

El Comité de Iaido está elaborando un documento titulado "Shidō-jō no ryūi-ten, Puntos a tener en cuenta para la Instrucción" para facilitar la comprensión de las "Shidō yōten, Directrices de Instrucción" existentes. Este "Shidō-jō no ryūi-ten" pretende ser un texto fácil de entender, tanto para quienes enseñan como para quienes reciben la enseñanza. Dado que esta versión aún es preliminar, puede haber algunos puntos difíciles de comprender, por lo que planeamos realizar mejoras y correcciones en el futuro.

Nos gustaría que todos entrenáramos juntos correctamente en *Zen Ken Ren Iai*. Gracias.

一、作法, *Sahō*, modales y etiqueta

1. *Keitō shisei*, postura *keitō*: Baja la mano derecha de forma natural a lo largo del costado del cuerpo, con las puntas de los dedos ligeramente extendidas y tocando la *hakama*.
2. *Shinza he no rei*, reverencia a *shinza*: juntar ambos talones mientras cambias el agarre de la *katana* a tu mano derecha y te mantienes firme, es decir, *ki o tsuke no shisei*.
3. *Hajime no tōrei*, reverencia inicial a la espada:
 - 3.1. *Katana no okikata*, colocación de la espada: Con la palma de la mano derecha hacia arriba, sostenga la *tsuba* con el pulgar y agarre cerca del *koiguchi* con los cuatro dedos restantes. La mano izquierda sujeta la *saya* y el *sageo* juntos con la palma hacia abajo, a aproximadamente un puño del *kojiri*. Coloque la *katana* con calma frente a usted, con el *kojiri* ligeramente estirado hacia usted (el ancho de un puño). La espada debe estar en su línea central.
 - 3.2. *Katana no tori kata*, cómo tomar la espada: Extiende ambas manos. Con la palma de la mano derecha hacia arriba, coloca el pulgar sobre la *tsuba* y sujeta la espada cerca del *koiguchi* con los cuatro dedos restantes. Al mismo tiempo, coloca la mano izquierda cerca del *kojiri* y sujeta ligeramente la *saya* desde arriba. Al levantar el torso, lleva el *kojiri* al centro del abdomen e introdúcelo en el obi, tras abrirlo con la mano izquierda.
4. *Owari no toreij*, Reverencia final a la espada:
 - 4.1. *Katana no okikata to zareij*, cómo colocar la katana durante *zareij*: Coloque la *katana* en posición vertical sobre el suelo y luego, con calma, gire la *katana* hacia la izquierda sin mover el *kojiri* de modo que la *katana* quede en su línea central.

Nota: No es un problema si los principiantes (3º dan y menores) mueven su *kojiri* mientras giran la espada hacia la izquierda.
 - 4.2. *Katana no tori kata*, cómo tomar la espada: Sin detenerse, coloque la *katana* con calma frente a usted, es decir, centrada en el *shōmen*. Cerca del *kojiri* significa a un puño de distancia del *kojiri*.

二、術技、*Jitsu-gi*, Técnicas

● 一本目「前」*Ippon-me, Mae*

1. Al desenvainar, apunte hacia el centro de la cara.

Nota: Es aceptable que los principiantes desenvainen hacia el lugar donde cortarán, es decir, a la sien.

2. Termina el *nuki tsuke* con la parte superior del cuerpo abierta hacia la izquierda a unos 45 grados y el puño derecho deteniéndose aproximadamente 45 grados hacia adelante y hacia la derecha.
3. Al realizar *makko kara kiri oroshi*, coloque la mano izquierda sobre el *tsuka* y corta hacia abajo al agarrarlo.
4. Al realizar *chiburi*, gira la palma de la mano derecha hacia arriba, como se describe en el *Kaisetsu-sho*, y luego eleva la *katana* a la altura del hombro girando todo el brazo formando un amplio arco, como si estuvieras abriendo los lados del cuerpo. Luego, dobla el codo para acercar el puño a la sien. En ese momento, el *kissaki* no debe estar por debajo de la horizontal y, visto de frente, debe estar ligeramente por fuera y por encima del puño derecho.

Nota: Tenga cuidado al acercar el puño a la sien y hacer *chiburi*, ya que existe riesgo de lesiones debido al ángulo de la *katana*.

5. El movimiento descendente del *chiburi* sigue un camino delante de ti, como si cortara a lo largo de la línea del *kesa*.

● 二本目「後ろ」*Nihon-me, Ushiro*

1. Levanta los dedos de los pies y abre el hombro izquierdo hacia atrás. Luego, ejecuta *nuki tsuke* hacia el *teki*, ubicado ligeramente a la izquierda del *shōmen*. No mires al *teki* simplemente girando la cabeza; en su lugar, gira la parte superior del cuerpo para mirar el *shōmen no teki*.

