

O- Sensei Morihei Ueshiba

Egli è stato il fondatore dell'Aikido.

nato il 14 dicembre **1883** - morto il 26 aprile **1969**

Per gli esami basta dire l'anno in cui è nato e morto.

SENSEI = Maestro

O-SENSEI = Grande Maestro

SENPAI (si pronuncia Sempai) = assistente del Maestro

KOHAI = principiante

DOSHU = è un titolo delle arti marziali che si traduce letteralmente come: "Maestro della via".

Nell'Aikido, *Dōshu* è il titolo ereditario che spetta a chi dirige la scuola Aikikai (in Giappone)

Doshu Moriteru Ueshiba



(nipote di O-Sensei Morihei Ueshiba, attualmente è lui il Doshu)

Doshu Kissomaru Ueshiba



Era il Doshu predecessore (Figlio di O-Sensei Morihei Ueshiba)

合 AI = Armonia
氣 KI = Energia
道 DO = Via (percorso da fare)

Possibile definizione di Aikido:

Armonizzare la propria energia mentre si compie il proprio percorso di vita.

L'Aikido nel **1942** assume formalmente tale nome poichè prima era Aikijutsu.

Hombu Dojo: Quartiere Generale dell'Aikido mondiale, si trova a **Tokyo**.

L'indumento che si indossa per praticare le arti marziali giapponesi si chiama **KEIKOGI** oppure abbreviato **GI** (si pronuncia keikoghi o ghi).

In Aikido prende il nome di **AIKIDOGI**



esso si suddivide principalmente in:

1. **UWA-GI** = Giacca
2. **OBI** = Cintura
3. **ZUBON** = Pantaloni

ZORI = Sandali tradizionali giapponesi

Kyu = Grado

Shodan = cintura nera

Ryu = stile o scuola di arti marziali

UKEMI = cadute in generale

USHIRO UKEMI = cadute indietro

MAE UKEMI = cadute in avanti

YOKO UKEMI = cadute laterali

HIDARI = sinistro

MIGI = destro

KAMAE = posizione / guardia

KATA = forma/modello (spalla anatomicamente)

RANDORI = mettere ordine nel caos, quando vi sono molteplici aggressori

TAI = corpo

ASHI SABAKI = movimenti solo con i piedi

TATAMI = materassina

DOJO = luogo dove si allena la mente, il corpo e lo spirito (anche le chiese lo sono).

KIHON: (KI: base, fundamenta, origine; HON: origine, centro, principio) La base sulla quale tutto può essere costruito. In aikido intendiamo la "tecnica di base".

KI NO NAGARE: (pronuncia: chi no nagare) (KI: energia, spirito, intenzione / NO: di / NAGARE: corrente, flusso) Il fluire dell'energia. In aikido, è una forma avanzata d'allenamento dove tutti i movimenti sono fluidi e senza interruzione. In questa pratica si coltiva la capacità di armonizzarsi con il partner che attacca in movimento. Seguiamo e ci uniamo alla direzione della forza dell'attacco, portiamo in squilibrio il partner e lo guidiamo nel nostro centro con movimenti circolari o a spirale.

TAI SABAKI = movimenti a corpo libero e non solo:

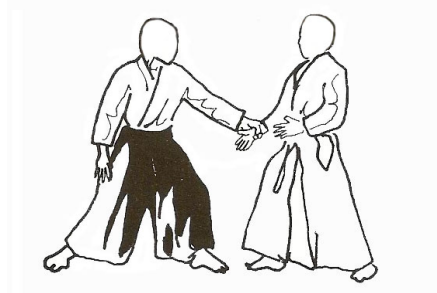
Tai sabaki è generalmente tradotto con "spostamento" ma questo termine non trasmette il senso esatto del termine originario. L'ideogramma "*sabaki*" è composto di due elementi: la mano e il verbo separare (che da l'idea di separare con un coltello). Per estensione, il verbo *sabaku* è utilizzato nell'espressioni designanti azioni come: vendere, distribuire, sistemare dei dossier, sbrigare un affare. Un omofono di *sabaki* che si scrive con un altro ideogramma si traduce con "tagliare un indumento" oppure "giudicare".

Sabaku significa riordinare un disordine, decidere ciò che giusto o falso, disperdere della merce, fare ciò che si deve. *Tai* è il corpo. Dunque *tai sabaki* significa che al momento che un oggetto o un uomo tenta di raggiungerci o un nemico ci attacca, giudicando la nostra posizione relativa, sia che ci spostiamo, sia che ci muoviamo semplicemente una parte del corpo, ristabiliamo la situazione a nostro vantaggio non è soltanto tenendo l'equilibrio o mettendoci al riparo, ma anche mettersi in una posizione di attacco opportuna. Il *tai sabaki* permette ancor di più: sconvolgere l'equilibrio di *Uke* nell'istante stesso dell'azione e condurlo in una posizione tale che non possa più muoversi o nuocerci.

PRESE PRINCIPALI DI BASE IN AIKIDO:



AI-HANMI: (AI: uguale, insieme ; HAN: metà; MI: corpo) Tori, colui che esegue la tecnica e Uke, colui che la riceve, si fronteggiano nella stessa posizione: destra/destra o sinistra/sinistra.



GYAKU HANMI: Guardia opposta. Tori e Uke si fronteggiano con la guardia opposta: destra/sinistra o

sinistra/destra.

PRESE E ATTACCHI IN VARI MODI:



Katate dori (Gyaku hamni)



Aihanmi katate dori



Ryote dori



Katate ryote dori



Kata dori



Ryokata dori



Muna dori



Kata dori men uchi



Shomen uchi



Yokomen uchi



Chudan tsuki



Jodan tsuki



Mae geri



Ushiro ryote dori



Ushiro ryohiji dori



Ushiro ryokata dori



Ushiro eri dori



Ushiro katate dori kubi shime

Ashi Sabaki - spostamenti di piedi:

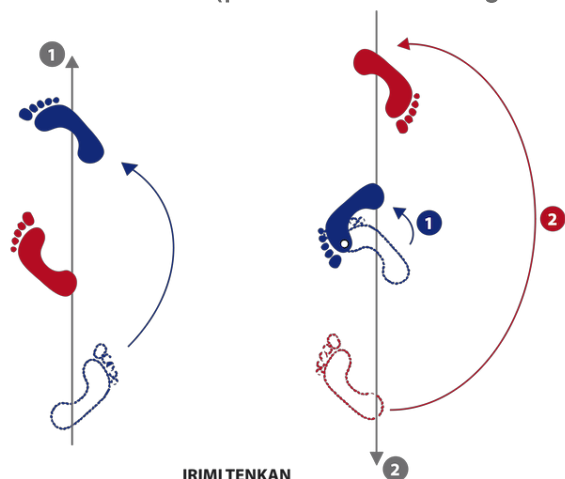
Okuri ashi:

Il movimento viene fatto in avanti con la gamba anteriore, mentre la posteriore la segue. Il corpo deve avere un baricentro abbassato.

Tsugi ashi:

è una forma di movimento in cui si muove il piede posteriore in avanti, fermandosi prima di passare attraverso il piede anteriore. Il movimento è fatto con l'utilizzo simultaneo di entrambe le gambe, il piede anteriore è ben piantato mentre il posteriore viene da una contrazione del muscolo del polpaccio. La vita e sono hara tecnica fondamentale, che serve come zavorra per l'intero corpo della persona.

