

# 居合道 Iaido

El Iaido és un art que prové dels samurai, consisteix en la pràctica, estudi i filosofia de la Katana (la espasa japonesa), i el seu ús.

Iaido vol dir adaptar-se a qualsevol situació enfrontant-s'hi estant completament tranquils i en harmonia.

Aquesta filosofia es pot aplicar a diverses arts marcial tradicionals, però hem de tenir present que en el Iaido es fa servir la Katana o Iaito i que era practicada pels Samurai com un art noble i primordial, molt més que un art marcial, és un estil de vida.

És una de les més respectades i antigues arts tradicionals de la cultura del Japó ja que va ser practicat pels samurai i la Katana sempre ha simbolitzat l'esperit del guerrer i del país.

La seva pràctica es fa amb un Iaito (una espasa japonesa que és per entrenar i per tant no talla) i gràcies a la correcta posició del cos i el tipus de respiració que es fa, la seva pràctica facilita la circulació de la energia, alliberant així la energia negativa que s'acumula durant la vida diària com l'estrès, el cansament, etc.

Segons el seu ideograma kanji, el Iaido es podria definir com el camí per poder adaptar-se a qualsevol situació enfrontant-s'hi estant completament tranquils i en harmonia. Per tant no tan sols és un art fluid i respectuós si no que també podem aprofitar els seus beneficis i aplicar-los a la vida quotidiana.

El seu ideograma es el següent: 居合道

居 (Iru) En aquest cas significa, (Estar tranquil i sense moure's però perceben l'entorn)

合 (Ai) Significa ajustar-se o adaptar-se a quelcom.

道 (Do) Significa camí, via, etc.

Sent una de les més antigues i respectades arts marcial tradicionals de la cultura japonesa, actualment forma part de la federació 全日本剣道連盟 (Zen Nihon Kendo Renmei) i la seva pràctica consisteix es divideix en dos parts: Koryu (tècniques d'una escola tradicional) i sobretot SETE IAI, que és el que actualment al Japó es considera com a Iaido.

El Sete Iai es va crea, en part per evitar que la majoria de escoles de Iaijutsu es perdessin en l'oblit, principalment con la finalitat de que als practicants de Kendo els fos mes fàcil la pràctica amb Katana. Per això les posicions dels los peus se assemblen mes al Kendo que al Iaijutsu.

S'ha d'aclarir que Sete Iai no es una escola de Koryu, el Koryu o escola antiga s'estudia al Dojo on es practica apart de Sete Iai. Qualsevol que vulgui practicar Iaido al Japó ha practicar Sete Iai, es podria dir que es considera como la base fonamental. De fet es a partir del examen de 4 Dan quant exigeixen fer Koryu, i tant sols una sola tècnica.

Actualment les tècniques de Sete Iai són les següents:

**一本目 Mae, 二本目 Ushiro, 三本目 Ukenagashi, 四本目 Tukaate, 五本目 Kesagiri,  
六本目 Morotetsuki, 七本目 Sanpogiri, 八本目 Ganmenate, 九本目 Soetetsuki, 十本目 Shihogiri,  
十一本目 Soogiri, 十二本目 Nukiuchi**

Per lo tant, podríem definir el Iaido com el camí de adaptar-se a qualsevol situació enfrontant-s'hi a ella estant completament tranquil i en harmonia.

Debut a la correcta posició del cos en tot moment i la manera de respirar, la seva pràctica facilita la circulació de la energia amb fluïdesa, permetent alliberar-nos de la energia negativa acumulada en la nostra vida diària com el estrès, el cansa'ns-hi, dolences, etc.

*"El Iaido que es practica sense ser conscient de que hi ha un o varis adversaris imaginaris no és Iaido"*