

# Sommario

<b>A</b> pag. 1	<b>E</b> pag. 4	<b>I</b> pag. 7	<b>N</b> pag. 13	<b>T</b> pag. 18	<b>Z</b> pag. 21
<b>B</b> pag. 2	<b>F</b> pag. 4	<b>J</b> pag. 8	<b>O</b> pag. 14	<b>U</b> pag. 20	
<b>C</b> pag. 3	<b>G</b> pag. 5	<b>K</b> pag. 8	<b>R</b> pag. 15	<b>W</b> pag. 20	
<b>D</b> pag. 4	<b>H</b> pag. 5	<b>M</b> pag. 12	<b>S</b> pag. 15	<b>Y</b> pag. 20	

## A

**a-un no kokyū** “respirazione A-UN”. A=suono iniziale, UN=suono finale dell’alfabeto sanscrito. Espressione per indicare un importante aspetto della respirazione (kokyū)

**ai** unione, armonia, amore

**ai-awase** esercizi di armonizzazione del respiro (kokyū); utilizzati anche nella pratica del bastone (jō)

**ai-hanmi** posizione reciprocamente uguale di uke e tori

**ai-nuke** “Fuga reciproca”. Il risultato di un duello nel quale entrambi i partecipanti evitano di ferirsi. Questo corrisponde all’ideale dell’Aikido secondo il quale un conflitto si risolve senza ferite a nessuna delle parti coinvolte.

**ai uchi** “Reciproca uccisione”. Il risultato di un duello nel quale ci si uccide e vicenda. Gli spadaccini classici giapponesi erano spesso incoraggiati a iniziare un duello con la meta di ottenere almeno un AI UCHI. La risoluzione di vincere il duello anche a costo della vita serviva a contribuire a “puntare la mente su un singolo pensiero” per riuscire ad abbattere l’avversario. Il “puntare la mente su un singolo pensiero” è semplificato in Aikido nella tecnica IKKYO, dove si entra nel campo d’azione dell’attaccante per realizzare la tecnica.

**agatsu** “auto-vittoria”. Secondo il fondatore, la vera vittoria (MAKASATSU) è la vittoria che si ottiene su se stessi. Uno degli “slogan” del fondatore era MASAKATSU AGATSU, “la vera vittoria dell’auto consapevolezza.

**aiki** 1) concentrazione mentale 2) forgiare la sensibilità mentale; potenziamento delle percezioni mentali; forgiare le percezioni dello spirito 3) unione, armonizzazione con l’universo 4) subire l’influenza altrui (accezione negativa del termine aiki)

**aikido** metodo per raggiungere l’armonia con l’energia del cosmo, lett. la via =dō dell’armonia, unione=ai con il ki = spirito, mente, energia dell’universo

**aiki jinja** (tempio Aiki).Lo spirito del Fondatore è venerato in questa costruzione, situata ad Iwama, nella prefettura di Ibaragi.

**aikijō** 1) il “jō (=bastone) assoluto”, tecniche aiki di jō 2) pratica con il jō secondo i principi dell’aikidō

**Aikikai** Associazione Mondiale dell'Aikidō

**aikiken** 1) la “spada assoluta”, tecniche aiki di spada 2) pratica con la spada secondo i principi dell'aikidō

**aikiotoshi** lett. Far cadere con l'armonia del Ki

**Akira Kurosawa** regista giapponese

**aikitaïso** ginnastica tipica dell'aikido

**Ama** sacerdotessa buddhista

**anji** suggestione

**anjō** 1) meditazione (= dhyana (sanscrito) = ch'an (cinese) = zen (giapponese)) 2) termine usato nella meditazione ad indicare il vuoto mentale

**anjō-daza** realizzare lo stato di vuoto mentale

**anshin** tranquillità, serenità

**antei** equilibrio, stabilità

**aruku** camminare

**ashi** piede/i; gamba/e; arti inferiori

**ashibumi** lett. modo in cui i piedi/gambe (=ashi) si poggiano-fissano (=fumu) al suolo. Corretta postura (impostazione) della parte inferiore del corpo

**ashisabaki** spostamenti dei piedi

**atama** testa, capo; sommità

**atemi** colpo effettuato con le mani

**au** incontrare, vedere qlcu. (anche riflessivo)

**awaseru** armonizzare, unire, sintonizzare (anche riflessivo)

**awasu** armonizzare, unire, sintonizzare (anche riflessivo)

**ayumi ashi** spostamento di base; camminare puntando il piede che si porta in avanti verso l' esterno del corpo

**ayumu** camminare, avanzare

## B

**battōjutsu** tecniche di estrazione della spada

**bo** bastone, asta

**boken** spada di legno

**Bokuden Tsukahara** (1489-1571), considerato un dei più grandi maestri dell'arte del ken e fondatore della scuola "Kashima Shinto Ryu", fu maestro di scherma dello shogun Yoshiteru Ashikaga e del governatore della provincia di Ise Tomonori Kitabatake.

