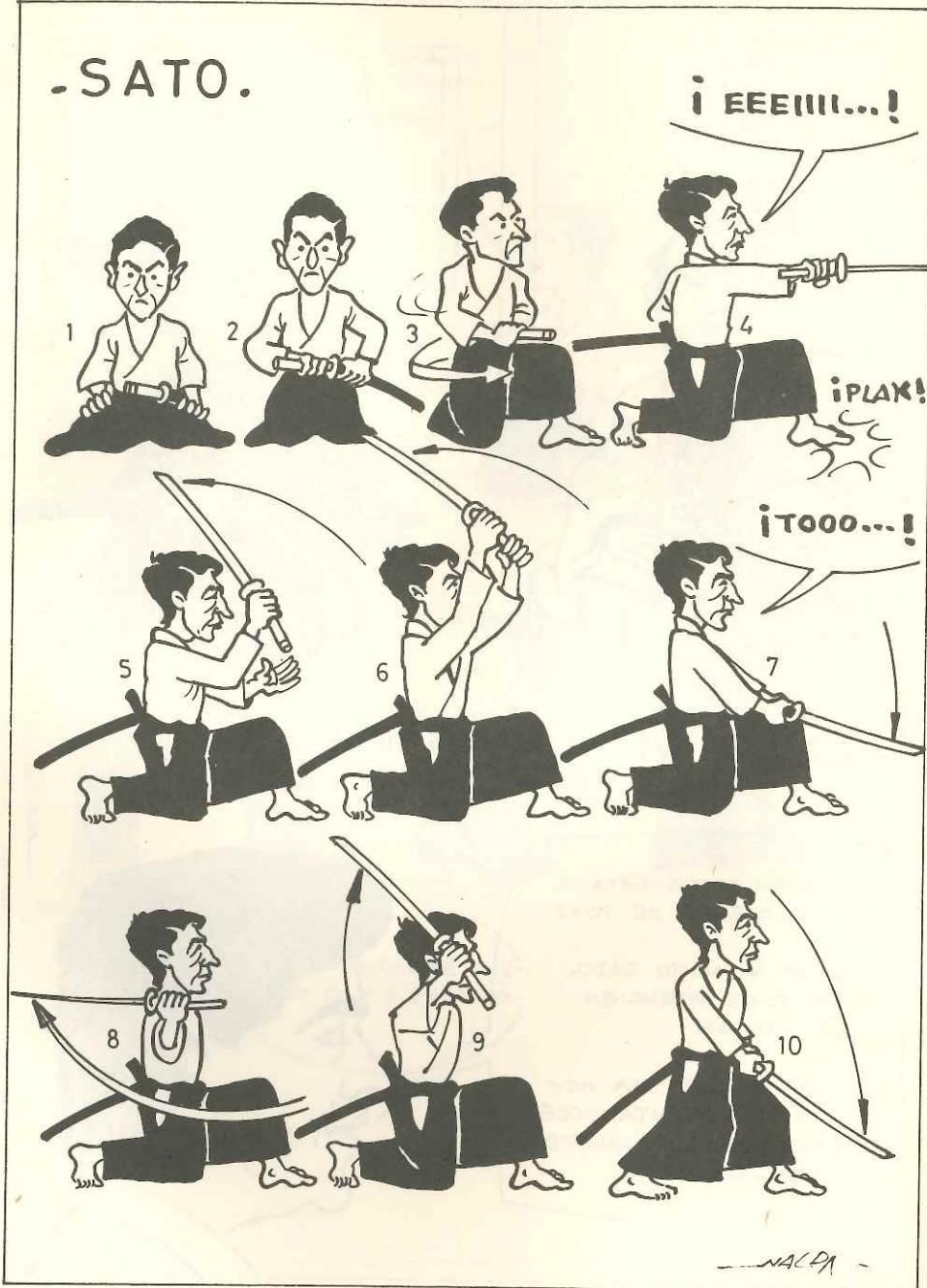
-UKE EN SEIZA ESTÁ A  
LA IZQUIERDA DE TORI.

EN UN MOMENTO DADO,  
UKE HACE INTENCIÓN  
DE ATACAR.

TORI PERCIBE ESA AC-  
CIÓN Y ADELANTÁNDOSE  
GIRA HACIA SU IZQUIERDA  
Y REALIZA SATO.



- SATO.





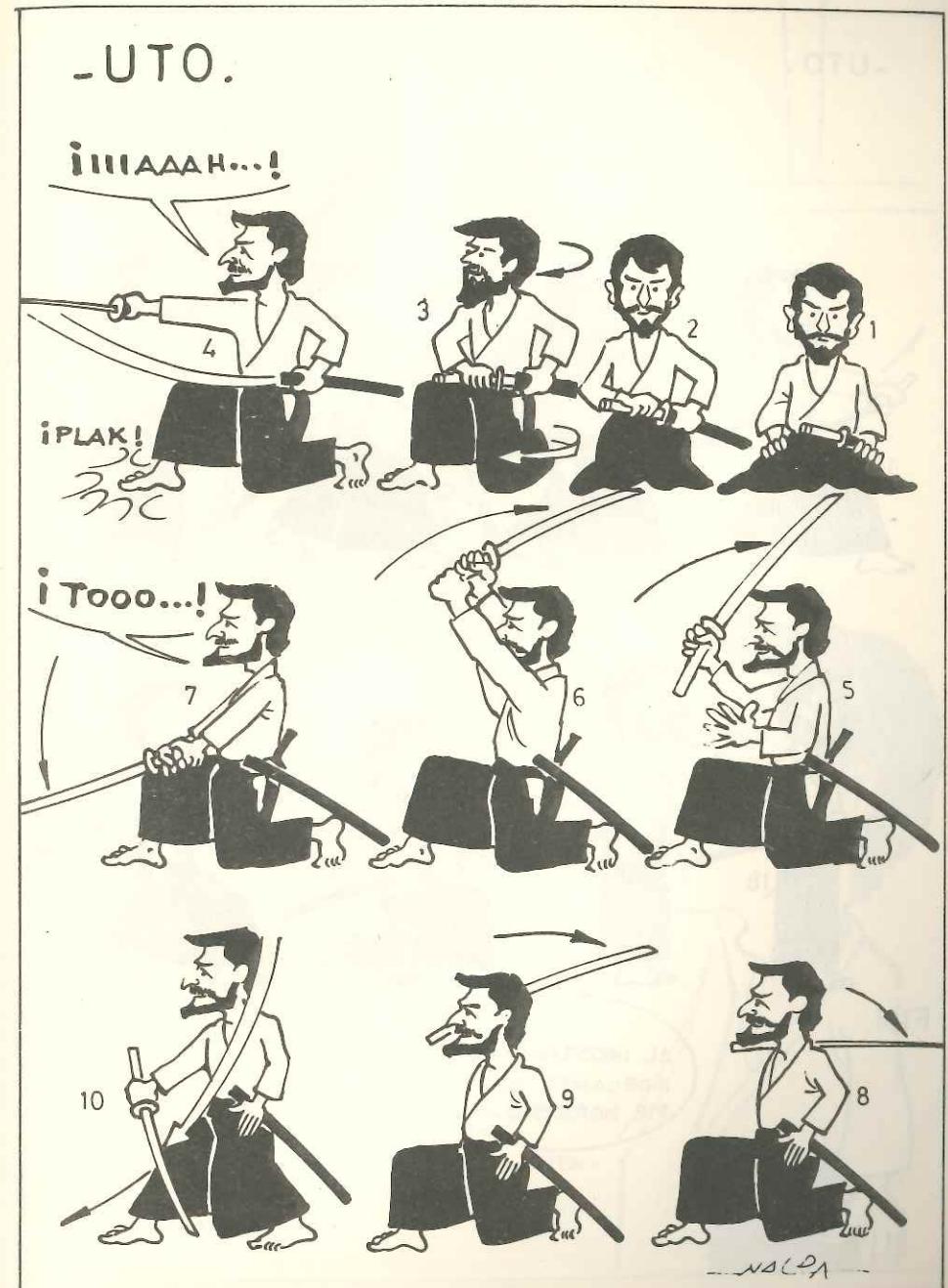
### -3. UTO. EL ATAQUE VIENE DEL LADO DERECHO.



-UKE EN SEIZA ESTÁ A LA DERECHA DE TORI.

EN UN MOMENTO DADO, UKE HACE INTENCIÓN DE ATACAR.

TORI PERCIBE ESA ACCIÓN Y ADELANTÁNDOSE GIRA HACIA SU DERECHA Y REALIZA UTO.



-UTO.



FIN.

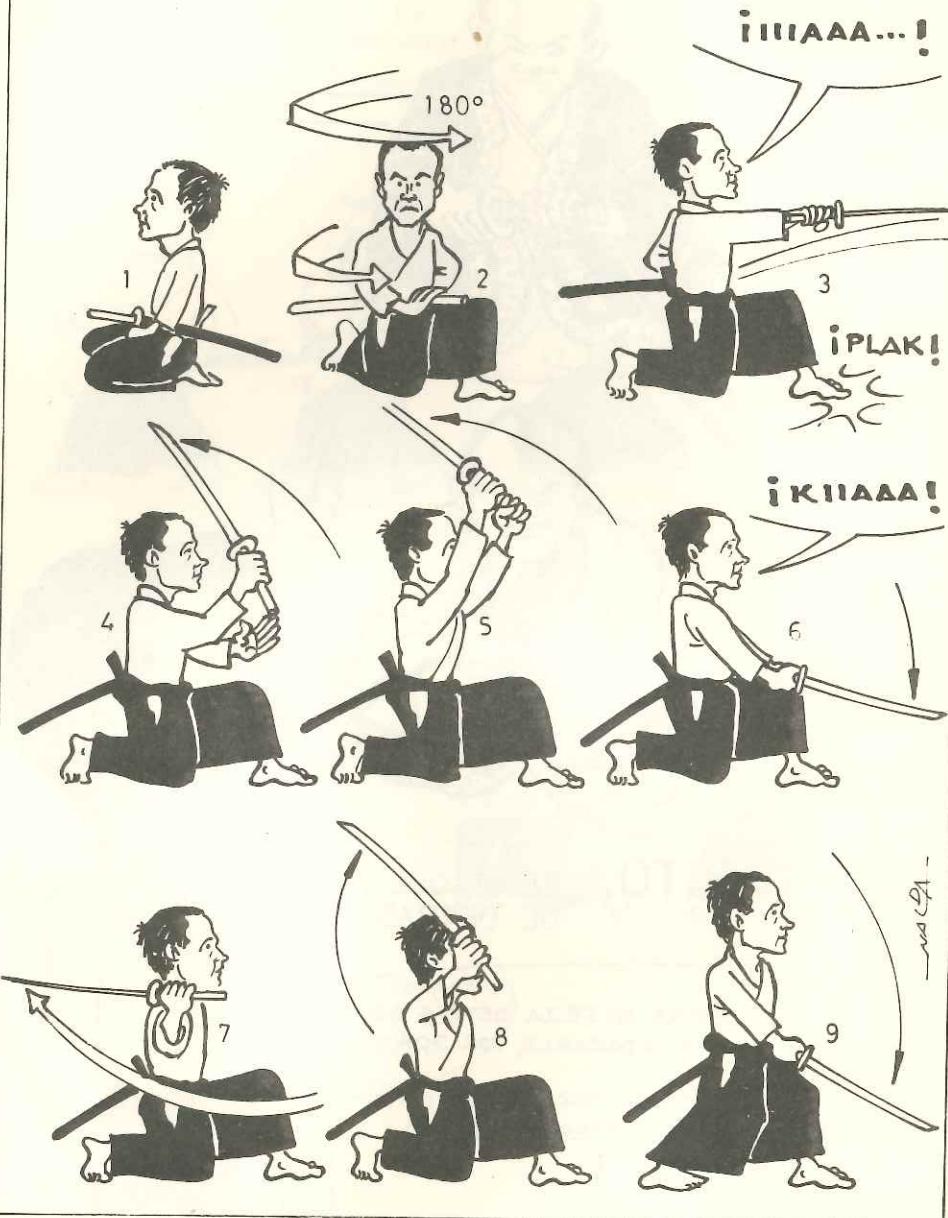


-4. ATARITO. EL ATAQUE VIENE DE DETRAS.

