



**AIKIME**



**GLOSSARIO**

- Abe Tadashi:** [あべただし] maestro giapponese (1920 - 1984) che ebbe il merito di introdurre l'*Aikido* in Europa (Francia, 1952 - 1960).
- Abunai:** [危ない] "pericoloso".
- Ago:** [顎] "mento".
- Agura:** [あぐら] posizione nella quale si è seduti con le gambe incrociate, si può dire anche "anza".
- Ai:** [合] "amore", anche "unione".
- Ai hanmi:** [相半身] "lo stesso *hanmi*" (del partner), cioè entrambi in *hanmi* destro o entrambi in *hanmi* sinistro.
- Ai nuke:** [合ぬけ] modalità nella quale un duello termina con il salvataggio mutuo degli avversari, i quali, avendo raggiunto l'unione dei loro *ki*, non possono più combattere perché l'esito finale non avrebbe né vincitori, né vinti; opposto di *ai uchi*.
- Ai suru:** [愛する] "amare".
- Ai uchi:** [合打ち] modalità nella quale un duello termina con la sconfitta mutua degli avversari; opposto di *ai nuke*.
- Aiki:** [合氣] è l'unione della parola "amore" con "energia"; si noti come, a monte dell'ideogramma *ki*, ci sia una vera e propria filosofia, diffusa in tutto l'oriente, perciò la sua traduzione letterale è assai limitativa; anche l'accostamento di "*ai*" e "*ki*" risulta più profondo ed integrato che la somma dei loro significati letterali.
- Aiki jinja:** [合氣神社] è un santuario della religione *shinto Omoto kyo*, in Iwama (prefettura di Ibaraki), costruito nell'autunno del 1944 da Morihei Ueshiba e rappresenta l'*Aikido*, nel senso di disciplina dello spirito. Una volta all'anno si tiene una cerimonia a cura di un sacerdote *schintoista*, il 29 aprile, in coincidenza con l'anniversario della nascita dell'ultimo imperatore Showa (festa nazionale) ed in commemorazione della morte del Fondatore (26 aprile); si può dire anche *Aiki shrine*.
- Aiki jutsu:** [合氣術] letteralmente "tecnica *Aiki*", anche "arte *Aiki*"; questo era il nome attribuito da *O Sensei* alla sua prima scuola, oltre a Ueshiba *Ryu*.
- Aiki kaiso:** [合氣開祖] fondatore dell'*Aiki*.
- Aiki no hikari:** [合氣の光] "la luce dell'*Aiki*".
- Aiki no jo, Aiki jo:** [合氣の杖] "il *jo* dell'*Aiki*".
- Aiki no ken, Aiki ken:** [合氣の木剣] "il *ken* dell'*Aiki*".



**Aiki otoshi:** [合氣落とし] “caduta *Aiki*”. Questa caduta si realizza agendo su entrambe le gambe dell’attaccante, afferrando quest’ultimo per le caviglie o tramite gli indumenti, sbilanciandolo e provocando l’impatto della sua schiena al suolo.

**Aiki shrine:** [合氣しりね] vedi *Aiki jinja*.

**Aiki Shuren Dojo:** [合氣修練道場] nome attribuito al *Dojo* di Iwama, costruito da *O Sensei* nell’estate del 1945 e nel quale insegnò dagli anni della guerra fino alla sua scomparsa, nel periodo nel quale fu responsabile Morihiro Saito *Sensei*. Dopo la scomparsa di quest’ultimo maestro, la Fondazione *Aikikai* sostiene di avere nuovamente attribuito a tale luogo il nome natio, conferito da *O Sensei* stesso, cioè Ibaraki Shibu *Dojo*, ora anche chiamato Ibaraki Branch *Dojo*.

**Aiki taiso:** [合氣体操] “ginnastica *Aiki*”, insieme degli esercizi che precedono idealmente ogni lezione, atti a riscaldare, ossigenare e vitalizzare ogni parte del corpo del praticante (sistema scheletrico, muscolare, vascolare, nervoso), per prepararlo al meglio a sostenere una pratica intensa.

**Aikido:** [合氣道] accostamento di “*ai*”, “*ki*” e “*do*”, letteralmente “la via dell’*Aiki*”, vedi *Aiki*.

**“Aikido wa ichiban Budo desu”:** [合氣道わーばん武道です] “l’*Aikido* è prima di tutto un’arte marziale”.

**Aikidoka:** [合氣道家] colui o colei che pratica, con regolarità, *Aikido*.

**Aikien:** [合氣苑] “fattoria/podere *Aiki*”, nome usato da Morihei Ueshiba per riferirsi alla sua proprietà in Iwama durante il breve periodo, dopo la seconda guerra mondiale, nel quale la pratica delle arti marziali venne proibita.

**Aikikai:** [合氣会] solitamente tradotto con “Fondazione *Aiki*”, il termine “*kai*” ha molti significati letterali, tra i quali ricordiamo “organizzazione”, “meeting”, “incontro”, “risultato”, “beneficio”, “piano di un edificio”, il suffisso per indicare l’ordine dei livelli (ad esempio “la prima volta: *ikkai*”, “la seconda volta: *nikkai*”, “la terza volta: *sankai*”...). Il 22 novembre 1945, nacque l’*Aikikai* di Tokyo, oggi considerata il quartier generale mondiale dell’*Aikido*, nel quale, giornalmente, vengono tenute numerosissime lezioni, alcune personalmente dall’attuale *Doshu* Moriteru Ueshiba.

**Aite:** [相手] “compagno”, in senso marziale, quindi “avversario”, “rivale”, “nemico”.

**Aka:** [赤] “rosso”.

**Akiresuken:** [アキレス腱] “tendine di Achille”.

**Amaterasu Omikami:** [天照大御神] nome della dea del sole e della luce.

**Ame no ukihashi:** [天の浮き橋] “ponte fluttuante del cielo”, simbolo della connessione tra le realtà terrene e celesti dell’esistenza.

**Anza:** [安座] vedi *agura*.

**Aoiro:** [青色] “blu”.

**Arashi:** [嵐] “tempesta”, “temporale”, anche “bufera”.



- Arigato:** [有難う] "grazie".
- Ashi:** [足] "piede", anche "gamba (compreso il piede)"; nella tradizione *shintoista* designa il male [悪し], nella sua accezione di male fisico (morte), piuttosto che morale.
- Ashigaru:** [足軽] samurai di basso rango, soldato di fanteria.
- Ashikubi:** [足首] "caviglia".
- Ashi no yubi:** [足の指] "dita del piede".
- Asoko:** [彼処] "là", "laggiù".
- Atama:** [頭] "testa", "cima".
- Atatamaru:** [温まる] esercizi di scioglimento e di riscaldamento prima dell'allenamento, solitamente eseguiti in modo solitario, cioè senza che nessuno guidi la ginnastica per il gruppo di praticanti.
- Atama wo irenai:** [頭をいれない] "la testa non entra" (ci si può riferire, in particolare, ad una delle due forme classiche di *morote dori koshi nage*).
- Atama wo ireru:** [頭をいれる] "la testa entra" (ci si può riferire, in particolare, ad una delle due forme classiche di *morote dori koshi nage*).
- Atemi:** [当て身] difficile da tradurre letteralmente, visto che "ate" assume il significato di "scopo", "aspettativa"; questo termine veniva generalmente considerato, nel *budo* classico, un colpo inferto per uccidere. Considerate l'etica e la filosofia che caratterizzano l'*Aikido*, esso assume, più che altro, il significato di una percussione operata da *tori* per indurre *uke* ad assumere una determinata postura all'interno di una tecnica. Durante lo studio *ki hon*, gli *atemi* vengono utilizzati per sbilanciare l'avversario e per far sì che egli non possa, a sua volta, reagire, nel tentativo di salvaguardarsi.
- Atemi waza:** [当て身技] "tecniche di percussione", cioè che utilizzano gli *atemi*.
- Ateru:** [当てる] esprime l'idea di stimare e valutare con precisione la superficie e il valore di un campo, anche "portare a contatto", "appoggiare", "toccare" "premere", "battere", "urtare" e "colpire".
- Ato:** [後] "dopo".
- Ato no sen:** [後の先] iniziare un movimento difensivo quando si percepisce la volontà di attaccare da parte dell'avversario.
- Awase:** [合わせ] "armonizzazione".
- Ayabe:** [綾部] città a circa due ore ad ovest di Kyoto, centro spirituale storico della setta *Omoto kyo* ed in cui *O' Sensei* ebbe il suo primo *dojo*, ed insegnò ai seguaci della setta nel periodo 1921 - 1925, fino a che non si stabilì a Tokyo.
- Ayumi ashi:** [歩み足] spostamento nel quale il piede arretrato si muove per primo ed oltrepassa quello avanzato.
- Ayumu:** [歩む] "camminare".



# B

- Ba:** [ば] "luogo", anche "posto".
- Ban:** [万] "diecimila".
- Banzai:** [万歳] grido usato come saluto ("ban" = diecimila, "sai" = anno), questa parola entrò a far parte dell'uso comune nel periodo Meiji. A causa dell'impoverimento del popolo, l'imperatore Nintoku sospese per alcuni giorni la riscossione delle tasse e proibì tassativamente qualsiasi lavoro di riparazione e abbellimento del proprio palazzo, per evitare spese a carico dell'erario. La situazione economica quindi si normalizzò e la riscossione delle tasse venne riavviata: quando l'imperatore di affaccio al balcone della sua residenza, la folla lo acclamò con il saluto "banzai!". In pratica un "Viva l'imperatore" o quello che per gli inglesi suona, tuttora, come "God save the Queen".
- Barai:** [払い] "spazzata".
- Biki:** [びき] "tirare", anche "trarre".
- Biraki:** [開き] "apertura", vedi anche *hiraki*.
- Bogyo:** [防禦] "difesa", protezione", anche "salvaguardia".
- Bo:** [杖] "bastone", vedi anche *jo*.
- Bo-jo:** [木杖] vedi *Aiki jo*.
- Bo-ken, bokken, bokuto:** [木剣] vedi *Aiki ken*.
- Boshi:** [ぼし] parte che va dalla punta della *katana* fino alla *ha*.
- Bu:** [武] parola dall'interessante valore semantico, che costituisce parte di "*budo*"; l'area interna, sulla sinistra del *kanji*, significa "fermare", o anche "smettere", mentre la restante parte significa "alabarda". Da ciò si intuisce il significato profondo di "*bu*", "fermare l'alabarda", "smettere di usare le armi". Al contrario di quanto si riterrebbe, è un'esortazione a smettere di fare la guerra, a placare lo spirito aggressivo che dimora in ciascuno.
- Budo:** [武道] "la via marziale" o "la via della guerra".
- Budoka:** [武道家] il praticante di *budo*.
- Buki:** [武器] "arma", anche "munizione".
- Buki dori:** [武器取り] "presa di un'arma", ossia tecnica di disarmo.
- Buki waza:** [武器技] tecniche eseguite con le armi.
- Bushi, bujin:** [武士] "guerriero", praticante di *budo*, appartenente alla tradizione dell'epoca feudale giapponese. Famosi divennero gli *yamabushi*, ossia i guerrieri - sacerdoti - eremiti delle montagne.
- Bushido:** [武士道] "via del guerriero".
- Butsukaru:** [打つかる] "imbattersi", anche "andare contro".