**bosatsu** “Praticante della Via”, bodhisattva

**bu** 1) arti militari, del combattimento 2) arti marziali

**budō** 1) via del samurai (bushi) 2) (via delle) arti marziali

**budoka** praticante di arti marziali

**buki** arma/i

**bushi** cavaliere feudale giapponese, samurai

**bushidō** codice d'onore (etico, morale) che si sviluppò all'interno della classe dei samurai a partire dal periodo di Kamakura (1185-1382) fino a raggiungere il completamento, con l'apporto del pensiero confuciano, nell'epoca Edo (1615-1868). Quest'insieme di regole e principi che il samurai era tenuto ad osservare, dava grande importanza a valori quali : la lealtà, l'abnegazione, la fedeltà, l'onore, l'etichetta, l'integrità, la sobrietà, la frugalità, l'arte del combattimento, il prestigio, l'amore, ecc. Il bushidō è realizzare (=credere fermamente) il 'morire' tratto da *Hagakure*

**butoku** virtù che si acquistano attraverso la pratica delle arti marziali

**butsukari** Esercizio di studio delle tecniche in movimento. Detto anche uchi-komi.

## C

---

**cha tè**

**cha-no-yu** cerimonia del tè

**chi** terra, luogo

**chie** intelligenza, saggezza

**chikara** forza, potenza

**chikara ashi** = shiko = metodo di impostazione dei piedi nell'allenamento di "ashisabaki"

**chinkon** tranquillizzare, calmare lo spirito

**chinkon kishin** "calmare lo spirito e tornare al divino". Pratiche di meditazione miranti ad unificare lo spirito con l'universo

**choku** diretto

**chokusen** linea retta

**chokusetsu** direttamente

**chokushin** procedere diritto

**chōshin** 1) sistemare, preparare il corpo 2) sistemare, preparare lo spirito

**chōsoku** regolare la respirazione

**chōwa** armonia, accordo

**chudan** fascia dell'addome corrispondente al plesso solare, parte meridiana del corpo

**chudantsuki** pugno diretto al plesso solare, alla parte meridiana del corpo

**chokusen** Diretto. Perciò CHOKUSEN NO IRIMI = entrata diretta

**chūgi** lealtà, fedeltà

**chūō** centro, centrale

**chūshin** centro, nucleo

**chūtanden** tanden mediano (corrispondente alla zona del plesso solare)

## D

---

**Daito-ryu** un sistema tradizionale di aiki-jutsu, = Daitōryū Aikijujitsu = arte marziale giapponese fondata da Sokaku Takeda

**dan** grado attribuito con l'acquisizione della cintura nera in poi

**daza** pratica per realizzare lo stato di vuoto mentale (anjō)

**deguchi** uscita

**dōgi** = keikogi = tipo di abbigliamento indossato nella pratica

**do** 1) via, metodo 2) busto, tronco

**dojo** termine buddista per indicare il luogo dove si pratica la Via. Luogo dove si praticano le arti marziali

**dōsa** azione, movimento

**Doshu** Guida, lett. "la guida (shu) della via (dō)".

**dozo** prego! favorite!

**dōzukuri** lett. costruzione (=tsukuru) del tronco (=dō). Corretta postura (impostazione) della parte superiore del corpo

## E

---

**en** 1) cerchio 2) Yen

**enbu** dimostrazione/i di arti marziali

**enbukai** manifestazione pubblica organizzata in occasione di dimostrazioni di arti marziali

**enjin** circolo, cerchio

**eri** parte alta del bavero del keikogi

**eritori/eridori** presa al bavero

## F

---

**fudōchi** "Saggezza dell'Universo"

**fudōshin** stato di vuoto mentale, la "mente imperturbabile" "mente irremovibile". Uno stato di equanimità e imperturbabilità mentale. La mente, in questo stato, è calma e serena (metaforicamente, di conseguenza,

“irremovibile”). FUDO MYO è una deità buddista guardiana che porta una spada in una mano (per uccidere i nemici della dottrina buddista), e una corda nell'altra (per liberare gli essere senzienti dal pozzo della delusione). Incarna, perciò, il duplice ideale buddista di saggezza (la spada) e la compassione (la corda). Coltivare il FUDO SHIN vuol dire coltivare una mente che si adatti al cambio delle condizioni senza compromessi dei principi etici.

**fukushidoin** Un titolo formale che vuol dire approssimativamente “Assistente Istruttore”.

**funakogi** Esercizio del remare. In Italia si usa più frequentemente il termine “Torifune”.

**furitama** o anche FURUTAMA, stabilire il KI. Esercizio di concentrazione, che generalmente segue funakogi

**furikaburi** Il movimento derivante dall'alzare la spada. Questo movimento è eseguito, specialmente, in IKKYO, IRIMI-NAGE e SHIHO-NAGE.

**futaridori** tecniche con attacco contemporaneo di due persone

## G

---

**gasshō** posizione di concentrazione con le mani congiunte

**gedan** fascia dell'addome corrispondente al basso ventre, parte inferiore del corpo

**gedantsuki** colpo alla parte inferiore del corpo

**geshin** E' quasi un sesto senso in cui si riesce a prevedere l'azione dell'avversario prima che questi la inizi.

**go** cinque

**go-no-sen** agire posticipando un attacco (entrata successiva all'attacco)

**godō** illuminazione spirituale

**gokan** i cinque sensi

**gokyo** tecnica n. 5 (v. ude nobashi)

**gyakuhanmi** posizione obliqua inversa di uke e tori

**gyaku-te** torsione della mano (braccio)

## H

---

**hachi** otto

**hachi-no-ji-dachi** posizione in cui le punte dei piedi sono rivolte verso l'esterno (secondo le due linee che formano l'ideogramma (=ji) usato in giapponese per scrivere il numero otto (=hachi))

**hagaijime** tipo di attacco utilizzato nella pratica delle tecniche “ushirowaza”

**haishin undo** esercizio a coppie con flessione e stiramento della schiena

**hajimè** cominciare, cominciate

**hakama** ampi pantaloni del costume tradizionale dei samurai. Nella pratica dell'aikido viene indossata a partire dalla cintura nera o al primo kyu

**handachi** posizione intermedia fra la posizione eretta e la posizione in ginocchio

**hanmi** posizione iniziale (guardia) nella pratica dell'aikido

**Hanmihantachi** tori in posizione seduta e uke in piedi

**hanmihantachi-waza** tecniche in cui l'attaccante (kakarì) è in piedi e colui che effettua la tecnica (tori) è in ginocchio

**happo** otto direzioni

**happo giri** taglio nelle otto direzioni

**hara** centro delle energie vitali (v. seika tanden), addome, ventre

**haragei** Arte di concentrare il proprio pensiero, lo spirito e le energie vitali nell'hara.

**hasso no kamae** Posizione "figura otto". La figura otto non corrisponde al numero otto arabo (8) ma, piuttosto, al carattere giapponese che sembra il tetto di una casa. In HASSO NO KAMAE, la spada è tenuta sopra la testa così che i gomiti si abbassino formando una figura che ricordi il carattere "figura otto".

