

A

ai 合	unione, armonia
ai hanmi 相半身	stessa guardia : uke (v.) piede destro avanti, tori (v.) piede destro avanti
aiki 合氣	armonizzare il ki (v.)
aikidō 合氣道	armonizzazione della mente con il corpo per trovare l'unita' del proprio corpo ed armonizzarlo con l'universo
anza 安座	stare seduti tenendo le gambe da un lato
arigatai 有難い	forma arcaica di arigatō (v.)
arigatō 有難う	grazie
arigatō gozaimasu ありがとうございます	molte grazie
atemi 当て身	colpi a punti vitali, inseriti nella tecnica
awase 合わせ	armonizzazione, muoversi insieme. Forma della pratica in movimento contemporaneo.

B

bajutsu 馬術	tecniche a cavallo, arte del cavalcare
battojutsu 拔刀術	tecniche di taglio con la spada
bo 棒	bastone di legno lungo 1,80 metri
bojutsu 棒術	tecniche con il bastone lungo
bok(u) 木	legno
bokken 木剣	spada di legno lunga circa 90 cm, sinonimo di bokutō (v.)
bokutō 木刀	spada di legno usata per l'allenamento, versione di legno della katana (v.)
bonsai 盆栽	albero in miniatura
budō 武道	via spirituale della guerra
bugei ju happan 武芸	le 18 abilità marziali
bushi 武士	guerriero, cavaliere, samurai (v.)
bushidō 武士道	"Via del guerriero" . Insieme delle regole che codificavano il comportamento osservato dai samurai (v.)

C

chū (sin.chūgi) 忠儀	lealtà e senso del dovere
chuden 中伝	grado rilasciato dalle scuole tradizionali giapponesi

D

daimyo 大名	feudatari ai quali i samurai giuravano fedeltà
daisho 大小	grande e piccola, coppia di spade portate dai samurai
daitō 大刀	grande spada, katana (v.), grande est
daitō ryu aiki ju jutsu 大東流合氣柔術	scuola di Daitō

GLOSSARIO AIKIDO

dan 段	grado per la cintura nera
dō 道	via, metodo, percorso
dōjō 道場	luogo , pratica, dove si segue la Via
domo arigatō gozaimashita どうも有り難うございました	"Molte grazie per quello che è appena accaduto" (molto formale); quando il maestro interrompe per spiegare una nuova tecnica, gli allievi eseguono il saluto fra di loro pronunciando questa frase (a fine esercizio o a fine lezione)
dozo どうぞ	prego, accomodatevi; il maestro dopo la spiegazione invita gli allievi a praticare
<h3>E</h3>	
eri 襟	bavero del keikogi (v.)
<h3>F</h3>	
fuku shidojin 副指導員	Assistente Istruttore
<h3>G</h3>	
gaijin 外国人	straniero, forestiero
geta 下駄	tipiche calzature di legno giapponesi
gi 儀	Etichetta, disciplina
go 五	5, cinque
godan 五段	V dan
gomen nasai 御免なさい	scusarsi per qualcosa
gyaku hanmi 逆半身	guardia opposta: uke (v.) piede sinistro avanti e tori (v.) piede destro avanti
<h3>H</h3>	
hachi 八	8, otto
hakama 袴	larghi pantaloni neri indossati dalla cintura nere di aikidō (v.)
han 半	metà
hanmi 半身	metà corpo, mezza guardia
hara 腹	addome, centro delle energie vitali
harakiri 腹切り	suicidio rituale (lett. taglio dell'addome)
hidari 左	sinistra
hidari hanmi 左半身	guardia sinistra
honbu dōjō 本部 道場	sede centrale di Tokyo dell'Aikikai Foundation
iaidō 居合道	via dell'estrazione della spada
ichi 一	1,uno
ikebana 生花	composizioni floreali
ikkyō 一教	primo principio

GLOSSARIO AIKIDO

iwama ryu 岩間流

scuola di Iwama, sede della casa di campagna del Fondatore 'O sensei (v.)