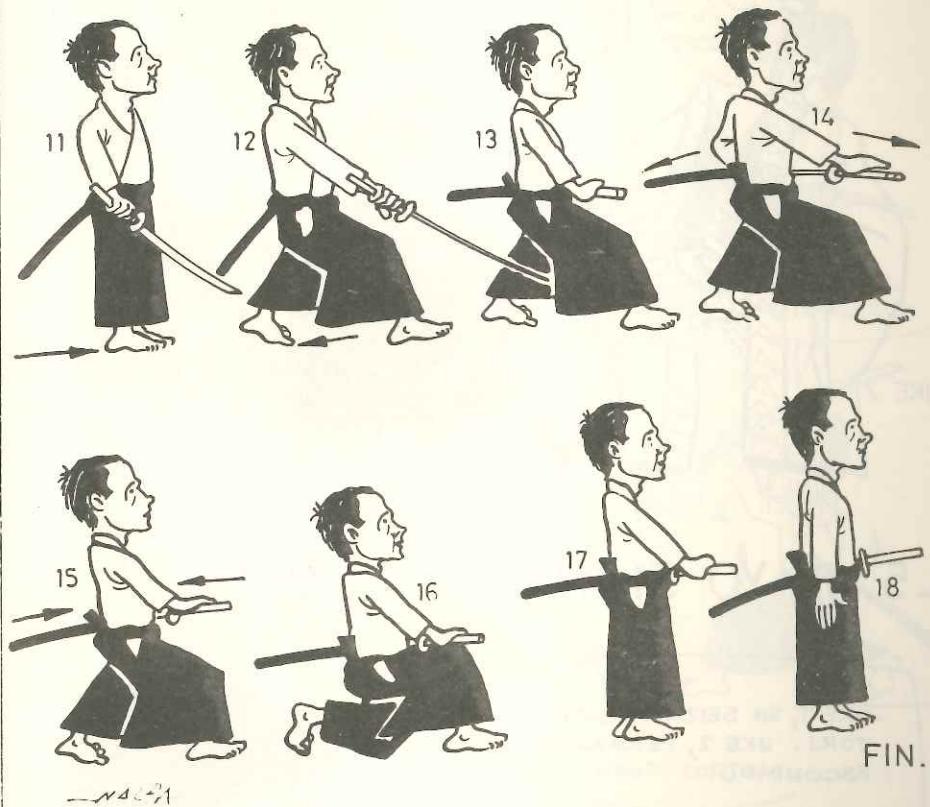
-UKE SE ENCUENTRA EN SEIZA DETRÁS DE TORI, E INTENTA ATACARLE POR SORPRESA...

¿CÓMO SE APERCIBIRÁ TORI DE ESA INTENCIÓN? ¿INTUICIÓN, PRESENTIMIENTO, AGUDEZA AUDITIVA...?

## -ATARITO.



## -ATARITO.



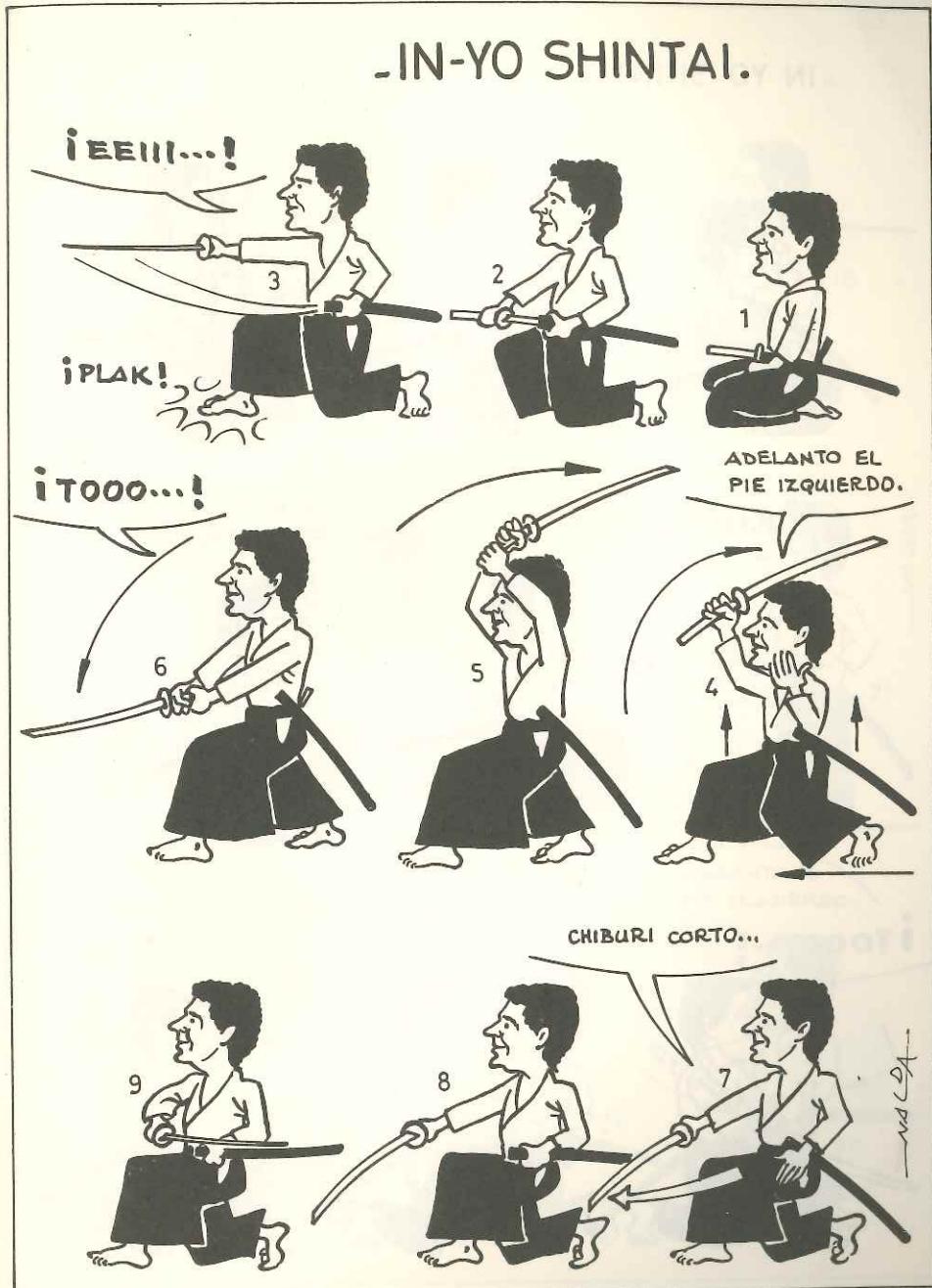


## -5. IN-YO SHINTAI.

ATAQUE SUCESIVO DE DOS ADVERSARIOS.

-UKE 1, EN SEIZA FRENTE A TORI. UKE 2, PERMANECE ESCONDIDO.

TORI REALIZA LA PRIMERA PARTE SOBRE UKE 1, HACE UN BREVE CHIBURI, Y AL ENVAINAR APARECE UKE 2 SOBRE EL QUE EJECUTA LA SEGUNDA PARTE DEL KATA.



- IN YO SHINTAI.

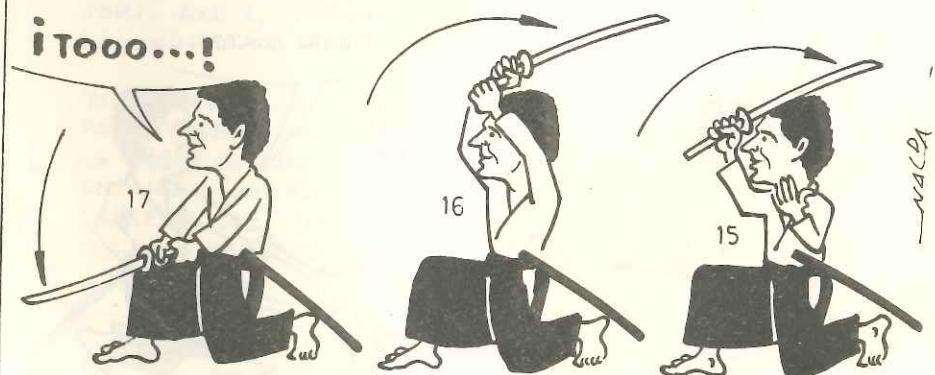


¡KIIIAAA...!

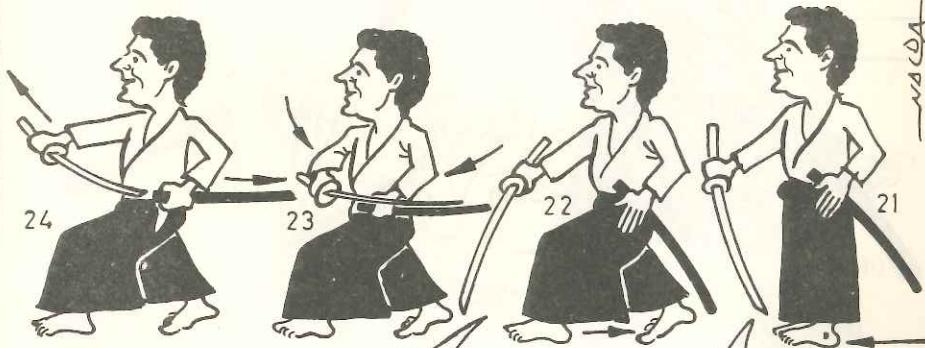


SIN PAUSA APA-  
RECE UKE 2...

¡PLAK!



- IN YO SHINTAI.