**heijōshin** "la mente ordinaria", stato d'animo di calma consapevolezza

**heikō kankaku** senso dell'equilibrio

**heisokudachi** posizione in cui i piedi sono paralleli e combacianti

**henka waza** Tecniche variate. Specialmente il cominciare con una tecnica e cambiare a metà dell'esecuzione. p.e. cominciare un IKKYO e terminare con un IRIMI-NAGE.

**hidari** sinistra

**hidarihanmi** posizione di guardia sinistra

**hiji** Gomito.

**hijkimeosae** immobilizzazione al gomito

**hikari** (raggio di ) luce, chiarore, bagliore

**hikigiri** colpo di taglio effettuato tirando verso sé stessi

**hiku** tirare / attrarre / tracciare

**hin** dignità, raffinatezza, eleganza

**hineri** Torsione.

**hinsei** carattere, indole

**hiraku** aprire / sbocciare / fondare

**hitai** fronte

**hito** essere umano, umanità / persona, individuo

**hitoe** singolo, semplice

**hitori-geiko** pratica effettuata da soli

**hiza** ginocchio/a

**hō** 1) diritto, legge, norma 2) metodo, sistema

**hōben** espediente, mezzo

**hōkō** direzione, senso

**hon** 1) libro 2) suffisso usato per contare oggetti lunghi 3) vero, reale / principale

**Honbu Dōjō** Dōjō Centrale (anche sede dell'Aikikai mondiale); situato a Wakamatsu-chō, nel quartiere di Shinjuku, (Tokyo), L'Hombu Dojo è il quartiere generale delle associazioni sia giapponesi che internazionali di aikido.

**hon mokuroku** titolo attribuito agli aikidoka che possiedono il 4° o 5° dan.

**hosoku** ritenzione, trattenimento del respiro

## I

**iai** 1) =battōjutsu = tecniche di estrazione della spada 2) attitudine mentale dell'essere sempre pronti a rispondere (corrispondere) all'istante

**iaido** arte di sguainare la spada

**ibuki** 1) esercizio di respirazione (ritenzione-trattenimento del respiro) sonoramente percepibile che "parte" dal ventre. L'ibuki produce effetti equiparabili al kiai. 2) soffio vitale

**ichi** uno

**ichiban** Primo. In giapponese si utilizza questo termine per indicare tutto ciò che è di prima qualità.

**ichinen** determinazione, volontà

**ichinyo** unicità, essere una sola cosa

**iki** = kokyū; respiro, respirazione

**ikkyo** tecnica n.1 (v. ude osae)

**in** Yin / negativo

**iriguchi** entrata, ingresso

**irimi** entrare nell'attacco dell'avversario, spostamento di entrata con il corpo

**irimi issoku** entrata con solo passo.

**Iriminage** proiezione in entrata (entrata e proiezione diretta)

**irimitenkan** =irimi+tenkan

**irimitenkan-nage** proiezione (irimi, tenkan e proiezione)

**iru** 1) = hairu = entrare 2) essere, stare, esistere 3) scoccare, tirare, lanciare (una freccia)

**ishi** 1) volontà, intenzione 2) pietra, sasso

**ishiki** 1) coscienza, consapevolezza 2) coscienza, i sensi

**ishin-denshin** lett. telepatia, tacita intesa. Trasmissione spirituale di insegnamenti

**issoku** 1) distanza corrispondente alla lunghezza di un piede 2) un paio (usato per scarpe, calze)

# J

**ji** carattere, lettera, calligrafia

**Jiin** tempio buddista

**jiku** 1) asse, perno 2) gambo, stelo, rotolo (di pittura, calligrafia)

**jissen** pratica, esercizio

**jiyū** libertà, libero

**jiyūgakari** tipo di allenamento in cui l'attaccante (kakari) sceglie liberamente i tipi di attacchi da eseguire

**jiyūwaza** tipo di allenamento in cui colui che esegue le tecniche (tori) sceglie liberamente le tecniche da eseguire in seguito ad un determinato tipo di attacco.

**jo** bastone

**jo-dori** afferrare il jo. Tecniche per disarmare un avversario armato di jo

**jōkyū** grado superiore

**jo moku roku** titolo attribuito alle cinture nere di 2° e 3° dan. (v. kyudan).

**jodan** parte superiore del corpo corrispondente al capo

**jodantsuki** pugno diritto al volto

**jodori** tecniche su attacco con bastone

**jōtanden** tanden superiore (corrispondente al punto situato al centro fra le due sopracciglia, il cosiddetto "terzo occhio")

**ju** dieci

**juji** croce

**jujigarami** proiezione con le braccia incrociate

# K

**kaeshi waza** Rovesciamento della tecnica (UKE diventa TORI e viceversa). Questa è una forma di allenamento molto avanzata. L'allenamento KAESHI WAZA aiuta ad affinare la sensibilità ai cambiamenti di resistenza o di direzione nel movimento del partner. Allenarsi ad anticipare e prevenire l'applicazione di KAESHI WAZA contro una propria tecnica affina fortemente l'abilità in Aikido.

