



El kendo, entre esport i art



Marc Casadevall i Touseil i Èric Jover i Comas

L'objectiu d'aquesta curta exposició és presentar-vos el kendo, que es troba a mig camí entre l'esport i l'art. Però exactament, què és el kendo? El kendo és un art marcial japonès que es practica des del segle XII. De fet, és l'art que empraven els famosos samurais. *Kendo* significa *el camí de l'espasa*, i és l'art de combat que empraven aquests guerrers i que ara és una part molt important de la tradició japonesa.

Però el kendo ha patit importants canvis des dels seus orígens i sobretot a partir del segle XX. Quan els Estats Units d'Amèrica van derrotar el Japó a la Segona Guerra Mundial van prohibir-ne la pràctica en entendre que representava un símbol de l'esperit guerrer d'aquest poble. La manera de recuperar aquest art marcial va ser fer-lo cada cop més esportiu i menys bèl·lic. En l'actualitat el kendo té una important presència al Japó, amb més de 2 milions de participants i és, entre d'altres, una assignatura escolar o una de les bases de les tècniques que dominen la policia japonesa. Podríem dir que el kendo està, com el mateix Japó, situat entre modernitat i tradició.

El material específic del kendo es basa en la seva tradició guerrera i podem diferenciar-lo en dos elements, l'armadura i les armes. La vestimenta del kendo són un pantalons amples (*hakama*) i una jaqueta (*keikogi*); l'armadura destinada a protegir-nos dels cops inclou uns guants que ens protegeixen les mans i els avantbraços (*kote*); el *tare*, que ens protegeix la cintura; el *do*, que ens protegeix el pit, i finalment el *men*, que ens recobreix el cap (figura 1).



Figura 1. Detall de la vestimenta i armadura del practicant de kendo

Pel que fa les armes, podem distingir entre l'arma de combat (*shinai*), formada per trossos de canya de bambú mantinguda junt per peces de cuir. L'objectiu del *shinai* és poder practicar el kendo sense provocar ferides a l'adversari. El *boken*, fet de fusta massissa, s'empra per a entrenaments i per practicar individualment o per parelles els *kata* (moviments predeterminats simulant un combat). Finalment, tenim el sabre, que potser esmolat o no i que s'empra en pràctiques individuals o en demostracions.

Si busquem descriure com es defineix aquest esport podríem dir que és la combinació d'un component físic, de respecte, autodisciplina i d'un component mental. Si passem a detallar cadascun d'aquests aspectes, cal destacar que el component físic, que és predominant en molts esports, aquí resta important però en cap cas determinant.

El respecte és una condició *sine qua non* del kendo que es fa present en nombrosos gestos del dia a dia del practicant. El respecte als ancestres i a la tradició que es mostra quan s'entra en el *dojo*. Respecte al mestre abans i en finalitzar les classes. Respecte a l'adversari (figura 2), ja que és gràcies a ell que un pot millorar el seu kendo i finalment respecte al sabre, ja que és ell que ens permetrà vèncer i com a símbol de la pròpia tradició.



Figura 2. Salutació inicial entre adversaris abans de començar un combat.

L'autodisciplina, vital, passa per la coordinació perfecta entre l'esperit, el sabre i el cos; és el que es coneix com a *ki ken tai*. L'esperit (*ki*) es mostra amb la voluntat de vèncer i que cada cop es porta amb decisió; per aquest motiu s'acostuma a cridar el nom de l'indret del cos on s'està portant el cop: *men* (cap), *do* (pit) i *kote* (avantbraç). El sabre (*ken*) ha de ser una perllongació del nostre cos i els cops han de ser forts, precisos (tan sols són vàlids els cops donats amb el terç superior de l'arma) i ràpids. El cos (*tai*) s'ha de posar a

disposició del sabre i els moviments han d'estar perfectament coordinats amb l'atac. L'autodisciplina també passa per acceptar que el kendo és un camí sense final, els cops principals del kendo s'aprenen en una setmana però no es dominen després d'una vida sencera d'entrenament. En aquest sentit, cal ser pacient, autocrític i disponible, ja que és gràcies a l'adversari que aconseguim millorar.

La part mental del kendo passa per l'eliminació o com a mínim pel control de diferents emocions que poden alentir-nos o enterbolir les nostres decisions. En aquest sentit, el practicant de kendo ha de vèncer la sorpresa, la por, el dubte i la perplexitat.

Una altra disciplina molt pròxima al kendo és el iaido. El iaido consisteix en la pràctica

individual de *katas* predeterminats. El que es busca en aquesta disciplina és la puresa de l'art a través de la perfecció dels moviments tant en els seus detalls com en els tempos (figura 3).

Marc Casadevall i Touseil,
advocat i president de la Federació
Andorrana de Kendo
Èric Jover i Comas,
investigador i vicepresident de
la Federació Andorrana de Kendo



Figura 3. Mestre fent una exhibició de iaido.