J

jin (sin. jingi) 仁

compassione

jo 杖

bastone di legno lungo 120 cm, diametro circa 3 cm

jō 場

luogo, pratica

jo no kamae 杖の構え

posizione di guardia con il jo(v.)

joseki 上席

parete est del dōjō (v.)

ju 十

cedevole, morbido. 10, dieci

judō 柔道

via della cedevolezza, ju (v.)

judōgi 柔道着

gi (v.) tipico del judō(v.)

jujutsu 柔術

arte, tecniche della cedevolezza

K

kakemono 掛物

quadri o calligrafie relative ad un tema

kamae 構

postura, posizione, guardia

kami 神

spirito protettore

kamiza 上座

lato superiore del dōjō (v.)

kamon カモン

pecetta, toppa cucita o ricamata sulla divisa

kanji 漢字

carattere simbolico giapponese proveniente dall'alfabeto cinese

kara から

vuoto

karate 空手

arte marziale tradizionale giapponese

karategi 空手儀

gi (v.) tipico del karate(v.)

kata 形

forma, sequenza di movimenti contenente i principi dell'arte marziale

kata 肩

spalla

katana 大刀

spada giapponese

katatedori 片手取り

presa con una mano al polso di tori (v.)

kei 稽

pensare, considerare

keiko 稽古

allenamento, pratica

keikogi 稽古儀

uniforme

ken 剣

spada

ken no kamae 剣の構え

posizione di guardia della spada

kendō 剣道

via della spada

kenjutsu 剣術

tecniche della spada

kentaijo no riai

"il ken il corpo e il jo sono una cosa sola"

剣対杖の理合

ki 氣

Spirito, energia

GLOSSARIO AIKIDO

ki musubi no tachi
氣結びの太刀

kata (v.) della spada dell' aikidō. Lett. "le spade annodate dal ki (v.)". E' una pratica molto avanzata dove si coltiva ed esprime la propria massima capacità di awase (v.). E' conosciuta anche con il nome di otonashi no ken ("La spada del non suono") perché, 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

kikai 気海
kimono 着物

oceano del ki (v.)
abito tradizionale giapponese

ko 古
kohai 後輩

forte
gradi inferiori nella pratica (principianti)

ku 九
kuchi 口

9,nove
bocca

kote hineri 小手捻り
kotegaeshi 小手返し

leva al polso
tecnica di rovesciamento del polso

kuden 口伝

frasi del Fondatore M° Ueshiba Morihei riferite alla tecnica e ad accorgimenti relativi ad essa

kumijo 組杖
kumitachi 組太刀

combattimento con il jo (v.)
combattimento con la spada

kyu 級
kyu 弓
kyu 九

grado
arco
9, nove

kyuba no michi 弓馬の道

via dell'arco e del cavallo

kyujutsu 術

tecniche con l'arco

M

maa 間

spazio, tempo

maai 間合

distanza corretta tra tori (v.) ed uke (v.) nell'esecuzione della tecnica

makoto 誠

sincerità

meiji 明治

periodo storico

meiyo 名誉

onore

menkyo kaiden 免許皆伝

grado conferito dalle scuole di arti marziali tradizionali

mi 身

corpo

migi 右

destra

migi hanmi 右半身

guardia destra

mojiri jutsu 術

tecniche con il gancio

mokuroku 目録

pergamena attestante il titolo di insegnante

mokusō 黙想

pratica delle meditazione

mudansha 無段者

studenti senza grado dan

N

naginata 薙刀、長刀	lancia lunga, alabarda
naginatajutsu 術	tecniche con la naginata (v.)
nakago なかご	parte della spada in cui si incideva la qualità della stessa
nana 七	sette
nanadan 七段	VII dan(v.)
ni 二	2, due
nidan 弐段	II dan(v.)
niten-ki	scuola tradizionale giapponese

O

'O sensei 翁先生	venerabile Maestro Ueshiba Morihei
obi 帯	cintura
okuden 奥伝	grado di acquisizione di conoscenza
omote 表	lato anteriore
onégai shimasu おねがい します	"prego lasciatemi apprendere"
ono ha ittō ryu 小野一刀流	scuola tradizionale giapponese con una spada ichi (v.), "uno", tō (v.)
owari masu 終わります	"finiamo"
rei 礼	saluto
reigi 礼儀	etichetta
reishiki 礼式	cerimoniale
reiho 礼方	studio dell'etichetta
reigi saho 礼儀作法	regole del cerimoniale
ritsurei 立礼	saluto in piedi
roku 六	6, sei
rokudan 六段	VI dan(v.)
ronin 浪人	samurai (v.) errante senza padrone
ryakushiki 略式	informale, semplificato
ryotedori 両手取	presa a entrambi i polsi di tori (v.)
ryu 流	continuità, scuola
ryu ha 流派	scuola tradizionale di arti marziali

S

sabaki 捌き	spostamento
samurai 侍	guerriero
san 三	3, tre
sandan 参段	III dan(v.)
sankaku 三角	triangolo
sankyō 三教	terzo principio