**kaiten** cambio del fronte di attacco di 90° o 180° ottenuto ruotando il corpo sulla parte anteriore del piede

**kaitennage** proiezione in rotazione

**kaiso** fondatore, uno dei termini insieme a O-Sensei con cui viene chiamata il M° Ueshiba Morihei.

**kakari** colui che effettua l'attacco

**kakari-geiko** metodo di allenamento in gruppo in cui un praticante (tori) risponde all'attacco a turno di più persone (kakari)



**kakaru** attaccare

**kamae** posizione di guardia assunta all'inizio di una tecnica (v.hidarihanmi, migihanmi)

**kami** 1) dio, divinità 2) parte superiore 3) capello/i 4) carta, foglio

**kami kaze** vento divino; guerriero suicida giapponese tipico della II guerra mondiale

**kamiza** Un piccolo tempio, generalmente situato davanti al Dojo, che racchiude un'immagine del fondatore o qualche sua opera di calligrafia. Ci si inchina in direzione del KAMIZA entrando o uscendo dal Dojo o salendo e scendendo dal tappeto.

**kanjiru** sentire, percepire, provare

**kankaku** 1) sensazione, sensibilità, senso 2) intervallo, distanza

**kansa** gratitudine

**kansetsu waza** Tecniche di manipolazione delle articolazioni.

**karui** leggero

**kashima shinto ryu** scuola di ken

**kata** 1) forma, modello, formato, stampo / "kata", forma tradizionale codificata / tipo, stile 2) =katachi / disegno 3) spalla/e

**katado(/to)ri-menuchi** presa alla spalla e colpo di taglio frontale

**katado(/to)ri-tsuki** presa alla spalla e colpo di pugno

**katame waza** tecniche di immobilizzazione a terra

**katana** spada giapponese

**katatetori** presa ad un polso

**katateryotetori** presa con due mani ad un polso

**katatori** presa ad una spalla

**keiko** allenamento

**keikogi** = dogi = tipo di abbigliamento indossato nella pratica

**ken** 1) spada giapponese = tachi 2) pugno

**kenjutsu** tecniche di spada

**ken-zen-ichinyo** lett. "(la via della) spada e (la via dello) zen sono inscindibili"

**kendo** scherma giapponese; via della spada

**kenjū** pistola

**kenjutsu** tecniche di spada

**kenkyū** ricerca, studio

**keri** calcio

**keru** sferrare un calcio

**ki** spirito, energia mentale, forza vitale del corpo, in sanscrito prana: energia primordiale assoluta, principio creativo dell'universo, essenza innata dell'universo

**kiai** emissione sonora vocale in concentrazione

**kikai tanden** centro addominale

**kimono** abito tradizionale giapponese

**kimusubi** unire il Ki

**kinonagare** lett. fluire (= nagare) del ki; metodo di allenamento che ha come base lo studio delle pratiche del ki-no-renma

**ki-no-renma** insieme delle pratiche miranti a sviluppare ed affinare il ki e la concentrazione mentale

**kiai** uso del suono (=voce) come metodo di concentrazione, controllo e manifestazione del ki (energia vitale dell'universo)

**kihon** (qualcosa di) Fondamentale. Ci sono spesso modi di eseguire la stessa tecnica che sembrano molto differenti in Aikido. Vedere sotto la superficie e afferrare lo spirito comune vuol dire comprendere lo KIHON. Base, fondamento.

**ki musubi** KI NO MUSUBI = Letteralmente "annodare il KI". L'atto/processo di contrapporsi al movimento/intenzione del partner al suo principio e mantenere un contatto con il partner attraverso l'applicazione di una tecnica di Aikido. Un giusto KI MUSUBI richiede una mente chiara, flessibile e attenta.

**kion waza** tecniche fondamentali

**kiri** Esprime l'azione del tagliare con la katana o con un'altra arma, con un rapido movimento del braccio, della mano, del pugno o del piede.

**kirikami** primo diploma

**kirioroshi** 1) tipo di tecnica 2) colpo di taglio effettuato verticalmente, dall'alto verso il basso

**kiru** tagliare, fendere

**kisoku** regola, principio

**kiza** sedere in ginocchio poggiandosi sui talloni, con le piante dei piedi parallele, unite e perpendicolari al suolo

**Kobukan** nome del dōjō dove insegnò Ōsensei dal 1931 al 1942, nei pressi del quale venne in seguito costruito l'attuale Honbu Dōjō

**ko dachi** Piccola sciabola.

**kohai** Uno studente di grado inferiore

**kokoroe** Conoscenza, esperienza

**kokoro** a seconda dei contesti : cuore / sentimenti / mente / spirito / anima-o / stato d'animo . La psicologia popolare giapponese non distingue chiaramente tra la sede dell'intelletto e la sede dell'emozione.

**koku** vuoto, aria

**kokyū** Respiro. Una parte dell'Aikido riguarda lo sviluppo del "KOKYU RYOKU", ovvero potere del respiro. Riguarda la coordinazione del respiro con il movimento. Un semplice esempio: quando si alza un oggetto pesante viene più facile farlo se si espira. Il controllo del pensiero può anche facilitare una maggiore concentrazione e l'eliminazione dello stress. In molte forme tradizionali di meditazione concentrarsi sul respiro è

un metodo per aumentare la concentrazione. Questo è anche il caso dell'Aikido. Alcuni esercizi si chiamano "KOKYU HO " e sono tesi a sviluppare il KOKYU RYOKU.