- Cha:** [茶] "té".
- Cha no yu:** [茶の湯] "cerimonia del té", anche conosciuta anche come *Chado* o *Sado*, cioè la via del té. "Cha no yu" significa letteralmente "acqua calda per il té"
- Chado:** [茶道] vedi *cha no yu*.
- Chakra:** "ruota", in sanscrito, ma ha molte altre accezioni tra le quali quella di "plesso".
- Chi:** [智] "saggezza", anche [ち] "terra".
- Chisai:** [小さい] "piccolo", "giovane", vedi anche *sho*.
- Chikai maai:** [近い間合い] "distanza ravvicinata", due spade si incrociano a metà.
- Chikara:** [力] "energia", "potenza", "forza".
- Chikara de motsu:** [力でもつ] "afferrare con energia".
- Chinkon kishin:** [鎮魂帰神] "calmare lo spirito e ritornare alla sorgente" o anche "ritorno al divino attraverso la calma spirituale", tecnica di meditazione radicata nelle pratiche spirituali *shintois*te.
- Chochiso' samadeshita:** [こきそさまでした] si dice dopo aver mangiato, letteralmente "è stato un ottimo pasto".
- Chokkaku:** [直角] "angolo retto".
- Choku:** [直] "diretto".
- Choku barai:** [直払い] "parata (spazzata) diretta".
- Choku ritsu:** [直立] "diritto", "eretto".
- Choku setsu:** [直接] forma diretta, essenziale, immediata.
- Chokusen no irimi:** [直線の入身] "entrata diretta".
- Chotto:** [ちょっと] "un po' ", anche "poco".
- Chotto matte kudassai:** [ちょっと待て下さい] "attendi un momento, per favore".
- Chudan:** [中段] "livello medio" (altezza che va dall'addome al plesso solare di una figura umana).
- Chudan no kamae, seigan no kamae:** [中段の構え] "guardia (ad altezza) media".
- Chugi:** [忠義] "fedeltà", "lealtà", anche "devozione".
- Chushin:** [中心] "centro", "centrale", "cuore", "equilibrio", "nucleo".



- Daidaiiro:** [ 橙色 ] "arancione".
- Daijobu:** [ 大丈夫 ] "ok", "va bene", "è così", "è corretto".
- Daimyo:** [ 大名 ] termine che indica il feudatario dell'epoca medievale giapponese.
- Daitai:** [ 大腿 ] "coscia".
- Daito ryu:** [ 大東流合気柔術 ] arte marziale praticata dai guerrieri *bushi* del clan Minamoto (1100 d.C.), poi dal clan Takeda (1500 d.C.) e per ultimo dal clan Aizu (fino al 1868). Esse sono state tramandate fedelmente fino ai nostri giorni dalla famiglia Takeda. Infatti, osservando la cronologia dei registri della scuola *Daito*, è evidente come i capi scuola siano stati tutti membri di questa famiglia. Sokaku Takeda è stato il principale maestro del Fondatore, Morihei Ueshiba.
- Damashi:** [ 騙し ] "inganno", anche "disorientamento".
- Damashii:** [ 魂 ] "spirito", anche "anima".
- Dame:** [ 駄目 ] "sbagliato", "non corretto", anche "non va bene".
- Dan:** [ 段 ] "gradino", anche "livello". Tradizionalmente i possibili livelli della pratica per un *aikidoka* sono dieci: shodan [ 初段 ], nidan [ 二段 ], sandan [ 三段 ], yondan [ 四段 ], godan [ 五段 ], rokudan [ 六段 ], nanadan [ 七段 ], hachidan [ 八段 ], kudán [ 九段 ] e judan [ 十段 ].
- Dankai teki ni:** [ 段階てきに ] "un gradino alla volta".
- Datto:** [ だっと ] atto del fare uscire la spada dalla cintura.
- Deai:** [ 出合い ] "incontro", rendezvous.
- Densho:** [ 伝承 ] libri segreti costituenti gli archivi familiari delle scuole Bugei, ossia addestrate all'arte della guerra.
- Dentoo, dentotekina:** [ 伝統 ] "tradizionale".
- Deshi:** [ 弟子 ] praticante di un'arte, che studia sotto la supervisione di un maestro.
- Do:** [ 道 ] "via", anche "percorso", questo *kanji* si può anche pronunciare *michi*, anche [ 度 ] "grado" inteso come misurazione angolare o termica.
- Do itashimashite:** [ どういたしまして ] "prego", inteso come risposta ad un ringraziamento che si è ricevuto.
- Dogi:** [ 道着 ] uniforme di pratica, riferita all'abbigliamento indossato in molte arti marziali tradizionali; vedi anche *gi* e *keikoji*.
- Dogu:** [ 道具一式 ] equipaggiamento specifico per l'allenamento.



- Dojo:** [道場] "il luogo della Via", o, non letteralmente, la palestra/il locale adibito alla pratica.
- Dojo cho:** [道場長] istruttore capo di un *dojo*, il responsabile del corso.
- Doka:** [道歌] "canti del Cammino".
- Domo arigato gozaimashita:** [どうも有り難うございました] "grazie molte", detto in tono molto formale in riferimento a qualcosa che è appena terminato; è facile che nel *dojo* si utilizzino anche altri tipi di ringraziamento derivati da esso, ad esempio "arigato gozaimasu" [有難うございます], cioè "grazie molte", detto in modo molto formale per qualcosa che è accaduto, "domo arigato" [どうも有り難う], cioè "grazie", detto in modo formale, e, ancora, "domo" [どうも], cioè "grazie", detto in modo informale.
- Dori:** [取り] "presa"; vedi anche *tori*.
- Doshu:** [道主] "colui che indica la Via"; dopo *O' Sensei* (14/12/1883 – 26/04/1969), questo titolo fu attribuito al figlio Kisshomaru Ueshiba (27/06/1921 – 04/01/1999) ed ora è attualmente detenuto dal nipote del Fondatore, Moriteru Ueshiba (04/04/1951).
- Dozo:** [どうぞ] "prego", anche "favorite".

**E**

**Edo:** [江戸] antico nome della città di Tokyo.

**Embukai, enbukai:** [演武会] "dimostrazione".

**Empi:** [肘] "gomito".

**Engaru:** [遠軽] città della parte settentrionale dell'Hokkaido, nella quale Morihei Ueshiba per la prima volta venne a contatto con *Sokaku Takeda* e divenne allievo della scuola di *daito ryu jujitsu*. Ueshiba partecipò ad un seminario di dieci giorni presso la locanda di Hisada, che si concluse 5 marzo 1915.

**Enten:** [宛転] "libertà di movimento".

**Eri:** [襟] "colletto", anche "bavero".

**Eri dori:** [襟取り] "presa al colletto", anche "presa al bavero".



**F.I.J.L.K.A.M.:** "Federazione Italiana *Judo*, *Lotta*, *Karate*, *Arti Marziali*".

**Fudo:** [不動] "immobile", anche "fermo".

**Fudoshin:** [不動心] "mente immobile/inamovibile". La mente, in questo stato, è calma e focalizzata (metaforicamente quindi "immobile"). Fudo Myo [不動明王] è una deità guardiana buddista, raffigurata con una spada in una mano (per distruggere i nemici della dottrina e le incertezze sulla stessa) ed una corda nell'altra (per salvare gli esseri dal pozzo delle delusioni o dai luoghi dolorosi degli "inferni buddisti"), quindi simboleggia il due ideali buddisti di saggezza (la spada) e pietà (la corda). *Fudoshin* è sinonimo di coltivare una mente che può adattarsi alle circostanze che mutano senza compromettere i principi etici.

**Fukai:** [深い] "profondo", "alto", anche [不快] "disagio", "sconforto".

**Fuki:** [ふき] fascetta ad anello.

**Fukka:** [ふっか] posizione che indica la postura nella quale si è seduti con le gambe incrociate, vedi anche *agura* e *anza*.

**Fuku shidojin:** [副指導員] "assistente istruttore", il più basso di tre livelli dell'istruttore istituiti dall'*Aikikai Hombu Dojo* ai tempi della creazione della Federazione Internazionale di *Aikido*. Corrisponde approssimativamente al secondo e terzo *dan*.

**Fukura:** [ふくら] parte curva della spada.

**Fukushiki kokyu:** [腹式呼吸] "respirazione addominale".

**Funakogi undo:** [舟漕ぎ運動] "esercizio del rematore", anche chiamato "torifune".

**Furi kaburi:** [振りかぶる] atto di sollevare, alzare, caricare un'arma sopra la testa.

**Furi tama:** [ふりたま] "agitare giù lo spirito (facendolo scendere)", atto di scuotere le mani, con lo scopo di pulire l'anima.

**Fusen:** [ふせん] "mancanza", "assenza", anche "defezione" o "abbandono" di un duello.

**Futari dori:** [二人取り] "presa (simultanea) di due persone"; vedi anche *ninin dori*.

**Futon:** [布団] letto tradizionale giapponese, solitamente preparato e rimosso giornalmente sui *tatami*.



- Ga:** [が] "io", "io stesso", anche "me stesso".
- Gaeshi:** [返し] "risposta", anche "rovesciamento"; significato analogo per *gaeshi*.
- Gaku:** [かく] saggio calligrafico di contenuto filosofico o religioso.
- Gambatte kudassai:** [頑張ってください] "persistete, per favore", "datevi da fare, per favore", anche "mettetecela tutta, per favore"; è un'esortazione che può essere rivolta dall'insegnante agli allievi.
- Ganmen:** [顔面] "faccia" (di una persona), "volto".
- Ganseki:** [岩石] "dondolio".
- Ganseki otoshi:** [岩石落とし] "caduta rovinosa".
- Garami:** [がらみ] "torsione", "arrotolamento", anche "avvolgimento".
- Gashuku:** [合宿] ritiro, occasione di pratica a porte chiuse, particolarmente intensa e prolungata, durante la quale gli allievi vestono parzialmente il ruolo di *uchi deshi*, occupandosi, se occorre, delle pulizie del *dojo*, pranzando e cenando in presenza del maestro e trascorrendo insieme ad esso momenti di vita quotidiana, anche al di là della pratica dell'*Aikido*.
- Gassho:** [合掌] posizione di preghiera/meditazione con le mani giunte.
- Gawa:** [側] "lato".
- Gedan:** [下段] "livello basso" (rispetto ad una figura umana, altezza che si situa circa alle ginocchia).
- Gedan no kamae:** [下段の構え] "guardia bassa".
- Geiko:** [稽古] "allenamento"; vedi anche *keiko*.
- Geki:** [隙] "opportunità", "chance".
- Genki:** [元気] "sano", "energetico".
- Genshin:** [げん心] previsione dell'azione dell'avversario, intuizione.
- Geri:** [蹴り] "calcio".
- Gi:** [義] "giustizia", "integrità", anche [着] "tuta", "uniforme" nel senso relativo all'abbigliamento.
- Giri:** [切り] "tagli", (ad esempio "*happo giri*", ossia "tagli in otto direzioni"); anche "(senso del) dovere" in ambito sociale, secondo l'etica confuciana.
- Go:** [五] "cinque", anche "parola", "vocabolo", anche termine buddista per definire un'azione determinante per il futuro di un individuo.



**Go no awase:** [五の合わせ] "armonizzazione del (*suburi*) numero cinque".

**Goi Sensei:** maestro giapponese di spiritualità (1916-1980), amico intimo di *O' Sensei*.

**Gokuhi:** [極秘] tecniche particolari che vengono insegnate ai soli allievi di grado superiore.

**Gokyo:** [五経] "quinto principio", anche definito *kuji osae* o *ude nobashi*.

**Gomen nasai:** [御免なさい] "mi scusi".

**Gorin:** [五輪] "cinque anelli".

**Gorin no sho:** [五輪書] "Il libro dei cinque anelli", testo sulla strategia dell'arte della spada scritto dal quasi leggendario *samurai* Miyamoto Musashi (1584 - 1645).

**Goshin jutsu:** [護身術] "tecniche di auto difesa"; questo termine viene talvolta erroneamente utilizzato per riferirsi ad una scuola specifica di *jujitsu*, ma in effetti è un termine generico.

**Guji:** [宮司] capo e responsabile del culto e delle attività ad esso connesse, in un tempio *shintoista*.

**Guruma, kuruma:** [車] "ruota".

**Gyaku:** [逆] "inverso", "opposto", anche "invertito".

**Gyaku hanmi:** [逆半身] "l'*hanmi* opposto" (del partner), cioè uno in *hanmi* destro ed uno in *hanmi* sinistro.

**Gyaku kesa giri:** [逆けさ切り] il contrario di *kesa giri*.

**Gyaku kesa jodan:** [逆けさ上段] fendente diagonale dal basso verso l'altro, la cui traiettoria entra nella sagoma dell'avversario nell'ascella ed esce alla spalla corrispondente.

**Gyaku te uchi:** [逆手打ち] "colpo con la mano rovescia", si tratta di un fendente, sferrato con una o entrambe le mani nella posizione inversa rispetto a quella che rispettivamente assumerebbero nella postura *ken no kamae*. Si noti che per "posizione inversa" non si intende uno scambio "destra" con "sinistra", ma ci si riferisce al senso con il quale ciascuna delle due afferra l'arma, ossia con il pollice verso il basso, anziché verso l'alto.