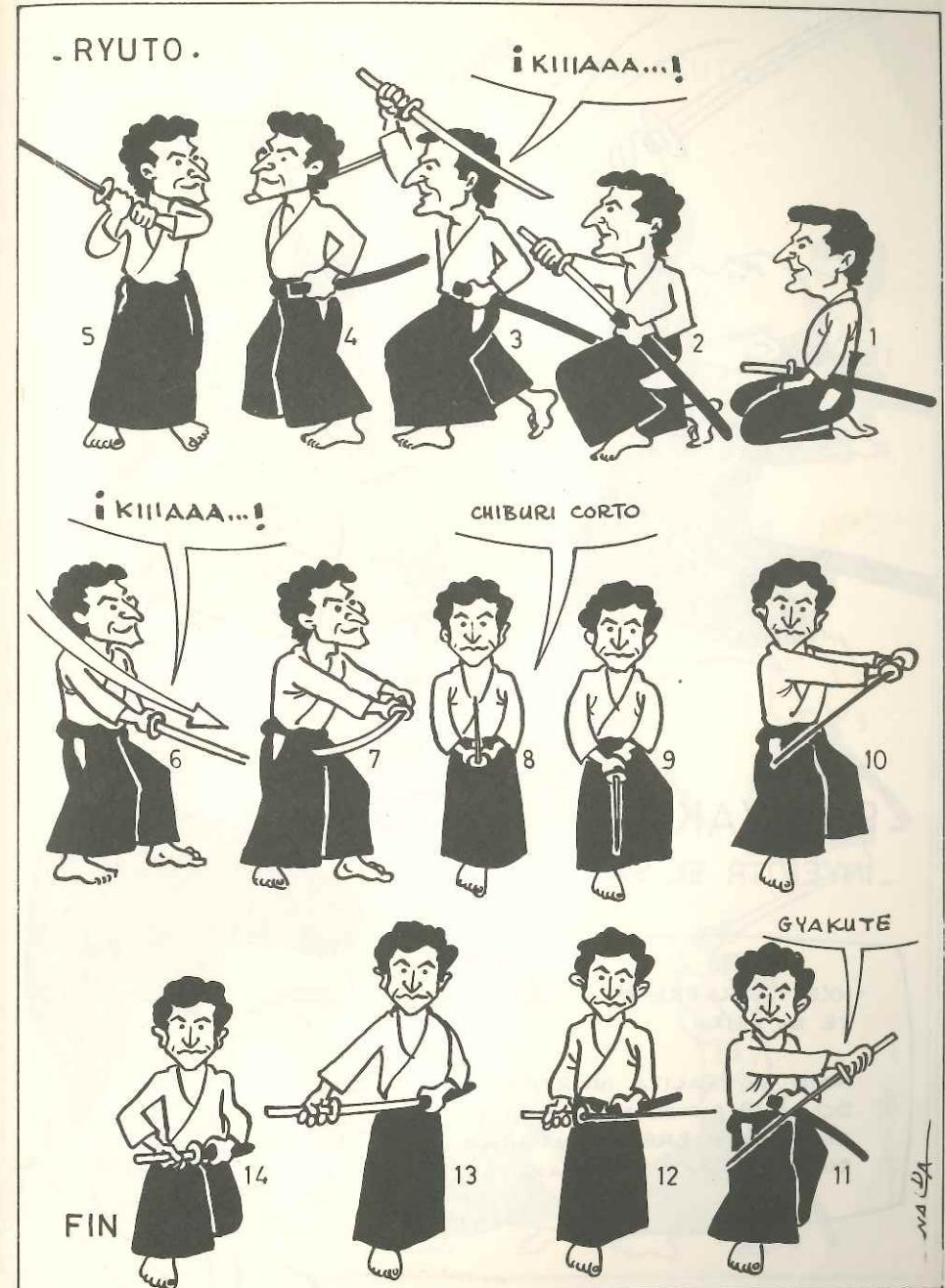


ATRASO EL  
PIE DERECHO.

ADELANTO EL  
PIE IZQUIERDO.



FIN.

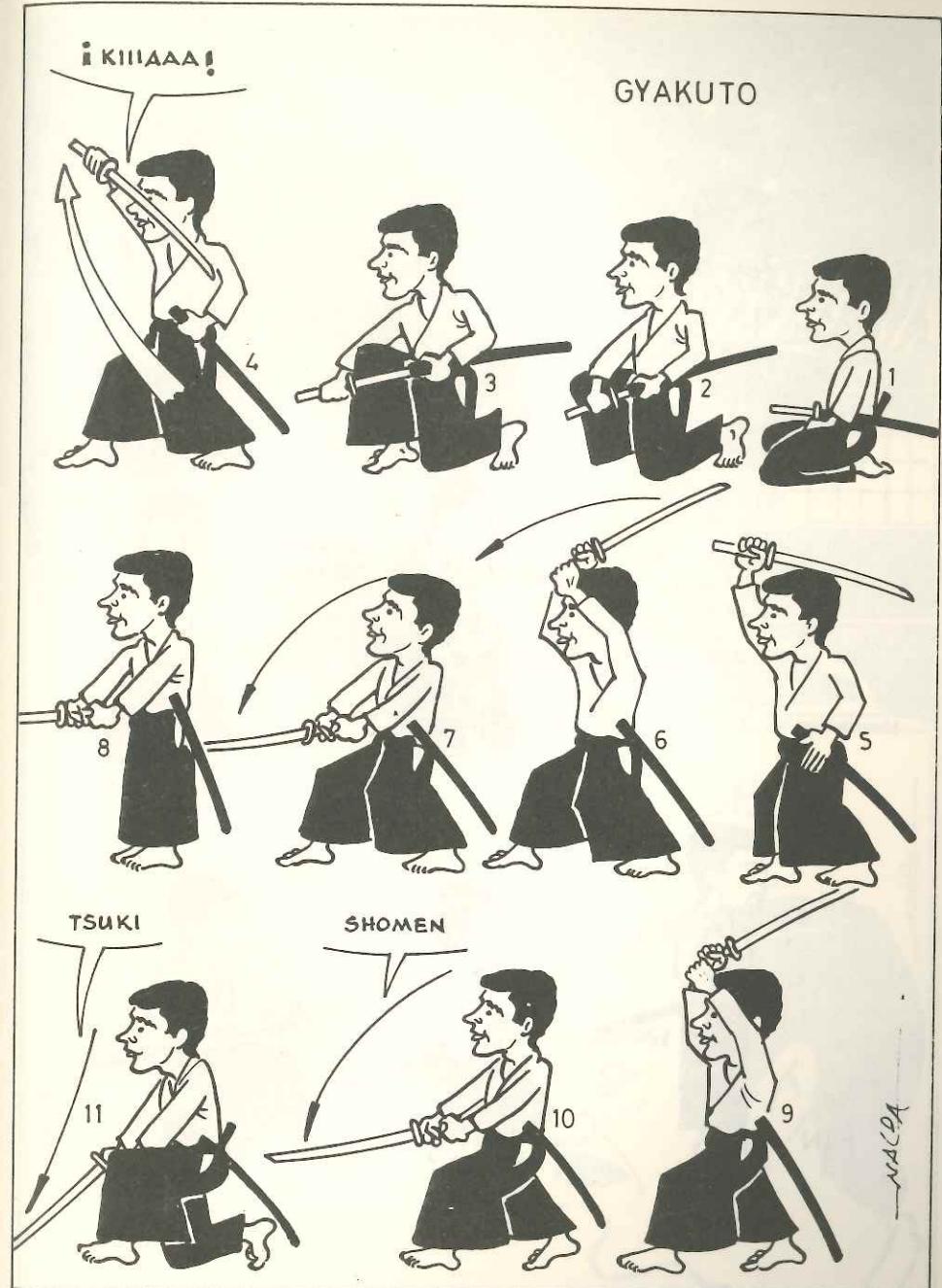
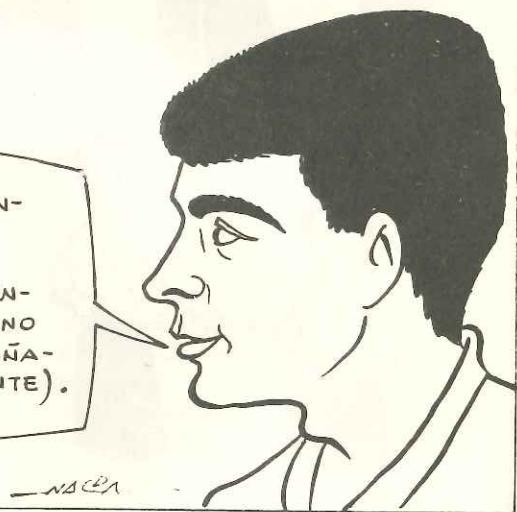




## -8. GYAKUTO. INVERTIR EL SABLE.

-UKE Y TORI FRENTE A FRENTE EN SEIZA.

NOTO SE REALIZA INVIRTIENDO LA POSICIÓN DE LA MANO DERECHA SOBRE LA EMPUÑADURA DEL SABLE (GYAKUTE).

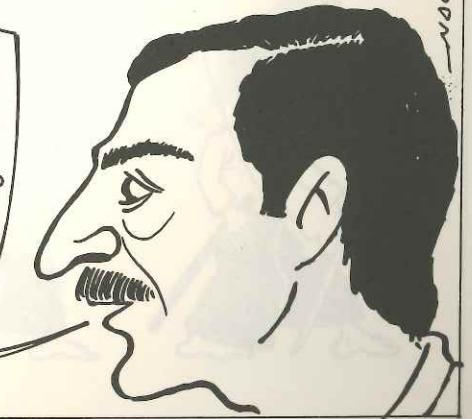


GYAKUTO



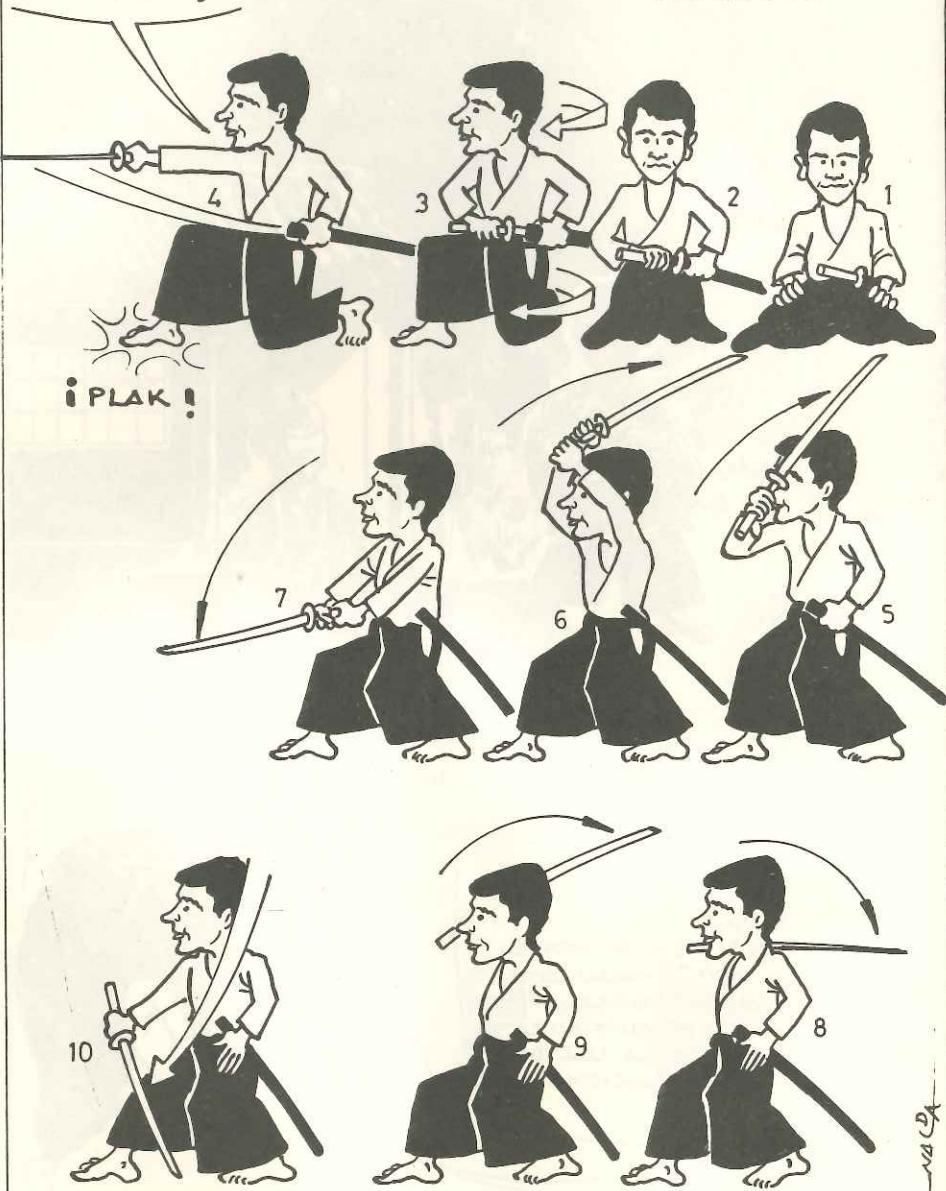
- 9. SEICHUTO. (TSUKI KAGE)  
- LA SOMBRA DE LA LUNA.

