

Las "Consideraciones de Instrucción del *Shidō-jyō no Ryūi-ten*" tienen como objetivo proporcionar una instrucción fácil de entender para los *shoshin-sha*, novatos, desde *shokyū-sha* o principiantes (3º dan o inferior) hasta estudiantes de *chūkyū-sha*, intermedios (4º y 5º dan). El objetivo es que el texto sea fácil de entender no solo para quienes enseñan, sino también para quienes reciben la enseñanza. No se trata de "qué debes hacer".

Nos gustaría que tomaran esto como una metodología: "Si lo haces así, podrás hacerlo mejor" para afrontar el *teki* con un *Iai* potente y vigoroso. Agradecemos sus comentarios, preguntas y consejos. Nos gustaría que todos entrenáramos juntos correctamente en *Zen Ken Ren Iai*. Gracias.

一、作法, *Sahō*, modales y etiqueta

1. *Keitō shisei*, postura de *keitō*: Baje 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 al *shinza*: junta ambos talones mientras cambias el agarre de la *katana* a tu mano derecha y permanece 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 *katana*: Coloque la mano derecha, con la palma hacia arriba y el pulgar sobre la *tsuba*. La mano izquierda sujeta la *saya* desde arriba, cerca del *kojiri*, junto con el *sageo*. Coloque la *katana* con suavidad, es decir, con el *kojiri* (el ancho de un puño) ligeramente hacia usted. El punto medio de la longitud total de la *katana* (desde el *tsuka gashira* hasta el *kojiri*) debe estar en la línea central de su cuerpo. Nota: Cerca del *kojiri* significa a la distancia de un puño del *kojiri*.
 - 3.2. *Taitō no shikata*, cómo llevar la *katana*: Sujete la *katana* con ambas manos al mismo tiempo y coloque el *kojiri* entre el *obi*, que se ha dividido con el pulgar de la mano izquierda. Coloque la mano izquierda sobre el *obi* a su izquierda y, con la mano derecha, inserte la *katana* en el *obi* de modo que la *tsuba* quede en punta frente al ombligo.
4. *Owari no torei*, Reverencia final a la espada:
 - 4.1. *Katana no okkata a zarei*, colocación de la *katana* durante *zarei*. Coloque la *katana* en posición vertical sobre el suelo y gírela suavemente hacia la izquierda de modo que la mitad de su longitud (desde el *tsuka gashira* hasta el *kojiri*) quede en su línea media.

Nota: Cuando incline la *katana* hacia la izquierda, no raspe el suelo con el *kojiri*.
 - 4.2. *Katana no tori kata*, cómo tomar la *katana*: Sin detenerse, coloque la *katana* con calma frente a usted, centrada en el *shōmen*. Coloque la mano izquierda en el punto medio de la *saya* y baje hasta que pueda sujetarla cerca del *kojiri*.

二、術技、*Jitsu-gi*, Técnicas

● 一本目「前」*Ippon-me, Mae*

1. Al desenvainar, apunta hacia el centro de la cara de *teki* con tu puño derecho.
2. Termina el *nuki tsuke* con la parte superior del cuerpo abierta hacia la izquierda aproximadamente a 45 grados y el puño derecho deteniéndose aproximadamente 45 grados hacia adelante y hacia la derecha.
3. El *nuki tsuke* termina después de que el *kissaki* haya cortado a la sien izquierda de *teki*.
4. La mano izquierda se coloca en el mango al mismo tiempo que se mueve la espada hacia arriba con *furi kaburi*, y al apretar con *te no uchi*, se corta hacia abajo con *makko kara kiri oroshi*.
5. Al realizar *chiburi*, gire la palma derecha hacia arriba, como se describe en el *Kaisetsu-sho*, y luego eleve la *katana* a la altura del hombro girando todo el brazo en un amplio arco hacia la derecha, como si se abriera la axila derecha. A continuación, doble el codo para acercar el puño a la sien. En ese punto, 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 al realizar *chiburi*, ya que existe riesgo de lesión debido al ángulo de la *katana*.

6. El *chiburi* descendente sigue una trayectoria frente a ti, como si cortara la línea del *kesa*. (Con el *shōmen* a las 12 en punto, recorre desde las 11 hasta las 4 en punto).