**Gyaku tsuki:** [逆突き] pugno sferrato con la mano arretrata della guardia.

**Gyaku yokomen:** [逆横面] letteralmente "fendente diagonale opposto"; termine equivalente a *shutomen uchi*, che indica un fendente laterale al capo, sulla parte opposta del volto rispetto a quella che verrebbe colpita con *yokomen uchi*.



**Ha:** [刃] filo della lama della spada, anche "denti", anche "penna", "piuma"

**Ha machi:** [刃まち] dove finisce il filo tagliente della lama della spada.

**Hachi:** [八] "otto".

**Hada:** [はだ] "venatura" principale della lama della spada.

**Hadaka:** [裸] corpo nudo, anche "nudità".

**Hai:** [はい] "sì", anche "ok".

**Haiku:** [俳句] componimento poetico di tre versi caratterizzati da cinque, sette e cinque sillabe. È una poesia dai toni semplici, che elimina i fronzoli lessicali e le congiunzioni e trae la sua forza dalle suggestioni della natura e le sue stagioni. Fu creata in Giappone nel secolo XVII e deriva dal Tanka, componimento poetico di 31 sillabe che risale già al IV secolo. Il Tanka è formato da 5 versi con una quantità precisa di sillabe per ogni verso (5-7-5-7-7): eliminando gli ultimi due versi si è formato l'*haiku*. Per l'estrema brevità, richiede una grande sintesi di pensiero e d'immagine. Tradizionalmente l'ultimo verso è il cosiddetto riferimento stagionale (*kigo*), cioè un accenno alla stagione che definisce il momento dell'anno in cui viene composta o al quale è dedicata. Soggetto dell'*haiku* sono scene rapide ed intense che rappresentano, in genere, la natura e le emozioni che esse lasciano nell'animo del il poeta (*haijin*). La mancanza di nessi evidenti tra i versi lascia spazio ad un vuoto ricco di suggestioni. Gli *haiku*, per tradizione, non hanno alcun titolo.

Nei licei americani e in Marocco si insegnano tutt'oggi le tecniche per scrivere *haiku*; in Giappone si calcola che più di dieci milioni di persone (circa il 10% della popolazione) si diletta a scriverne. Pressoché ogni giornale nipponico ha una sezione riservata a questo genere di componimenti poetici. Ecco alcuni esempi:

Nel vecchio stagno	Torno a vederli	In questo mondo
una rana si tuffa.	fiori di ciliegio	frenesia anche nella vita
Il rumore dell'acqua.	sono già frutti, nella sera.	della farfalla.

**Hairu:** [入る] "entrare", anche "andare dentro".

**Haishin undo:** [あいしん 運動] esercizio a coppie per la flessione e stiramento della schiena.

**Hajime:** [始め] "inizio"; soventemente è un comando che viene dato dall'insegnante agli allievi, che suona come "iniziate!", "via!".

**Hajimeru:** [始める] "iniziare", anche "incominciare".

**Hakama:** [袴] abito tradizionale giapponese appartenente alla casta guerriera *samurai*; deve la sua origine ad una protezione che fungeva da sella durante la cavalcata. Ne esistevano, in passato, vari modelli.

**Haku shu:** [拍手] battito di mani che avviene durante il saluto *shintoista*.

**Hamon:** [刃文] linea temperata della lama della spada.

**Hana:** [鼻] "naso".



- Han:** [半] "mezzo", "metà", anche "indiretto".
- Hanmi:** [半身] "metà del corpo"; posizione di guardia dell'*Aikido*, nella quale i piedi formano, fra loro, un angolo di circa novanta gradi. Tale postura consente al praticante di offrire solo metà della sua sagoma all'avversario che gli sta innanzi.
- Hanmi handachi waza:** [半身半立ち技] tecniche eseguite da una posizione intermedia, nella quale chi la esegue è nella postura *za-ho*, mentre chi la riceve si trova in piedi.
- Hanmi handachi waza katate dori shi ho nage:** [半身半立ち技片手取り四方投げ] dalla postura *hanmi handachi*, "presa ad una mano e proiezione respiratoria nelle quattro direzioni".
- Hannya:** [般若] "conoscenza intuitiva", "saggezza".
- Hantai:** [反対] "opposto", anche "nell'altro senso".
- Hantai katate dori:** [反対肩取り] "presa della mano opposta".
- Happo giri:** [八方切り] "tagli in otto direzioni".
- Happo tsuki:** [八方突き] "colpi di punta in otto direzioni".
- Happun:** [はっふん] "ottavo".
- Happun no ichi:** [はっふんの一] "un ottavo".
- Happun no ni:** [はっふんの二] "due ottavi".
- Hara:** [腹] centro addominale, stomaco, ventre. Tale punto del corpo umano è stato nominato in molti altri modi da culture e tradizioni spirituali, che hanno comunque attribuito ad esso un'importanza profonda. Sarebbe situato nel centro del tronco, due centimetri sopra l'ombelico: influenzerebbe gli organi addominali e produrrebbe poteri fisici e mentali, tra cui una capacità non comune di controllo sui movimenti fisici e facoltà psichiche straordinarie, che richiedono un buon coordinamento tra tutti i movimenti corporei. Influenzerebbe i problemi legati alla salute, all'energia ed all'azione fisica ed anche all'immunità dalle malattie. Inoltre sarebbe collegato direttamente con la capacità di prendersi cura di sé. Sono sinonimi *tan tien* e *tanden*, *seika tanden*.
- Harae:** [大祓] rito di purificazione *shintoista*.
- Harai:** [はらい] vedi *barai*.
- Harau:** [払う] "spazzare".
- Hasso gaeshi go hon:** [はっそ返し五本] "serie delle cinque risposte *hasso*".
- Hasso no kamae:** [八相の構え] "posizione a figura di otto", ossia guardia alla spalla destra, che presenta solitamente il piede sinistro avanti.
- Haya gaeshi:** [早返し] "risposta (reazione) rapida".
- Heiko:** [併行] "parallelo".
- Henka:** [変化] "variazione".
- Henka no jo:** [変化の杖] "il *jo* delle variazioni".



- Henka no tachi:** [変化の刀] "la spada delle variazioni".
- Henka waza:** [変化技] "tecniche di variazione", nelle quali si applicano cambiamenti rispetto alla forme didattiche di base.
- Henko:** [変更] "cambio", anche "cambiamento".
- Hi:** [火] "fuoco".
- Hidari:** [左] "sinistra".
- Hidari jo no kamae:** [左杖の構え] "guardia sinistra di *jo*".
- Hidari kokoro no tachi:** [左心の刀] "parte sinistra del cuore della spada".
- Hidari no awase:** [左の合わせ] "armonizzazione a sinistra".
- Hidari tsuki no kamae:** [左突きの構え] "guardia *tsuki* sinistra".
- Hige:** [髭] "barba", anche "baffi".
- Higi:** [肘] "gomito".
- Higi dori:** [肘取り] "presa al gomito".
- Hikari:** [光] "luce".
- Hiku:** [引く] "tirare", "strappare", "spostare", anche "trascinare".
- Himo:** [紐] "corda", "stringa", nome delle quattro fibbie presenti nell'*hakama*.
- Hineri:** [捻り] "avvolgimento", anche "torsione".
- Hiraki:** [開き] "apertura", vedi anche *biraki*.
- Hitai:** [額] "fronte".
- Hito:** [単] "persona", "essere umano"; vedi anche *otoko* e *jin*.
- Hitoemi:** [単身] posizione triangolare del corpo, nella quale l'ipotenusa del triangolo rettangolo, i cui cateti sono rappresentati dai piedi, è formata dalla proiezione al suolo della schiena.
- Hiza:** [膝] "ginocchio".
- Hiza giri:** [膝切り] fendente laterale la cui traiettoria entra nella sagoma dell'avversario al ginocchio, all'altezza della rotula.
- Ho:** [方] "metodo", "via", anche "direzione".
- Hombu dojo:** [本部道場] sede storica dell'*Aikikai* di Tokyo.
- Hon:** [本] "fondamento", "base", "centro", anche "origine".
- Horimono:** [彫り物] "incisione".
- Huchu no ki wo ken no nakani harimasu:** [ふちうの氣を劍のなかにはります] "il *ki* dell'universo penetra dentro la spada".
- Hyaku:** [百] "cento".
- Hyaku hachiju do:** [百八十度] "180 gradi".



- Iai hiza:** [いあい膝] posizione nella quale si ha il ginocchio sinistro a terra e quello destro sollevato.
- Ibaraki dojo:** [茨城道場] distaccamento decentrato dell'*Aikikai* di Tokyo, nella cittadina di Iwama; luogo nei pressi del quale è stato costruito l'*Aiki shrine* ed ha vissuto il Fondatore dagli anni della Seconda Guerra Mondiale. Alla morte di *O Sensei*, Morihiro Saito *Sensei* è stato *dojo cho* del luogo di pratica e custode del tempio ad esso limitrofo.
- Ibuki:** [気吹] tecnica di respirazione sonoramente percepibile, che parte dal ventre.
- Ichi:** [一] "uno".
- Ichi ban:** [一番] "numero uno", "primo", "prima di tutto".
- Ichi kara san made:** [一から三迄] "da uno a tre".
- Ichi no tachi:** [一の刀] primo *kumi tachi*.
- Ichi to ni issyo:** [一と二いっしょ] "uno e due insieme"; si può riferire, in particolare, alla sequenza risultante dall'unione del primo e del secondo *kumi jo*, eseguiti l'uno di seguito all'altro.
- Ichi geki issatsu:** [一隙いっさつ] "un colpo, un'uccisione", detto che esprime la ricerca dell'assoluta massimizzazione dell'efficacia di ogni gesto marziale.
- Ichimonji:** [一文字] "linea retta".
- Ie:** [家] "casa", "dimora", anche [否] "no", nel senso di risposta negativa ad una domanda.
- Ikebana:** [生花] l'arte di disporre i fiori, attraverso la quale si abbina la coltivazione dell'armonia delle forme, dei colori e dei profumi in seno ad un cammino di elevazione spirituale secondo i principi dello *zen*; vedi anche *kado*.
- Iki:** [息] "respiro", atto di respirare.
- Ikkajo:** [一ヶ条] primo insegnamento, vecchio termine preso in prestito dal *daito ryu aiki jutsu*, che, usato nel contesto dell'*Aikido*, ha essenzialmente le caratteristiche di *ikkyo*; ancora usato nello *Yoshinkan Aikido*.
- Ikkini:** [一気に] "immediatamente", "in un respiro", "in un soffio".
- Ikkyo:** [一教] "primo principio", anche definito *ude osae*.
- Ima:** [今] "adesso", "ora", "immediatamente", nel tempo presente.
- Inko:** [咽喉] "gola".



- Ippan geiko:** [一般稽古] “allenamento generico/principale”, ci si riferisce cioè ad una consueta classe di allenamento, in opposizione alle forme speciali che possono essere praticate.
- Irimi:** [入身] “il corpo entra”, anche “entrata”, nel senso di avanzamento del corpo.
- Irimi kaiten:** [入身回転] “il corpo entra circolarmente (entra e ruota)”.
- Irimi nage:** [入身投げ] “proiezione entrando”.
- Irimi tenkan:** [入身転換] “tenkan entrando”.
- Issoku itto no maai:** [一足一刀の間合い] “un passo, una spada di distanza”; le spade si incrociano all’altezza del *mono uchi*.
- Itadakimasu:** [戴きます] si dice prima di mangiare, letteralmente “io mangio”, ed esprime ringraziamento e rispetto verso chi ha preparato/offerto il cibo.
- Ito:** [絃] fettuccia intrecciata, sull’elsa della spada.
- Iwa:** [岩] “roccia”.
- Iwama:** [岩間] città di circa 15.000 abitanti, situata nella prefettura di Ibaraki, a circa 100 km a nord-est di Tokyo. Luogo in cui Morihei Ueshiba si ritirò durante la guerra, nel 1942 e nel quale sorge l’*Aiki shrine*, costruito dal Fondatore col la funzione di centro spirituale dell’*Aikido*. Qui il 29 aprile di ogni anno si celebra il Taisai, cioè la commemorazione della morte del Fondatore, congiuntamente ad una festa religiosa tradizionale *shintoiista*, proveniente dal periodo Showa. Iwama ospitò il quartier generale *Aikikai Hombu dojo* nel periodo in cui fu ufficialmente vietata la pratica delle arti marziali sul suolo nipponico (1948 – 1956). Dal 1969, data della morte di O’ Sensei, il *dojo* di quest’ultimo è stato curato da Morihiro Saito *Sensei* fino all’anno 2002.
- Iwama Ryu:** [岩間流] “Scuola di Iwama”.
- Iwama Shin Shin Aiki Shuren Kai:** [岩間伸信合氣修練会] organizzazione fondata da Hitoiro Saito *Sensei* ad Iwama, il 21 febbraio 2004. L’animerebbe il tentativo di comprendere i principi, lo spirito e le tecniche del Fondatore, di proteggerle e diffonderle, secondo il volere, dottrina ed il metodo di Morihiro Saito *Sensei*. Sinonimi per questa scuola sono: *Shin Shin Aikido*, *Shin Shin Aiki Juku*, *Iwama Juku*, *Dentoo Iwama Ryu*.
- Izumo, itsumo:** [何時も] “sempre”.