- TORI EN SEIZA MEDITA A LA PUERTA DE SU CASA.  
UKE LLEGA SIGILOSAMENTE,  
POR EL LADO DERECHO, CON  
INTENCION PERVERSA... PERO  
LA SOMBRA DE SU FIGURA  
QUE PROYECTA LA LUZ DE  
LA LUNA LE TRAICIONA...



i KIIIAAA !

- SEICHUTO .



- SEICHUTO .





## -10. KORANTO. (OI KAZE)

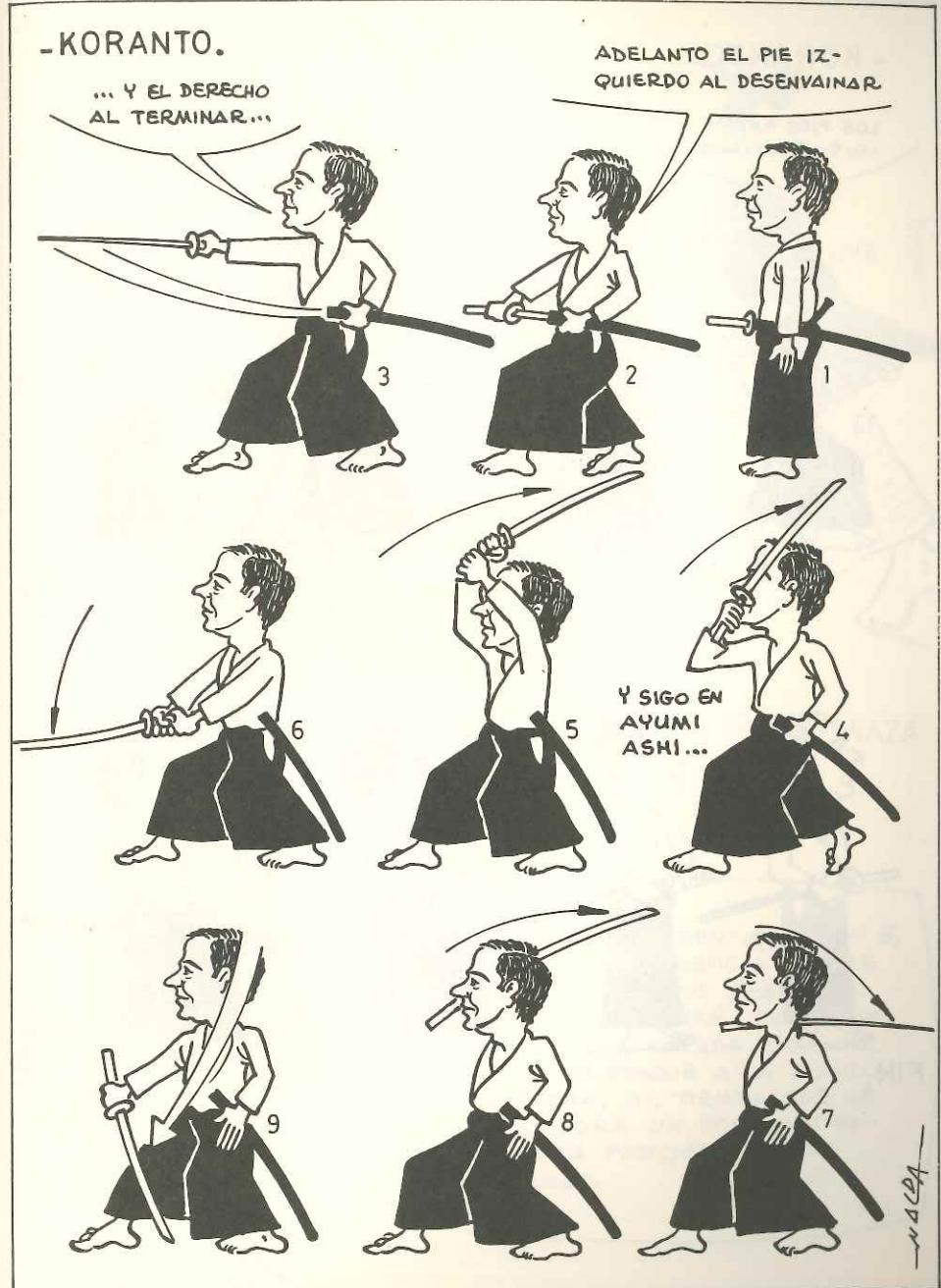
-LA FUERZA DEL VIENTO.



-UKE Y TORI DE PIE FRENTE A FRENTE...

TORI SE ANTICIPA Y AVANZA EN AYUMI ASHI PARA DESEQUILIBRAR A UKE

EL KATA COMIENZA Y ACABA DE PIE. AL FINAL TORI DA 6 O 7 PASITOS HACIA ATRÁS PARA REGRESAR AL LUGAR DE PARTIDA.

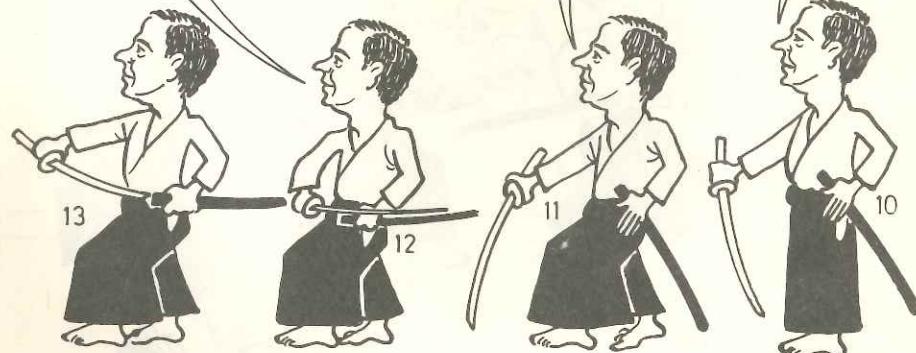


- KORANTO.

LOS PIES ESTÁN  
MUY PRÓXIMOS.

ATRASO UN  
POCO EL  
DERECHO.

ADELANTO  
EL PIE IZ-  
QUIERDO.



FIN.

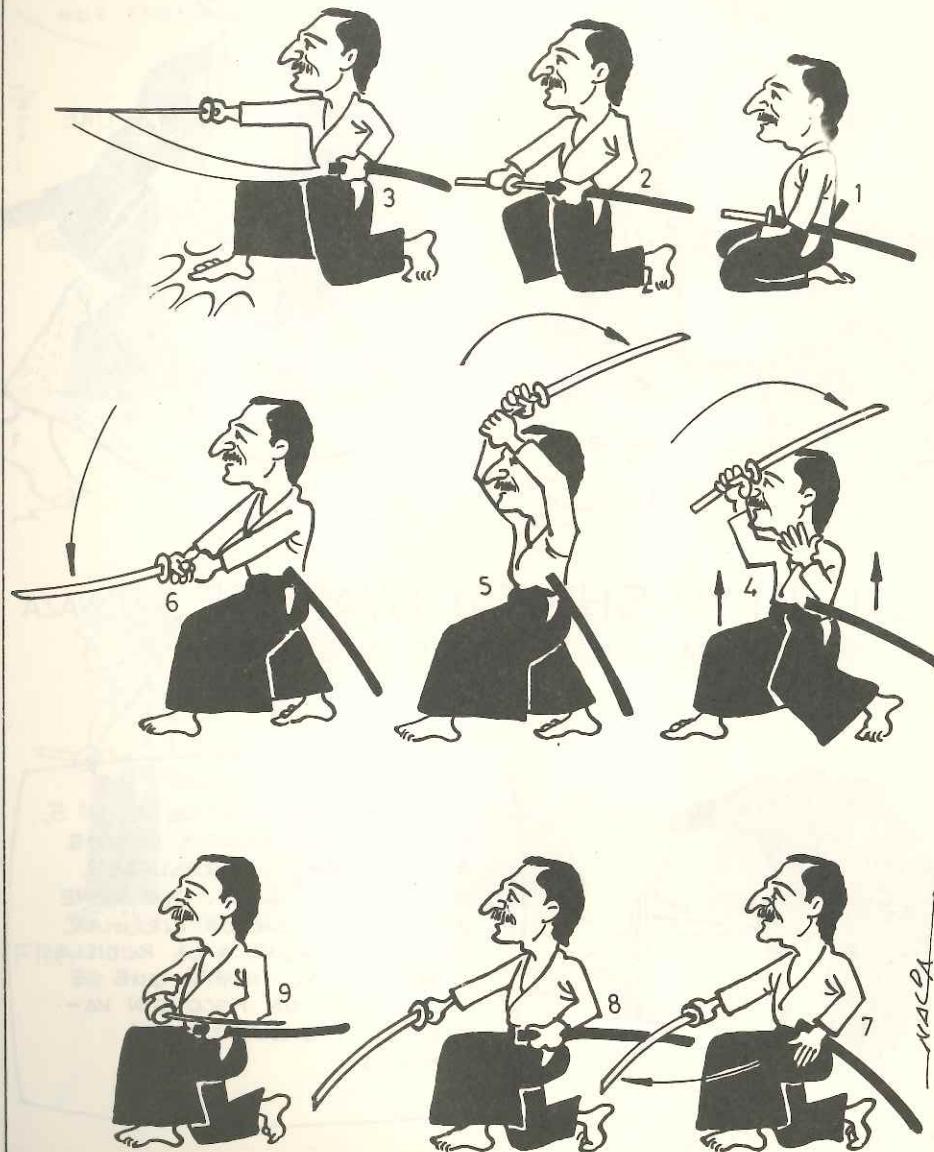


-11. IN YO SHINTAI GYAKUTE. KAEWAZA  
- PARADA CON EL SABLE INVERTIDO.



-ESTE KATA ES IDENTICO AL N° 5,  
LA ÚNICA DIFERENCIA RESIDE  
EN LA FORMA DE REALIZAR  
EL 2º NUKITSUKE, QUE VIENE  
A SER UNA PARADA CIRCULAR  
ANTE UN ATAQUE A LA RODILLA  
DERECHA, AL TIEMPO QUE SE  
INCORPORA UN POCO SIN VA-  
RIAR LA POSICIÓN DE LAS  
PIERNAS.

