

## REIHO

del Nishinomiya Chōwakai

2° parte

### 8) Torei – Modo di appoggiare la spada



- 1) Mentre con la mano sinistra si porta un po' in avanti a destra la spada posta sopra la coscia sinistra, la mano destra va verso l'interno della mano sinistra. Si appoggia il pollice della mano destra sulla tsuba e con le restanti quattro dita si afferra vicino al koiguchi.



- 2) Si lascia il sageo della mano sinistra e si porta la mano sinistra vicino al kurigata.



- 3) Mentre si stende il gomito destro volgendo la lama della spada in avanti, senza che la mano sinistra cambi posizione e come se si lisciasse la saya e il sageo, si porta la mano sinistra vicino al kojiri e si tengono con leggerezza la saya e il sageo da sopra.



4) Si inclina la parte superiore del corpo in avanti. Tirando un po' verso di sé il kojiri in modo che non sia volto verso shinza (prima che il sageo non finisca sotto la spada, lo si pone sul pavimento verso di sé)



5) si mette la spada sul pavimento davanti a sé.



6) Mentre si raddrizza la parte superiore del corpo, si portano le mani, nell'ordine la destra e poi la sinistra, sopra le cosce (in questo momento si sistema la parte finale del sageo con la mano sinistra)



7) Mentre si calma lo spirito, si assume la «posizione di seiza»

Nota: La posizione in cui si pone la spada  
La tsuba è davanti al ginocchio destro, il kojiri è sulla linea di prolungamento delle ginocchia.

8) Torei – Rei



1) A partire dalla posizione di seiza si inclina in avanti la parte superiore del corpo.



Si allineano le dita e si appoggiano le mani, prima i polpastrelli, sul pavimento, nell'ordine prima la sinistra e poi la destra.



N.B: Per prima cosa si appoggiano i polpastrelli di pollici, indici e medi



2) Si forma un triangolo facendo combaciare le punte di pollici e indici. Creando un vuoto nell'incavo delle mani, si appoggiano le palme al pavimento.



N.B: Si forma un triangolo facendo combaciare le punte di pollici e degli indici. Sopra il triangolo sta il naso (per difesa)



- 3) Si appoggiano con leggerezza i gomiti alle ginocchia e al pavimento. Si inclina in avanti la parte superiore del corpo e ci si inchina profondamente con la sensazione di attenzione per la propria spada (vedi *Saluto reciproco da seduti*)



N.B: Si tira in dentro il mento e si stende la nuca. Dalla testa alle anche si deve formare una linea dritta.



- 4) Mentre si raddrizza la parte superiore del corpo, si riportano le mani, nell'ordine la destra e la sinistra, sulle cosce e si riassume la posizione di seiza.

## 10) Taito



1) Dalla posizione di seiza in cui si è concluso il saluto iniziale alla spada e nello stato d'animo di «unità di spada e spirito» (*kenshin ittai*),



2) mentre si inclina in avanti la metà superiore del corpo, si prende la spada stendendo in avanti le mani. La mano destra con la palma della mano verso l'alto prende la spada vicino al koiguchi e appoggia il pollice sulla tsuba. Contemporaneamente si porta la mano sinistra vicino al kojiri e si afferra con leggerezza da sopra la saya.



3) Mentre si raddrizza la metà superiore del corpo, si porta il kojiri al centro dell'addome girando con la mano sinistra la spada in modo che la lama della spada sia volta verso l'alto.

N.B: Si gira il polso destro in modo che il palmo della mano destra sia volto verso il basso. Il pollice appoggiato sulla tsuba al di là della mezzeria (sul lato omote).



N.B: Tenendo il sageo con il mignolo e l'anulare della mano sinistra, si inserisce il kojiri nell'obi tenuto aperto dalla mano sinistra e così si fa passare la spada nell'obi.



4) Si inserisce il kojiri nell'obi tenuto aperto dalla mano sinistra. Si porta la mano sinistra sopra l'obi a sinistra e si fa passare la spada nell'obi (non si fa passare la spada sotto il laccio inferiore dell'hakama)



5) La mano sinistra tocca la coscia sinistra. Si posiziona la spada nell'obi portando con la mano destra la tsuba davanti all'ombelico.

N.B: Una volta posizionata la spada nell'obi, si evita di spostare la spada avanti o indietro e di far ruotare la tsuka.



6) Si passa il sageo sotto la tsuka dalla mano sinistra a quella destra.



Si prende il sageo con la mano destra a circa 30 centimetri dalla fine, si passa la mano sinistra sopra la tsuka e si allaccia il sageo.



N.B: Quando si esegue reiho, e in particolare quando si lega il sageo, si faccia attenzione a non guardare le mani (metsuke).



7) Con la mano destra si fa passare da sotto il sageo sotto i lacci dell'hakama e si forma un'asola.



8) Si tiene l'asola con la mano sinistra e facendo passare ancora una volta da sotto il sageo dentro l'asola, si crea una seconda asola.