IRIMI TENKAN (passo in avanti e giro 180 gradi)



Significato:

Irimi, il cui principio si dice sia stato colto grazie allo studio approfondito dell'Arte della lancia (*Yari-jutsu*). L'ideogramma "ir" di *irimi* esprime l'idea di passare l'entrata della casa, di penetrarvi da soli o di essere invitati. L'ideogramma "mi" dà l'idea del bimbo nel ventre materno, con il senso di pienezza, pienezza di carne, d'ossa, di sangue. Dunque, *mi* eguaglia il corpo, *irimi* esprime l'idea di mettere il proprio corpo nel corpo dell'avversario. Seguendo il metodo della lancia, *irimi* è utilizzato per esprimere l'azione di penetrare vittoriosamente sino all'interno della guardia ai un avversario armato di un'arma più lunga della propria quando si è armati, per esempio di una spada o anche quando si è disarmati.

Quando due forze si muovono in direzioni opposte, la forza che ne risulta è la somma di queste due forze, *irimi* è l'utilizzo di questo risultato e della sua relazione con la propria posizione al momento in cui si incrociano. Chiamiamo *irimi issoku* l'entrata d'un passo sul fianco dell'avversario, essendo noi stessi nella posizione che permette *irimi*, in guardia, respingendo la forza del suo attacco senza utilizzare la nostra. Meccanicamente spiegato è facile da capire, ma nella realtà, non bisogna dimenticare che *Uke* è vivo e che tutto potrebbe non funzionare secondo la teoria, soprattutto se è meglio armato di noi che siamo a mani nude o con un'arma più corta di quella dell'avversario. Per entrare nella guardia di *Uke* o forzarla, bisogna giudicare il *ma-ai* con esattezza senza essere fermati dai cambiamenti di posizione di *Uke*, dimenticando il suo corpo, entrando e trafiggendo pensando di essere trafitti, entrando direttamente senza la minima esitazione.

Per quanto riguarda **Tenkan**, cominciamo col dire che "Ten" vuol dire trasporre, trasferire, cambiare, evolvere ed è espresso con un ideogramma composto da due elementi: l'uno che significa "ruota", l'altro che evoca un movimento ruotante, circolare. "Kan" vuol dire scambiare. **Tenkan** è utilizzato con il senso di cambiare direzione, linea di condotta, di stato mentale. Nelle Arti marziali giapponesi questo termine indica un movimento di rotazione su se stessi, cambiando direzione con un gesto rotondo che dà l'immagine di una ruota che gira. Considerando *irimi* e *tenkan* si potrebbe dire che sono il dritto e il rovescio della stessa cosa.

REISHIKI :

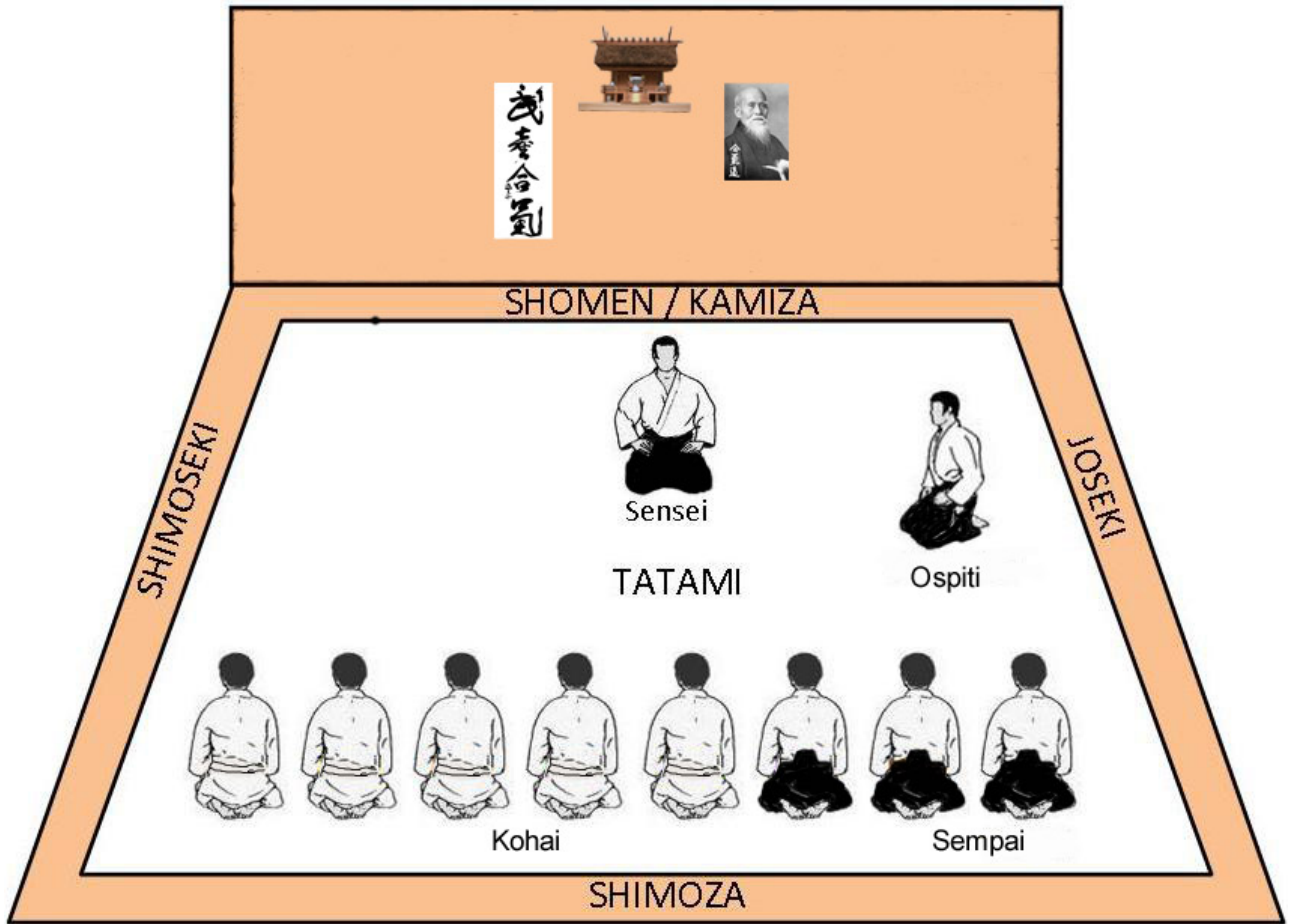
Etica comportamentale all'interno del Dojo.

- **SOJI** (pulizia nel dojo) e **OSOJI** (grande pulizia – una volta l'anno), e poi
- **HANMI** (guardia),
- **TAI SABAKI** (spostamenti del corpo),
- **SHIKKO** (spostamenti in ginocchio),
- **ATEMI** (colpi).