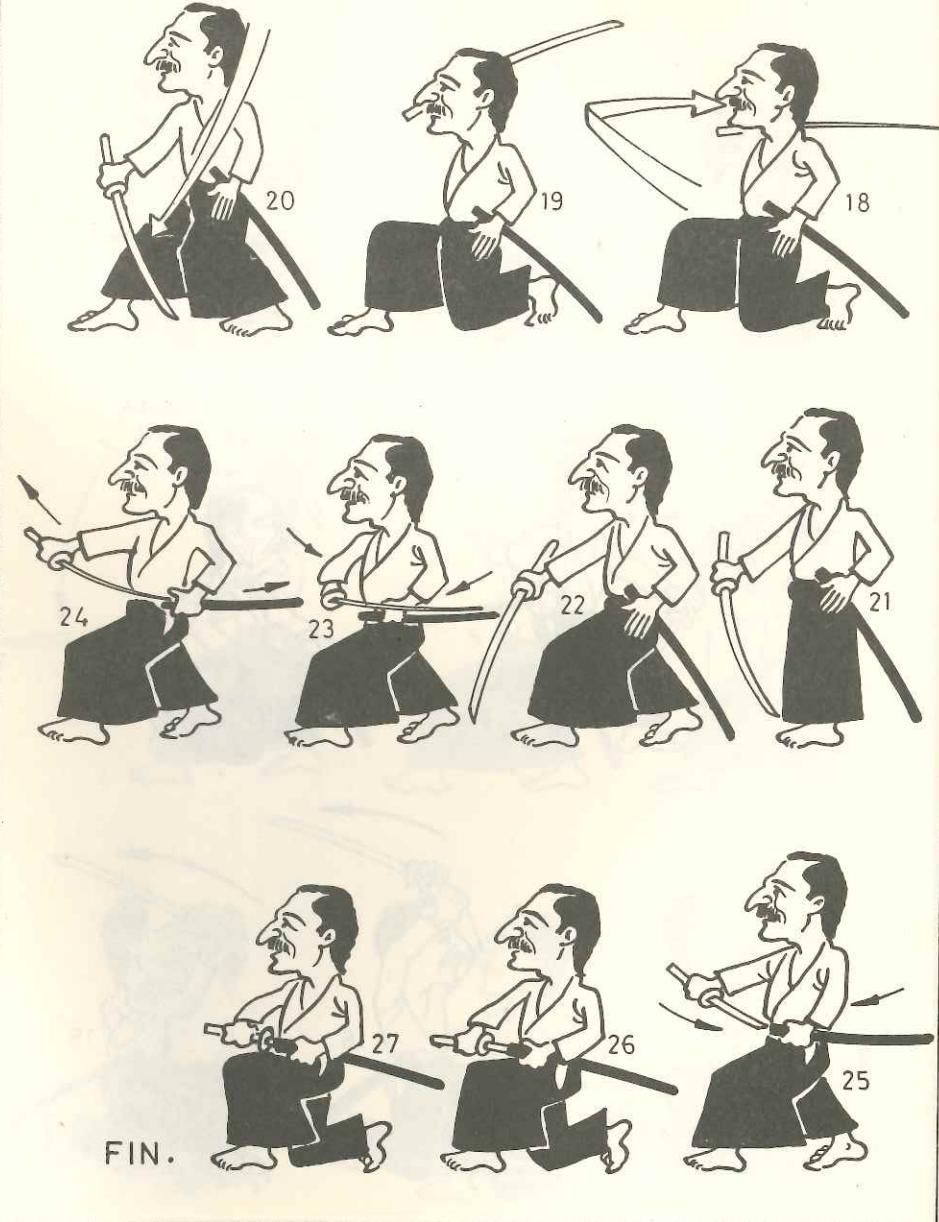
- IN YO SHINTAI GYAKUTE.



- IN YO SHINTAI GYAKUTE.

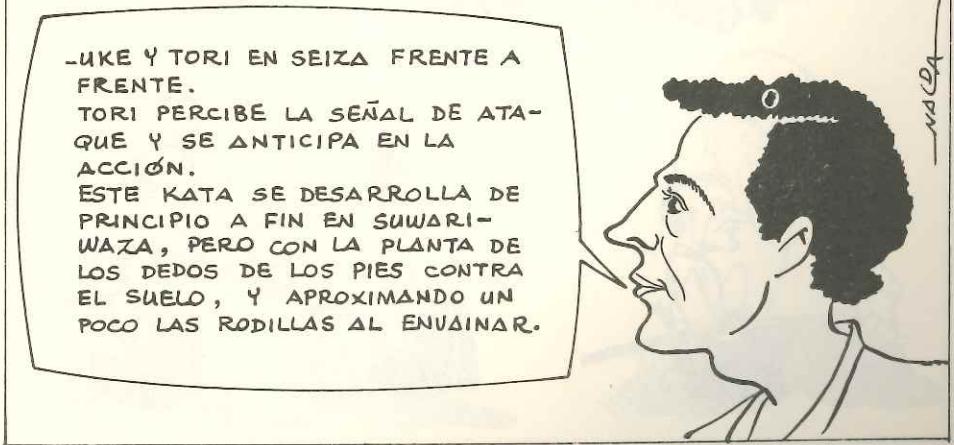


IN YO SHINTAI GYAKUTE



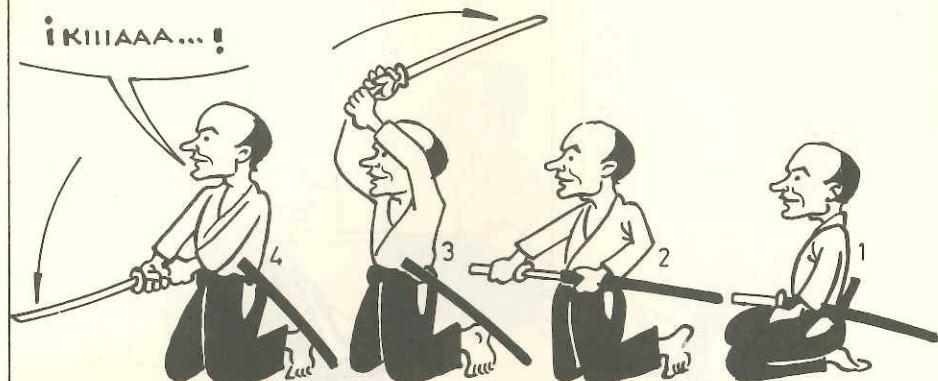
-12. BATTO. (NUKI UCHI).  
- DESENVAINAR Y CORTAR.

-UKE Y TORI EN SEIZA FRENTE A FRENTE.  
TORI PERCIBE LA SEÑAL DE ATAQUE Y SE ANTICIPA EN LA ACCIÓN.  
ESTE KATA SE DESARROLLA DE PRINCIPIO A FIN EN SUWARI-WAZA, PERO CON LA PLANTA DE LOS DEDOS DE LOS PIES CONTRA EL SUELO, Y APROXIMANDO UN POCO LAS RODILLAS AL ENVAINAR.



- BATTO.

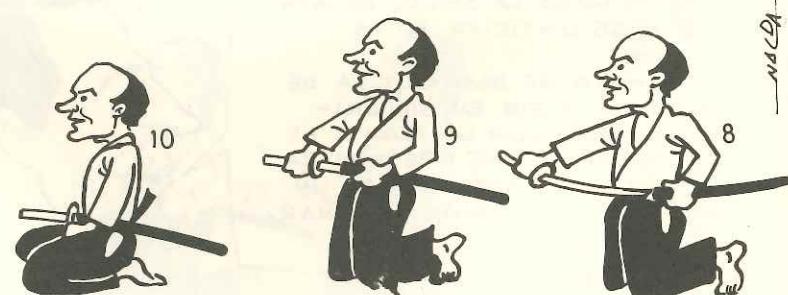
¡KIIIIAAA...!



