

合
氣
道



Glossario di termini tecnici dell'Aikido

In parte comuni a tutte le arti marziali giapponesi

Il contenuto seguente non vuole essere una guida completa ed esaustiva di tutti i termini utilizzati nel mondo delle arti marziali bensì un riepilogo di quelli a mio avviso più comuni nell'ambito della mia disciplina, l'Aikido.

Per maggiore chiarezza ho suddiviso i termini in base al loro ambito:

- Filosofia/storia/termini generici:

Ai: unione, armonia

Aikido: metodo per raggiungere l'armonia con l'energia dell'universo (la via dell'armonia)

Aikiken: metodo della spada (nell'Aikido)

Bujutsu: tecnica di combattimento/arte marziale

Bushi: guerriero

Bushido: via del guerriero

Dan: livello

Do: via

Dojo: luogo di pratica della via

Go no sen: prendere l'iniziativa in ritardo

Honbu: dojo principale di una scuola

Iaido: arte di sguainare la spada

Jitsu: pratica/sostanza

Jutsu: arte/tecnica

Kamiza: parte alta (del dojo)

Kata dori: presa ad una spalla

Keiko: allenamento

Kendo: scherma giapponese; via della spada

Kenpo: scherma

Ki: spirito, energia

Kohai: allievo di livello basso

Kyu: livello/grado (inferiore al Dan)

Kyu: arco

Kyudo: Via dell'arco

Mushin: mente vuota

O: grande

Ryu: stile/scuola

Samurai: guerriero

Sen no sen: iniziativa sull'iniziativa

Sensei: insegnante

Senpai: allievo più alto in grado (o più anziano tra pari di grado)

Seppuku: suicidio rituale

Shihan: grande maestro

Shodan: primo grado

Tatami: materassina

Ten: cielo

Zanshin: stato di concentrazione (lo spirito come una lama)

- Armi/abbigliamento:

Bo: bastone lungo

Gi: abbigliamento

Hakama: gonna pantalone
Jo: bastone
Katana: spada giapponese
Ken: spada
Kimono: abito tradizionale giapponese
Obi: cintura
Tanbo: bastone corto
Tsuka: impugnatura
Wakizashi: spada corta

- Parti del corpo:

Ashi: gamba
Chudan: fascia dell'addome corrispondente al plesso solare
Gedan: fascia dell'addome corrispondente al basso ventre
Hara: addome (centro delle energie vitali)
Hiji: gomito
Jodan: parte superiore del corpo corrispondente al capo
Kata: spalla
Koshi: anca
Kote: polso
Mune: petto
Sode: manica
Te: mano
Ude: braccio

- Saluti/vita quotidiana:

Arigatoo: grazie
Arigatoo gozaimashita: grazie infinite
Dozo: prego!
Hai: sì
Iye: no
Kiritsu: sollevarsi in piedi
Otagai ni rei: saluto di ringraziamento
Ritsurei: saluto in piedi
Sayonara: arrivederci
Seiza: posizione seduta (coi glutei sui talloni)
Sensei ni rei: saluto al maestro
Senpai ni rei: saluto ai compagni
Yame: fermi!

- Tecniche/pratica:

Ai hamni: posizione reciprocamente uguale di uke e tori
Ate: colpire

Atemi: percussione
Ayumi ashi: spostamento di base
Choku: diretto
Chudan no kamae: guardia media
Chudantsuki: pugno diretto al plesso solare
Garami: avvolgere
Gedan no kamae: guardia bassa
Gokyo: tecnica n.5
Gyaku: opposto
Gyaku hanmi: posizione opposta di uke e tori
Hajime: iniziare
Hanmi: posizione iniziale nell'Aikido (piedi a triangolo)
Hanmi hantachi waza: tecniche con tori in posizione seduta e uke in piedi
Happo giri: taglio su otto lati
Henka: variazione
Hidari: sinistra
Hidari hanmi: posizione obliqua sinistra
Hiji ate: colpo di gomito
Hiji dori: presa al gomito
Ikkiyo: tecnica n. 1
Irimi: entrare nell'attacco dell'avversario
Iriminage: proiezione in entrata
Jodan no kamae: posizione di guardia alta
Jodantsuki: pugno diritto al volto
Jo no awase: movimenti di armonizzazione di uchi e uke entrambi muniti di jo
Jujigarami: proiezione con le braccia incrociate
Kaeshi waza: controtecniche
Kaiten: cambio del fronte di attacco di 90° o 180° ottenuto ruotando il corpo sulla parte anteriore del piede
Kaiten nage: proiezione in rotazione
Kamae: guardia
Kata: forma
Ken no awase: movimenti di armonizzazione di uchi e uke entrambi muniti di ken
Ken tai jo awase: movimenti di armonizzazione in cui uke impugna il jo e uchi il ken
Keri (geri): calcio
Kihon: allenamento base
Kiai: emissione sonora vocale in concentrazione
Kime: determinazione
Ki no nagare: corrente dello spirito, flusso del ki
Kokyuu: respirazione
Kokyunage: proiezione con la potenza del respiro
Koshinage: proiezione con torsione del busto
Kotegaeshi: proiezione esterna del polso
Kumi Jo: sequenza codificata, nella quale uchi e uke impugnano il jo
Kumitachi: sequenza codificata, nella quale uchi e uke impugnano il ken
Mae: avanti
Maegeri: calcio in avanti

Mae ukemi: caduta in avanti
Metsuke: penetrare con lo sguardo
Migi: destra
Migi hanmi: posizione obliqua destra
Nage: proiezione
Nikyo: tecnica n.2
Omote: fronte (rispetto all'avversario)
Otooshi: in discesa
Randori: pratica libera
Ryotedori: presa con due mani ai due polsi
Ritsu: in piedi
Sabaki: spostamento
Sankaku: triangolare
Sankyo: tecnica n.3
Shikko: avanzare sulle ginocchia
Shime: tecnica di strangolamento
Shionage: proiezione su quattro lati
Shomen: parte frontale, davanti, di fronte
Shomenuchi: colpo frontale con il taglio dall'alto verso il basso
Shomentsuki: colpo frontale con pugno
Sodedori: presa alla manica
Suburi: movimenti individuali con le armi
Tachi: posizione
Tai: corpo/posizione
Taisoo: ginnastica
Shuto: mano usata come una spada
Suwari: seduto
Suwari waza: tecniche in posizione seduta
Tachi waza: tecniche in piedi
Tanken dori: presa del tanken
Tenchinage: proiezione cielo-terra
Tenkan: cambio di posizione con movimento circolare della gamba posteriore
Tori: (nell'aikido) colui che esegue la tecnica
Tsuki: attacco diretto
Uchi: percussione
Ude garami: avvolgere l'avambraccio
Uke: (nell'aikido) colui che attacca
Ukemi: tecniche di caduta
Ura: opposto
Ushiro: dietro
Ushiro ryokata dori : presa alle due spalle da dietro
Ushiro ryote dori: presa ai due polsi da dietro
Ushiro ukemi: cadute all'indietro
Ushiro waza: tecniche in cui tori è attaccato da dietro
Waza: tecnica
Yoko: lato

Yoko ukemi: caduta laterale

Yokomen uchi: colpo laterale con il taglio verso il basso

Yonkyo: tecnica n.4

Yudasha: chi ha conseguito il grado di dan

- numeri:

ichi: 1

ni: 2

san: 3

yon/shi: 4

go: 5

roku: 6

shichi: 7

hachi: 8

kyu: 9

juu: 10