- Ji:** [衣] "figura".
- Jidai:** [時代] "periodo", "epoca".
- Jigoku:** [地獄] "inferno", anche "infernale".
- Jikan:** [時間] "tempo".
- Jin:** [じん] "(senso della) benevolenza", anche [人] "persona", "uomo".
- Jinja:** [神社] "tempio", "santuario"; vedi anche *shrine*.
- Jintai:** [人体] "corpo umano"; vedi anche *karada*.
- Jiyu waza:** [自由技] "tecniche libere", eseguite cioè liberamente, a seconda delle proprie preferenza e/o possibilità, in riferimento ad una situazione marziale specifica.
- Jo:** [杖] "bastone", vedi anche *bo*.
- Jo awase nana hon:** [杖合わせ七本] "serie delle sette armonizzazioni di *jo*".
- Jo dori:** [杖取り] "presa del *jo*".
- Jo kata:** [杖型] forma codificata di movimenti di *jo*, sequenza precostituita di *suburi*.
- Jo mochi nage waza:** [杖持ち投げ技] tecniche di proiezione sul tentativo di *uke* di afferrare/bloccare/sottrarre il *jo* di *tori*.
- Jo no awase:** [杖の合わせ] movimenti di armonizzazione nei quali i praticanti sono entrambi muniti di *jo*.
- Jo no barai nana hon:** [杖の払い七本] "serie delle sette parate (spazzate) di *jo*".
- Jo no kamae:** [杖の構え] guardia del *jo* (tenendolo in posizione verticale, appoggiato al terreno).
- Jo no riiai:** [杖のりあい] confronto con più avversari che attaccano contemporaneamente con il *jo*, solitamente uno posto frontalmente ad *ukejo* ed uno alle sue spalle.
- Joba hakama:** [じょうば袴] tipo di *hakama* utilizzata nella pratica delle arti marziali, che somiglia ad una gonna-pantalone.
- Jodan:** [上段] livello alto (rispetto ad una figura umana, altezza che si situa circa al volto, alla nuca).
- Jodo:** [杖道] "l'arte del *jo*".
- Joseki:** [上関] parete ad est del *dojo*, lungo la quale solitamente si dispongono gli ospiti di alto rango che partecipano alla lezione.
- Joseki ni rei:** [上関に礼] saluto agli ospiti di alto rango che partecipano alla lezione.



- Joza:** [上座] "posto d'onore".
- Ju:** [十] "dieci", anche [銃] "fucile" e [柔] "cedevole".
- Ju dan:** [十段] "decimo grado/livello"; l'unico praticante ad aver ricevuto ufficialmente questa onorificenza dall'*Aikikai Hombu dojo* fu Koichi Tohei nel 1970. Minoru Mochizuki lo ricevette mediante l'intervento della Federazione Internazionale delle Arti Marziali. Si ritiene che Michio Hikitsuchi, Seiseki Abe ed alcuni altri maestri abbiano ricevuto oralmente questo grado da Morihei Ueshiba, tuttavia, questi dati non sono stati registrati ufficialmente dall'*Aikikai*.
- Ju kara jusan made:** [十から十三迄] "da dieci a tredici".
- Ju no ri:** [柔の理] principio della gentilezza, cortesia, garbo.
- Ju san no jo awase:** [十三の杖合わせ] "armonizzazione della forma dei 13 movimenti di *jo*".
- Ju san no jo kata:** [十三の杖型] forma dei 13 movimenti codificati di *jo*. Tale codifica è avvenuta per mano di Morihiro Saito *Sensei*, non direttamente dal Fondatore.
- Judo:** [柔道] "Via della cedevolezza/flessibilità".
- Judoka:** [柔道家] colui o colei che pratica, con regolarità, *Judo*.
- Juji:** [十字] "incrociato", letteralmente "a figura di 10", cioè, appunto, una croce.
- Juji garami:** [十字がらみ] ci si riferisce alla tecnica nella quale i gomiti del partner sono portati in una posizione incrociata, intorno alla quale avviene la proiezione al suolo; vedi anche *juji nage*.
- Juji nage:** [十字投げ] "proiezione incrociata".
- Juji ukemi:** [十字受身] caduta incrociata.
- Jujutsu:** [柔術] "tecnica/arte della cedevolezza".
- Juken:** [銃剣] "baionetta", derivato da *ju*, "fucile" e da *ken*, "spada". Arma usata dalle milizie giapponesi durante la prima e la seconda guerra mondiale; a volte ci si riferisce al mokuju, una baionetta di legno utilizzata nel *jukendo*, un'arte marziale competitiva. Morihei Ueshiba è stato filmato in una pellicola del 1935, ripresa per il giornale *Asahi*, mentre dimostra alcune tecniche contro questa arma. È usata raramente nell'*Aikido* moderno.
- Juken dori:** [銃剣取り] "presa della baionetta".
- Jumbi taiso:** [準備体操] "ginnastica preparatoria", esercizi di riscaldamento.
- Jumonji:** [十文字] "una croce", "cruciforme".
- Jushin:** [重心] "centro di gravità", anche "baricentro".
- Jutai:** [柔体] "corpo morbido", "corpo cedevole".
- Jutsu:** [柔術] "tecnica", talvolta anche tradotto con "arte".



- Kachi:** [勝ち] "vittoria".
- Kado:** [花道] "via dei fiori" ; vedi anche "*ikebana*".
- Kaeshi:** [返し] vedi *gaeshi*.
- Kaeshi barai:**[返し払い] "parata (spazzata) rovescia".
- Kaeshi tsuki:**[返し突き] "colpo di punta rovescio", il *jo* viene preso, cioè, al rovescio rispetto a *choku tsuki*.
- Kaeshi waza:**[返し技] "tecniche di risposta o di reazione", cioè contro-tecniche, che si effettuano sfruttando un errore di *tori* o un movimento indotto dall'avversario che si può utilizzare a proprio vantaggio.
- Kagami:** [鏡] "specchio".
- Kagami biraki:**[鏡開き] letteralmente "apertura/taglio della torta di riso", festa *shintoista* che ha tradizionalmente luogo il giorno 11 del mese di gennaio. Tale cerimonia, un tempo, aveva inizio con una amichevole colazione, durante la quale si consumava una torta di riso.
- Kage:** [蔭] "ombra".
- Kagemusha:** [蔭] "guerriero ombra".
- Kai:** [会] "gruppo", "circolo", anche "centro", nel senso di luogo nel quale opera un'associazione, fondazione o confraternita.
- Kaicho:** [会長] "capo di un'organizzazione", letteralmente, può quindi significare "leader", o "presidente".
- Kaiso:** [開祖] fondatore di uno stile, di un'arte, di un movimento religioso.
- Kaiso kara kuden desu:** [開祖から口伝です] "è un insegnamento verbale del Fondatore".
- Kaiten:** [回転] "circolare", anche "rotazione"
- Kaiten barai:**[回転払い] "parata (spazzata) circolare".
- Kaiten nage:**[回転投げ] "proiezione circolare".
- Kakato:** [踵] "tallone".
- Kakudo:** [角度] "angolo".
- Kamae:** [構え] postura (generica); talvolta questo termine è tradotto con "guardia".
- Kami:** [髪] "capelli", anche [神] "dei", nel senso di "divinità"; può essere anche il nome della carta usata tradizionalmente per le opere calligrafiche.
- Kamidana:** [神棚] piccolo altare domestico *shintoista*.



- Kamikaze:** [神風] “dio del vento”, uragano che affondò per due volte le flotte mongole che tentavano di invadere il Giappone; da ciò emerse l’uso di riferirsi ad esso come “divinità protettrice” e di nominare con tale epiteto i giovani piloti suicidi che, durante la seconda guerra mondiale, si gettavano con l’aereo carico di esplosivi sulle navi nemiche.
- Kamiza:** [上座] altare degli dei, vedi anche *shinza*.
- Kan:** [勘] “percezione”.
- Kan muni otoshi:** [かんむりに落とし] fendente orizzontale la cui traiettoria entra nella sagoma dell’avversario alla testa, tagliando il collo.
- Kanji:** [漢字] letteralmente “figura cinese”, si tratta del caratteristico nome attribuito alla scrittura tradizionale giapponese.  
I *kanji* sono propriamente caratteri di origine cinese. Sono migliaia, ma quelli considerati “principali” sono 1945. Essi sono formati da uno dei 124 radicali, che può trovarsi a sinistra, sopra, intorno. I radicali a loro volta sono dei *kanji* a sé, che solitamente non hanno molti tratti. Saperli riconoscere e distinguere aiuta nella comprensione dei *kanji* complessi. Questi, infatti, hanno un significato preciso e varie pronunce (di solito da una a tre, a seconda della loro posizione nelle parole. Adottando gli ideogrammi cinesi, i giapponesi hanno importato anche la loro pronuncia, modificata secondo la fonetica nipponica, specialmente per le parole composte). Per esempio, la parola “yasumi” [休み] significa “vacanza”, “riposo”: il *kanji* è composto dal radicale di “uomo” e da “albero”. Si rende pertanto l’immagine di un uomo sotto un albero... che riposa.
- Kannagara no michi:** [神ながらの道] strada che fluisce dal divino e che connette insieme tutto l’universo.
- Kanren:** [関聯] “connessione”, “relazione”, “collegamento”; vedi anche *tanren*.
- Kansetsu:** [關節] “articolazione”.
- Kao:** [顔] “viso”, “volto”, anche “faccia”.
- Kara:** [から] “da”, nel senso di “a partire da”.
- Karada:** [身体] “corpo”, fisico dell’uomo; vedi anche *jintai*.
- Karate:** [空手] “mano vuota”.
- Karateka:** [空手家] colui o colei che pratica, con regolarità, *karate*.
- Kashira:** [かしら] anello terminale dell’impugnatura della spada, anche [頭] “testa”.
- Kashi:** [下肢] “gambe”.
- Kata:** [型] “forma”, anche “sequenza codificata di *suburi*”, anche [肩] “spalla”.
- Kata dori:** [肩取り] “presa della spalla”.
- Katame waza:** [固め技] “tecniche di immobilizzazione/controllo”; vedi anche *osae waza*.
- Katana:** [刀] “spada”, vedi anche *tachi*.
- Katate:** [片手] “una mano”.



**Katate dori:** [片手取り] "presa al polso con una mano".

**Katate dori hantai:** [片手取り反対] "presa al polso con una mano al contrario", ossia presa della mano destra su una mano destra, o della sinistra su una sinistra, in modo tale che la presa risulti "incrociata", perché collegante due parte uguali dei praticanti, posti uno di fronte all'altro; ha lo stesso significato di *kosa dori*.

**Katate dori nikyo ura:** [片手取り二教裏] "presa al polso con una mano ed applicazione esterna (o rovescia) del secondo principio".

