

SOCIEDAD

Arte de la espada en femenino

El kendo es el arte marcial más antiguo del Japón. Aprenderlo requiere un control sobre la mente y el cuerpo, y las mujeres lo están dominando a la perfección.

MARÍA DEL PILAR MÉNDEZ

Bajo el sol naciente del Japón de la era Meiji (1868-1962) los samurai blandían la espada para combatir en las batallas internas del país.

No eran tiempos para débiles y las mujeres no figuraban en la jerarquía de los samurai, pero al dejar de ser un arma de lucha, el arte de la espada se convirtió en un icono de la historia de Japón y en una disciplina de las artes marciales.



LA PRENSA | Eric Batista

Kendo es el nombre del estilo japonés de esgrima practicado por los antiguos guerreros nipones y que en Panamá tiene presencia desde 1980, al ser introducido por el maestro Shigekazu Takii de la Escuela Japonesa de Panamá.

Sin embargo, no es hasta finales del año 2000 que el sensei Jorge Noriega establece la Asociación de Kendo de Panamá (Askepa) y asegura que por la escuela ya han pasado unos 75 estudiantes.

Atraídos por películas, mangas o anime, nuevos estudiantes se suman cada cierto tiempo, y lo mejor: hay mujeres también.

Rosemarie Read Aulestia y Delia Sánchez son dos kendokas (kenshi: practicantes) que a la par de los hombres de su clase aprenden las técnicas del esgrima japonés y son férreas oponentes en las peleas de exhibición.

> Futura dan



'Ken' significa espada y 'do' significa camino, por lo que su traducción sería 'camino de la espada'. **LA PRENSA |**

Gabriel Rodríguez

Hace cuatro años, una noche navegando por internet, Rosemarie Read Aulestia se topó con una noticia sobre una donación que le hacía la Embajada de Japón al dojo (salón de entrenamiento) de Askepa.

Fanática de animes de samurai, desde hacía tiempo estaba interesada en practicar kendo y no dudó en ponerse en contacto con el sensei Noriega.

Lo más deportivo que había hecho Rosemarie era practicar educación física en la escuela, pero el kendo la acercó a la cultura japonesa, le impuso disciplina, respeto y cortesía con sus semejantes. Además, dice que es un arte marcial muy seguro, en el que las posibilidades de lesión son mínimas.

Recuerda de su primer día en la práctica la emoción de ver tantos shinais (espadas de láminas de bambú) y ver los equipos. Confiesa que aún siente esa sensación en cada entrenamiento.

En Askepa la mayoría son varones, por lo que al principio, como mujer, los demás no la consideraban como igual o pensaban que no tenía las mismas capacidades, pero cuatro años después es una de las más avanzadas kendokas en el dojo y ha nacido entre ellos un sentimiento de igualdad y compañerismo.

Por el mes de junio viajará a Japón para un seminario de entrenamiento, encaminándose a su primer dan, el primer nivel en la escala de graduaciones del kendo y que llega hasta el décimo dan.

> Entre espadas y familia

Delia Sánchez tiene 40 años y también es una kendoka. Las artes marciales no son ajenas a su vida, pues por más de 10 años practicó karate shotokan.

Debido a la maternidad se alejó del karate, pero llegó un momento en el que su cuerpo le pedía ejercicio. Así, un día, conversando con su esposo, quien también es karateka, le dijo que necesitaba practicar algún deporte, pero que fuera algo más antiguo que el karate y él le comentó del kendo.



En Askepa la mayoría son varones, por lo que al principio Rosemarie sentía que no la consideraban como igual.

Ella desconocía dónde podía practicarlo en Panamá, pero su esposo le dijo que sí lo hacían y que había que buscar. Sorprendentemente, Delia encontró a Askepa en las páginas amarillas del directorio telefónico.

Primero fue a un entrenamiento para ver todo el asunto y le gustó. La disciplina y las bases ya las tenía por el karate, pero antes de empezar le dijo al sensei Noriega que ella no podía asistir regularmente debido a sus deberes familiares y éste no puso objeción; sin embargo, ahora que ya está más adentrada en el kendo, le está costando mantener el equilibrio.

