

GLOSSARIO TECNICO MARZIALE

Ai: esprime un concetto generico d'unione, nel senso più compiuto d'armonia, armonizzazione, affinità, conformità, unificazione.

Aite: compagno d'allenamento.

Arawareru sekai: il mondo apparente, la fenomenalità.

Ashi: piede.

Atemi: colpi; nella pratica dell'Aikido sono solo accennati in direzione dei punti vitali del corpo.

Ayumi-Ashi: camminata normale, in cui un piede alternativamente supera l'altro.

Awase: armonizzazione.

Bokken: spada di legno per allenamento riprodotte una Katana, la spada tradizionale del Samurai rappresenta l'abilità marziale per rendere superfluo il combattimento.

Budo: discipline marziali, utilizzo della tecnica unito ad un sistema etico di riferimento

Bushi: guerriero, samurai.

Bushido: la via del guerriero.

Buki: armi

Chakra: centri nei quali il ki, opportunamente canalizzato, giungono a risvegliare alcune funzioni sottili.

Chòka: poesia lunga di 5, 7, 5, 7, 5, 7, 7 sillabe.

Chudan: parte mediana del corpo che comprende l'addome.

Dan: grado d'apprendimento che riguarda le cinture nere.

Do (Michi): via, sentiero. Percorso evolutivo.

Dojo: luogo in cui si pratica e si studia la Via.

Gyaku: invertire; in Aikido Gyaku-hanmi significa che se Uke è in profilo destro, Seme è in profilo sinistro e viceversa.

Gedan: parte inferiore del corpo comprendente le ginocchia.

Gi: abito per l'allenamento nelle arti marziali (ki-mono).

Haiku: poesia brevissima di 5, 7, 5 sillabe.

Hakama: pantalone largo tradizionale vestito dai praticanti d'Ai Ki Do, Ken Do, Kyu Do, Iai Do e anche dai Maestri d'alcune scuole di jujutsu tradizionale. Nella tradizione parte integrale dell'abbigliamento del Samurai.

Hanmi: posizione di guardia.

Happo Giri: azione di movimento nelle Otto direzioni.

Hara: la regione addominale, centro vi-tale dell'uomo.

Hara kiri: suicidio per sventramento. Dizione corrente giapponese.

Hidari: sinistra, posizione naturale di guardia sinistra.

Hiji: gomito.

Hishiryo: una coscienza al di là d'ogni pensiero.

Irimi: azione d'entrata diretta verso l'avversario.

Ji: fatti, realtà.

Ji sekai: il mondo reale, quello che non appare ne scompare non inizia e non finisce

Jo: bastone, arma tradizionale nella pratica dell'Aikido, generalmente lungo 126 cm.

Jodan: parte superiore del corpo comprendente il collo e la nuca.

Jodori: prendere il bastone.

Jutsu: arte.

Kaesci: girare

Kaesci-waza: girare una tecnica

Kannagara: volere divino.

Kamae: guardia, postura.

Kami: superiore, sono Kami gli antenati divinizzati nella tradizione Giapponese.

Kami-Za la zona d'onore nell'ambito del Dojo.

Kaiten: movimento rotatorio.

Katame-Vaza: tecniche di controllo immobilizzazioni.

Keiko geikoj: allenamento.

Ken: spada, rappresentazione simbolica dello spirito, di legno per esprimere una volontà pacifica, simbolo di prosperità e felicità.

Ken-sen: la linea delle spade, linea dove le energie s'incontrano.

Kihon: fondamentale, il comportamento fisico mentale nell'allenamento.

KI: energia originale, che consente alla vita di manifestarsi

Ki no musubi: legare le energie.

Kime: energia.

Kokyu: respirazione, energia respiratoria. respiro dell'universo.

Kokyu-Ho: metodo con cui si deve sviluppare l'energia, lo spazio e il tempo senza l'utilizzo della forza muscolare.

Kokyu Roku: armonia indissolubile della manifestazione. Respiro cosmico.

Koshi: parte del corpo che comprende le anche.

Kote: dorso della mano.

Koto Tama: parola-spirito; mantra.