**Katate dori tai no henko:** [片手取り体の変更] "presa al polso con una mano e cambio (di posizione) del corpo".

**Katate ruote dori:** [片手るおて取り] "presa al polso con entrambe le mani"; vedi anche *morote dori*.

**Katate san bon:** [片手三本] serie dei tre esercizi di *jo*, nei quali si utilizza una sola mano a contatto con esso.

**Katsuhayabi:** [かつあやび] "vittoria qui ed adesso", velocità che trascende lo spazio ed il tempo, insegnamento verbale di *O' sensei*

**Kawa:** [革] "pelle".

**Kega:** [怪我] "ferita".

**Kegare:** [穢れ] "impurità", "contaminazione", termine derivato da *kega*, conseguenza culturale del fatto che il sangue veniva considerato dallo *shintoisimo* qualcosa di impuro, che fuoriuscendo da una ferita era in grado di contaminare l'ambiente con il quale veniva a contatto.

**Keiko:** [稽古] "allenamento", vedi anche *geiko*.

**Keikoba:** [稽古場] "luogo dell'allenamento".

**Keikogi:** [稽古着] "divisa/tuta d'allenamento"; vedi anche *gi*.

**Ken:** [剣] "spada", anche [拳] "pugno".

**Ken awase:** [剣合わせ] movimenti di armonizzazione nei quali i praticanti sono entrambi muniti di *ken*.

**Ken ga ten wo sasu:** [剣が天をさす] "la spada perfora il cielo".

**Ken jutsu:** [剣術] "tecniche di spada".

**Ken no kamae:** [剣の構え] guardia (o posizione) del *ken*.

**Ken no riai:** [剣のりあい] confronto con più partners che attaccano contemporaneamente armati di *ken*, solitamente uno posto frontalmente ad *uketachi* ed uno alle sue spalle.

**Ken suburi nana hon:** [剣素振り七本] "serie dei sette *suburi* (scuotimenti) di *ken*".

**Ken tai jo:** [剣対杖] pratica nella quale l'attaccante è munito di spada, mentre chi si difende è armato di *jo*. "Tai" significa "corpo", per cui questa pratica viene considerata di alto livello, in quanto presume un buona capacità di armonizzare i



movimenti corporei per rendere possibile l'impatto di una spada su un *jo*, senza che esso venga scalfito o tagliato.

**Ken tai jo nana hon:** [ 剣対杖七本 ] serie delle sette armonizzazioni di corpo, *ken* e *jo*.

**Kendo:** [ 剣道 ] "la Via del *ken*", anche "la Via della spada".

**Kendoka:** [ 剣道家 ] colui o colei che pratica, con regolarità, *Kendo*.

**Kensho:** [ 顕正 ] "illuminazione", vedi anche *satori*.

**Kesa giri:** [ けさ切り ] fendente laterale la cui traiettoria entra nella sagoma dell'avversario sulla spalla ed esce all'anca opposta.

**Kether:** termine che deriva dalla Cabala ebraica ("Qubalah"), secondo la quale esistono dieci ruote, chiamate "sephirot", delle quali *questa* sarebbe la prima.

**Ki:** [ 氣 ] "spirito", anche "energia".

**Ki Aikido:** [ 氣合氣道 ] la scuola nacque agli inizi degli anni '70, per opera di Koichi Tohei Sensei, già capo degli istruttori della scuola d'*Aikido* fondata da O' Sensei. Partendo dagli elementi fondamentali di questa disciplina, rese i suoi contenuti più marcatamente filosofici ed li indirizzò, in particolar modo, verso la coordinazione mente e corpo, concentrandosi sullo studio del *ki*.

Koichi Tohei Sensei, fondatore della scuola "*Shin Shin Toitsu Aikido*" (il termine "*shin shin*" [ 心身 ] può essere tradotto con "mente e corpo", "*shin shin toitsu*" [ 心身統一 ] con "mente e corpo unificati"), così definisce la sua disciplina: "Il *Ki Aikido* è l'arte di imparare a mantenere unità di mente e corpo nel movimento, correggendo se stessi ed imparando a guidare gli altri in accordo con i principi universali del *ki*. Il *Ki Aikido* è un metodo per addestrare una persona a mantenere il punto unico nel basso addome, a rilassarsi completamente mantenendo piena potenza, a lasciare che il peso del corpo vada dove naturalmente è giusto che vada, ad estendere il *ki* in ogni circostanza".

Pur non intendendo screditare questa scuola di *Aikido*, ovviamente, né in questa né in altre sedi, è comunque importante rimandare al lettore un pensiero espresso da Morihiro Saito Sensei in merito ad essa. Egli, amico intimo e compagno di pratica di Tohei Sensei, affermò che quest'ultimo fu realmente uno dei rarissimi *aikidoka*, oltre al Fondatore, ad aver raggiunto il livello *kitai*, ossia l'ultimo traguardo dell'arte, nel quale il rilassamento, la creatività e l'essenzialità caratterizzano i movimenti dei praticanti, che ottiene il massimo dell'efficacia con il minimo sforzo. Tohei Sensei, come l'etichetta rispettosa richiede, modificò il nome dell'arte da lui praticata, poiché riconobbe il suo insegnamento diverso da quello del Fondatore, benché assolutamente ad esso affine in intenti e risultati ottenibili. Fu umile e rese visibile che la sua era una visione personale dell'arte di O' Sensei, in modo tale che questa potesse essere distinta dalla pratica del suo insegnante. Egli toccò personalmente il vertice superiore del triangolo dell'*Aikido*, ma, come sempre accade, si dovette confrontare con la difficoltà di tramandare l'ineffabile. Saito Sensei dichiarò che la maggioranza degli allievi del Shin Shin Toitsu *Aikido* mal interpretarono il suo luminoso cammino e "ribaltarono" il triangolo dell'*Aikido* al contrario, divenendo "instabili" e lontani dalla via del *budo* classico. Attualmente, molte scuole di *Ki Aikido* possono ritenersi approcci alla propria interiorità, ma hanno perso, a detta di Saito Sensei, le tracce di una marzialità autentica.



- Ki ga ken wo hikari 'de terasu:** [ 氣が剣を光で照らす ] "lo spirito illumina (di luce) la spada".
- Ki hon:** [ 基本 ] "base", "basico".
- Ki musubi no tachi:** [ 氣結びの太刀 ] "le spade annodate dal *ki*".
- Ki no nagare:** [ 氣の流れ ] "flusso del *ki*".
- Kiai:** [ 氣合い ] "urlo di spirito", emissione sonora che accompagna l'esecuzione di un movimento marziale.
- Kiai jutsu:** [ 氣合い術 ] antica arte marziale, che basava alcune sue pratiche sull'emissione sonora dei praticanti.
- Kiiro:** [ 黄色 ] "giallo".
- Kime:** [ 決め ] "determinazione".
- Kimeru ken:** [ 決める剣 ] "il *ken* che decide".
- Kimochi:** [ 気持 ] "intenzione", spesso si traduce con "feeling" o "intenzionalità".
- Kimono:** [ 着物 ] "cosa che si indossa", abito tradizionale giapponese, utilizzato oggi soprattutto per le cerimonie e le occasioni solenni.
- Kiri:** [ 切り ] "taglio", nel senso di colpo inferto con la spada.
- Kiri kaeshi:** [ 切り返し ] "taglio in risposta", ad un'azione compiuta dal proprio avversario.
- Kiri tsuke:** [ 切りつける ] "colpo decisivo".
- Kiru:** [ 切る ] "tagliare".
- Kissaki:** [ 切っ先 ] punta della lama della spada.
- Kisuriyubi:** [ 薬指 ] "dito anulare".
- Kitai:** [ 気体 ] "con il *ki*".
- Koan:** [ 公案 ] "precetto pubblico", nome che si attribuisce ai tradizionali rompicapo utilizzati durante la meditazione *zen*, dai quali è difficile uscire con razionalità, del tipo: "se si conosce il suono che fanno due mani che applaudono, quale è il suono di una mano sola?".
- Kohai:** [ 後輩 ] il giovane nell'attività, non solo nella pratica dell'*Aikido*, ma anche a scuola, sul lavoro, nello sport in genere.
- Koiguchi:** [ 鯉口 ] bocca del fodero della spada.
- Kojiki:** [ 古事記 ] "Cronaca di antichi eventi" è un'opera in tre libri (*maki*), scritta in antico giapponese compilata nel 712 dal nobile Ō-No-Yasumaro su richiesta iniziale dell'Imperatore Tenmu ed infine presentata alla corte dell'Imperatrice Genmei. Il testo legittimerebbe la preminenza politica per volere divino del clan Yamato sugli altri, in particolare su quello di Izumo. Rappresenta il più antico documento letterario della storia nipponica, narra infatti la storia del Giappone e della famiglia imperiale dalle origini sino al regno dell'imperatrice Suiko (554 -



628). Per questo viene spesso accomunato alla prima storia ufficiale scritta in cinese, il Nihonshoki [日本書紀], di uscita postuma.

**Kojiri:** [こじり] anello di estremità del fodero della spada.

**Kokoro:** [心] "cuore", "volontà", "intuizione", "spirito", vedi anche *shin*.

**Kokoro no tachi:** [心の刀] "cuore della spada".

**Kokoromo:** [心も] "anche con il cuore", oppure "perfino con il cuore".

**Kokyu:** [呼吸] "potenza del respiro", intraducibile quindi letteralmente, poiché espressione di una gestualità fisica accompagnata da una respirazione conforme ad essa.

**Kokyu ho:** [呼吸方] "metodo della potenza del respiro".

**Kokyu nage:** [呼吸投げ] "proiezione respiratoria".

**Konbanwa:** [今晚は] "buona sera", si usa dal tramonto in poi.

**Konnichiwa:** [今日は] "buon giorno"; si usa dalla tarda mattinata, fino al tramonto.

**Kosa dori:** [交差取り] vedi *katate dori hantai*.

**Koshi:** [腰] "anca".

**Koshi nage:** [腰投げ] "proiezione d'anca".

**Koshukai:** [講習会] "seminario", anche "stage", quest'ultimo termine da leggere secondo la pronuncia ed il significato francese del termine.

**Kotai:** [固体] "duro", anche [更代] "cambio" (omofono, ma traslitterato "koutai").

**Kote:** [小手] "polso".

**Kotegaeshi:** [小手返し] "rovesciamento del polso".

**Kotodama, kototama:** [言霊] "anima/spirito della parola", potenza insita nel linguaggio.

**Koyubi:** [子指] "dito mignolo".

**Ku:** [九] "nove".

**Kubi:** [首] "collo".

**Kubi shime:** [首絞め] "strangolamento".

**Kuchi:** [口] "bocca".

**Kudassai:** [下さい] "per favore", nel senso di "per favore, fai questo per me".

**Kuden:** [口伝] insegnamento verbale, spesso espresso da grandi insegnanti durante gli allenamenti; può essere costituito da un'immagine allegorica e simbolica, che aiuti l'allievo a comprendere un concetto o un dettaglio particolarmente significativo per l'esecuzione dei suoi movimenti.