● 二本目「後ろ」*Nihon-me, Ushiro*

1. Tras apoyarse sobre las puntas de ambos pies, abre el hombro izquierdo hacia atrás y ejecuta *nuki tsuke* hacia *teki*, situado ligeramente a la izquierda del *shōmen*. No se debe mirar a *teki* simplemente girando la cabeza, sino que se debe girar el torso para encararlo.

● 本目「受け流し」*Sanbon-me, Uke nagashi*

1. Gire y dé un paso con *fumi komi* para ponerse de pie. Coloque el pie izquierdo cerca de la rodilla derecha, con los dedos ligeramente hacia afuera (aproximadamente 45 grados), y póngase de pie mientras desenvaina la *katana*. En ese momento, el torso gira unos 45 grados a la derecha, de frente al *shōmen no teki*. (Los dedos del pie izquierdo no deben sobrepasar la rótula derecha).
2. Al liberar el *kissaki* del *koiguchi*, presione firmemente el pie derecho contra el empeine izquierdo para formar la forma "イ" con *fumi komi*. En ese momento, el torso mira hacia adelante, hacia el *shōmen*, y el puño derecho se encuentra por encima y delante del hombro derecho.
3. El impulso del *uke nagashi* (contacto con la *katana* de *teki*) gira el *kissaki* hacia atrás y hacia arriba, a la derecha.

Nota: No debe haber pausa desde el inicio del desenvaine hasta la finalización del *kiri oroshi*. Todo debe realizarse en un movimiento continuo (fluido), es decir, en una sola secuencia.

4. Al cortar hacia abajo, con *kiri oroshi*, abra el torso ligeramente hacia la izquierda (unos 10 a 15 grados) con respecto al *shōmen*. Al llevar el pie izquierdo hacia atrás, detrás del pie derecho, ambos pies se orientan ligeramente hacia la izquierda (unos 10 a 15 grados) con respecto al *shōmen*. Corte hacia abajo el *shōmen no teki* en la dirección de la 1 a las 7 en punto.

● 四本目「柄当て」**Yonhon-me, Tsuka ate**

1. Mientras tira solamente de la *saya* hacia atrás, comience a girar la *saya* (hoja) hacia un lado y, justo antes de la 'liberación del *saya banare*', gire la *saya* (hoja) completamente hacia el lado derecho.
2. Al mismo tiempo que abres la parte superior del cuerpo hacia la izquierda y desenvainas la *katana*, coloca el medio de la *katana* '*mune 棟*' contra tu 'pecho izquierdo, es decir, *hidari mune 左胸*'. Sosténla a la altura de tu [plexo solar, es decir, *suigetsu*], con la hoja girada horizontalmente hacia afuera.
3. Al estocar el *suigetsu* de *teki*, la *katana* debe estar horizontal. La rodilla derecha debe permanecer en ángulo recto y no debe caer hacia adentro. No deje caer las caderas y el torso debe estar abierto hacia la derecha.
4. Cuando se realiza *kiri oroshi*, los dedos del pie izquierdo deben estar ubicados directamente detrás de la rodilla izquierda, como en *Ippon-me*.
5. Después de terminar el *noto*, la rodilla izquierda debe estar orientada hacia el *shōmen* (las 12 en punto). La rodilla derecha debe estar ligeramente abierta hacia la derecha.

● 五本目「袈裟切り」**Gohon-me, Kesa giri**

1. Desenvaina con tu puño hacia la línea media de *teki*.
2. Gire la *saya* hacia abajo a la izquierda mientras el pie derecho sale, es decir, dé un paso con *fumi komi*. 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 se elevará por encima del hombro derecho. El pie izquierdo no se mueve de su posición.
3. Al girar la *katana* después de cortar hacia arriba, el *kissaki* quedará apuntando hacia arriba y hacia atrás. No deje que el *kissaki* caiga por debajo de la horizontal.
4. Sujete el *koiguchi* con la mano izquierda y al mismo tiempo realice *kesa ni furi oroshite no chiburi* (el mismo procedimiento que en el punto 6 para *Ippon-me* anterior).

● 六本目「諸手突き」**Roppon-me, Morote zuki**

1. Extiende tu puño derecho hacia la línea media del *teki*. (*Nuki uchi* es un corte sólido '*kiri oroshi*' hacia la parte superior derecha de la cabeza del *teki*, generalmente desde la dirección de las 11 en punto, hasta la punta del mentón.