● 本目「受け流し」*Sanbon-me, Uke nagashi*

1. Gira y da un paso con *fumi komi* para ponerte de pie. Coloca el pie izquierdo cerca de la rodilla derecha con los dedos del pie ligeramente hacia afuera (aproximadamente 45 grados) al dar el paso. Al hacerlo, la parte superior del cuerpo se orienta aproximadamente 45 grados hacia la derecha. (Los dedos del pie izquierdo no deben sobrepasar la rodilla derecha).
2. Al liberar el *kissaki* del *koiguchi*, apoya firmemente el pie derecho en el empeine izquierdo para formar la forma "イ" con *fumi komi*. En ese momento, la parte superior del cuerpo mira hacia el *shōmen*.
3. El impulso del *uke nagashi* (contacto con la katana de *teki*) hace girar tu *kissaki* hacia atrás y hacia arriba, a tu derecha.
4. No debe haber pausa desde el inicio del desenvaine hasta finalizar el *kiri oroshi*. Todo debe realizarse con un movimiento continuo y fluido.

Nota: Es aceptable que los principiantes hagan una pausa en la "posición *uke nagashi*" como se explica en el libro de texto "*Dōsa/Movimiento 1, Nota 1*" y luego continúen siguiendo el Punto 3 descrito anteriormente.

● 四本目「柄当て」**Yonhon-me, Tsuka ate**

1. Comienza a girar la *saya* hacia la izquierda mientras la tiras hacia atrás. Gira la *saya* completamente horizontal justo antes de liberar el *kissaki* del *koiguchi* (*saya banare*). Utilizando la rodilla izquierda como pivote, mueve los dedos del pie izquierdo hacia la derecha, abre el torso hacia la izquierda, desenvaina la *katana* y colócala contra el pecho izquierdo.
2. Al estocar el *suigetsu* de *teki*, la *katana* debe estar horizontal. Asegúrate de no encoger (levantar) el hombro derecho.
3. Cuando se realiza el *kiri oroshi*, los dedos del pie izquierdo deben estar ubicados directamente detrás de la rodilla izquierda, tal como en *Ippon-me*.
4. Al realizar *noto*, asume la posición de *sonkyo*, sobre tu rodilla izquierda, mientras abres la parte superior del cuerpo aproximadamente 45 grados hacia la derecha.

● 五本目「袈裟切り」**Gohon-me, Kesa giri**

1. Desenvaina hacia el centro de la cara de *teki* con tu mano derecha.
Nota: Es aceptable para los principiantes desenvainar la espada hacia el objetivo de corte, es decir, el flanco derecho del *teki*.
2. Gire la *saya* hacia abajo a la izquierda mientras extiende el pie derecho. Con la cabeza del *shōmen teki* en la posición de las 12 en punto, corte hacia arriba en *gyaku kesa giri* en dirección de las 7 a la 1 en punto. El puño derecho quedará por encima y a la derecha de su hombro derecho. El pie izquierdo no se mueve de esa posición.
Nota: Es aceptable que los principiantes giren la *saya* hacia abajo a la izquierda y luego desenvainen
3. Al girar la *katana* después de cortar hacia arriba, el *kissaki* quedará apuntado hacia atrás. No lo bajes.

● 六本目「諸手突き」**Roppon-me, Morote zuki**

1. Dibuja hacia el centro de la cara de *teki* con tu mano derecha, durante *nuki tsuke* (sic).
Nota: Es aceptable que los principiantes desenvainen hacia donde van a cortar.
2. Al bajar la *katana* en *chūdan*, los dedos del pie trasero no deben sobrepasar el talón delantero.
3. Al cortar los tres *teki* que están delante y detrás de usted, levante el *tsuka gashira* con *uke nagashi* para que la *katana* permanezca dentro del ancho de su cuerpo durante el movimiento.

● 七本目「三方切り」**Nanahon-me, Sanpō giri**

1. En este waza, al estar rodeado de *teki* por tres lados, el objetivo principal es abrumarlos lo más rápido posible. Por lo tanto, debe ejecutarse con la mayor rapidez posible. Para lograrlo, es esencial un trabajo de pies y movimientos corporales precisos y eficientes, es decir, *ashi sabaki* y *dōsa*.
2. Mueve la *katana* uno o dos puños hacia afuera mientras te enfrentas al *shōmen no teki* (a las 12 en punto) como una maniobra de distracción para mantenerlos a raya. Fintas hacia el *shōmen no teki* para evitar que se mueva. Así, al mismo tiempo que presionas el *shōmen no teki* de esta manera, el objetivo cambia instantáneamente al *teki* derecho (a las 3 en punto).
3. Al girar hacia el *teki* derecho, pivota sobre la punta del pie izquierdo para mover el talón izquierdo hacia afuera y abrir el torso hacia la derecha. Desenvaina la *katana* al mismo tiempo que pivotas sobre la punta del pie izquierdo. Mientras desenvainas, da un paso diagonal de un pie (en dirección a las 2 en punto) hacia adelante y hacia la derecha (en este momento, el talón del pie izquierdo debe permanecer abierto). El desenvainado es un *nuki uchi* repentino e inesperado desde la coronilla derecha del *teki* derecho hasta la punta del mentón.