Le Tecniche sono divise in tre grandi gruppi principali:

- **TAI JUTSU WAZA** = Tecniche di corpo e a mani nude
- **KEN WAZA** (Jutsu) = Tecniche di Spada
- **JO WAZA** (Jutsu) = Tecniche di Bastone

DISPOSIZIONE E NOMENCLATURA DELLE PARTI CHE COSTITUISCONO IL DOJO:



TECNICHE BASE DI IMMOBILIZZAZIONE:

(Osae waza)



Ikkyo



Nikyo



Sankyo



Yonkyo



Gokyo



Varianty



Ude garami



Hiji kime osae

TECNICHE BASE DI PROIEZIONE:

SHIHONAGE

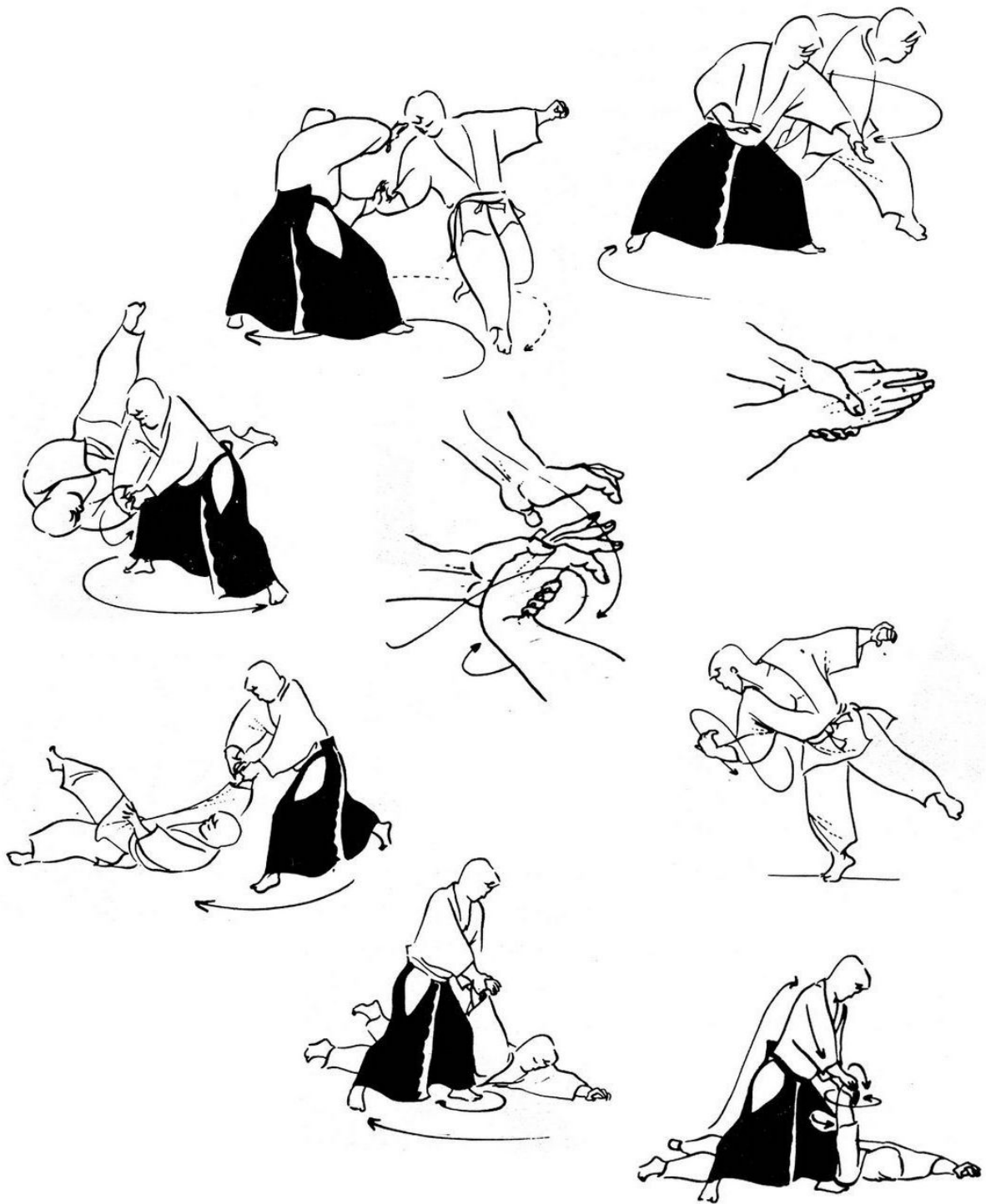
OMOTE



URA



KOTEGAESHI:



UCHI / SOTO KAITEN NAGE:

UCHI KAITEN NAGE



SOTO KAITEN NAGE



IRIMINAGE:



GLOSSARIO GIAPPONESE:

A

顎 **AGO**: Mento

合氣道 **AIKIDO**: (pronuncia: aikidoo) (AI: unione, armonia; KI: spirito, energia vitale ; DO: via, percorso spirituale) Il percorso spirituale che ci permette di unificare la nostra energia interna in connessione con la sorgente universale per poi espanderla sulla terra con il fine di diventare UNO con tutto ciò che ci circonda.

相半身 **AI-HANMI**: (AI: uguale, insieme ; HAN: metà; MI: corpo) Tori, colui che esegue la tecnica e Uke, colui che la riceve, si fronteggiano nella stessa posizione: destra/destra o sinistra/sinistra.

合氣神社 **AIKI JINJYA**: (pronuncia: aichi gingia)

(JINJYA: santuario Shintoista) Durante la seconda guerra mondiale O-Sensei riceve un messaggio divino che gli ordina di costruire un santuario e un dojo (36 tatami) in Iwama come luoghi di purificazione e di pace.

合氣開祖 **AIKI KAISO**: Fondatore dell'Aikido.

合氣体操 **AIKI TAISOO**: Ginnastica dell'Aikido.

有難う **ARIGATOO**: Grazie. (forma confidenziale)

有難うございます **ARIGATOO GOZAIMASU**: Forma di ringraziamento molto cortese . Viene usata quando l'azione sta accadendo.

有難うございました **ARIGATOO GOZAIMASHITA**: Forma di ringraziamento molto cortese . Viene usata quando l'azione è trascorsa.

足 **ASHI**: (pronuncia: asci) Piede o gamba.

頭 **ATAMA**: Testa.

当て身 **ATEMI**: (ATE: colpire; MI: corpo) Colpo portato con il pugno, il gomito, il ginocchio o il piede, usato durante una tecnica, diretto verso una parte vulnerabile del corpo. Nell'Aikido, viene usato solitamente il pugno con l'obiettivo di squilibrare l'avversario.

合わせ **AWASE**: (pronuncia: auase) Armonizzare, coordinare, diventare uno con il partner.

歩み足 **AYUMI ASHI**: (pronuncia: aiumi asci) Spostamento nel quale il piede arretrato oltrepassa per primo quello che sta avanti.

B

払い **BARAI/HARAI**: Spazzata.

木剣 **BOKKEN** / 木刀 **BOKUTOO**: (BOK/BOKU: di legno; KEN/TOO: spada) Spada di legno.

武 **BU**: La lettera BU è composta da due parti: la parte interna, sulla sinistra, significa “fermare, smettere” e la restante parte significa “HOKO” alabarda nel senso di arma. Il significato di 武(BU), quindi, è di “cessare di usare le armi”. Spiritualmente significa “calmare lo spirito di aggressione dentro di noi”.

武道 **BUDO**: (pronuncia: budoo) La Via del Guerriero che, attraverso lo studio di tecniche di combattimento, etichetta, disciplina e pratica spirituale, mira a raggiungere uno stato di purezza, di pace e di serenità dove non alberga lo spirito di competizione e di aggressione.