Nota: *Nuki-uchi* significa cortar, es decir, ejecutar *kiri oroshi*, en un solo golpe sin detener la *katana* desde el momento en que se saca (cuando se libera del *koiguchi*).

- Al bajar el *kissaki* hasta *chūdan* (*kyōbu*, es decir, el pecho), los dedos del pie de atrás no deben sobrepasar el talón delantero.
 - Al cortar a los dos *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**
 - En este *waza*, te atacan *teki* desde tres lados. Primero, realiza un corte de *nuki uchi* por encima de la cabeza hacia el *teki* derecho. Luego, cota al *teki* de la izquierda con *makko kara no kiri oroshi*, y finalmente, logra la victoria en este *waza* derribando el *shōmen no teki* con *makko kara no kiri oroshi*. Para lograr esto, es esencial un juego de pies y movimientos corporales precisos y eficientes, es decir, *ashi sabaki* y *dōsa*.
 - Mueva la *katana* uno o dos puños hacia afuera, como si fuera a ejecutar el *nuki uchi*, hacia el *shōmen no teki* (a las 12 en punto) para controlar su movimiento. Al mismo tiempo, corte instantáneamente al *teki* derecho (a las 3 en punto) con el *nuki uchi*.
 - Al girar hacia el *teki* derecho, los dedos del pie izquierdo deben apuntar ligeramente hacia la derecha (en dirección a las 2 en punto) y el torso debe estar orientado hacia la derecha. Al mismo tiempo, desenvaina la *katana*, da un paso diagonal hacia adelante con el pie derecho (en dirección a las 2 en punto) con *fumi komi*. (Mientras haces esto, el pie izquierdo debe permanecer en la misma posición) y corta al *aite* con *nuki uchi* desde la coronilla hasta la barbilla. (El *teki* derecho está a las 3 en punto).
 - Mientras giras para encarar al enemigo de la izquierda (en dirección 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. (Ambos pies están paralelos).
 - Realizar *kesa ni furi oroshite no chiburi* desde *morote hidari jōdan* (siguiendo el mismo procedimiento que en el punto 6 para *Ippon-me*).

Nota: El *Juppon-me shiho giri* se realiza de forma similar.

- 八本目「顔面当て」**Hachihon-me, Ganmen ate**
 - El *saya biki* se ejecuta girando la cabeza para mirar el *teki* de atrás. Al mirar hacia el *teki* de atrás, la *saya* (y la hoja) estarán horizontales justo antes de soltar el *saya banare* y a la derecha al dar un paso con el pie izquierdo sobre el *fumi kae*. (Esto difiere de *Yonhon-me* y *Juppon-me*).
 - Cuando te giras para encarar al *teki* de atrás, que está parado a un ancho de cuerpo aproximadamente a tu izquierda, sostiene tu *katana* y tu *saya* horizontalmente.