**kokyu ho** respirazione-meditazione. lett. metodo (=hō) per la respirazione (=kokyū); insieme di tecniche miranti a sviluppare il kokyūryoku

**kokyuryoku** potenza del respiro

**kokyunage** proiezione con la potenza del respiro

**koshi** anche, fianchi, bacino/ regione sacrale

**koshinage** proiezione con movimento di torsione dell'anca

**kotodama** Esercizio di intonare vari suoni (componenti fonetiche del giapponese) allo scopo di provocare uno stato mistico. Il fondatore dell'Aikido era fortemente interessato allo SHINTO e alle pratiche mistiche del neo-shinto e ne incorporò alcune nei suoi esercizi personali di Aikido. lett. parola (=koto)-spirito (=tama); termine shintoista per indicare uno studio esoterico della parola (verbo) che permette di entrare in contatto con le divinità

**kote** polso

**kotegaeshi** proiezione con torsione esterna del polso

**kote mawashi** torsione interna del polso (v. nikyo)

**kozuka** Piccolo pugnale affilato senza guardia (tsuba), generalmente inserito nel fodero della katana, assieme a una sorta di spillone detto kogai.

**ku** nove

**ku** Il vuoto. Secondo il buddismo il carattere fondamentale delle cose è l'assenza (o il Vuoto) delle essenze immutabili dell'individuo. La realizzazione della mancanza di essenza delle cose è ciò che permette la coltivazione del non attaccamento psicologico e perciò favorisce lo sviluppo di equanimità cognitiva. Il realizzare e l'interiorizzare il vuoto è crescita culturale. Ciò si mostra in Aikido nell'idea di sviluppare uno stato di apertura cognitiva che permetta di rispondere immediatamente ed intuitivamente al cambiare delle circostanze.

**kubi** collo

**kubishime** strangolamento

**kumi** serie / gruppo / classe (sezione)

**kumijo** esercizi di JO con partner.

**kumitachi** esercizi con la spada (bokken o tachi) con il partner.

**kyu** grado; si attribuisce fino al conseguimento della cintura nera

**kyu** arco

**Kyudo** 1) la ricerca della verità 2) lett. la via (=dō) dell'arco (=kyū) = arte giapponese del tiro con l'arco

**kyūsho** punto vitale, debole. Punto essenziale

**kuzushi** Il principio di distruggere l'equilibrio del partner. In Aikido una tecnica non può essere propriamente applicata finché non si sbilancia l'avversario. Per ottenere un giusto KUZUSHI in Aikido, ci si dovrebbe prima di tutto fare affidamento sul posizionamento e su una giusta determinazione dei tempi, piuttosto che, meramente, sulla forza fisica.

# M

**ma** 1) intervallo di tempo 2) spazio, distanza 3) opportunità giusta distanza

**ma-ai** situazione di giusto equilibrio, relativo sia allo spazio (=distanza appropriata) che al tempo (=giusta sincronia di movimento), intervallo, distanza

**machi** via di una città

**mae** avanti, davanti, anteriore, frontale

**maegeri** calcio dritto

**mae ukemi** caduta in avanti

**makoto** 1) verità, realtà 2) sincerità, lealtà

Masakatsu-Aka(/ga)tsu

“La vera vittoria è la vittoria su sé stessi”, espressione originariamente tratta dal “Kojiki”, riferita alle parole che la dea Amaterasu rivolge a suo figlio, Ame-no-hoshi-no-mimi-no-mikoto. Ōsensei utilizzava quest’espressione per descrivere l’essenza dell’aikidō.

**mawari** giro / dintorni, vicinanze

**mawashi** movimento circolare eseguito con la spada (o altra arma)

**mawashi-geri** calcio circolare

**mawasu** far girare, roteare

**me** occhio / vista / sguardo

**meijin** esperto, grande maestro

**men** Faccia, volto. Si indica ugualmente col termine men una tecnica di percossa eseguita sopra la fronte

**menkyo kaiden** diploma di insegnante

**mesen** sguardo

**metsuke** fissare lo sguardo

**midareru** essere in disordine / turbarsi

**migi** destra

**migihanmi** posizione obliqua destra

**mesen** sguardo

**metsuke** fissare lo sguardo

**midareru** essere in disordine / turbarsi

**misogi** Purificazione rituale. La pratica dell’Aikido può essere vista come un mezzo per purificarsi; eliminazione delle caratteristiche d’impurità dalla mente o dalla personalità. Sebbene ci siano esercizi specifici per il MISOGI, per lo più esercizi di respirazione, si può dire che ogni aspetto dell’allenamento in Aikido può essere visto come MISOGI. Questo, comunque, è questione di attitudine personale all’allenamento piuttosto che alle caratteristiche dell’allenamento stesso.

**mokuso** Meditazione. La lezione spesso inizia e finisce con un breve momento di meditazione. Lo scopo della meditazione è pulire la mente e sviluppare equanimità cognitiva. Forse ancora più importante, la meditazione è un'opportunità di diventare consci delle caratteristiche di pensiero e di comportamento al punto di poterle modificare, eliminare o mettere a giusto uso. Ancora, la meditazione può dare origine a momenti di intuito straordinario in vari aspetti dell'Aikido. Idealmente, la sorta di consapevolezza cognitiva e di capacità di messa a fuoco che si coltiva con la meditazione dovrebbe completare l'allenamento al punto che la distinzione tra "mente meditativa" e "mente normale" sparisce.