武器取り **BUKI DORI**: (BUKI: armi; DORI/TORI: presa) Tecniche di disarmo che, nell' Aikido vengono utilizzate da attacco di Jo, Ken o tanken.

武器技 **BUKI WAZA**: (BUKI: armi; WAZA: tecniche) Tecniche con armi.

C

小さい **CHIISAI**: (pronuncia: ciisai) Piccolo.

直 **CHOKU**: (pronuncia: ciocu) Diretto.

ちょっと **CHOTTO**: (pronuncia: ciotto) Un po', poco.

中段 **CHUDAN**: (pronuncia: ciudan) (CHU: medio, centro ; DAN: livello) Media altezza (relativo alla misura).

中段の構え **CHUDAN NO KAMAE**: (pronuncia: ciudan no camae) Posizione nella quale il ken viene tenuto ad una altezza intermedia.

D

駄目 **DAME**: Sbagliato. Non va bene.

ちょっと駄目

CHOTTO DAME: sbagliato un po', qualcosa non va bene;

(全然駄目

ZEN ZEN DAME: completamente sbagliato. Niente va bene

段 **DAN**: (DAN: livello, grado) Grado di cintura nera.

初段

SHODAN: (SHO: primo) 1° Dan

弐段

NIDAN: 2° Dan

参段

SANDAN: 3° Dan

四段

YONDAN / YODAN: 4° Dan

五段

GODAN: 5° Dan

六段

ROKUDAN: 6° Dan

七段

NANADAN: 7° Dan

八段

HACHIDAN: 8° Dan

九段

KUDAN / KYUUDAN: 9° Dan

十段

JUUDAN: 10° Dan

弟子 **DESHI**: (pronuncia: descì) Lo studente che pratica un'arte sotto la supervisione di un Maestro.

道 **DO (1)**: (pronuncia: doo) Via, cammino, percorso spirituale

度 **DO (2)**: (pronuncia: do) Grado, inteso come misura di angolazione e di temperatura

どういたしまして **DO ITASHIMASHITE**: (pronuncia: doo itascimascite) Prego, come risposta ad un ringraziamento.

道場 **DOJO**: (pronuncia: doojoo) (DO: via, cammino; JO: luogo, posto) Luogo dove si pratica BUDO o la via spirituale

道衣 **DOGI**: (pronuncia: dooghi) Abbigliamento adatto alla pratica

同輩 **DOHAI**: (pronuncia: doohai) (**DO**: uguale / **HAI**: collega, amico, compagno) la persona che ha cominciato la pratica nello stesso dojo e nello stesso momento di colui che parla.

どうも有り難うございます **DOMO ARIGATO GOZAIMASU** / どうも有り難う ございました **DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA**: (pronuncia: doomo arigatoo gozaimasu / gozaimascità) Forma di ringraziamento molto cortese (con azione presente / passata)

取り **DORI**: Presa, stretta.

どうぞ **DOZO**: (pronuncia: doozo) Prego (con il senso di: andate avanti, cominciate, prendete)

どちらでも良い **DOCHIRADEMO II**: (pronuncia: docirademo ii) Va bene in entrambi i modi.

E

襟 **ERI**: Colletto/i, bavero/i.

襟付き **ERI DORI**: Presa al bavero.

F

振りかぶる **FURIKABURU**: (FURI: muovere verticalmente, diagonalmente o orizzontalmente in maniera ampia; KABURU: portare su o sopra la testa) Il movimento di sollevare il "Ken" o il "Jo" sopra la testa nella posizione usata per dare un fendente.

二人 **FUTARI**: Due persone

二人取り **FUTARI DORI**: (Futari: due persone; DORI: presa) Due persone che prendono contemporaneamente. (= Ninindori)

G

返し **GAESHI / KAESHI**: Rotazione, risposta, rovesciamento.

頑張って **GAMBATTE**: Coraggio! Forza! Metteteci tutto!

頑張ってください **GAMBATTE KUDASAI**: Per favore persistete!

下段 **GEDAN**: (pronuncia: ghedan) (GE: basso; DAN: livello) Posizione bassa (riferito all'altezza).

下段の構え **GEDAN NO KAMAE**: (pronuncia: ghedan no camae) Posizione nella quale il ken viene tenuto ad un livello basso.

逆 **GYAKU**: (pronuncia: ghiacu) Opposto.

逆半身 **GYAKU HANMI**: Guardia opposta. Tori e Uke si fronteggiano con la guardia opposta: destra/sinistra o sinistra/destra.

逆横面 **GYAKU YOKOMEN**: (pronuncia: ghiacu iocomen) Fendente diagonale opposto, contro laterale.

H

刃 **HA**: Il filo, il taglio della spada.

はい **HAI**: Sì, affermativo.

始め **HAJIME**: (pronuncia: hagime) Inizio, partenza, si comincia.

袴 **HAKAMA**: Vestito tradizionale Giapponese (kimono) formato da una larga gonna pantalone. Nell'Aikido viene indossata di colore nero a partire dal 1° Dan.

半身 **HANMI**: (HAN: metà; MI: corpo) Posizione di Guardia nella quale ci si dispone diagonalmente in maniera da proteggere il corpo. Nell'Aikido è la posizione nella quale uno dei piedi è più avanti e forma con l'altro, arretrato, un angolo di circa 60 gradi.

半身半立ち技 **HANMI HANDACHI WAZA**: (pronuncia: hanmi handaci uaza) (HAN: metà; MI: corpo; HAN: metà; DACHI/TACHI: in piedi; WAZA: tecniche) Tecniche eseguite da Tori/Nage, seduto in seiza, con Uke che attacca in piedi.

反対 **HANTAI**: Opposto, sull'altro lato.

八方切り **HAPPO GIRI**: (pronuncia: happoo ghiri) (HA/HACHI: otto; PO: direzione; GIRI/KIRI: taglio) Tagliare nelle 8 direzioni con la spada o con il bokken.

腹 **HARA**: Stomaco, ventre. Nell'Aikido è la regione bassa dell'addome dove focalizziamo il bilanciamento fisico-spirituale e concentriamo la potenza dell'energia vitale.

払い **HARAI / BARAI**: Spazzata.

早返し **HAYAGAESHI**: (HAYA: veloce; GAESHI: Rotazione, risposta, rovesciamento) Cambio di posizione veloce sul posto. Per esempio da hidari hanmi a migi hanmi facendo un salto.

変化 **HENKA**: Variazione.

変化技 **HENKA WAZA**: (HENKA: variazione; WAZA: tecnica/tecniche) Tecnica nella quale si porta una sostanziale variazione rispetto al movimento di base.

変更 **HENKO**: Cambiamento.

左 **HIDARI**: Sinistro/a.

肘 **HIJI**: (pronuncia: higi) Gomito/i.

肘取り **HIJI DORI**: (pronuncia: higi dori) Presa al gomito.

単身 **HITOEMI**: (pronuncia: hitoemi) (HITOE: una cosa sottile e piatta, unico strato; MI: corpo) La posizione in piedi in cui le anche ruotano ulteriormente, rispetto a "hanmi" (se immaginiamo "hanmi" come una posizione triangolare, la pancia rappresenta l'ipotenusa ; nella posizione triangolare di "hitoemi" le spalle si

raddrizzano e l'ipotenusa diventa la schiena).

膝 **HIZA**: Ginocchio/Ginocchia.