Nota: *Nuki uchi* significa que la acción, desde el momento en que sueltas la espada de la *saya* (*koiguchi kiru*) hasta que cortas con *kiri oroshi*, se realiza en un solo tiempo, es decir, *ichi byōshi*, y sin detenerse.

4. Mientras giras para encarar al enemigo a la izquierda (a las 9 en punto), sujeta el *tsuka* por encima de la cabeza con la mano izquierda y realiza un corte hacia abajo con *kiri oroshi*. En ese momento, sin reposicionar los pies, usa los dedos de los pies (puntas de los pies) como punto de apoyo para mover los talones y girar el cuerpo para encarar el *teki* izquierdo.
5. El "*kesa ni furi oroshite no chiburi*", de *morote hidari jōdan*, se realiza de la misma manera que el "*kesa ni furi oroshite no chiburi*" en *Ippon-me*, "*Mae*".

Nota: Este *chiburi* se realiza de manera similar al de *Juppon-me* "*Shiho giri*".

● 八本目「顔面当て」**Hachihon-me, Ganmen ate**

1. Se realiza *saya biki* mientras se gira para mirar hacia el *teki* de atrás. Cuando te enfrentas al *teki* de atrás, la hoja quedará horizontal y delante donde se realizó *Soya Banare*, justo cuando su pie izquierdo cruza hacia el otro lado con *fumi komi*.
2. Cuando te giras para encarar al *teki* de atrás, que está parado aproximadamente a un ancho de cuerpo a tu izquierda, sostienes ambos, tu *katana* y tu *saya*, horizontalmente.
3. Realiza *saya biki* y una estocada hacia el *suigetsu* con *tsuki*. En este punto, la parte superior del cuerpo mira hacia el *shōmen*. El *kissaki* se eleva ligeramente.

● 九本目「添え手突き」*Kyūhon-me, Soete zuki*

1. Al orientarse hacia el *teki* izquierdo y ejecutar "*kesa ni nuki uchi*", mantener las caderas (*koshi*) orientadas hacia delante para evitar que la parte superior del cuerpo se abra demasiado, y el pie izquierdo se tira hacia atrás mientras se realiza *nuki uchi*.
2. En "*soete zuki no kamae*", su pie derecho se retrocede medio pie de distancia, y se gira hacia la derecha entre 30 y 45 grados con respecto al *shōmen*.
3. Al estocar al *teki* en el abdomen con "*tsuki sashi*", la mano izquierda debe mantenerse sobre la hoja con la palma hacia abajo, de modo que las puntas de los dedos no se extiendan más allá del ancho de la *katana*.

● 十本目「四方切り」*Juppon-me, Shihō giri*

1. Al colocarte de frente al *teki trasero ubicado* en la diagonal izquierda y llevar la zona del "*monouchi*" del *mune de la espada hacia el pecho izquierdo*, para apuñalar el *suigetsu* con *tsuki sashi*, no baje el codo. La *katana* está horizontal.

En el *Kaisetsu-sho* actual, existen dos notas al pie (1) y (2) para [Dōsa] 2, pero se contradicen mutuamente. Esta waza es similar a "*Yonhon-me, Shihō giri*" mencionado en la nota al pie 2, ya que la forma original consiste en abrir el torso sin mover las piernas; por lo tanto, el énfasis se pone en el movimiento mencionado en la nota al pie 2. La forma original consiste en abrir el torso hacia la izquierda sin retroceder el pie izquierdo con *fumi kae* en "*hitoe'mi*".

Como antecedente de la contradicción entre estas dos notas, aunque el "*Kaisetsu-sho*" describe "*hitoe'mi*", es difícil asumirlo sin pisar con *fumi kae*. Se ha especulado que la inconsistencia surgió al añadir la enseñanza de asumir "*hitoe'mi*" permitiendo el movimiento del pie izquierdo, como se hace actualmente.

Los comentarios sobre estas dos acciones contradictorias pueden revisarse en un futuro "*Kaisetsu-sho*".

2. Cuando estés de frente al *teki* delantero de la diagonal izquierda, después de dar un paso con el pie izquierdo usando *fumi kae*, no des un paso hacia adelante con el pie izquierdo.