3. Realiza *saya biki* mientras ejecutas la estocada (*tsuki*). El codo está completamente extendido horizontalmente con el puño derecho a la altura de la cadera, es decir, en la parte superior del hueso de la cadera.
- 九本目「添え手突き」*Kyūhon-me, Soete zuki*
 1. Al ejecutar *kesa ni nuki uchi* contra el *teki* de la izquierda, desenvaina con el puño derecho hacia el centro de la cara del enemigo, manteniendo el *koshi* orientado hacia el *teki* izquierdo para evitar una apertura excesiva del torso. El pie izquierdo se retrae al realizar *nuki uchi*.
 2. En *soete zuki no kamae*, te enfrentas al *teki* izquierdo con el pie derecho retirado medio pie de largo y girado ligeramente hacia la derecha.
 3. Al estocar a *teki* en el abdomen con *tsuki sasu*, la mano izquierda debe sostener la hoja desde arriba con la palma hacia abajo, de modo que las puntas de los dedos no se extiendan más allá del ancho de la *katana*.
 - 本目「四方切り」*Juppon-me, Shihō giri*
 1. Al enfrentarte al *teki* de la diagonal trasera izquierda, gira ambos talones hacia la derecha y abre el torso hacia la izquierda (*hidari hanmi*). Lleva la *katana* (*mune* 棟) a la mitad del pecho (*hidari mune* 左胸) y mantenla a la altura del plexo solar, con la hoja girada horizontalmente hacia afuera. Luego, sin pausa, clava el *teki* en el *suigetsu* con *tsuki sasu*. En ese momento, asegúrate de mantener la *katana* horizontal para que el *kissaki* no se eleve.
 2. Cuando estés de frente al *teki* de la diagonal delantera izquierda y des un paso con el pie izquierdo usando *fumi kae*, no des un paso hacia adelante con el pie izquierdo.
 - 一本目「総切り」*Jyūippon-me, Sō giri*
 1. Adelante el pie derecho y deslice la hoja de la *katana* hacia adelante, aproximadamente un cuarto de su longitud dentro de la *saya*. Mientras tira del pie derecho hacia el izquierdo con *hiki tsuke*, desenvaine hacia arriba (*furi kaburi*) con *uke nagashi* realizando suficiente *saya biki* (al tiempo que eleva el *tsuka gashira*) y luego corte hacia abajo con *kiri oroshi* en un solo golpe.
 2. 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 ichi*.
 3. Al cortar la cadera y el abdomen del *shōmen no teki* horizontalmente de izquierda a derecha, se da un paso con *fumi komi* al mismo tiempo, cortando horizontalmente hacia adelante con respecto al suelo (el *kissaki* se desplaza de la dirección desde las 8 a la de las 2 en punto). El pie de atrás avanza un paso, es decir, realiza *hiki tsuke* con el corte *kiri oroshi* (al mover el pie izquierdo con *hiki tsuke*, mantenlo detrás del pie derecho).
 4. Sin detener el corte horizontal de la *katana*, el *kissaki* regresa directamente desde la dirección de las 4 en punto cuando mueves la espada por encima de tu cabeza con *furi kaburi* y cortas el *shōmen no teki* con *makko kara kiri oroshi*.

● 二本目「抜き打ち」*Jyunihon-me, Nuki uchi*

1. Sin adelantar el *tsuka gashira*, levanta la katana por encima de la cabeza, manteniéndola dentro del ancho de tu cuerpo. Usa la mano izquierda para tirar con suficiente *saya biki*, manteniendo el hombro izquierdo abierto. (Por encima de la cabeza, no por delante).
2. Desenvaina rápidamente la *katana* por encima de tu cabeza y corta hacia abajo con *kiri oroshi* en un solo movimiento. El pie izquierdo no se mueve; es decir, no hagas *hiki tsuke* con el pie izquierdo.

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. Sujeción del *tsuka*: La mano derecha agarra sin que el dedo índice toque el anillo metálico del *fuchi*. La mano izquierda agarra sin que el dedo meñique toque la cúpula del *maki*. La distancia entre los puños debe ser de aproximadamente dos o tres dedos.

四、「構え」について、'Kamae' ni tsuite, Respecto a Kamae

1. *Hassō*: Desde *morote hidari jōdan no kamae*, baje el puño derecho hasta el hombro derecho, la *tsuba* a la altura de la boca y sostenga la *katana* a un puño de distancia de la boca. En este *kamae*, experimente la sensación de mover la espada hacia arriba en *morote hidari jōdan* con el filo de la hoja *ha saki* hacia adelante. El puño izquierdo debe estar posicionado aproximadamente en la línea media, y el *kissaki* debe apuntar hacia atrás y hacia arriba aproximadamente a 45 grados. Los dedos del pie derecho deben apuntar ligeramente hacia afuera y el talón debe estar ligeramente separado del suelo.
2. *Chūdan*: El *kissaki* debe estar a la altura del pecho, con el puño izquierdo aproximadamente un puño por delante del ombligo y la articulación de la base del pulgar izquierdo a la altura del ombligo. La extensión del *kissaki* debe dirigirse hacia el centro de ambos ojos.
3. *Morote Hidari Jōdan*: Adopte la postura *hidari shizen tai*, coloque la mano izquierda hacia adelante y a la izquierda, aproximadamente un puño por encima de la frente izquierda. El *kissaki* apunta unos 45 grados hacia atrás y hacia arriba, llevándolo ligeramente hacia la derecha. Los dedos del pie derecho deben 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 retrae ligeramente de la postura natural).
4. *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 del *ha saki* se dirige hacia abajo, formando un ángulo a la derecha, de modo que el *tō shin* no sea visible para el *teki* que se encuentra frente a usted. La mano izquierda se coloca aproximadamente un puño en diagonal hacia abajo y a la derecha del ombligo, y la altura del *kissaki* es de un puño por debajo de la rodilla.

以上、Fin