180度 **HYAKU HACHIJU DO**: (pronuncia: hiacu hacigiuu do) 180 gradi.

I

一 **ICHI**: (pronuncia: ici) Uno

いいえ **IIE**: (pronuncia: iie) No, negativo.

入り身 **IRIMI**: (IRI: entra, entrata; MI: corpo) Il corpo che entra. (Per esempio: Nella tecnica chiamata IRIMI NAGE, Tori entra con il proprio corpo dietro a quello di Uke e lo proietta. Nello spostamento del corpo chiamato IRIMI TENKAN, il corpo entra, spostando in avanti il piede arretrato per poi ruotare di 180 gradi).

J

自由技 **JIYU WAZA**: (pronuncia: gi-iuu uaza) (JIYU: libera; WAZA: tecnica) Tecnica libera. Tipo di pratica dove Tori/Nage sceglie liberamente la tecnica da eseguire. Durante l'esame, il candidato viene attaccato da più avversari ed esegue tecniche diverse una dall'altra.

杖 **JO**: (pronuncia: giò) Bastone di legno. (La lunghezza media è di cm. 130 ma può essere anche un po' più lungo, a seconda dell'altezza del praticante: la lunghezza appropriata si ottiene quando il jo, in posizione verticale, arriva all'altezza dell'ascella).

上段 **JODAN**: (pronuncia: giòdan) (JO: alto, più su; DAN: livello, grado) Posizione alta.

杖取り **JO DORI**: (JO: bastone; DORI/TORI: presa,) Presa del Jo. Nell'Aikido si intende il gruppo di tecniche nel quale Tori viene attaccato da un aggressore armato di bastone e lo disarmo.

杖投げ / 杖持ち投げ技 **JO NAGE / JO MOCHI NAGE WAZA**: (pronuncia: giò naghè / giò moci naghè uaza)

(JO: bastone; NAGE: proiezione ; MOCHI: presa; WAZA: tecnica) Gruppo di tecniche nelle quali Uke (che sta a mani nude) cerca di afferrare e disarmare Nage che invece, armato di JO, lo proietta o lo controlla.

杖の合わせ / 杖払い **JO NO AWASE/JO BARAI**: (pronuncia: giò no auase/ giò barai) (JO:

bastone; NO: del; AWASE: armonizzazione, BARAI/HARAI; spazzata) Armonizzazione del Jo. Gruppo di tecniche dove, entrambi muniti di Jo, si studia come armonizzare la propria azione a qualsiasi movimento di attacco dell'altro.

十字 **JUJI**: (pronuncia: giugi) Croce, incrociato/a.

十字受身 **JUJI UKEMI**: (pronuncia: giugi uchemi) Caduta incrociata.

銃剣 **JUKEN**: (pronuncia: giuuchen) (JU: fucile; KEN: spada) Baionetta.

柔体 **JUTAI**: (pronuncia: giuutai) (JU: morbido, flessibile, TAI: corpo)

Un materiale viene classificato secondo quattro stadi: solido, flessibile, fluido e gassoso. JUTAI rappresenta il secondo stadio, flessibile. Nell'apprendimento dell'aikido, si intende quando la tecnica di KIHON viene eseguita in una maniera flessibile.

K

会長 **KAICHO**: (pronuncia: caiciò) (KAI: organizzazione; CHO: capo, leader) Presidente

開祖 **KAISO**: (KAISO: fondatore di un'arte, di uno stile, di una religione) Termine usato per chiamare O-Sensei, Morihei Ueshiba.

返し **KAESHI**: movimento di risposta, rovescio, contro, anche nel senso di restituire la stessa azione ricevuta.

返し払い **KAESHI BARAI**: spazzata di rovescio. (Il secondo KEN tai JO)

返し突き **KAESHI TSUKI**: (pronuncia: caesci tschi) Colpo di punta rovesciando il jo.

返し技 **KAESHI WAZA**: (pronuncia: caesci uaza) (KAESHI: rovescio, contro; WAZA: tecnica) Contro tecnica, tecnica di risposta.

回転 **KAITEN**: Rotatorio, ruotato.

回転投げ **KAITEN NAGE**: proiezione rotatoria

掛かり稽古 **KAKARI GEIKO**: (pronuncia: cacari gheico) Nell'aikido viene inteso quell'allenamento in cui si praticano le tecniche contro più persone che attaccano in sequenza, uno dopo l'altro.

角度 **KAKUDO**: Grado di un angolo.

構え **KAMAE**: (KAMAE: posizione) In Aikido intendiamo un atteggiamento di grande consapevolezza e prontezza all'esecuzione delle tecniche. Per es: Ken no Kamae / Tsuki no Kamae / Hasso no Kamae

神 **KAMI (1)**: Divinità.

髪 **KAMI (2)**: Capelli.

関節 **KANSETSU**: Articolazione, giuntura.

顔 **KAO**: Viso, faccia.

から **KARA**: Da, a partire.

身体 **KARADA**: Corpo fisico di un essere vivente.

肩 **KATA (1)**: Spalla/e

型 **KATA (2)**: Forma, stampo In Aikido viene usata soprattutto per indicare uno o più sequenze di movimenti codificati.

肩取り **KATA DORI**: Presa alla spalla.

固め技 **KATAME WAZA**: (KATAME: controllo, immobilizzazione, mantenere solido e fermo; WAZA: tecniche) Tecniche che terminano con l'immobilizzazione dell'avversario.

刀 **KATANA**: Spada Giapponese. (= 剣 **KEN**)

片手 **KATATE**: (KATA: uno/a; TE: mano) Una mano.

片手取り **KATATE DORI**: Presa del polso con una mano.

片手取り反対 **KATATE DORI HANTAI** (= 交差取り **KOSA DORI**): Presa al polso con la stessa mano (incrociata): Per esempio quando Uke prende con la sua mano destra il polso destro di Tori.

稽古 **KEIKO**: (KEIKO: lo studio dell'arte nella sua forma tradizionale attraverso l'allenamento costante e ripetitivo) Allenamento, pratica.

剣 **KEN**: Spada Giapponese. (= 刀: **Katana**)

剣の合わせ **KEN NO AWASE**: (KEN: spada; NO: della; AWASE: armonizzazione) Lo studio di come unire e armonizzare se stessi con il partner attraverso esercizi, entrambi minuti di Ken. (Migi/Hidari no awase, Go no awase,... ecc)

剣対杖 **KEN-TAI-JO (1)**: (KEN: spada; TAI: contro; JO: bastone) Una serie di tecniche di armi dove, usando il Jo, ci si difende da attacchi di spada.

剣体杖 **KEN-TAI-JO (2)**: (KEN: spada; TAI: corpo; JO: bastone) Nell'aikido, si intendono le tecniche con la spada, a mani nude e con il bastone. (Vedi "RIAI")

氣 **KI**: (KI: energia, spirito, respiro) Fisicamente rappresenta l'elemento gassoso che pervade lo spazio tra Cielo e Terra. Spiritualmente rappresenta l'energia vitale originaria che viene dalla nostra fonte universale e che esiste in ogni cosa.

氣合い **KIAI**: (KI: energia, spirito; AI: unione, amore, armonizzazione)

E missione potente di suoni della voce che parte dall'addome. Nel momento in cui si emette un Kiai sincero e autentico, il nostro essere diventa un canale di trasmissione dell'energia universale. In questo momento accadono due cose:

1) L'energia del Ki, entrando e uscendo attraverso il nostro corpo, esercita una azione di purificazione.

