

## Dizionario Aikido

---

### **agat**

"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".

### **ai**

unione, armonia

### **ahianmi**

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.

### **aikido**

metodo per raggiungere l'armonia con l'energia del cosmo

### **Aiki Jinja**

(tempio Aiki).Lo spirito del Fondatore è venerato in questa costruzione, situata ad Iwama.

### **aikiken**

metodo della spada nell'aikido

### **Akira Kurosawa**

regista giapponese

### **aikitaiso**

ginnastica tipica dell'aikido

### **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.

### **Ama**

sacerdotessa buddhista

### **ashi**

piede

### **ayumi ashi**

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

### **ayumu**

camminare

### **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.

### **bu**

ardore marziale.In aikido valore e spirito indomabili

### **budoka**

praticante di arti marziali

**bushi**

cavaliere feudale giapponese

**bushido**

codice d'onore dei bushi

**butsukari**

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

**cha**

the giapponese

**chi**

terra

**chudan**

fascia dell'addome corrispondente al plesso solare

**chudantsuki**

pugno diretto al plesso solare

**chokusen**

Diretto. Perciò CHOKUSEN NO IRIMI = entrata diretta

**chushin**

Centro. Specialmente il centro del movimento o dell'equilibrio.

**Daito-ryu**

un sistema tradizionale di aiki-jutsu

**dan**

grado attribuito con l'acquisizione della cintura nera

**do**

via, metodo

**dojo**

luogo sacro ove si pratica un'Arte Marziale

**Doshu**

Guida

**dozo**

prego! favorite!

**embukai**

dimostrazione aperta al pubblico

**eri**

parte alta del bavero del keikogi

**eritori**

presa al bavero

**fudo shin**

"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.

**fukushidojin**

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

**furi kaburi**

Il movimento dell'alzare la spada. Questo movimento è eseguito, specialmente, in IKKYO, IRIMI-NAGE e SHIHO-NAGE.

**futaridori**

tecniche con attacco contemporaneo di due persone

**gassho**

posizione di concentrazione con le mani congiunte

**gedan**

fascia dell'addome corrispondente al basso ventre

**gedantsuki**

pugno al basso ventre

**geshin**

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

**go**

cinque

**gokyo**

tecnica n. 5 (v. ude nobashi)

**gyakuhanmi**

posizione obliqua inversa di uke e tori

**hachi**

otto

**hai**

si

**haishin undo**

esercizio a coppie con flessione e stiramento della schiena

**hajimè**

cominciare; hajimé: cominciate!

**hakama**

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

**hanmi**

posizione iniziale nella pratica dell'aikido (piedi a triangolo)

**Hanmihantachi**

tori in posizione seduta e uke in piedi

**happo giri**

taglio su otto lati

**hara**

centro delle energie vitali (v. seika tanden)

**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".

**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 obliqua sinistra

**hiji**

Gomito.

**hjikimeosae**

immobilizzazione al gomito

**hiki**

Tirare.

**hineri**

Torsione.

**hombu dojo**

Palestra centrale. Situata in un moderno palazzo di tre piani presso l'originale Kobukan Dojo di 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.

**iaido**

arte di sguainare la spada

**ibuki**

Tecnica di respirazione sonoramente percepibile che "parte" dal ventre. L'ibuki produce effetti equiparabili al kiai.

**ichi**

uno

**ichiban**

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

**iie**

no

**ikkyo**

tecnica n.1 (v. ude osae)

**irimi**

entrare nell'attacco dell'avversario

**irimi issoku**

Entrata con solo passo.

**iriminage**

proiezione in entrata

**irimi otoshi**

Entrata decisa, per annientare l'avversario

**Ji**

tempio buddhista

**jo**

bastone

**jo-dori**

afferrare il jo. Tecniche per disarmare un avversario armato di jo

**jo mokuroku**

Titolo attribuito alle cinture nere di 2° e 3° dan.(v.kyudan).

**ijyuwaza**

serie completa delle tecniche previste per un attacco dato

**jodan**

parte superiore del corpo corrispondente al capo

**jodantsuki**

pugno diritto al volto

**jodori**

tecniche su attacco con bastone

**ju**

dieci

**jujigarami**

proiezione con le braccia incrociate

**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**

Uno dei termini insieme a O-Sensei con cui viene chiamata il M° Ueshiba Morihei.