**mokuroku** catalogo delle tecniche

**morotetori** impugnatura a due mani

**mudansha** Studente senza il grado di cintura nera.

**muga** "non-io"

**muga ichinen – hō** metodo di meditazione che favorisce la concentrazione

**muga munen** "non-io non-pensiero" espressione usata in meditazione per indicare lo stato di negazione dell'esistenza dell'io, condizione essenziale perché si possa realizzare la "mente imperturbabile" cfr.fudōshin

**muishiki** inconscio, involontario

**mukyū** principiante (che non ha ancora sostenuto esami)

**mune** petto

**munen musō** "mente sgombra da ogni pensiero", in meditazione questo termine indica lo stato di completo distacco da qualsiasi tipo di pensiero o idea che possano disturbare la mente

**munetori** presa al petto

**mushin** Letteralmente "senza mente". Uno stato di consapevolezza cognitiva caratterizzata dalla mancanza di pensiero discorsivo. MUSHIN è spesso erroneamente confuso con uno stato di mera spontaneità. Sebbene la spontaneità ne sia una caratteristica, il MUSHIN non è solo questo. Si può dire che quando si è in uno stato di MUSHIN si è liberi di usare concetti e distinzioni senza essere usati da loro.

**musei no koe** "il suono del non-suono", il suono del vuoto

**musubi** unione, legame, nodo

## N

# SHOBU DOJO

**nadegiri** colpo di taglio netto effettuato con la spada

**nagare** flusso, corrente, corso

**nage** proiezione, lancio

**nageru** proiettare, lanciare, gettare

**nage waza** tecniche di proiezione

**naikan** introspezione

**naizō kankaku** sensazioni interne (al corpo), sensibilità (senso) degli organi interni

**nebari** viscosità, adesività / tenacia, perseveranza

**nen** sentimento, idea / attenzione, precauzione

**neru** impastare, amalgamare / limare, affinare / temprare

**niban** numero due, secondo

**nigiru** impugnare, stringere

**Nihon** Giappone = Nippon

**ni** due

**nikyo** tecnica n. 2 (v. kote mawashi)

**noto** (laido). Indica l'azione di rinfoderare la spada dopo aver scolato il sangue dalla lama (chiburi).

**nukitsuke** (laido). Arte di estrarre la spada dal fodero e di colpire l'avversario nello stesso tempo, prima che questi abbia il tempo di estrarre la sua katana.

## O

---

**obi** cintura

**okuri** Coppia.

**Okuri-ashi** spostamento di base; si esegue senza sollevare i piedi facendo scivolare avanti il piede posteriore prima che l'anteriore abbia completato il passo

**okuru** inviare, spedire

**oyo waza** tecniche applicate

**omote** fronte (rispetto all'avversario)

**Omoto-kyo** (Una delle cosiddette "nuove religioni" del Giappone. L'OMOTOKYO è un amalgama sincretico di Shintoismo, misticismo Neo-shinto, Cristianesimo e religione tradizionale giapponese. Il fondatore era un devoto dell'OMOTOKYO e ne incorporò alcuni elementi negli esercizi d'Aikido. Comunque Ueshiba diceva che non era necessario essere devoti dell'OMOTOKYO per studiare Aikido o per comprenderne i propositi)

**onna** donna

**onagai shimasu** "Ti do il benvenuto all'allenamento insieme a me"; si dice ad in partner quando si inizia l'allenamento.

**osae-waza** tecniche con immobilizzazioni (chiusure)

**otoko** uomo

**otoshi** Far cadere.

**O-Sensei** Gran Maestro

**oshigiri** colpo di taglio effettuato spingendo in avanti con la spada

# R

---

**randori** Allenamento free/style. Talvolta usato come sinonimo di JIYU WAZA. Anche se di solito le tecniche di Aikido sono eseguite con un solo partner, è importante tenere a mente la possibilità che si possa essere attaccati da più di un aggressore. Molti movimenti del corpo in Aikido (TAI SABAKI) hanno lo scopo di facilitare la difesa da attacco multiplo.

**rei** 1) saluto, inchino / etichetta / ringraziamento 2) esempio / usanza / precedente

**reishiki** Etichetta. L'osservanza dell'etichetta (specialmente l'osservanza dell'etichetta del DOJO) è una parte dell'allenamento allo stesso modo dell'esercizio delle tecniche. L'osservare l'etichetta indica sincerità e buona volontà di imparare e, allo stesso tempo, riconoscimento dei diritti e degli interessi degli altri.

**renma** allenamento assiduo, pratica

**renraku-waza** tecniche collegate (effettuate in progressione)

**ryokatatori** presa alle due spalle

**ritsurei** Saluto rituale, eseguito in piedi con i talloni uniti e il busto leggermente flesso in avanti, in direzione della persona a cui è destinato.

**roku** sei

**ryohijitori** presa ad entrambi i gomiti

**ryokatatori** presa ad entrambe le spalle

**ryotemochi** presa con due mani ad un polso (anche katateryotetori)

**ryotetori** presa ad entrambi i polsi

# S

---

**sabaki** movimento, spostamento

**saeru** essere limpido, chiaro / lucido

**sahō** etichetta, educazione

**sake** bevanda ottenuta dalla fermentazione del riso

**sakura** albero del ciliegio

**samurai** guerriero feudale giapponese

**san** tre

**san** suffisso: signore, signora

**sankakuke** triangolo

**sankyo** tecnica n. 3 (anche kote hineri)

**satori** Crescita culturale. Nel buddismo la crescita culturale è caratterizzata dalla diretta realizzazione o comprensione della mancanza di essenze immutabili dietro ai fenomeni. Secondo il fondatore dell'Aikido, la

crescita culturale consiste nel realizzare una fondamentale unità tra se stessi e i principi che governano l'universo. Il più importante principio etico che l'Aikidoka dovrebbe fare suo è che si dovrebbe coltivare uno spirito di protezione amorevole per tutte le cose.