2) Questa energia, pervadendo tutto il nostro corpo, ci permette di manifestare una potenza molto più grande di ciò che crediamo.

基本 **KIHON**: (KI: base, fundamenta, origine; HON: origine, centro, principio) La base sulla quale tutto può essere costruito. In aikido intendiamo la "tecnica di base".

決め / 極め **KIME** (pronuncia: chimè) Determinazione, decisione. In aikido, si dice dell'azione definitiva eseguita con la massima concentrazione e potenza che conclude la tecnica. Quando c'è KIME (KIME GA ARU), si controlla completamente il partner. Quando non c'è KIME (KIME GA NAI), il partner può reagire e contrattaccare.

氣結び **KI MUSUBI**: (KI: energia vitale, cuore e mente; MUSUBI: unirsi, annodare, legarsi) Il divenire un tutto uno con la mente, il cuore, il respiro e l'azione del tuo partner. Uno stato d'essere nel quale si riesce a capire, percepire, sentire e condividere i pensieri e le azioni dell'altro armonizzandosi completamente.

氣結びの太刀 **KI MUSUBI NO TACHI**: (pronuncia: chi musubi no taci) E' una pratica molto avanzata dove due persone munite di ken coltivano la capacità di AWASE. E' conosciuto anche con il nome di "Otonashi no Ken" ("La spada del non suono": diventando un tutto uno con il partner percepiamo perfettamente sul

nascere il suo movimento e rispondiamo anticipando il suo attacco senza bisogno di ricevere o bloccare il suo ken.)

氣の流れ **KI NO NAGARE**: (pronuncia: chi no nagare) (KI: energia, spirito, intenzione / NO: di / NAGARE: corrente, flusso) Il fluire dell'energia. In aikido, è una forma avanzata d'allenamento dove tutti i movimenti sono fluidi e senza interruzione. In questa pratica si coltiva la capacità di armonizzarsi con il partner che attacca in movimento. Seguiamo e ci uniamo alla direzione della forza dell'attacco, portiamo in squilibrio il partner e lo guidiamo nel nostro centro con movimenti circolari o a spirale.

切る **KIRU**: (pronuncia: chiru) Tagliare.

気体 **KITAI**: (pronuncia: chitai) (KI: gassoso / TAI: corpo) Un materiale viene classificato secondo quattro stadi: solido, flessibile, fluido e gassoso. KITAI rappresenta il quarto stadio, gassoso. Nell'aikido, s'intende quando una persona esprime i suoi movimenti con completa libertà e totale naturalezza in perfetta unione con la potenza fisica e spirituale. Questo è possibile solamente dopo aver ottenuto la massima illuminazione sulla via spirituale e la completa unione con l'Universo. In questo livello si trascende ogni forma e ogni tecnica e la persona illuminata risponde agli altri da una dimensione superiore a quella terrestre (che è la terza dimensione).

後輩 **KOHAI**: (pronuncia: coohai) (KO: dietro, dopo / HAI: collega, amico, compagno) la persona che ha cominciato la pratica nello stesso dojo dopo colui che parla.

呼吸 **KOKYU**: (pronuncia: cochuu) Respirazione.

呼吸力 **KOKYU RYOKU**: (pronuncia: cochuu riocu) (KOKYU: respirazione / RYOKU: potenza)

Letteralmente significa la potenza del respiro. In aikido s'intende la potenza della respirazione addominale che otteniamo tramite la massima concentrazione e unione dell'energia fisica con quella spirituale sul TANDEN (secondo chakra), per poi trasmetterla ed utilizzarla per eseguire le tecniche. Questa potenza autentica è la forza motrice dell'aikido perché non si dovrebbe mai usare solamente la forza fisica. Mentre la nostra potenza fisica ha un limite, la nostra potenza di **Kokyu Ryoku** non ne ha; questo perché, mentre inspiriamo ed espiriamo, siamo collegati con l'energia universale che entra dentro il nostro corpo e ci permette di esprimere una potenza straordinaria. **Kokyu ryoku** viene espresso molto energicamente quando emettiamo un **KIAI**.

今晚は **KONBANWA**: (pronuncia: combanwa) Buona sera. (Si usa dal crepuscolo in poi).

今日は **KONNICHIIWA**: (pronuncia: conniciwa) Buon giorno. (Si usa dalla tarda mattinata fino al crepuscolo).

交差取り **KOSA DORI**: (pronuncia: coosa dori) Presa incrociata, per esempio, stando in ai-hanmi , prendere con la mano destra il polso destro dell'altro.

腰 **KOSHI**: (pronuncia: cosci) Anca/anche

固体 **KOTALI**: Un materiale viene classificato secondo quattro stadi: solido, flessibile, fluido e gassoso. KOTALI rappresenta il primo stadio, solido. In Aikido corrisponde al KIHON.

交代 **KOOTAI**: Cambio. Sostituzione. Cambiamento dei ruoli.

籠手 - 小手 **KOTE**: Il significato originale è di "avambraccio" o "polso", in aikido si intende la parte esterna della mano e del polso.

小指 **KOYUBI**: (KO: piccolo / YUBI: dito) Mignolo.

首 **KUBI**: Collo.

口 **KUCHI**: Bocca.

口伝 **KUDEN**: (KU: bocca, orale, verbale; DEN: trasmissione) Si intendono gli insegnamenti verbali del maestro che sono punti chiave importanti per capire **le tecniche e lo spirito di un Budo**.

Anticamente il maestro di Budo tramandava verbalmente i segreti dei principi e delle tecniche soltanto al proprio successore (un allievo eletto) per non lasciare niente di scritto che potesse essere copiato o mal utilizzato da altri.

九十度 **KYUJU DO**: 90 gradi.

組み杖 **KUMI JO**: (pronuncia: cumi giò) (KUMI: unione, congiunzione, accoppiamento / JO: bastone) Pratica avanzata con il partner, entrambi muniti di bastone, che comprende una sequenza di movimenti codificati. Nell'aikido di Iwama troviamo il "31 no kumijo" e i "Kumijo Juppon".

組み太刀 **KUMI TACHI**: (pronuncia: cumi taci) (KUMI: uni one , congiunzione, accoppiamento / TACHI: spada) Pratica avanzata con il partner, entrambi muniti di bokken/spada. Nell' Aikido d'Iwama troviamo i " Kunitachi Gohon".

黒帯 **KURO OBI**: (pronuncia: curo obi) (KURO: nera; OBI: cintura)

薬指 **KUSURIYUBI** : Anulare. (KUSURI: medicina / YUBI: dito)

崩し **KUZUSHI**: (pronuncia: cuzusci) Sbilanciamento. Il movimento usato per sbilanciare l'avversario.

級 **KYU**: (pronuncia : chiù) (KYU: livello, posizionamento, classificazione) In Aikido si inizia dal 6° Kyu

(alcune scuole partono dal 10° Kyu) e si avanza fino al 1° Kyu, indossando sempre la cintura bianca (anche se in molte scuole, al di fuori del Giappone, si usa contraddistinguere il livello Kyu con una diversa colorazione della cintura; di solito 6° Kyu=bianca, 5° Kyu=gialla, 4° Kyu=arancione, 3° Kyu=verde, 2° Kyu=blu, 1° Kyu=marrone) per poi passare al 1° Dan (cintura nera).