**Kuju do:** [九十度] "90 gradi".



- Kumi:** [組] incrocio (di oggetti lunghi, quali le armi utilizzate per combattere), quindi anche "incrociare le armi", nel senso di simulare la realtà di un combattimento.
- Kumi jo:** [組杖] "incrocio di *jo*"; i combattimenti codificati da Morihiro Saito *Sensei* sono dieci.
- Kumi tachi:** [組太刀] "incrocio di *ken*"; i combattimenti codificati da Morihiro Saito *Sensei* sono cinque.
- Kumi te:** [組手] combattimento a mani nude.
- Kung fu:** [功夫, secondo la traslitterazione cinese pinyin] rappresenta l'insieme di tutte le arti marziali tradizionali cinesi: la sua storia è vecchia di molti secoli e si pensa ebbe inizio circa nel 2500 a. C.; la parola *kung fu*, oggi è diventata molto popolare, ma risulta comunque piuttosto generica, poiché letteralmente significa "esercizio eseguito con abilità", pertanto potrebbe riferirsi anche ad attività diverse dalle arti marziali. I cinesi adoperano più spesso altri nomi, come per esempio: Wu I (arte marziale), Wu Shu (arte marziale), Chung Kuo Ch'uan (boxe cinese).  
Le arti marziali cinesi sono state storicamente suddivise in due grandi gruppi: "Wai Chia" (o "sistema esterno") e "Nei Chia" (o "sistema interno").  
Il primo gruppo comprende tutti gli stili "duri" o "esterni" chiamati così per l'importanza che viene attribuita ad una pratica assai vigorosa, nella quale si evidenziano soprattutto le caratteristiche "esteriori" di forza e velocità.  
Il secondo gruppo comprende tutti gli stili "morbidi" o "interni", chiamati così per l'importanza che viene in questi stili attribuita allo sviluppo dell'energia interna (molto similmente a quanto accade in *Aikido*).  
Il principale stile esterno è lo Shaolin della Cina del nord, mentre i più noti stili interni sono *Tai chi chuan*, *Pa kua chuan* e *Hsing-I*.  
La suddivisione fra Wai Chia e Nei Chia, anche se talvolta comoda, è artificiosa poiché, ovviamente, per raggiungere l'efficacia è necessario combinare l'adeguata durezza con l'opportuna morbidezza.
- Kurikata:** [刳形] anellino in cui entra la corda utilizzata per la spada.
- Kuriiro:** [栗色] "marrone".
- Kuro:** [黒] "nero".
- Kuro obi:** [黒帯] "cintura nera".
- Kuuki:** [空気] "aria", anche "atmosfera".
- Kuzushi:** [崩し字] "sbilanciamento", anche "carattere scritto in stile corsivo".
- Kuzusu:** [崩す] "distruggere", "rompere", "demolire".
- Kyoshi:** [教師] praticante di grado elevato, che può ricoprire le mansioni di assistente dell'insegnante.
- Kyu:** [級] con tale termine viene indicato il livello dello studente principiante. Si inizia dal 6° *kyu* e si avanza fino al 1° *kyu*, indossando sempre la cintura bianca (anche se in molte scuole si usa contraddistinguere il livelli con una sua diversa colorazione). In un'altra accezione, può significare "nove" [九].
- Kyudo:** [弓道] "arte del tiro con l'arco".



# M

- Maai:** [間合い] "distanza", interpretabile però con "giusta distanza", "distanza opportuna" fra i praticanti.
- Machi:** [街] "città".
- Made:** [迄] "fino a".
- Mae:** [前] "davanti", "frontale".
- Mae geri:** [前蹴り] "calcio frontale".
- Mae juji ukemi:** [前十字受身] "caduta in avanti incrociata".
- Mae ukemi:** [前受身] caduta in avanti, vedi anche *zempo kaiten ukemi*.
- Mae waza:** [前技] "tecniche con attacco frontale".
- Maki komi:** [まきこみ] "avvolgimento", "arrotolamento"; movimento del *ken* (del *jo*) che sancisce la fine del duello, "spostando" l'arma di *uchitachi* (*uchijo*) fuori dalla traiettoria del centro di *uketachi* (*ukejo*); viene chiamato anche [まきおとし] "maki otoshi".
- Makiwara:** [まきわら] oggetto costruito appositamente per essere colpito a mani nude o con le armi, utile ad accrescere nel praticante la potenza dei suoi colpi e per fornire ad esso la sensazione reale di impatto contro un oggetto solido (che normalmente non avviene con violenza, per non recare danno ai compagni di allenamento).
- Makoto:** [実] "sincerità", "onestà", "regalità".
- Mamoru:** [守る] "proteggere".
- Mandala:** [曼陀羅] diagramma sacro, mappa cosmica.
- Mannaka de motsu:** [真中で持つ] "prendere in mezzo", vedi anche *naka de motsu*.
- Mantra:** [真言] "shingon" in giapponese, è un termine che deriva dalla combinazione delle parole sanscrite "manas" ("mente") e "trayati" ("liberare"); esso si può considerare come un suono in grado di liberare la mente dai pensieri.
- Maru:** [丸] "cerchio".
- Masakatsu agatsu:** [まさかつあがつ] "la migliore vittoria è quella su se stessi".
- Massugu:** [真直] "diritto" (avanti), "diretto", "eretto", anche "onesto".
- Mata:** [股] "inguine".
- Matte:** [待て] "stop", oppure "fermi"; è spesso un comando che l'insegnante rivolge agli allievi per esortarli ad interrompere l'azione in corso.
- Mawari:** [回り] "circonferenza", "giro", "girata", anche "rotazione".
- Mawaru:** [回る] "girare".



- Mawashi:** [回し] "girata", oppure "rotazione".
- Mawashi geri:** [まわし蹴り] "calcio ruotato".
- Mawatte:** [回って] "girate", inteso come comando che l'insegnante rivolge agli allievi, "voltatevi!".
- Me:** [目] "occhio", anche "sguardo", anche "visione".
- Mei:** [名] "firma".
- Meiyo:** [名誉] "onore", "gloria", "credito", "reputazione", "dignità", anche "prestigio".
- Mekugi ana:** [目釘穴] foro della linguetta sull'elsa della spada.
- Men:** [面] "testa".
- Men uchi:** [面打ち] fendente verticale la cui traiettoria entra nella sagoma dell'avversario al centro della testa e si arresta alla trachea.
- Menuki:** [めぬき] ornamenti dell'elsa o della lama della spada.
- Metsuke:** [めつけ] "penetrare con lo sguardo".
- Mi:** [身] "corpo", vedi anche *tai*.
- Michi:** [道] "via", "percorso", "cammino", "metodo", usato come sinonimo di *do* e rappresentabile con lo stesso *kanji*; famosa è la scuola *Ki no Michi* fondata da Masamichi Noro Sensei.
- Midori:** [緑色] "verde".
- Migi:** [右] "destra".
- Migi ken no kamae:** [右剣の構え] "guardia destra di *ken*".
- Migi kokoro no tachi:** [右心の刀] "parte destra del cuore della spada".
- Migi no awase:** [右の合わせ] "armonizzazione a destra".
- Mimi:** [耳] "orecchio".
- Minikui:** [醜い] "brutto".
- Misogi:** [禊] "(cerimonia di) purificazione".
- Misogi no jo:** [禊の杖] esercizi di purificazione eseguiti tramite il *jo*.
- Mitama:** [御霊] spirito che animava una persona deceduta, ma anche spirito che anima ogni realtà di origine materiale, ad esempio ogni suono che viene pronunciato, ogni gesto che viene compiuto, etc.
- Mizu:** [水] "acqua".
- Mo ikkai:** [もう一回] "ancora una volta"; è, spesso, un comando che l'insegnante rivolge agli allievi, per esortarli a ripetere ancora una volta un movimento, tecnica o esercizio.



- Moku roku:** [ 目録 ] “certificato”, “diploma”, catalogo di tecniche, solitamente scritto a mano da un’insegnante su una pergamena, che con essa autorizzava il proprio allievo all’insegnamento delle tecniche riportate sullo scritto.
- Mokuso:** [ 黙想 ] concentrazione, meditazione. Si esegue in ginocchio, con la mano sinistra sulla destra, le braccia leggermente discostate dal corpo ed i pollici uniti e quasi orizzontali, all’altezza dell’*hara*; gli occhi solitamente sono chiusi.
- Momo:** [ 股 ] “coscia”.
- Mondo:** [ 問答 ] “domande e risposte”, “dialogo”, solitamente nell’accezione di quanto avviene fra un maestro ed un allievo.
- Mono uchi:** [ 物打ち ] “cosa che colpisce”, cioè la parte della spada più affilata, con la quale si taglia.
- Morihiro:** [ 守人 ] “Colui che preserva grandemente”, nel senso di persona adibita a proteggere un qualcosa.
- Morote:** [ 諸手 ] “entrambe le mani”.
- Morote dori:** [ 諸手取り ] “presa al polso con entrambe le mani”; vedi anche *katate ruote dori*.
- Morote dori kokyu ho:** [ 諸手取り呼吸方 ] “presa al polso con entrambe le mani, applicazione del metodo respiratorio”.
- Morote dori koshi nage:** [ 諸手取り腰投げ ] “presa al polso con entrambe le mani, applicazione della proiezione d’anca”.
- Mu:** [ 無 ] “niente”, nel senso di assenza.
- Mudansha:** [ 無段者 ] praticanti che non hanno un grado dan (dal 6° al 1° *kyu*); opposto di *yudansha*.
- Mudra:** [ 印相 ] “inzō” in giapponese, è un termine che deriva dal sanscrito “sigillo”, si tratta di tipici segni eseguiti con le mani, specialmente durante le pratiche meditative e di preghiera.
- Muna, mune:** [ 胸 ] “petto”, anche “dorso”.
- Muna dori, mune dori, muna tori, mune tori:** [ 胸取り ] “presa al petto”.
- Mune machi:** [ 胸まき ] gola del dorso della lama.
- Musha:** [ 武者 ] “guerriero”.
- Musha shugyo:** [ 武者修行 ] pellegrinaggio per il miglioramento dell’arte attraverso la pratica in numerosi *dojo*, il confronto/scontro con altre scuole, altri praticanti e maestri; richiedeva di lavorare con impegno austero e risoluto, tipico dei monaci, vivendo in semplicità ed esponendosi stessi alle naturali difficoltà ed imprevisti dell’incontro con il nuovo, il diverso e l’inaspettato.
- Mushin:** [ 無心 ] “non-pensiero”, atteggiamento mentale che fa reagire in modo naturale, mantenendo cioè un “vuoto” che non contempla focalizzazioni di pensiero su uno specifico oggetto o soggetto.
- Musubi:** [ 結び ] “conclusione”, anche “unione”.
- Musubu:** [ 結ぶ ] “annodare”.



# N

**Nagare:** [流れ] "flusso", anche "corrente".

**Nagare gaeshi ni hon:** [流れ返し二本] "serie delle due risposte fluide".

**Nage:** [投げ] "proiezione", in un'altra accezione ci si può riferire anche a colui che esegue la tecnica, ossia il compagno sul quale *uke* può provare un attacco, vedi anche *tori*.

**Nage no jo:** [投げの杖] "il *jo* delle proiezioni".

**Nage waza:** [投げ技] "tecnica di proiezione".

**Nageru:** [投げる] "proiettare", anche "gettare".

**Naginata:** [長刀] arma per falciare ancora diffusa nella prima metà del '500, in uso da secoli ma non completamente rimpiazzata dal più economico *yari*. È un'arma abbastanza corta, in media 1,50 - 1,80 metri, con asta lignea a sezione ovale che terminava in una ghiera svasata, con *tsuba* dove era montato il codolo, come nelle spade. La lama, lunga 47,50 centimetri, era molto curva e si allargava in punta; era di solito protetta con un fodero in legno. Tra le armi inconsuete, di chiara ispirazione rurale ma dall'indubbia efficacia, citiamo la *take-yari*, ovvero un fusto di bambù del diametro adatto, scelto tra le più di trenta varietà presenti in Giappone, lungo 2 - 2,5 metri, tagliato obliquamente in punta e dotato di impugnatura di corda per migliorarne la presa.