**kamae**

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

**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.

**kansa**

gratitudine

**kansetsu waza**

Tecniche di manipolazione delle articolazioni.

**kashima shinto ryu**

scuola di ken

**kata**

spalla

**kata**

forma

**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**

costume di cotone bianco per le Arti Marziali

**ken**

spada giapponese

**kenjutsu**

tecniche di spada

**kendo**

scherma giapponese; via della spada

**ki**

spirito, energia mentale, forza vitale del corpo

**kiai**

emissione sonora vocale in concentrazione

**kikai tanden**

centro addominale

**kimono**

abito tradizionale giapponese

**kimusubi**

unire il Ki

**kinonagare**

corrente dello sviluppo

**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.

**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

**Kobukan**

nome della palestra a Tokyo nella quale insegnò il Fondatore

**ko dachi**

Piccola sciabola.

**kohai**

Uno studente di grado inferiore

**kokoro**

"Cuore o mente". La psicologia popolare giapponese non distingue chiaramente tra la sede dell'intelletto e la sede dell'emozione.

**kokyu**

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

**kokyu ryoku**

potenza del respiro

**kokyunage**

proiezione con la potenza del respiro

**koshi**

vita, busto, zona della cinta

**koshinage**

proiezione con movimento di torsione del busto

**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.

**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

**kumijo**

Esercizi di JO con partner.

**kumitachi**

Esercizi con la spada con partner.

**kyu**

grado; si attribuisce fino al conseguimento della cintura nera

**kyu**

arco

**kyudo**

Via dell'arco

**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.

**ma-ai**

giusta distanza

**machi**

via di una città

**mae**

in avanti

**maegeri**

calcio diritto

**mae ukemi**

cadute in avanti

**men**

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

**menkyo**

diploma di insegnante

**migi**

destra

**migihanmi**

posizione obliqua destra

**Mikado**

Imperatore del Giappone

**Miya**

tempio shintoista

**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.

**mon**

motivi grafici tipici degli standardi feudali giapponesi

**mokuroku**

catalogo delle tecniche

**morotetori**

impugnatura a due mani

**mudansha**

Studente senza il grado di cintura nera.

**mune**

petto

**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.

**nagare**

flusso

**nage**

proiezione

**nage waza**

tecniche di proiezione

**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.

**obi**

cintura

**okuri**

Coppia.

**okurihashi**

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.

**otoko**

uomo

**otoshi**

Far cadere.

**O-Sensei**

Gran Maestro

**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**

saluto di ringraziamento

**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.

**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 katateriyotetori)

**ryotetori**

presa ad entrambi i polsi

**sabaki**

movimento

**sake**

bevanda ottenuta dalla fermentazione del riso

**sakura**

albero del ciliegio

**samurai**

guerriero feudale giapponese

**san**

tre

**san**

suffisso: signore, signora

**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

**seiza**

concentrazione in posizione seduta

**sensei**

maestro

**sempai**

Studente di grado superiore

**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.

**shiai**

contrapposizione

**shian**

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

**shidojin**

Titolo formale che equivale a istruttore

**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**

anima, sentimento

**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**

combattere fino alla morte

**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.

**shinto**

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

**shizentai**

posizione naturale

**Shodo**

calligrafia giapponese

**shomenuchi**

colpo frontale con taglio dall'alto verso il basso

**shomentsuki**

colpo frontale con pugno

**Shuren Dojo**

nome del dojo del Fondatore ad Iwama

**shutotegatana**

taglio della mano

**sichi**

sette

**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.

**suariwaza**

tecniche in posizione seduta

**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.

**taisabaki**

tecniche di spostamento

**tanden**

v. seika tanden

**tandoku dosa**

esercizi preparatori individuali

**tanto**

pugnale

**tantodori**

tecniche su attacco con pugnale

**take**

ardore marziale

**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 piu' 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.

**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

**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

**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

**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!

**Waka Sensei**

il Giovane Maestro

**wakizashi**

spada giapponese corta

**waza**

tecniche

**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**

chi ha conseguito la cintura nera

**za**

ho sedere sui talloni

**zanshin**

concentrazione indisturbata

**za zen**

sedere in meditazione secondo la pratica Zen

**zen**

La parola giapponese Zen deriva dal cinese ch'an e dal sanscrito dhyana, che

significa non solo "meditazione" ma anche "tutto, insieme"

**zubon**

Pantaloni del keikogi