9) Si tiene l'asola con la mano sinistra e si crea un nodo tirando con la mano destra la parte più lunga del sageo.

N.B: Quando si allaccia il sageo, si mantiene stabile la spada col gomito sinistro in modo che la spada non si muova.



10) Si appoggiano le mani sopra le cosce e si assume una posizione di seiza con la spada inserita nell'obi.



N.B: Si mette forza nel tanden, non si sta semplicemente seduti, ma bisogna che lo spirito non abbia falle e deve esserci sufficiente attenzione.



N.B: Via via cresce anche la preparazione mentale e aumenta il vigore. È lo stato d'animo di «unità di spada e spirito».

11) Saluto finale alla spada – togliere la spada



Una volta finito l'enbu e tornati in chakuza, a partire dalla posizione di seiza con la spada inserita nell'obi



si scioglie il sageo con entrambe le mani.



La mano destra tira il sageo, la sinistra accompagna.



Si pone sopra la coscia destra il sageo tenuto dalla mano destra. Si porta la mano sinistra vicino al koiguchi e si afferra la spada mettendo il pollice sulla tsuba.



Si sposta la spada un po' avanti a destra. Si porta la mano destra verso l'interno della mano sinistra e si afferra la spada vicino al koiguchi con le restanti quattro dita.



Con la mano sinistra si stende il sageo parallelo alla saya fino a vicino al kojiri.



Si passa il sageo dal pollice della mano sinistra a quello della mano destra.



Si porta la mano sinistra all'obi a sinistra e stendendo il gomito destro si estrae la spada dall'obi.



Si toglie la spada in modo che la lama sia volta verso l'interno [ovvero verso di sé]. La spada è verticale al pavimento davanti a destra rispetto al ginocchio destro.



Si inclina tranquillamente la spada a sinistra.

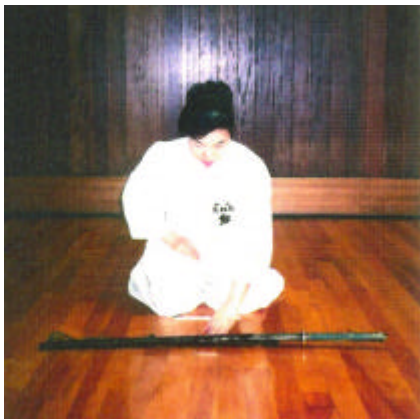


Si appoggia orizzontale la spada sul pavimento davanti. Si faccia attenzione che il sageo non finisca sotto alla spada.



Si allinea il sageo alla spada e si sistema la parte conclusiva del sageo. La mano sinistra intanto resta sulla coscia sinistra.

12) Saluto finale alla spada



Si fa rei alla spada come nel saluto iniziale alla spada da seiza.  
N.B: con un sentimento di ringraziamento.

13) Saluto finale alla spada – modo di prendere la spada



Lasciando la mano sinistra sopra la coscia sinistra, si porta in avanti la mano destra. Si appoggia l'indice della mano destra sulla tsuba e si afferra la spada vicino al kojiguchi con le restanti quattro dita.



1) Mantenendo la lama rivolta verso l'interno, si raddrizza la spada facendo perno sul kojiri. Quando la tsuba giunge al centro del corpo



2) tranquillamente si mette la spada verticale al centro del corpo davanti a sé.



Si porta la mano sinistra verso la metà della saya.



3) La mano sinistra scende sfiorando la saya fino a vicino al kojiri (lo sguardo sempre volto dritto avanti).



4) Tenendo la spada con entrambe le mani, la si tira indietro al fianco sinistro e la si appoggia sulla coscia sinistra.



5) Si stacca la mano sinistra dalla saya e si mette il sageo sul pollice sinistro. Si porta la mano sinistra verso l'interno della mano destra.



6) Si appoggia il pollice della mano sinistra sulla tsuba, con le restanti quattro dita si afferra la spada vicino al koiguchi. In questo modo si viene a tenere la spada con la mano sinistra. Si appoggia la mano destra sopra la coscia destra.

#### 14) Uscita dal dojo

N.B: Ci si volge a shinza in posizione di taito. Si passa la spada alla mano destra e si esegue «rei a shinza». Si ripassa la spada alla mano sinistra e si assume la «posizione di taito». Si indietreggia due o tre passi a partire dal piede sinistro. Si esce dal dojo girando verso destra col piede destro.



N.B: Ci si volge in avanti e si fa chakuza. Si esegue il saluto reciproco.

15) Aggiunta – Modo di utilizzare la linea d'inizio



1) Inizio dell'enbu: si sta in piedi un po' indietro rispetto alla linea d'inizio.  
N.B: È una posizione in cui, quando si fa chakuza, non si supera la linea.



2) Chakuza: le rotule sono allineate sulla linea d'inizio.  
N.B: Non bisogna superare la linea.



3) Fine dell'enbu: le punte dei piedi sono allineate sulla linea d'inizio.  
N.B: Non bisogna superare la linea.