Kuden: segreto, trasmissione dalla bocca del Maestro all'orecchio dell'allievo.

Kumitachi: tecniche d'allenamento a coppie con la spada.

Kyoshi: ritmo.

Kyu: gradi degli allievi. Dal 9° per i bambini o 6° per gli adulti fino al 1°

Ma-ai: distanza.

Mae: avanti.

Mae-Geri: colpo con piede.

Meguri: predeterminare con il corpo lo spazio della relazione.

Misogi: purificazione

Moku roku: certificazione della trasmissione tecnica. Il documento anticamente un rotolo contenente le tecniche.

Mokuso: postura adottata durante la meditazione Zen.

Mu sha shugyo: l'allenamento intenso di chi cerca, in ogni modo, la Via.

Mushotoku: senza intenzioni, preconcetti e pensieri. La non ricerca del conseguimento.

Nage-Waza: tecniche di proiezione.

Nidan: secondo Dan.

Obi: cintura.

Omote: avanti positivo

O sensei: Grande maestro; per estensione, il Fondatore.

Rei: saluto.

Ri: verità.

Ri Ai: congruenza delle verità.

Riitzu-rei: inchino da eseguire in piedi per salutarsi.

Rònin: Samurai senza padrone.

Sabaki: movimento.

Samurai: guerriero, membro della classe militare nell'età feudale del Giappone.

Sandan: terzo Dan

Satori: illuminazione.

Sei-Za: posizione di riposo in ginocchio con i glutei tra i talloni.

Sensei: maestro di pratica, lett. nato prima

Seppuku: suicidio per sventramento.

Shihan: Maestro di grado elevato.

Shin: il cuore, l'anima, lo spirito, l'intuizione.

Shinto: religione originaria del Giappone letteralmente: la via degli Spiriti.

Shizen-Hon-Tai: posizione naturale di base.

Shodan: cintura nera 1°Dan

Shomen-Uchi: attacco frontale dall'alto.

Soto: esterno.

Suwari: seduti.

Suwari-waza : tecniche effettuate in ginocchio

Tai: corpo.

Tai-Sabaki:movimenti, spostamenti.

Taiso: ginnastica (nella nostra scuola aiki taiso:ginnastica dell'essere corpo-spirito)

Tanden: centro vitale.

Tanintsu kakari: attacco multiplo.

Tanka: poesia breve di 5, 7, 5, 7, 7 sillabe.

Tanto: coltello.

Tatami: materassini d'allenamento che permettono l'assorbimento delle cadute.

Te: mano.

Tekubi: polso.

Tenkan: movimento di Tai-sabaki spostamento che, partendo dalle anche con i piedi che si spostano in un circuito rotatorio.

Tori: colui che esegue le tecniche.

Tsugi-Ashi: piede seguito; movimento dei piedi in cui il piede posteriore non sorpassa mai l'anteriore.

Tsuki: colpo diretto frontale; può essere eseguito con un pugno, con il Ken o con il Jo.

Uchi: interno.

Uchideshi: discepolo diretto.

Uchi kai ten: tecnica da eseguire con movimento rotatorio all'interno.

Ude: braccio.

Ukemi: cadute.

Ukemi-Waza: tecniche di caduta. Mae-ukemi, caduta in avanti, Ushiro-ukemi caduta indietro, Yoko-ukemi caduta laterale.

Ura: rovesciare, opposto, negativo.

Ushiro: dietro, indietro. Ushiro-ukemi, caduta indietro.

Ushiro-waza: tecniche di difesa contro un attacco da dietro.

Waza : tecniche.

Waca-sensei: giovane maestro

Yamè: Stop, tornare al punto di partenza.

Yoko:lato.

Yokomen: fendente obliquo- laterale.

Yokomen-uchi: fendente laterale che va a colpire la tempia.

Yoshi: buono.

Zan-Shin : qui e ora corretto atteggiamento mentale di fronte a qualsiasi evento.

Za-Zen:metodo di meditazione rimanendo seduti, di fronte ad un muro bianco.

Zen:concentrazione meditazione senza oggetto, ritorno allo spirito originario e puro dell'essere.

Zori: sandali di paglia intrecciata.