GLOSSARIO AIKIDO

saya 鞘	fodero della spada
sei 正	corretto, giusto
seika 臍下	sotto l'ombelico
seika no itten 臍下の	"punto" sotto l'ombelico
seika tanden 臍下丹田	hara(v.)
seiza 正座	seduto
senpai 先輩	allievo anziano
sensei 先生	Maestro
seppuku 切腹	taglio dell'addome
shi 四	4, quattro
shichi 七	7, sette
shidoin 指導員	Istruttore
shihan 師範	Istruttore di livello più alto (6° Dan in su)
shihonage 四方投	tecnica della proiezione nelle quattro direzioni
shikko しっこ	camminare sulle ginocchia
shimoseki 下席	parete ovest del dōjō (v.)
shimoza 下座	parete sud del dōjō (v.), lato dove si mettono gli allievi fronte al Maestro
shinai 竹刀	spada di bambù tenuta insieme da legacci, usato oggi per la pratica del kendō (v.)
shinden 下席	altare
shindō musō ryu 神道夢想流	scuola fondata da Musō Gonnosuke
shinken shobu 真剣 shobu	duelli con spade vere
shinobi jutsu	tecniche di infiltrazione
shizentai 自然体	posizione del ritsurei (v.)
shodan 初段	1 dan (v.), cintura nera
shogun 将軍	shogun era in Giappone, fino al 1868, un grado militare e un titolo storico. Il grado è equivalente a quello di generale, cioè ufficiale di più alto grado nell'esercito; come titolo, è un'abbreviazione di sei-i taishōgun (征夷大將軍, sei-i taishōgun? "grande generale che sottomette i barbari"). L'Imperatore del Giappone da Kyōto concedeva questo titolo ai leader delle spedizioni militari contro coloro che non riconoscevano la sua autorità; a partire da Minamoto no Yoritomo (shōgun dal 1192), il titolo divenne invece ereditario e cominciò a designare il capo di un tipo di governo militare, il bakufu (幕府, bakufu?) o shogunato. Gli shōgun da Yoritomo in poi furono tutti discendenti del clan Minamoto, anche se nel caso del clan Tokugawa tale discendenza, sostenuta dalla famiglia, non è comprovata da fonti storiche
shomen 正面	principale
shomenuchi 正面打ち	fendente verticale alla testa
shōtō 小刀	piccola spada
shuriken 手裏剣	dardo

shurikenjutsu 手裏剣柔術

tecniche con gli shuriken (v.)

suru 為る

presente del verbo fare

suwariwaza 捨身技

tecniche da seduti

T

tachi 太刀

spada lunga da cavaliere

tachi dori 太刀取

"armato di spada"

tachi waza 立技

tecniche con la spada

tai 体

corpo

tai jutsu 体術

tecniche a mani nude

tai sabaki 体捌

spostamenti del corpo

takemusu aiki 武産合気

fonte inesauribile dell'aiki (v.)

tanden 丹田

centro, area di energia

tanegashima 鹿児島

città portuale del Giappone, sede di introduzione degli archibugi

tanken 短剣

pugnale di legno circa 30 cm

tantō 短刀

pugnale di legno circa 30 cm

tantojutsu 短刀術

tecniche con il pugnale

tatami 畳

materassini su cui si pratica aikidō (v.)

te 手

mano

tegatana 手がたな

mano come spada

tō 刀

spada

tode 手

mano cinese

tokonoma 床の間

"posto della bellezza", parte del dōjō (v.)

tori 取り

colui che esegue la tecnica

tsuba 鐔

parte rotonda della katana (v.) a protezione della mano

tsuka 柄

manico della katana (v.)

U

uchiyo 打ち 杖

tori (v.) nella pratica con il jo (v.)

uchikomi 内込

ripetizioni

uchitachi 打ち刀

colui che riceve l'attacco nelle forme con le armi

uke 受け

colui che riceve la tecnica

ukejo 受杖

uke (v.) nella pratica con il jo (v.)

ukemi 受身

cadute

ukeru 請ける

ricevere

uketachi 受刀

colui che inizia l'attacco e riceve la tecnica finale

ura 裏

lato posteriore

ushiro 後

"da dietro"

uwagi (uwaji) うわ着

giacca

W

GLOSSARIO AIKIDO

wakizashi 脇差、脇指

piccola spada, sin. shōtō (v.)

Y

yamabushi 山武士、山伏

primi sacerdoti guerrieri ad utilizzare il bo (v.)

yon 四

4, quattro

yondan 四段

IV dan(v.)

yū (sin. yuki) 勇

coraggio

yudansha 有段者

allievi con il grado dan (v.)

Z

za 座

sedersi

zanshin 残心

presenza di spirito

zarei 座礼

saluto da seduti

zen 禅

meditazione

zori 草履

infradito, ciabatte che si tolgono sempre prima di salire sul tatami

zubon ズボン

pantaloni del gi (v.)