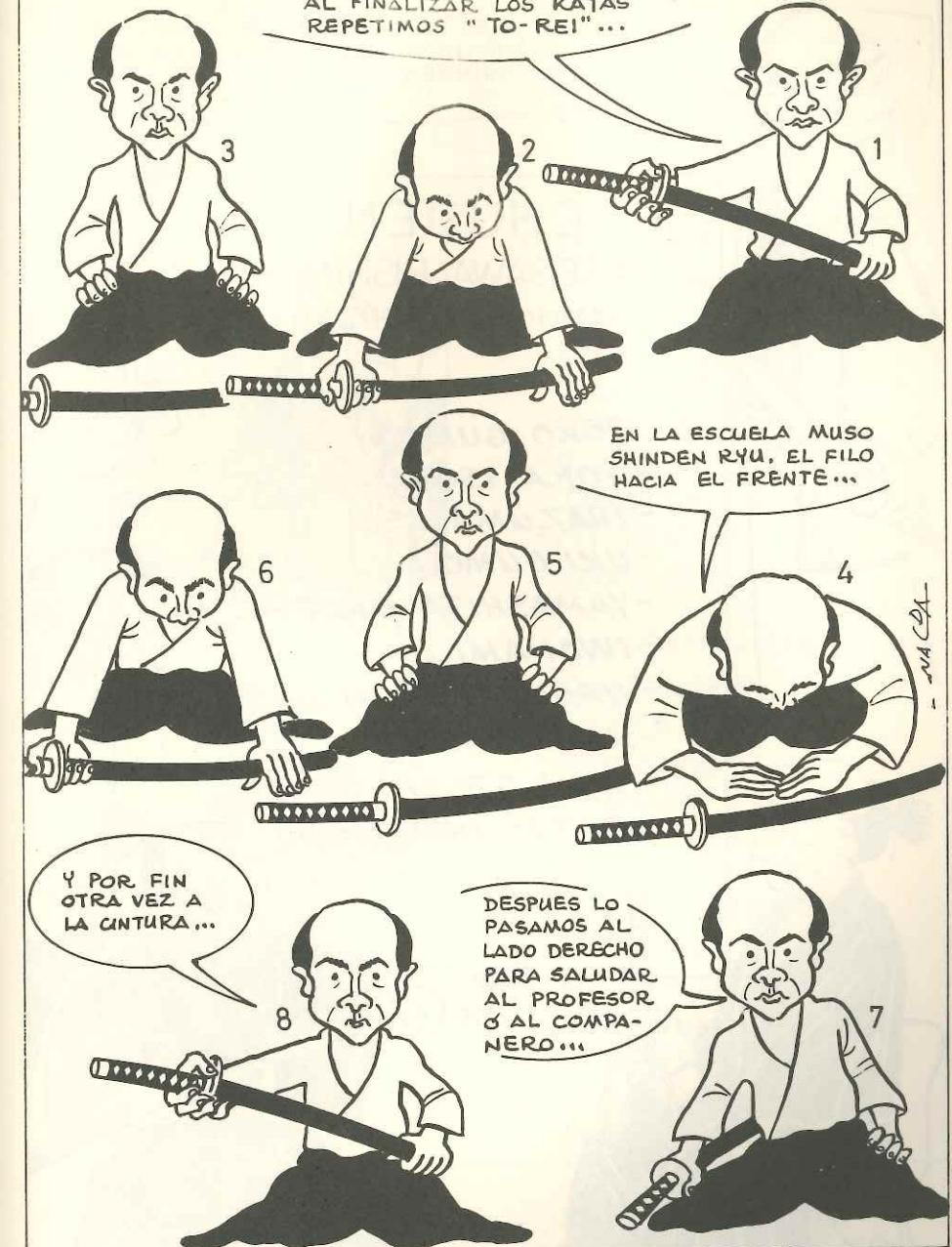
CHIBURI CORTO

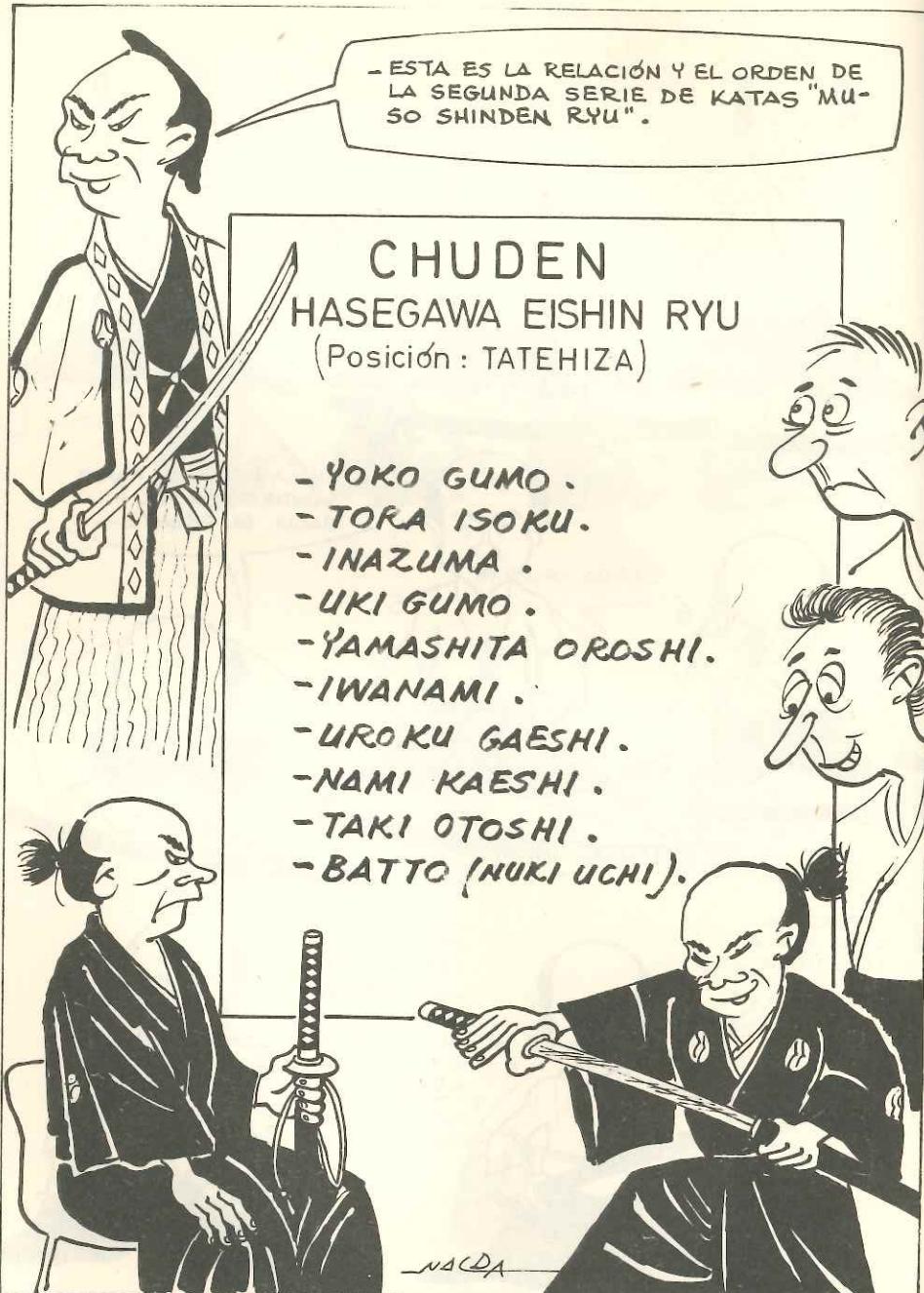


FIN



AL FINALIZAR LOS KATAS  
REPETIMOS " TO-REI" ...







EL SALUDO PREVIO ANTES DE EMPEZAR EL KATA ES IDÉNTICO AL DE "MUSO SHINDEN RYU", PERO ES DIFERENTE AL TERMINAR LA DEMOSTRACIÓN, SEGÚN PUEDE VERSE EN LOS DIBUJOS DE ESTA PÁGINA.



## SETE-IAI

1. MAE.
2. USHIRO.
3. UKE NAGASHI.
4. TSUKA ATE.
5. KESA GIRI.
6. MOROTE ZUKI.
7. SANPO GIRI.
8. GANMEN ATE.
9. SOETE TSUKI.
10. SHIHO GIRI.



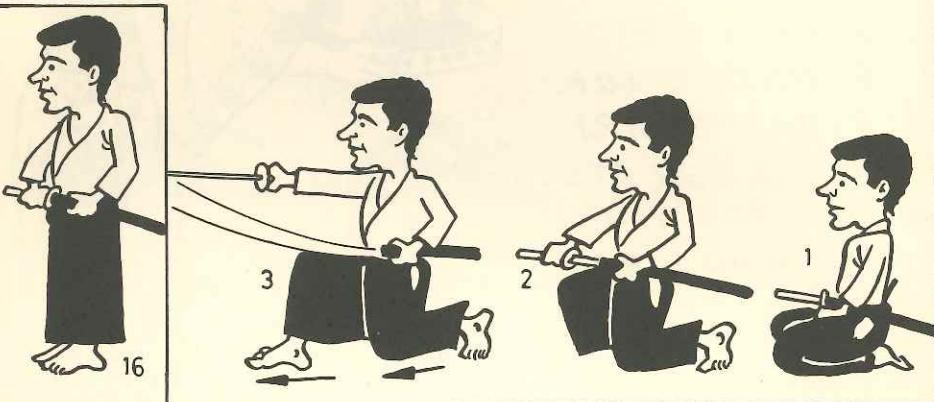
-ESTA ES LA RELACIÓN Y EL ORDEN DE LOS KATAS "SETE-IAI" (FEDERACIÓN JAPONESA DE KENDO). POR FALTA DE ESPACIO NO ENTRAREMOS EN SU EXPOSICIÓN DETALLADA, AUNQUE SÍ HAREMOS UN BREVE COMENTARIO SOBRE CADA UNO DE ELLOS.



## 1. MAE. -ATAQUE DE FRÉNTE.

KATA IDÉNTICO A "SHOATTO" CON ESTAS VARIANTES :

- a) EN NUKI-TSUKE NO SE GOLPEA CON EL PIE QUE AVANZA.
- b) SE ADELANTA UN POCO LA RODILLA IZQUIERDA PARA SEME.
- c) AL TÉRMINO DE NOTO LA MANO DERECHA QUEDA SUJETANDO LA EMPUÑADURA.
- d) EL SABLE DE "SETE-IAI" NO TIENE CORDÓN (SAGEO).



## 2. USHIRO. -ATAQUE POR LA ESPALDA.

ESTE KATA ES IDÉNTICO A "ATARITO" CON LAS VARIANTES INDICADAS EN MAE.



## -3. UKE NAGASHI. DESVIAR EL SABLE DE UKE

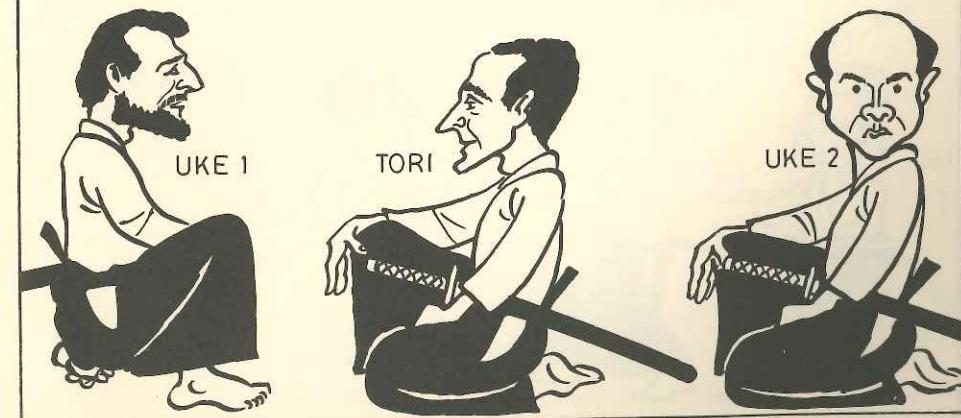
-KATA SIMILAR A "RYUTO" VARIANDO EL DESPLAZAMIENTO DE LOS PIES EN FURIKABUTE Y KIRITSUKE (YOKOMEN). EL RESTO IGUAL A "RYUTO".



## -4. TSUKA ATE. ATEMI CON LA EMPUÑADURA.

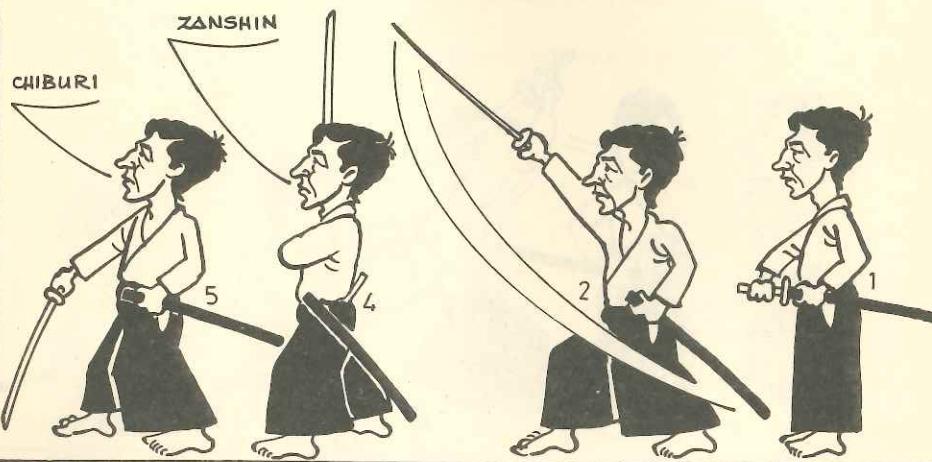
TORI EN MEDIO DE DOS ADVERSARIOS, UNO DELANTE Y OTRO DETRÁS, LOS TRES EN POSICIÓN "TATEHIZA".

ATACA PRIMERO A UKE 1, CON LA TSUKA, DESENVAINA Y ATACA TSUKI A UKE 2, Y DE NUEVO A UKE 1, MEN UCHI.



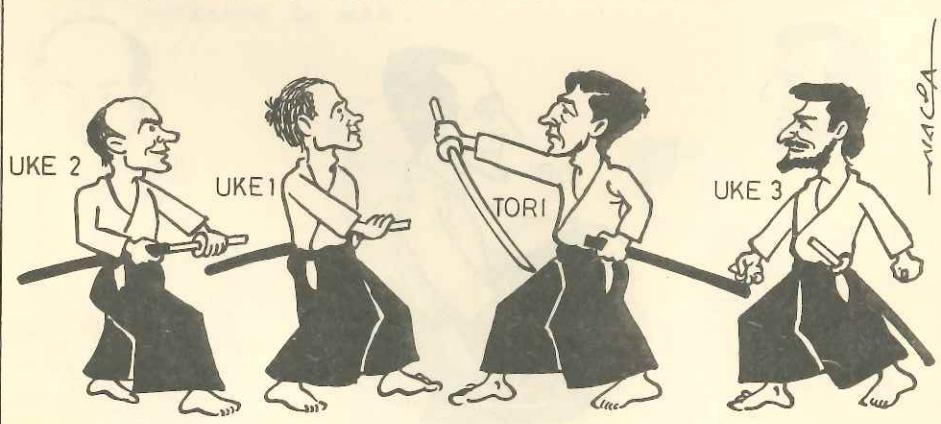
## -5. KESA GIRI. CORTE EN OB利CUO

EL ADVERSARIO ESTÁ DELANTE. TORI DESENVAINA Y CORTA EN SENTIDO ASCENDENTE Y OBLÍCUO (CADERA DERECHA HOMBRO IZQUIERDO). TODO EL KATA SE REALIZA DE PIE.