M

間合い **MA-AI**: (pronuncia: maai) (MA: distanza, spazio ; AI: incontro, unione, armonia) La distanza tra i partner.

遠い間合い **TOOI MAAI**: distanza lontana /

近い間合い **CIKAI MAAI**: distanza vicina /

一足一刀の間合い **ISSOKU ITTOO NO MAAI**: la distanza nella quale si arriva a colpire il partner con il ken facendo un solo passo avanti)

まで **MADE**: (pronuncia: madè) Fino a... Per esempio: Ichi kara san made = da uno fino a tre.

前 **MAE**: Davanti , prima, di fronte.

まあまあ **MAAMAA**: Così così.

丸 **MARU**: Cerchio

丸く **MARUKU**: in modo circolare

回って **MAWATTE**: (pronunci : mauattè) La forma in “-te” del verbo "回る **MAWARU** (girare, ruotare, invertire)”. Quando viene usato come comando significa “Girate!”

目 **ME**: Occhio/i

面 **MEN**: V iso , faccia, facciata.

免許皆伝 **MENKYO KAIDEN**: (pronuncia: menchio caiden) (MENKYO: licenza, diploma; KAI: ogni cosa, tutto; DEN: trasmissione) Il riconoscimento più alto (oltre il quale non c'è più niente) che rappresenta l'acquisizione di tutte le tecniche e di tutti i principi segreti di una determinata arte marziale.

右 **MIGI**: (pronuncia: mighi) destra.

右半身 **MIGI HANMI**: guardia destra.

もう一回 **MO IKKAI**: (pronuncia : moo iccài)) (MOO: ancora / ICHI: uno /KAI: giro, volta) Ancora una volta.

もう一度 **MO ICHIDO**: (pronuncia: moo icido) (MOO: ancora / ICHI: uno /DO: volta) Ancora una volta.

諸手取り **MOROTE DORI**: (MOROTE: entrambe le mani, destra e sinistra / DORI: presa) Presa al l'avambraccio con entrambe le mani.

目録 **MOKU-ROKU**: (pronuncia: mocu rocu) (MOKU: lista, indice / ROKU: documento) Lista, Indice. Nel Budo, s'intende un documento scritto e consegnato dal maestro che certifica che il suo allievo ha ottenuto un completo apprendimento di una serie di tecniche che sono elencate nello stesso documento.

胸取り **MUNA DORI**: (MUNA/MUNE: petto / DORI: presa) Presa al petto.

無心 **MUSHIN**: (pronuncia: muscin) (MU: niente, assenza / SHIN: spirito, cuore, mente) Lo stato di completa assenza di pensieri ed emozioni personali. Quando ci si trova in questo stato, si è totalmente aperti e liberi e si riesce a percepire qualsiasi cosa prima che accada e ad essere sempre pronti a rispondere ad ogni situazione con la massima spontaneità e con l'azione più appropriata al momento.

N

投げ **NAGE**: Proiezione

投げ技 **NAGE WAZA**: Tecniche di proiezione

流れ **NAGARE**: Corrente, flusso

投げる **NAGERU**: Proiettare

名前 **NAMAE**: Nome/i

斜め **NANAME**: Diagonale

二 **NI**: Due

二人取り **NININ DORI**: (NININ: due persone / DORI: presa) Termine usato in aikido per intendere le tecniche eseguite contro due persone che prendono contemporaneamente.

二人掛け **NI-NIN GAKE**: (NININ: due persone /GAKE o KAKE: assalto) Termine usato in aikido per intendere le tecniche eseguite contro due persone che vengono ad attaccare.

O

帯 **OBI**: Cintura

憶える **OBOERU**: Ricordare

お早うございます **OHAYOO GOZAIMASU**: (pronuncia: ohaioogozaimasu) Buon giorno (si dice solo nelle prime ore della mattinata)

表 **OMOTE**: Davanti, Dritto.

表技 **OMOTE WAZA**: Tecniche eseguite utilizzando lo spazio davanti al partner.

大本教 **OMOTO-KYO**: Una religione fondata da Nao Deguchi alla fine del XIX secolo che si diffuse in particolar modo sotto la guida di Onisaburoo Deguchi, genero di Nao. Il Fondatore dell' aikido, Morihei Ueshiba, diventò un credente di questa religione nel 1919 e ne rimase particolarmente influenzato per gran parte della sua vita fino al momento della sua totale illuminazione.

同じ **ONAJI**: (pronuncia: onagi) Uguale.

お腹 **ONAKA**: (pronuncia: onaca) Stomaco, addome.

お願いします **ONEGAISHIMASU**: E' una richiesta cortese per ricevere un insegnamento, una collaborazione, un rapporto di amicizia, oppure semplicemente per richiedere un oggetto o un favore.

抑え技 **OSAE WAZA**: (pronuncia: osae uaza) (OSAE: bloccare, immobilizzare con pressione / WAZA: tecnica/che) Tutte le tecniche di immobilizzazione e di controllo che si eseguono attraverso una pressione.

大先生 **O-SENSEI**: (pronuncia: oo sensei) (OO: grande / SENSEI : Maestro) Grande maestro. In aikido chiamiamo in questo modo il Fondatore, Ueshiba Morihei.

教える **OSHIERU**: (pronuncia: oscieru) Insegnare.

音無しの剣 **OTONASHI NO KEN**: (OTO: suono / NASHI: senza, non esistente / NO: di / KEN: spada)

"La spada del non suono" : diventando un tutto uno con il partner percepiamo perfettamente sul nascere il suo movimento e rispondiamo anticipando il suo attacco senza bisogno di ricevere o bloccare il suo ken. Le spade, non toccandosi tra loro, non creano alcun suono.

終り **OWARI**: (pronuncia: ouari) Fine. Termine.

終わります **OWARIMASU**: (pronuncia: ouarimasu) Finisce, termina.

お休みなさい **OYASUMINASAI**: (pronuncia: oiasuminasai) (OYASUMI: riposo / NASAI: faccia) Buona Notte.

応用技 **OYO WAZA**: (pronuncia: ooioo uaza) (OYO: applicazione / WAZA: tecniche) Tecniche di applicazione.

R

乱取り **RANDORI**: (RAN: disordine, caos, conflitto / TORI: presa)

Questo termine che è caratteristico nel combattimento del JUDO viene spesso ed in maniera del tutto impropria utilizzato nella pratica dell'Aikido per intendere il combattimento libero. Morihiro Saito Sensei diceva che "Randori" è un termine del Judo mentre nell'Aikido dobbiamo parlare di "Taninzu dori".

礼 **REI**: Regole generali di vita che nascono con l'obiettivo di mantenere ordine nella società. Sono manifestazioni di gratitudine e di rispetto che si esprimono tramite parole e azioni (etichetta, cerimonie, leggi ed insegnamenti).

礼儀 **REIGI**: (pronuncia: reighi) (REI: vedi sopra / GI: cerimonie, esempi da seguire) Comportamenti e attitudini basati su regole generali da seguire nella vita quotidiana con l'obiettivo di mantenere ordine nella società. Soprattutto s'intendono quegli atteggiamenti che esprimono rispetto e gratitudine.

練習 **RENSHU**: (pronuncia: renschiuu) Esercizi o pratiche ripetitive.