**seika no itten** il punto unico, o il centro dell'uomo (v. hara; seika tanden)

**seika tanden** centro della regione addominale, idealmente tre dita sotto l'ombelico: punto d'unione delle energie psico-fisiche dell'uomo

**seiki** forza vitale

**seishin** a seconda dei contesti : mente / spirito / animo / psiche

**seishin tōitsu** concentrazione mentale

**seiza** concentrazione in posizione seduta

**sen** 1) linea, tratto, riga 2) prima / precedente / prima mossa

**sen no sen** agire anticipando un attacco (entrare precedendo l'attacco)

**sensei** maestro

**sempai** Studente di grado superiore

**sensō** guerra, conflitto

**senzai ishiki** subconscio

**seppuku** suicidio rituale mediante il taglio a forma di croce dell'addome

**setsuzoku** Connessione/contatto. Le tecniche di Aikido sono generalmente più efficienti se si conserva un contatto, una connessione, tra il baricentro e limiti esterni del movimento, o tra il proprio baricentro e quello del partner. SETSUZUKO può anche voler dire fluidità e continuità nella tecnica. A livello psicologico, SETSUZUKO è la relazione di azione/risposta che esiste tra se stessi e il partner.

**shi** 1) samurai, guerriero 2) morte

**shiai** contrapposizione

**shian** Titolo che vuol dire approssimativamente "Maestro Istruttore", "Maestro dei Maestri".

**shibori** movimento di torsione utilizzato nell'uso della spada

**shidojin** Titolo formale che equivale a istruttore

**shihan** Titolo formale che equivale a maestro, insegnante

**shihō** quattro lati / direzioni / punti cardinali

**shiho giri** taglio su quattro lati

**shihonage** proiezione su quattro lati

**shikaku** Lett. angolo morto. Una posizione relativa al partner dove sia difficile per lui/lei continuare l'attacco e dalla quale sia facile controllare l'equilibrio e il movimento dell'avversario. La prima fase di una tecnica di Aikido è la costruzione dello SHIKAKU.

**shikko** camminare sulle ginocchia

**shin** = kokoro = a seconda dei contesti : cuore / sentimenti / mente / spirito / anima-o / stato d'animo



**shinji** lett.: la mente (=shin) e l'ascolto(=ji)

**shinjin** "vero uomo"

**shinkenshobu** Lett. "Duello con una spada viva" . Questo concetto esprime l'attitudine che si dovrebbe avere nell'allenamento di Aikido, ognuno dovrebbe trattare l'esercizio come se fosse un duello alla morte con una spada viva. In particolare, l'attenzione durante la pratica dell'Aikido dovrebbe essere concentrata sull'Aikido come quando, in un duello alla morte, l'attenzione è totalmente focalizzata sul duello.

**shinken shobu** lett. "combattimento con vere spade", attitudine mentale al combattimento reale cui ispirarsi durante la pratica dell'aikidō

**shinki** mente, atteggiamento mentale

**shinkokyū** "respirazione profonda". Tipo di esercizio di respirazione

**shinnyo** Termine usato comunemente nella filosofia buddista (specialmente nel buddismo Zen) per denotare il carattere delle cose senza filtrare l'esperienza attraverso una chiara impalcatura concettuale.

**shinpi** mistero

**shinpi taiken** esperienza mistica (esoterica)

**shinsa** esame

**shinshin** lett. "il corpo e la mente"

**shinshin-tōitsu** –hō metodo per unificare il corpo e la mente creato dal Maestro Nakamura Tenpū

**shintai** corpo

**shintei** "la Verità Suprema", termine del buddismo

**shintō** "La Via degli Dei". Religione indigena del Giappone. Il fondatore dell'Aikido fu molto influenzato dall'OMOTOKYO, una religione largamente fondata sul misticismo SHINTO.

**shisoku** "trattenimento del respiro", fase della respirazione che segue l'inspirazione e precede l'espirazione

**shitei jiyūgakari** "Pratica libera predeterminata", che può essere di due tipi: Tori esegue una tecnica predeterminata e l'attacco di Uke è libero, oppure viene predeterminato l'attacco di Uke e Tori esegue liberamente le tecniche. La differenza con Jiyuwaza è che, a rigore, Jiyuwaza significa "tecnica libera" quindi Uke attacca liberamente e Tori esegue liberamente. (un po' come il Randori) Infatti quando si esegue Jiyuwaza nella maniera del Shitei Jiyugakari si specifica: "Shomenuchi Jiyuwaza", "Yokomenuchi Jiyuwaza", ecc...e in questo caso si tratta di un Shitei Jiyugakari in cui viene predeterminato il tipo di attacco di Uke.

**shizen** natura

**shizentai** posizione naturale. Lett. "il corpo allo stato naturale"

**shodan** lett. primo (=sho) grado (=dan), l'equivalente di cintura nera, primo dan

**Shodo** calligrafia giapponese

**shōkyū** promozione, avanzamento di grado

**shomenuchi** colpo frontale con taglio dall'alto verso il basso

**shomentsuki** colpo frontale con pugno

**shoshin** spirito iniziale / inesperienza

**shugyō** allenamento / studio / pratiche ascetiche

**Shuren Dojo** nome del dojo del Fondatore ad Iwama

**shūren**

**esercizi, partiche per aumentare le proprie capacità**

**shutō** = tegatana = la “mano (=te) simile ad una spada (=katana)”. La parte corrispondente al taglio della mano che viene utilizzata nell’aikidō per effettuare attacchi, proiezioni o immobilizzazioni

**sichi** sette

**sode** manica/che (del keikogi)

**sodedori** presa alla parte inferiore della manica (corrispondente alla zona dell’avanbraccio)

**sodeguchi** orlo, polso della manica

**sodeguchidori** presa all’orlo della manica

**sotai** dosa esercizi preparatori a coppie

**soto** fuori, esterno

**sotokaitennage** proiezione rotatoria esterna

**suburi** Pratica fondamentale di colpo o infilzata con JO o BOKKEN.

**sukashiwaza** Tecnica che si esegue senza permettere all’avversario di completare la presa o di iniziare a colpire. Idealmente si dovrebbe essere sensibili abbastanza alla postura e ai movimenti dell’avversario (o aspirante attaccante) che l’attacco sia neutralizzato prima che sia completamente eseguito.