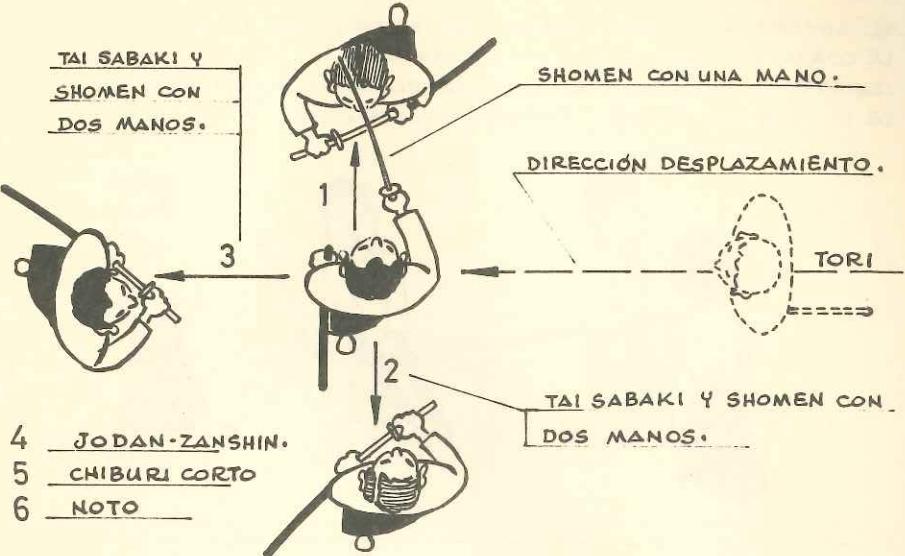


## 6. MOROTE ZUKI. ATAQUE DE PUNTA CON LAS DOS MANOS.

TORI TIENE DOS ADVERSARIOS DELANTE, Y UNO A SU ESPALDA. ATACA EN YOKOMEN A UKE 1, EN TSUKI A UKE 2, Y MEN UCHI A UKE 3. DESPUES CHIBURI Y NOTO.



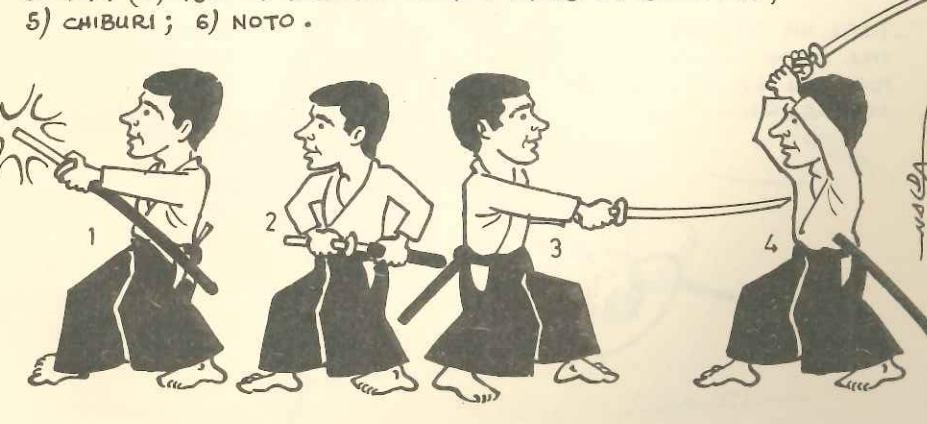
## -7. SANPO GIRI. CORTAR EN TRES DIRECCIONES.



## -8. GANMEN ATE. ATEMI A LA CARA.

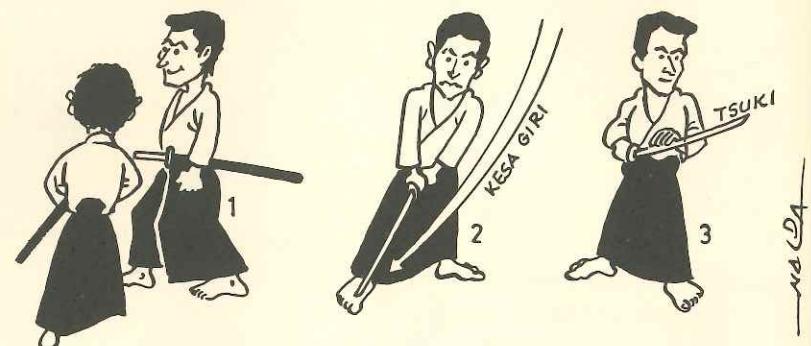
TORI SE ENCUENTRA ENTRE DOS ADVERSARIOS, UNO DELANTE, Y OTRO A SU ESPALDA.

1) TSUKA ATE A LA CARA; 3) TAI SABAKI 180° Y TSUKI; DE NUEVO TAI SABAKI (4) 180° Y SHOMEN AL QUE ATACÓ EN TSUKA ATE; 5) CHIBURI; 6) NOTO.



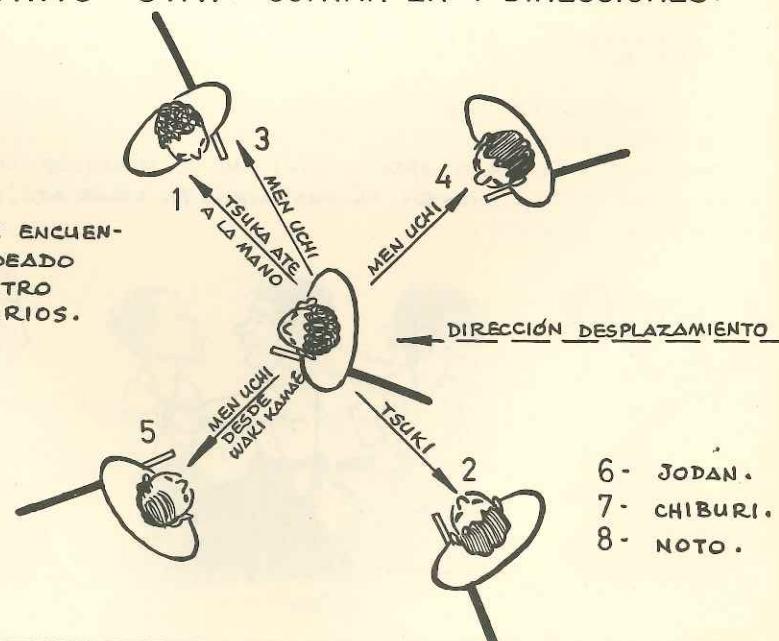
## -9. SOETE TSUKI. GOLPE DE PUNTA CON LA MANO.

- EL ADVERSARIO LLEGA POR LA IZQUIERDA, TORI GIRA HACIA ÉL Y LE CORTA EN KESA GIRI, (DIRECCIÓN HOMBRO DERECHO CADERA IZQUIERDA) DESPUES TSUKI, APOYANDO LA MANO EN EL CANTO DE LA HOJA DEL SABLE, CHIBURI Y NOTO.



## -10. SHIHO GIRI. CORTAR EN 4 DIRECCIONES.

-TORI SE ENCUENTRA RODEADO POR CUATRO ADVERSARIOS.



TAMESHI~  
~GIRI.



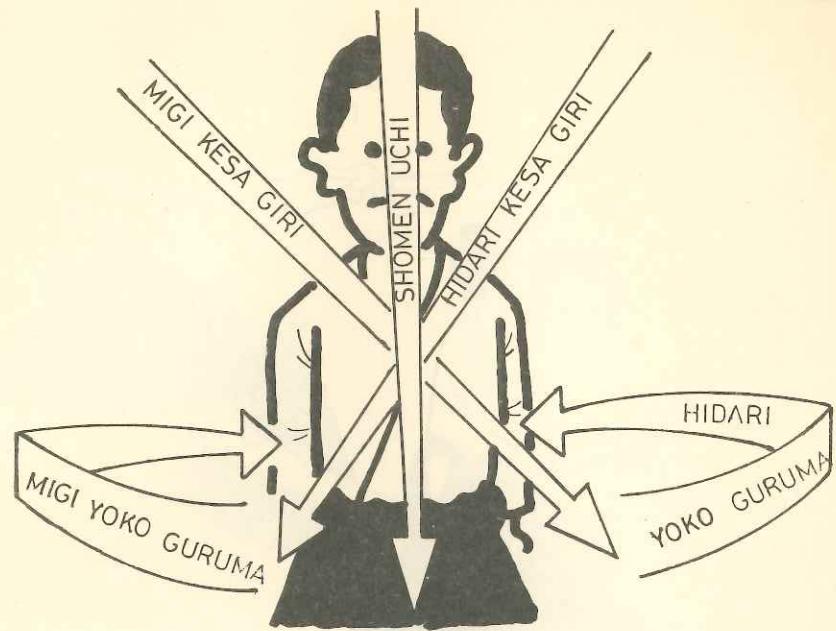
-TAMESHI-GIRI, ES EL ARTE DE CORTAR REALMENTE ALGO CON UN SABLE AUTÉNTICO.

LOS TEST DE CORTE SE REALIZAN NORMALMENTE DURANTE LAS EXHIBICIONES DE IAIDO, O LOS EXÁMENES DE GRADO, PARA PROBAR LA DESTREZA DEL BUDOKA Y LA CALIDAD DEL SABLE.