**Naginata jutsu:** [長刀術] "tecnica/arte della *naginata*".

**Naka:** [中] "centro".

**Naka de motsu:** [中で持つ] prendere centralmente dall'esterno, a livello medio, vedi anche *mannaka de motsu*.

**Nakayubi:** [中指] "dito medio".

**Nakadakaken, nakadaka-ippon-ken:** [なかたかげん] "pugno con la sola nocca centrale".

**Nakago:** [なかご] codolo, linguetta della spada.

**Nana:** [七] "sette", vedi anche *shichi*.

**Naname:** [斜め] "diagonale", anche "diagonalmente".

**Ni:** [二] "due", in un'altra accezione anche "di fronte".

**Nibun:** [二分] "mezzo", nel senso di metà.

**Nibun no ichi:** [二分の一] "metà".

**Ni no tachi:** [二の刀] secondo *kumi tachi*.

**Nidan:** [二段] "secondo gradino/livello".



- Nigiru:** [逃げる] "scappare".
- Nigirareru:** [にぎられる] "poter scappare".
- Niginarenai:** [にぎなれない] "non poter scappare".
- Nikyo:** [二教] "secondo principio", anche definito "*kote mawashi*".
- Nikyu:** [二級] "secondo *kyu*".
- Ninin:** [二人] "due persone".
- Ninin dori:** [二人取り] "presa (simultanea) di due persone", vedi anche *futari dori*.
- Ninja:** [忍者] in pieno medioevo giapponese, periodo caratterizzato da guerre civili per la conquista del potere, la regione di Iga, nel cuore del Giappone, si rivelò il posto ideale per monaci, preti erranti, banditi, guerrieri senza padrone... per rifugiarsi tra le montagne, le paludi e i fitti boschi che caratterizzavano questi luoghi.  
Dall'unione delle conoscenze marziali, spirituali e religiose, nacque, in quegli anni, il "ninjutsu": "l'arte dell'invisibilità", praticata dagli "uomini/guerrieri ombra" (*kagemusha*).  
Numerose furono le famiglie *ninja* che nacquero ad Iga, tutte sotto un unico capo, il "jonin", che le dirigeva tutte, benché nessuno conoscesse la sua identità. Se, dapprima, i *ninja* nacquero come comunità segreta ai margini della società, col passare del tempo, divennero così numerosi e forti che il governo riuscì ad ingaggiarli per denaro, constatate le loro grandi abilità. Il popolo inizialmente era dalla loro parte, dato che essi dimostravano crudeltà solo verso i signori ed i saccheggiatori spietati (nacquero addirittura leggende che li rendevano capaci di volare o di volatilizzarsi nel nulla). In un secondo momento però, vennero disprezzati ed odiati, proprio per il fatto che erano stati ingaggiati con successo dal governo, visto, da sempre, come tiranno del popolo. Il loro potere fu allora al culmine: temuti e raramente sconfitti, i *ninja* erano ormai il corpo militare più valorizzato.  
Ci fu tuttavia, una dura battaglia dove lo *shogun* Oda Nobunaga, acerrimo nemico dei *ninja*, grazie ad un'imboscata e all'utilizzo di molti uomini, trucidò più di duemila di essi, determinando così il loro declino. Le famiglie superstiti, dopo la caduta, si misero al servizio di piccoli padroni per compiere, sotto pagamento, piccoli furti, qualche raro omicidio e missioni di spionaggio, spesso lavorando di giorno presso il loro signore nelle vesti di domestici, guardiani e preti.
- No:** [の] particella grammaticale possessiva, simile a "di", nel senso "di qualcosa/qualcuno"; [能] in un'altra accezione, è anche una tipica forma di teatro tradizionale giapponese (traslitterato anche "noh").
- No kanren, no tanren:** [のたんれん] "ripetitivo", ha un significato simile alla "forgiatura", ossia alla ripetizione innumerevole e consapevole di un movimento, che quindi plasma la modalità di eseguire lo stesso con l'esperienza.
- Nodo:** [咽] "gola".
- Noto tsuke:** [のとつけ] atto dell'inguainare la spada.
- Nuke tsuke:** [ぬけつけ] atto dell'estrarre, sguainare la spada per colpire.



- O' Sensei:** [大先生] letteralmente "il (grande) Maestro" ci si riferisce a lui anche con il nome di Ueshiba *Tsunemori* o Ueshiba *Moritaka*, oltre che con l'appellativo *Aiki Kaiso*.
- Obi:** [帯] "cintura"; nel caso di allievi *kyu*, cintura bianca [白帯]; nel caso di allievi *yudansha*, cintura nera [黒帯].
- Oboeru:** [憶える] "memorizzare", anche "ricordare".
- Ohayo' gozaimasu:** [お早うございます] "buon giorno"; si usa alla mattina presto, come dire "ben alzato".
- Oi tsuki:** [追い突き] pugno sferrato dallo stesso lato nel quale la guardia presenta il piede in avanti (ossia pugno destro contemporaneamente al piede destro avanti, pugno sinistro contemporaneamente al piede sinistro avanti).
- Oji:** [おじ] "risposta (ad un attacco)".
- Oji waza:** [おじ技] "tecnica di risposta (ad un attacco)".
- Okii:** [大き] "grande". La contrazione di questo termine compare dinnanzi al nome del Fondatore: *okii Sensei* diventa *O' Sensei*.
- Okinawa:** [沖縄] grande isola dell'arcipelago delle Ryū Kyū, a sud del Giappone.
- Okuden:** [奥伝] "insegnamento segreto", anche "esoterico".
- Okuru:** [贈る] "inviare", "spedire".
- Omoi:** [重] "pesante", "massiccio", "importante", "severo".
- Omote:** [表] "di fronte". Usato in opposizione al principio di *ura* o alle tecniche eseguite mediante un'evasione laterale circolare: si riferisce normalmente ai movimenti in cui la protezione si esegue mediante un movimento di entrata all'inizio di una tecnica. *Omote* ed *ura* sono fondamentalmente sinonimi delle parole *irimi* e *tenkan* e sono stati stabilmente introdotti nella nomenclatura tecnica ad opera del lavoro di diffusione svolto negli anni '50 da Koichi Tohei *Sensei*.
- Omote waza:** [表技] tecnica eseguita frontalmente al partner.
- Omoto kyo:** [大本教] religione fondata da Nao Deguchi alla fine del XIX secolo, che si diffuse in sotto la guida di Onisaburo Deguchi (genere di Nao). Il Fondatore diventò un credente di questa religione nel 1919 e ne rimase particolarmente influenzato per gran parte della vita.
- Onaji:** [同じ] "stesso", anche "analogo".
- Onaji kakudo:** [同じ角度] "stesso angolo".
- Onaka:** [お腹] "addome", anche "centro addominale".



**Onaka no mae ni:** [お腹の前に] "davanti all'addome".

**Onegaeshimasu:** [お願いします] "per favore", si usa all'inizio dell'allenamento per richiedere l'insegnamento al maestro o la collaborazione del partner.

**Onna:** [女] "donna".

**Osae:** [抑え] "pressione", "spinta", "immobilizzazione", anche "controllo".

**Osaeru:** [押える] "trattenere", "immobilizzare", anche "mantenere il controllo".

**Osae waza:** [抑え技] "tecniche di immobilizzazione/controllo"; vedi anche "*katame waza*".

**Oshi:** [押し] "spinta", "pressione", "autorità", "audacia".

**Oshieru:** [教える] "insegnare".

**Oshikommu:** [押し込む] "spingere con forza (attraverso)".

**Oshikiuchi:** [御式内] termine che si riferisce ad un insieme di tecniche marziali segretamente insegnate ai *samurai* presso il clan Aizu. Queste tecniche furono storicamente inserite nel bagaglio tecnico del *daito ryu jujutsu*, e quindi successivamente insegnate da Sokaku Takeda.

**Otagai:** [お互い] "mutuo", "reciproco".

**Otagai ni rei:** [お互いに礼] "saluto reciproco", fra allievi o fra maestro ed allievi.

**Otoko:** [男] "persona", "uomo"; vedi anche *hito* e *jin*.

**Otokodate:** [男伊達] "uomo virile", simbolo del cavaliere senza macchia e senza paura.

**Otomo:** [お供] "assistente".

**Otonashi no ken:** [音無しの剣] "la spada silenziosa", letteralmente "la spada che non fa rumore".

**Otoshi:** [落とし] "caduta".

**Ougi:** [扇] "ventaglio" di ferro, talvolta culminante con lame, che veniva usato durante le battaglie campali e con il quale spesso i *samurai* dirigevano le loro truppe.

**Owari:** [終り] "fine".

**Owari masu:** [終わります] "finiamo qui".

**Oyasuminasai:** [お休みなさい] "buona notte", letteralmente "si riposi".

**Oyayubi:** [親指] "dito pollice".

**Oyo waza:** [応用技] "tecniche di applicazione", in cui ci si discosta dalla forma di base per la variazione del comportamento di *uke*, o della situazione in generale, durante l'esecuzione del movimento previsto.



# R

- Rareru, reru:** [れる] "potere", verbo ausiliare.
- Randori:** [乱取り] tecniche eseguite fluidamente ed in libertà, di solito in risposta all'attacco contemporaneo di più avversari, armati e non. Letteralmente "ran" può essere tradotto con "caos", da ciò "randori" è "fermare il caos", "prendere il controllo dal caos".
- Rei:** [礼] "saluto", anche "etichetta", "cortesia" e "civiltà".
- Rei ho:** [礼方] l'insieme delle etichette, posizioni, saluti, letteralmente "la via/il metodo dell'etichetta/del saluto".
- Reigi, reishiki:** [礼儀] vedi *rei*.
- Renraku waza:** [連絡技] "tecniche di concatenazione", nelle quali si uniscono in un'unica sequenza fluida più tecniche distinte, agganciandole tra loro "come vagoni di un treno".
- Renshi:** [れんし] titolo onorifico attribuito ad un insegnante di alto grado.
- Renshu:** [練習] lavoro impegnativo e dettagliato sulle tecniche di base.
- Ritsu rei:** [立礼] "saluto in piedi", ossia inchino.
- Rokkyo:** [六教] "sesto principio", anche definito "hiji kime osae", "waki katame", o "ude hishigi".
- Roku:** [六] "sei".
- Roku no jo:** [六の杖] sesto *kumi jo*, ma anche "il *jo* dei sei movimenti", ossia piccola forma, ottenuto estraendo i movimenti da 13 a 17 di *san ju ichi no jo kata*.
- Romaji:** [ロマンジ] sistema di traslitterazione dal giapponese ai caratteri latini. Ne esistono più tipi, tra i quali i più usati sono: Hepburn (usato in questo testo) e Kunrei. Il primo tipo si avvicina di più alla pronuncia; il secondo è più schematico. I giapponesi non usano il *romaji* per scrivere (ma da tempo si è diffuso il modo di scrivere orizzontale sinistra-destra, alto-basso, occidentale, al posto del "classico", e naturalmente tuttora impiegato, sistema di scrittura verticale alto-basso, destra-sinistra).
- Ronin:** [浪人] libero guerriero *samurai*, definizione avente origine dall'eroico *hara kiri* che 41 *samurai* ribelli *ronin* compirono nel 1102.
- Ryo:** [両] "entrambi/entrambe".
- Ryokata dori:** [両肩取り] "presa ad entrambe le spalle".
- Ryote dori:** [両手取り] "presa ad entrambi i polsi".
- Ryote dori kokyu nage:** [両手取り呼吸投げ] "presa ad entrambi i polsi, (applicazione della) proiezione respiratoria".
- Ryu:** [流] "scuola", anche "setta".
- Ryutai:** [流体] "corpo fluido".



- Sabaki:** [さばき] movimenti del corpo.
- Sado:** [茶道] vedi *cha no yu*.
- Sageo:** [さげお] cordone attaccato al fodero della spada.
- Sageo to:** [さげおと] modalità di tenere la spada con la mano sinistra, perpendicolare al terreno, lungo il fianco sinistro.
- Sai:** [年] "anno".
- Sake:** [酒] bevanda alcolica giapponese, ottenuta dalla fermentazione del riso.
- Sakura:** [桜] fiore di ciliegio, in Giappone è un simbolo molto importante perché rappresenta tre principi fondamentali, ossia "*Yamato damashi*" ("l'anima dei Giappone"), "*Yamato kokoro*" ("il culto delle idee giapponesi"), "*Bushido*" ("il codice d'onore dei *samurai*").
- Samurai:** [侍] guerriero del medioevo giapponese.
- San:** [三] "tre".
- San ju ichi no jo kata:** [三十一の杖型] forma dei 31 movimenti codificati di *jo*. Tale codifica è avvenuta per mano di Morihiro Saito *Sensei*, non direttamente dal Fondatore.
- San ju ichi no kumi jo:** [三十一の組杖] forma di combattimento che nasce dall'esecuzione del *kata* di *jo* dei 31 movimenti di fronte ad un avversario fisico. La sequenza, molto lunga, viene tradizionalmente insegnata e studiata mediante la scomposizione in "sotto sequenze" funzionali (1 - 3, 4 - 6, 9 - 11, 13 - 17, 18 - 22, 22 - 27, 27 - 31), che successivamente vengono fra loro collegate per l'esecuzione fluida dei movimenti da 1 a 31.
- San no kimeru:** [三の決める] "decidere al terzo (movimento)", ossia stoppare il proprio avversario al suo terzo attacco, in modo tale che egli non possa procedere ad aggredire ulteriormente.
- San no suburi:** [三の素振り] "suburi del numero tre".
- San no tachi:** [三の刀] terzo *kumi tachi*.
- San to shi issho:** [三と四一緒に] "tre e quattro insieme"; si può riferire, in particolare, alla sequenza risultante dall'unione del terzo e del quarto *kumi jo*, eseguiti l'uno di seguito all'altro.
- Sandan:** [参段] "terzo gradino/livello".
- Sankaku:** [三角] "triangolo".
- Sankakutai:** [三角身] posizione triangolare del corpo, tipica di *hanmi* e di *hitoemi*.