**suki** Un’apertura, o breccia, dove si è vulnerabili ad un attacco o all’applicazione di una tecnica o dove si possa interrompere l’applicazione della tecnica di un avversario. SUKI può essere fisico o psicologico. Una meta dell’allenamento è di essere sensibili al SUKI del proprio movimento o della propria posizione così come capire il SUKI del partner dai suoi movimenti e dalla sua posizione. Idealmente un maestro di Aikido dovrebbe aver sviluppato questa caratteristica a tal punto da non avere più nessun vero SUKI.

**suwariwaza** tecniche in posizione seduta

## T

**tachidori** tecniche su attacco con spada

**tai** corpo

**tachiwaza** tecniche in piedi

**tai no tenkan** rotazione del corpo

**tai no henko** TAI NO TENKAN = Esercizi nei quali si gira di 180 gradi.

**taijutsu** “Arti del corpo”, esercizi non armati.

**tairitsu** opposizione, antagonismo

**taisabaki** tecniche di spostamento

**take** ardore marziale

**takemusu** lett. marziale (=take) – creativo (=musu). Espressione utilizzata da Ōsensei per indicare la forza creativa dell'universo che si manifesta attraverso la pratica del budō

**Takemusu-Aiki** Fonte inesauribile dell' Aiki. Uno slogan del fondatore che significa "L'arte marziale infinitamente generativa dell'Aiki", un sinonimo di Aikido. Lo scopo dell'Aikido è di non limitarsi solo allo standard delle tecniche studiate regolarmente nella pratica. Piuttosto questi standard tecnici servono come ricettacolo di più' fondamentali principi (KIHON). Una volta interiorizzato il KIHON è possibile generare una varietà infinita di nuove tecniche di Aikido in accordo con le nuove condizioni.

**tanden** v. seika tanden

**tandoku dosa** esercizi preparatori individuali

**tanto** pugnale

**tantodori** tecniche su attacco con pugnale

**taninsugake** Allenamento contro attacco multiplo, specialmente di presa

**tatami** materassina, stuoia di paglia

**te** mano, braccio

**teगतana** "Spada della mano", il taglio della mano. Molti movimenti di Aikido enfatizzano l'estensione e l'allineamento attraverso il proprio TAGETANA. C'è anche un'importante similitudine tra le tecniche di Aikido con la spada e l'applicazione dei principi del TAGETANA.

**tekubi** polso

**tekubi osae** immobilizzazione al polso (v. yonkyo)

**ten** cielo

**tenchi** cielo-terra

**tenchinage** proiezione cielo-terra

**tenkan** cambio di posizione con movimento circolare della gamba posteriore

**tōgō** unificazione, integrazione

**tōitsu** unità, unione, coesione / concentrazione mentale

**tori** chi è attaccato ed esegue le tecniche

**toru** prendere

**tsuba** elsa artisticamente lavorata della katana giapponese

**tsughiashi** spostamento di base; camminare senza sollevare i piedi, facendo scivolare in avanti il piede posteriore sino a toccare quello anteriore

**tsugu** unire

**tsuki** pugno

# U

---

**uchi** Dentro. Una classe di tecniche nelle quali TORI si muove, specialmente, all'interno (sotto) il braccio dell'attaccante, o anche un colpo, p.e. SHOMEN UCHI.

**uchi-deshi** Studente che vive nel DOJO e si dedica all'allenamento e al mantenimento del DOJO. (e talvolta al servizio personale del SENSEI del DOJO).

**uchikaitennage** proiezione rotatoria interna

**ude** braccio

**udekimenage** proiezione con leva sono al braccio

**ude nobashi** immobilizzazione con leva sul braccio (v. gokyo)

**ude osae** immobilizzazione del braccio a terra (v. ikkyo)

**Ueshiba Morihei** il fondatore dell' aikido

**uke** chi nell'eseguire la tecnica fa la parte dell'attaccante

**ukemi** cadute

**ukeru** ricevere, accettare

**undō** movimento / esercizio fisico, ginnastica

**ura** retro (rispetto all'avversario)

**ushiro** indietro

**ushiro eritori** presa da dietro alla parte alta del keikogi

**ushiro ryohijitori** presa da dietro ad entrambi i gomiti

**ushiro ukemi** cadute all'indietro

**ushirowaza** tecniche in cui tori è attaccato da dietro

**utsu** colpire

**ute** colpite!

# W

---

**Waka Sensei** il Giovane Maestro

**wakizashi** spada giapponese corta

**waza** tecniche

# Y

---

**yama** montagna

**yen** moneta giapponese

**yoko** lato

**yokomenuchi** colpo laterale con taglio dall'alto verso il basso

**yon** quattro

**yonkyo** tecnica n. 4 (v. tekubi osae)

**yoshi** buono

**yu** esistere

**yudansha** titolare di un grado dan= cintura nera

## Z

---

**za** ho sedere sui talloni

**zanshin** concentrazione indisturbata. lett. " il permanere dello spirito". Nelle arti marziali questa espressione indica, in particolare, l'attitudine mentale da assumere al termine dell'esecuzione di una tecnica

**za zen** sedere in meditazione secondo la pratica Zen. lett. meditazione (=zen) seduta (=za); praticare la meditazione zen

**zen** La parola giapponese Zen deriva dal cinese ch'an e dal sanscrito dhyana, che significa non solo "meditazione" ma anche "tutto, insieme"

**zori** tipo di calzatura tradizionale giapponese

**zubon** Pantaloni del keikogi

SHOBU DOJO