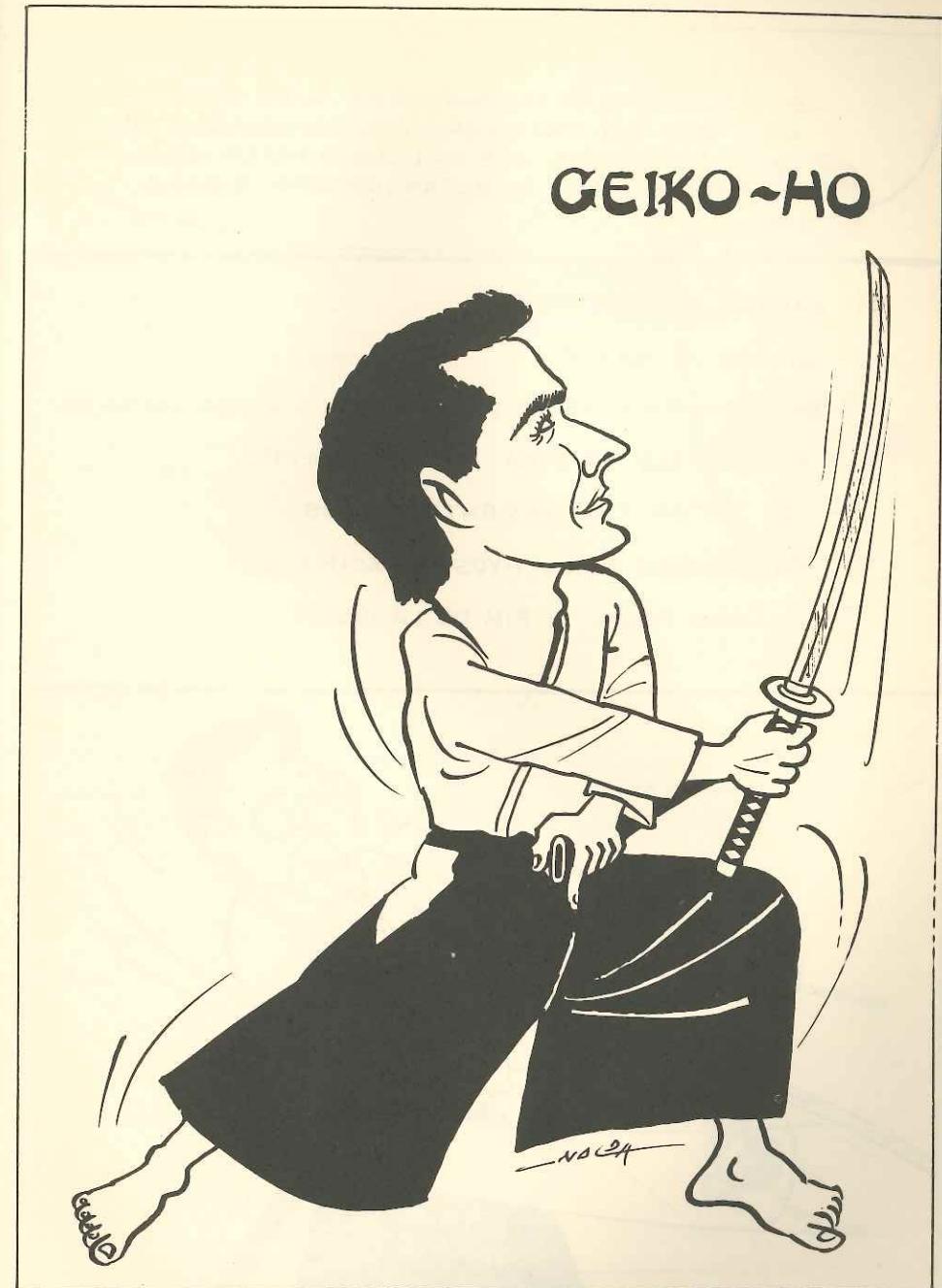
¿ DE VERDAD CREE VD. QUE CON ESTE SABLE PODRÉ CORTAR EL JAMÓN A LONCHAS FINAS... ?

EXISTEN UNAS FORMAS BÁSICAS DE EJECUTAR EL CORTE, QUE VIENEN...

... A SER LA EXPRESIÓN REAL DE LOS MOVIMIENTOS O GOLPES DE KATANA UTILIZADOS EN IAIDO Y EN KEN-JUTSU, VAMOS A VER COMO SON...







-EL DESARROLLO DE LAS CLASES DE IAIDO DEPENDE ANTE TODO DEL PROFESOR, PERO EN GENERAL PUEDE CONSIDERARSE QUE UNA CLASE TRADICIONAL SIGUE MAS O MENOS EL ORDEN INDICADO AQUI:

- 1- SALUDO AL PROFESOR.
- 2- SALUDO AL SABLE.
- 3-CALENTAMIENTO BREVE DE MUSCULOS Y ARTICULACIONES.
- 4- 30 SUBURIS DE CADA TIPO DE GOLPE.
- 5- LOS KATAS PROPIAMENTE DICHOS.
- 6- EJERCICIOS EDUCATIVOS ESPECIFICOS.
- 7- SALUDO FINAL Y FIN DE LA CLASE.



- EJERCICIO N° 1 -

UKE Y TORI EN SUWARI-WAZA CON EL SABLE A SU LADO IZQUIERDO EN EL SUELTO.

SE TRATA DE ESTAR ALERTA, COGER EL SABLE Y ATACAR CON RAPIDEZ PARA SORPRENDER AL OTRO, REALIZANDO UNICAMENTE "NUKITSUKE" Y "SEME".

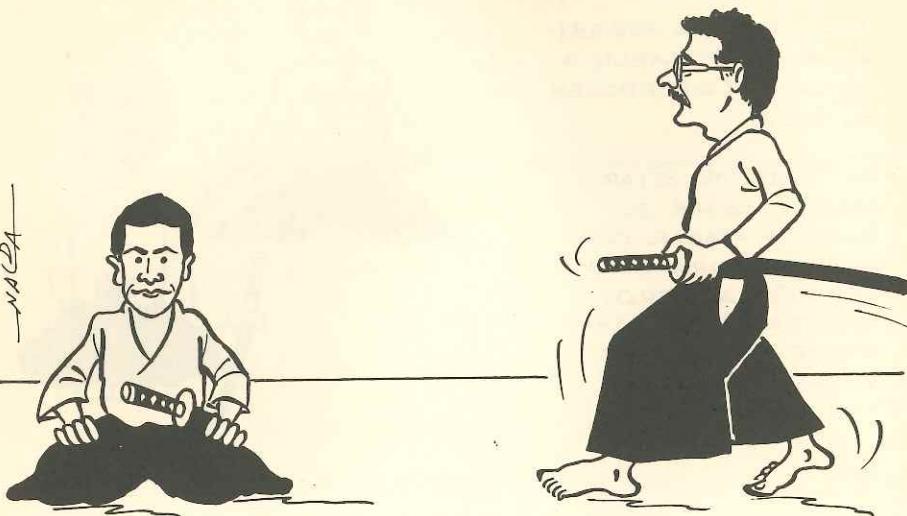


- EJERCICIO N° 2 -

POR PAREJAS, UNO FRENTE A OTRO EN SUWARI-WAZA. A LA SEÑAL DEL PROFESOR (PALMADA) REALIZAN TODOS "SHOOTTO" TRATANDO DE SER MAS RAPIDO QUE SU ADVERSARIO.



MACDA



#### EJERCICIO N° 3 - ( SATO & UTO )

TORI EN SUWARI WAZA, UKE A CUATRO METROS DE DISTANCIA DE PIE, ANDANDO SE ACERCA A TORI Y PUEDE HACER CUALQUIERA DE ESTAS COSAS :

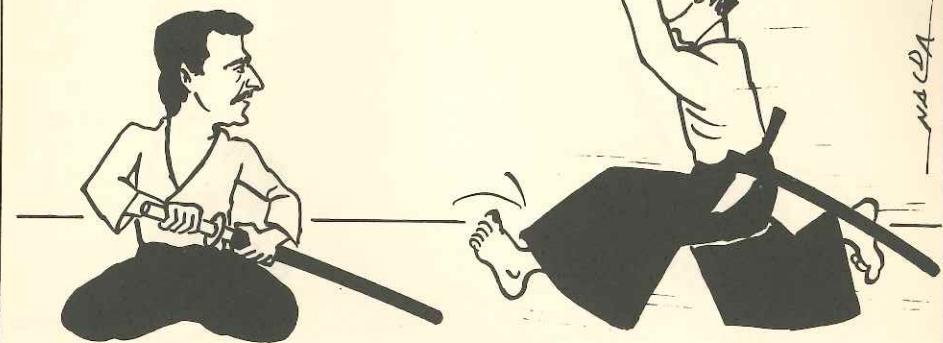
- PASAR POR DELANTE SIN MAS.
- ARRODILLARSE FRENTA A ÉL Y SALUDAR, ó ATACAR FINGIENDO UN SALUDO.
- ATARLE POR SORPRESA AL LLEGAR A SU ALTURA ó DESPUES DE HABERLE REBASADO.

TORI NO PUEDE EMPUÑAR LA KATANA ANTE UN GESTO SOSPECHOSO ó EQUIVOCO PORQUE SERÍA UNA OFENSA PARA EL VISITANTE.

SE TRATA DE ESTAR ALERTA EN TODO MOMENTO YA SEA PARA SALUDAR ó PARA DEFENDERSE.

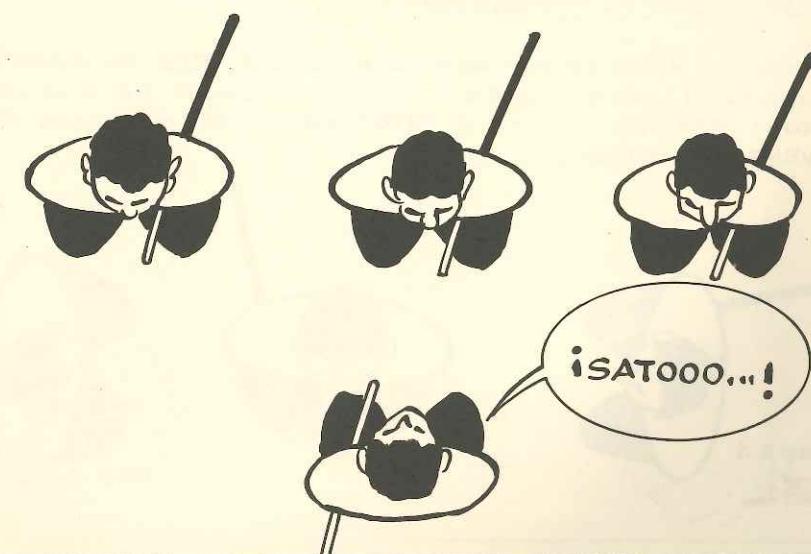
#### EJERCICIO 4.

TORI EN SUWARI WAZA. UKE DE PIE A 4 METROS A LA IZQUIERDA ó A LA DERECHA DE TORI , DE PRONTO CORRIENDO ATACA A ÉSTE QUE REALIZARA "SATO" ó "UTO".



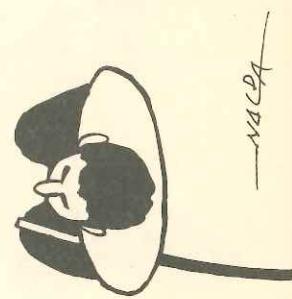
#### EJERCICIO 5 -

LOS ALUMNOS EN SUWARI-WAZA FRENTE AL PROFESOR VAN REALIZANDO LOS KATAS QUE ORDENA ÉSTE EN VOZ ALTA.



- EJERCICIO 6 -

UKE A LA DERECHA O DERECHA DE TORI, AMBOS EN SUWARI.  
UKE REALIZA "SHOATTO" REPENTINAMENTE CONTRA TORI  
QUE REACCIONA EN "SATO" O "UTO".



- EJERCICIO 7- (ZANSHIN)

TORI EN MEDIO DE DOS ADVERSARIOS, LOS TRES EN SUWARI.  
UKE 1, & UKE 2, HACEN "SHOATTO" (AUNQUE NO A LA VEZ)  
TORI REALIZA "SATO" O "UTO" SEGÚN DE QUE LADO PRO-  
VENGA EL ATAQUE.



ÍNDICE

Capítulo I	El origen .....	9
Capítulo II	La Katana .....	29
Capítulo III	El Dojo .....	40
Capítulo IV	Budo Seishin .....	44
Capítulo V	La Etiqueta .....	54
Capítulo VI	La técnica del Kata .....	61
Capítulo VII	Muso Shinden Ryu .....	73
Capítulo VIII	Sete Iai .....	114
Capítulo IX	Tameshi Giri .....	123
Capítulo X	Geiko-Ho .....	129