連続 **RENZOKU**: (pronuncia: renzocu dove la “z” suona come nello “zoo”) (REN: susseguirsi, alternarsi uno dopo l’altro / ZOKU: succedersi, continuare, collegare) Il continuare alternando uno dopo l’altro.

理合 **RIAI**: (RI: principio assoluto / AI: unione, armonia) Principio assoluto di come deve essere ogni cosa. Via giusta e corretta in accordo con le leggi naturali. In aikido si sente spesso dire “Ken (spada) Tai (corpo) Jo (bastone) no RIAI”, intendendo che tutte le tecniche con Ken, Jo ed a mani nude sono basate su un principio assoluto comune.

両襟締め **RYO ERI JIME**: (pronuncia: rioo eri gime) (RYO: entrambi / ERI: baveri / JIME (SHIME): chiusura, strangolamento, annodamento) Prendere frontalmente i baveri con entrambe le mani incrociate e strangolare.

両肩取り **RYO KATA DORI**: Prendere entrambe le spalle.

両手取り **RYOTE DORI**: “Ryote” letteralmente significa entrambe le mani, ma in aikido si intende la presa su entrambi i polsi.

流 **RYU**: (pronuncia: riuu) Nei termini come Iwama-ryu, significa uno stile originale di una persona o di una famiglia nel mondo del Budo, nel mondo dell’ arte o dello spettacolo.

流体 **RYUTAI**: (pronuncia: riuutai) (RYU: fluido / TAI : corpo)
Un materiale è classificato secondo quattro stadi: solido, flessibile, fluido e gassoso. RYUTAI rappresenta il terzo stadio, fluido. In Aikido corrisponde alle tecniche eseguite con movimenti fluidi e senza interruzioni.

S

三角 **SANKAKU**: Triangolo.

三人 **SANNIN**: Tre persone

鞘 **SAYA**: Fodero della spada

さようなら (左様なら) **SAYONARA** : (pronuncia: saioo nara) Saluto di congedo.

先輩 **SEMPAI**: (SEN: prima, avanti / PAI(HAI): collega, amico, compagno) la persona che ha cominciato la pratica nello stesso dojo prima di colui che parla.

先生 **SENSEI**: (SEN: prima, avanti / SEI : nascere) Maestro, insegnante.

正座 **SEIZA**: (SEI: corretto / ZA: seduto) Seduto correttamente. In questa posizione ci si siede sui propri talloni con le dita dei piedi rilassati e distesi a terra e con l’alluce destro appena sopra l’alluce sinistro. Le spalle sono rilassate, la colonna vertebrale diritta, le anche stabili, le mani appoggiate sulle cosce con le dita rivolte verso l’interno e lo sguardo diritto davanti.

説明 **SETSUMEI**: (SETSU: spiegare / MEI: illuminare) Spiegazione.

師範 **SHIHAN**: (SHI: maestro / HAN: esempio, da imitare) Maestro da imitare, che è un esempio per tutti.

四方 **SHIHO**: (pronuncia: scihoo) (SHI: quattro / HO: direzione/i) Quattro direzioni. (Nord / Sud / Est /Ovest)

四方切り **SHIHO GIRI**: (pronuncia: scihoohiri) (SHI: quattro / HO: direzione/i / GIRI: taglio/tagli) Tagliare con la spada in quattro direzioni

四角 **SHIKAKU**: (pronuncia: scicacu) (SHI: quattro / KAKU: angoli) Quadrato.

膝行 **SHIKKO**: (pronuncia: sciccoo) (SHITSU: ginocchio/a + KOO: andare = SHIKKO) Muoversi camminando sulle ginocchia.

締め **SHIME/JIME**: Chiusura, strangolamento, annodamento

締める **SHIMERU**: Chiudere, strangolare, stringere, annodare.

白 **SHIRO** : (pronuncia: sciro) Bianco

白帯 **SHIRO-OBI**: (SHIRO: bianco / OBI: cintura) Cintura bianca.

姿勢 **SHISEI**: (pronuncia: scisei) Postura fisica e attitudine spirituale.

下 **SHITA**: (pronuncia: scita) Sotto, basso, inferiore.

質問 **SHITSUMON**: (SHITSU: carattere, qualità, essenza, domanda / MON: domanda) Domanda/e.

質問する **SHITSUMON SURU**: fare domande , interrogare

自然体 **SHIZENTAI**: (SHIZEN: natura / TAI: corpo, manifestazione)
Posizione naturale. Il nostro stato naturale ed originale da dove parte ogni funzione o movimento in accordo con la natura.

正面 **SHOMEN (1)**: (pronuncia: scioomen) (SHO: corretto, identico, vero / MEN: faccia, facciata) In una costruzione si intende la parte principale o frontale mentre in una sala si intende di solito la parte opposta

all'ingresso. In un dojo di aikido normalmente allestiamo il Kamiza sulla parete dello Shomen.

正面 **SHOMEN (2)**: Letteralmente significa "esattamente di fronte". Per esempio, "SHOMEN WO MUKU" significa "guardare dritto esattamente di fronte, sulla linea".

正面打ち **SHOMEN UCHI**: In aikido si intende il colpo diretto verso il centro del viso.

袖 **SODE**: manica/che

袖口 **SODE GUCHI**: (pronuncia: sodeguci) (SODE: manica/che GUCHI (KUCHI): bocca, imboccatura) Imboccatura della manica/che.

側面 **SOKUMEN**: (SOKU: lato / MEN: faccia, facciata) Di lato, fianco.

外 **SOTO**: Esterno, fuori.

外回り **SOTOMAWARI**: (SOTO: esterno, fuori / MAWARI: rotazione, giro) Rotazione esterna.

外弟子 **SOTO DESHI**: (SOTO: esterno, fuori / DESHI: allievi) In Iwama, ci sono UCHI DESHI e SOTO DESHI. Gli UCHI DESHI sono coloro che vivono all'interno del dojo, mentre i SOTO DESHI sono coloro che vivono all'esterno e frequentano il dojo solo per gli allenamenti regolari della mattina e della sera. I SOTO DESHI sono esclusi dalle lezioni straordinarie)

素振り **SUBURI**: (SU: semplice, così come è / BURI (FURI): sventolare, muovere verticalmente, diagonalmente o orizzontalmente in maniera ampia) Nel Bukiwaza si intendono i movimenti di base eseguiti da soli con lo scopo di coltivare la potenza dei movimenti e dello spirito e diventare pronti per il combattimento reale.

隙 / 透き **SUKI**: Spazio stretto, molto piccolo tra due cose o tra due movimenti consecutivi. Nel Budo s'intende l'attimo in cui si perde la concentrazione. È il momento vulnerabile che diventa l'occasione per approfittare ed eseguire l'attacco.

坐り技 **SUWARI WAZA**: (pronuncia: suuari waza) (SUWARI: seduto / WAZA: tecnica/che) Tecniche eseguite seduti.

T

太刀 **TACHI**: (pronuncia: taci) Spada con una lama lunga usata dai samurai giapponesi nella sua origine. Al giorno d'oggi viene utilizzata in varie scuole di BUDO (Aikido, Kendo, Iaido, ecc...).

Sinonimi sono: 剣 Ken, 刀 Katana, 劔 Tsurugi; (pronuncia: tsurughi).

Z

Zashin : (pronuncia: zascin) calma interiore