Sus hijos están en el colegio y cuando se inicia la época escolar su rendimiento en el dojo baja, pues tiene que faltar a las prácticas.

Cuando sus niños no están en la escuela, entonces es su tiempo, dice ella, para seguir entrenando, pues aunque no desea convertirse en una samurai, sí quiere aprender y desea hacerlo bien.

Para Delia el kendo, que practica desde hace dos años, le ha dado la fortaleza para sortear los obstáculos que presenta la vida diaria. En ocasiones se ha sentido agobiada y cansada, pero recuerda que si ha soportado una dura práctica de kendo, puede resistir cualquier cosa.

Además, señala que a través de este arte marcial, las mujeres pueden despojarse de ciertos temores o complejos que les impiden hacer algunas cosas por creer que son sólo para hombres.



Los hijos de Delia están en el colegio y cuando se inicia la escuela su rendimiento en el 'dojo' baja, pues tiene que faltar a las prácticas.

> Visión masculina

Un amigo japonés motivó a Miguel Cellucci a introducirse en el kendo, y en agosto cumplirá cuatro años de estar practicando junto al sensei Noriega.

En este arte marcial, como en cualquier otro, dice Miguel, no hay límites, sólo el deseo de ir aprendiendo y perfeccionando las técnicas.

Para él fue impresionante y positivo ver que las mujeres participaban del kendo, y aún lo hacen. Además, asegura que esto no es para todo el mundo.

Miguel señala que el kendo le ha servido como actividad física y para encontrar, al igual que sus compañeras kendokas, disciplina.

> Kendo a lo panameño

En 1980, Jorge Noriega fue invitado a practicar kendo junto al sensei Takii. Luego pasó ocho años en entrenamiento con maestros japoneses antes de iniciar la etapa de formar un dojo.

Desde su fundación, Askepa ha contado con el apoyo de la Embajada de Japón y la All Japan Kendo Federation, ha podido enviar a varios estudiantes del sensei a tomar sus cursos y exámenes en Japón.

Noriega explica que ken significa espada y do significa camino, por lo que su traducción sería 'camino de la espada'.

La base del kendo que ahora se practica radica en el libro Los Cinco Anillos (Go Rin No Sho) del samurai Miyamoto Musashi, y es el texto que la All Japan Kendo Federation recomienda leer a todos los aprendices y maestros. Lejos de ser un libro religioso, es de enseñanzas profundas, que son el fundamento de la economía nipona.

> El entrenamiento

Al iniciar la práctica de kendo, todos los estudiantes deben vestir la hakama, una falda pantalón muy ancha que llega hasta los tobillos, y el keigoki, camisa de amplias mangas a la altura del codo.



Después se colocan el tare, protector de la parte pélvica, y el do, protector de tórax y abdomen. Con esto inician los ejercicios de estiramiento de piernas, espalda y brazos.

Atraídos por películas, mangas o anime, nuevos estudiantes se suman a la práctica del kendo cada cierto tiempo, ya sea para adquirir disciplina o como actividad física .

LA PRENSA | Gabriel Rodríguez

Luego viene el calentamiento y las instrucciones del sensei para comenzar a practicar las combinaciones técnicas. Se finaliza con un encuentro empleando los movimientos aprendidos en la clase.

Dice Noriega que muchos aseguran que el kendo ayuda a mejorar las condiciones físicas. El sensei ha tenido estudiantes con asma, que han podido mejorar su salud por el suburi, un ejercicio con el shinai que ayuda a controlar la respiración y fortalece el tono muscular de los hombros y brazos.

> En otras provincias

Esta disciplina marcial no se ha quedado sólo en la capital, en donde el dojo actualmente cuenta con una matrícula de 28 kendokas. Hay un grupo en Colón dirigido por el sensei Wilson Ng y en Chiriquí está el sensei Lao, con 18 aprendices.

A Noriega le gustaría que hubiesen más grupos de kendo organizados por otras personas, pues se podría entrar al nivel competitivo y así tener que llevar con menos frecuencia a sus estudiantes a competencias en el extranjero.

Ahora el kendo se alejó de las sangrientas batallas del Japón feudal, para convertirse en un arte de exhibición y una disciplina deportiva.