Nota: Si a los principiantes les resulta difícil "hacer un movimiento hacia *uke nagashi* mientras están en *waki gamae*", pueden asumir brevemente *waki gamae* y luego hacer un movimiento hacia *uke nagashi*.

● 十一本目「総切り」*Jyūippon-me, Sō giri*

1. Da un paso adelante con el pie derecho con *fumi komi* y desenvaina la hoja de la espada hacia adelante aproximadamente un cuarto del camino fuera de la *saya*.
2. Mientras tira del pie derecho hacia el pie izquierdo con *hiki tsuke*, desenvaina hacia arriba con *furi kaburi* usando *uke nagashi* (es decir, levante el *tsuka gashira*).

Nota: Está bien que los estudiantes principiantes lleven su pie izquierdo hacia atrás y luego desenvainan por encima de su cabeza con *uke nagashi* mientras acercan su pie derecho al izquierdo.

3. Al cortar con *kiri oroshi*, no corte después de avanzar con *fumi komi* del pie derecho, sino al mismo tiempo que avanza. En este momento, tenga cuidado con el *ki-ken-tai no ic'chi*.
 4. Al cortar la cadera y el abdomen del *shōmen no teki* horizontalmente de izquierda a derecha, se da un paso con *fumi komi* simultáneamente, cortando horizontalmente respecto al suelo y centrado en el frente. El pie de atrás avanza un paso, es decir, *hiki tsuke* con el corte *kiri oroshi*.
 5. Sin detener el corte horizontal de la espada, levanta la espada por encima de tu cabeza y corta el *shōmen no teki* con *kiri oroshi*.
- 十二本目「抜き打ち」*Jyunihon-me, Nuki uchi*
 1. Sin llevar el *tsuka gashira* hacia adelante, levanta la *katana* por encima de tu cabeza manteniéndola dentro del ancho de tu cuerpo, usa tu mano izquierda para tirar con suficiente *saya biki* mientras mantienes tu hombro izquierdo abierto.
 2. Rápidamente desenvaina la *katana* por encima de tu cabeza y luego corta hacia abajo con *nuki uchi* en un solo movimiento. El pie izquierdo no mueve, es decir, no hace *hiki tsuke*.

三、補足、*Información complementaria*

1. *Tō-rei* al aire libre: Lleve la *katana* a la altura de los ojos y junte los talones de ambos pies de manera elegante sin cambiar la altura de la *katana* y sin doblar la espalda.
2. Cómo sujetar el *tsuka*: no saques ninguno de los dedos índices, agarra con el dedo índice en contacto con el anillo metálico del *fuchi*.
3. *Hidari Jōdan*: Asume *hidari shizen tai*, agarra con tu mano izquierda hacia adelante y hacia la izquierda y a aproximadamente un puño por encima de tu frente. El *kensen* apunta unos 45 grados hacia atrás y hacia arriba, llevándolo ligeramente hacia la derecha. La punta del pie derecho debe apuntar ligeramente hacia afuera y levantar ligeramente el talón del suelo. (*Hidari shizen tai* es una postura de pie en la que el pie derecho se retira ligeramente de su postura natural).
4. *Hassō*: Desde *morote hidari jōdan no kamae*, baja el puño derecho hasta el hombro derecho y mantén la *katana* a un puño de distancia de la boca. En este *kamae*, tenga la sensación de mover la espada hacia arriba en *morote hidari jōdan* con el filo de la hoja *ha saki* hacia adelante. Tu puño izquierdo debe estar posicionado aproximadamente en tu línea media, y *tō shin* debe estar inclinada hacia atrás y hacia arriba aproximadamente 45 grados. Los dedos del pie derecho deben apuntar ligeramente hacia afuera y el talón debe estar ligeramente separado del suelo.
5. *Waki gamae*: los dedos del pie derecho deben apuntar ligeramente hacia afuera y el talón no debe tocar el suelo. El *kissaki* se dirige hacia atrás y el filo de la hoja *ha saki* se dirige hacia abajo en ángulo hacia la derecha, de modo que la hoja *tō shin* no es visible para el *teki* que está frente a usted. La mano izquierda se coloca un puño en diagonal hacia abajo y a la derecha del ombligo, y la altura del *kissaki* es un puño debajo de la rodilla.

全日本剣道連盟居合「指導上の留意点」
All Japan Kendo Federation Iai "Puntos a tener en cuenta al enseñar"
Zen Nippon Kendo Renmei "Shidō-jyō no Ryūi-ten" "**Consideraciones de instrucción**"

6. *Chūdan*: el *kissaki* está a la altura de la garganta, la posición de la mano izquierda es de 1 a 1-1/2 puños delante del ombligo.