- Sankyo:** [三教] "terzo principio", anche definito "kote hineri".
- Sannin:** [三人] "tre persone".
- Sannin dori:** [三人取り] "presa (simultanea) di tre persone".
- Sashiyubi:** [さし指] "dito indice".
- Satori:** [悟り] "illuminazione", nel senso buddista del termine, vedi anche *kensho*.
- Saya:** [鞘] fodero della spada.
- Sayonara:** [左様なら] "arrivederci".
- Sei chu sen:** [正中線] linea immaginaria che passa per l'asse verticale di un praticante e che lo collega a quello del suo avversario; tale linea può quindi frequentemente essere quella lungo la quale si sviluppa l'attacco e discostandosi dalla quale si realizza la risposta ad esso.
- Seika tanden:** [臍下丹田] basso addome, vedi *hara*.
- Seiken:** [正拳] pugno sferrato con le ossa metacarpali, ossia con la parte frontale della mano chiusa.
- Seiza:** [正座] "seduti in ginocchio", può essere un comando che l'insegnante rivolge agli allievi, che suona come "sedetevi!".
- Seme:** [せめ] "minaccia".
- Sen:** [先] "iniziativa", in un'altra accezione anche [千] "mille".
- Sen no sen:** [先の先] "iniziativa sulla iniziativa", propensione a cogliere l'iniziativa dell'azione sul nascere dell'attacco dell'avversario, in modo da neutralizzarlo prima che egli riesca effettivamente a porre in essere l'azione aggressiva.
- Senaka:** [背中] "schiena", parte posteriore del corpo.
- Sendai-hira:** [せんだいひら] tipo di *hakama*.
- Senpai:** [先輩] l'anziano nell'attività, non solo nella pratica dell'*Aikido*, ma anche a scuola, sul lavoro, nello sport in genere. Può essere traslitterato anche con "sempai".
- Sensei:** [先生] "maestro", "istruttore".
- Sensei rei:** [先生礼] "saluto al maestro".
- Seppa:** [折半] "distanziatore", anche traslitterato "seppan".
- Seppuku:** [切腹] suicidio rituale, più conosciuto come *hara kiri*, ossia "taglio del ventre".
- Sessoku:** [せっそく] "contatto (fisico)".
- Setsu:** [雪] "neve".
- Setsubun:** [節分] inizio della nuova stagione, ossia della primavera, attualmente è fissata al 4 febbraio. Il rito popolare che caratterizza questa festa è il lancio dei fagioli,



accompagnato dalle parole. "fuku wa uchi, oni wa soto", cioè "la felicità dentro, gli spiriti maligni fuori".

**Setsumei:** [説明] "spiegazione".

**Setsumei nashi:** [説明なし] "senza spiegazione".

**Setsumei suru:** [説明為る] "spiegare", anche "fare la spiegazione".

**Shi:** [四] "quattro" (vedi anche *yon*), anche "[指] "dito".

**Shi ho nage:** [四方投げ] "metodo di proiezione in quattro direzioni".

**Shi kara roku made:** [四から六迄] "da quattro a sei".

**Shiatsu:** [指圧] tecnica di massaggio zonale eseguito con le dita su particolari punti del corpo umano.

**Shici:** [七] "sette", vedi anche *nana*.

**Shici kara kyū made:** [七から九迄] "da sette a nove".

**Shici no awase:** [七の合わせ] "armonizzazione del (*suburi*) numero sette".

**Shici no suburi:** [七の素振り] "*suburi* del numero sette".

**Shihan:** [師範] "imitabile", titolo onorifico attribuito ai maestri di alto grado.

**Shikaku:** [四角] "quadrato".

**Shiki:** [式法] "cerimonia", "stile", anche "forma".

**Shikko:** [膝行] spostamento tipico sulle ginocchia.

**Shime:** [締め] "chiusura", "strangolamento".

**Shime waza:** [締め技] "tecniche di strangolamento".

**Shimenawa:** [注連縄] fune fatta con paglia di riso intrecciata, con appese strisce di carta di forma caratteristica, usata per delimitare un luogo sacro.

**Shimeru:** [締める] "chiudere", anche "strizzare".

**Shimoseki:** [しもせき] lato ovest del *dojo*, nel quale è posto l'ingresso dell'insegnante.

**Shimoza:** [しもざ] lato sud del *dojo*, nel quale è posto l'ingresso degli allievi.

**Shin:** [心] "cuore", "volontà", "intuizione", "spirito", vedi anche *kokoro*.

**Shin Shin Toitsu Aikido:** vedi *Ki Aikido*.

**Shinai:** [竹刀] spada di bambù, solitamente utilizzata nella pratica del *Kendo*.

**Shinogi:** [鑓] dove cambia curvatura la lama della spada.

**Shinto:** [神道] "Via degli Dei", religione autoctona del Giappone e nel passato la sua religione di stato.

**Shinza:** [心座] altare degli dei, posto nella parete nord del *dojo*, spesso anche chiamato *kamiza*.

**Shinza ni rei:** [心座に礼] "saluto al *kamiza*".



- Shiro:** [白] "bianco".
- Shisei:** [姿勢] "postura".
- Shita:** [下] "basso", anche [した] "lingua".
- Shita de motsu:** [下で持つ] prendere dal basso.
- Shita hara:** [下腹] basso addome, vedi *hara*.
- Shita no:** [下の] "della parte bassa".
- Shitachi:** [受刀] colui che riceve l'attacco e lo neutralizza tramite la spada; vedi anche *uketachi*.
- Shite:** [為手] colui che proietta, letteralmente "il protagonista", colui che ha la parte principale.
- Shitsumon:** [質問] "domanda".
- Shitsumon keiko:** [質問稽古] parte dell'allenamento che l'insegnante può riservare per fornire spazio alle domande degli allievi.
- Shitsumon suru:** [質問する] "domandare".
- Shizen:** [自然] "natura".
- Shizenni:** [自然に] "naturalmente", ossia "in modo naturale".
- Shizentai:** [自然体] posizione naturale del corpo.
- Sho:** [小] "piccolo", anche "primo", vedi anche *chiisai*.
- Shodan:** [初段] "primo gradino/livello".
- Shodo:** [書道] "Via della calligrafia".
- Shogun:** [将軍] nel Giappone feudale, era il supremo capo politico-militare, teoricamente sottomesso all'imperatore, ma praticamente indipendente e investito di pieni poteri. Il termine è l'abbreviazione di Sei-I-Tai-Shogun, che significa letteralmente "generalissimo inviato contro i barbari".
- Shomen:** [正面] "frontale", anche "davanti", anche "di fronte".
- Shomen uchi:** [正面打ち] "colpo frontale"; fendente verticale la cui traiettoria entra nella sagoma dell'avversario al centro della testa e si arresta all'*hara*.
- Shrine:** [神宮] "tempio", "santuario"; vedi anche *jinja*.
- Shuren:** [修練] "cultura", "allenamento", "pratica", anche "pratica ascetica".
- Shuriken:** [手裏剣] arma da lancio del *bushido*, di forme anche molto diverse: simili a coltelli (taglienti o solo appuntiti), la cui pericolosità sta nel potere penetrante, o a stelle (a 3, 4, 5, 6, 8 punte) che ruotano rispetto al proprio asse durante il lancio, in modo tale da renderle, a tutti gli effetti, armi da taglio a distanza. Queste armi furono storicamente utilizzate per la caccia e per il ferimento ed avvelenamento del proprio avversario ad una distanza non raggiungibile con altri tipi di arma un tempo disponibili. Se ne sottolinea l'attinenza all'*Aiki budo*, in quanto storicamente utilizzati da Morihiro Saito *Sensei* quale pratica parallela



all'*Aikido* di Iwama. Egli intraprese l'arte del lancio degli *shuriken* quale esercizio di auto-centramento, riequilibrio e studio delle dinamiche tra respirazione e movimento. Viene appresa una forma attraverso la quale lanciare gli *shuriken* denominata "manji *no kata*", che consta di quattro movimenti da compiere in concomitanza ad un particolare controllo delle fasi respiratorie.

**Shuriken jutsu:** [手裏剣柔術] "arte del lancio degli *shuriken*".

**Shutomen uchi:** [しうとめんうち] vedi *gyaku yokomen uchi*.

**Shoshinsha:** [初心者] "principiante", "novizio".

**Sode:** [袖] "manica".

**Sode dori:** [袖取り] "presa alla manica".

**Sode guchi:** [袖口] "imboccatura della manica".

**Sode guchi dori:** [袖口取り] "presa all'imbocco della manica".

**Soke:** [宗家] "capo scuola".

**Sokumen:** [側面] "di lato", "di fianco".

**Sokumen dori:** [側面取り] termine generico che indica una presa fatta di lato.

**Soto:** [外] "esterno", anche "fuori".

**Soto de motsu:** [外で持つ] prendere dall'esterno/da fuori.

**Soto deshi:** [外弟子] "allievo esterno".

**Soto mawari:** [外回り] "rotazione esterna".

**Suburi:** [素振り] "scuotimento", movimento individuale eseguito con le armi.

**Suburu:** "scuotere".

**Suisenjo:** [推薦状] termine con il quale ci si riferisce alla promozione dal grado *go dan* in su, letteralmente "per meriti", o "su raccomandazione".

**Sumimasen:** [済みません] "mi scusi", nel senso di richiesta di attenzione.

**Suru:** [為る] "fare", "eseguire".

**Suteru:** [捨てる] "abbandonare", "abbandonarsi", anche "rassegnarsi", "sacrificarsi".

**Sutemi:** [捨身] "abbandonarsi con il corpo", "sacrificio".

**Suwari:** [坐り] "seduto/da seduto".

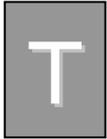
**Suwari waza:** [坐り技] "tecniche (eseguite) da seduto".

**Suwari waza ryote dori kokyu ho:** [坐り技両手取り呼吸方] "da seduto presa alle mani e (applicazione del) metodo respiratorio".

**Suwarimasu:** [坐ります] "siediti/sedetevi".

**Suwaru:** [座る] "sedersi", "mettersi seduti".

**Suwatte:** [座って] "seduti", inteso come comando che l'insegnante rivolge agli allievi.



- T.A.A.I.:** [武産合氣道連盟イタリア] "Takemusu Aikido Association Italy".
- Tabi:** [足袋] tipica calzatura infradito giapponese, di frequente utilizzata anche sul *tatami*.
- Tachi:** [立ち] "in piedi", anche [刀] "spada"; in quest'ultima accezione, vedi anche *katana*.
- Tachi dori:** [刀取り] "presa della spada".
- Tachi dori koshi nage:** [刀取り腰投げ] "presa della spada (mediante una) proiezione d'anca".
- Tachi nasai:** "alzati/alzatevi".
- Tachi waza:** [立ち技] tecniche eseguite stando in piedi.
- Tadashi:** [正しい] "corretto", "giusto", "adeguato".
- Tai:** [体] "corpo" (hanno analoghi significati anche "mi" e "karada"), anche "sostanza", "oggetto".
- Tai chi chuan:** [太極拳] stile di *kung fu* interno tradizionale, vedi *kung fu*.
- Tai jutsu:** [体術] "tecniche/arte del corpo".
- Tai no henka, tai no henko:** [体の変更] "cambio (di posizione) del corpo".
- Tai sabaki:** [体ばき] "movimenti (circolari) del corpo".
- Taijo:** [退場] azione del lasciare il luogo della pratica.
- Taishi:** [大身] personaggio di alto rango o reddito.
- Taiso:** [体操] "ginnastica".
- Taito shisei:** [帯刀姿勢] postura tipica della spada, che viene infilata dentro l'*hakama*, facendola spuntare dall'apertura triangolare sul fianco.
- Takemusu Aiki:** [武産合氣] tecnica che fluisce spontaneamente, in modo creativo ed adeguato, non più vincolata dalla propria limitatezza personale, né dal numero e dall'aggressività degli attaccanti.
- Tan tien:** letteralmente, in cinese, "porta del cielo"; vedi *hara*.
- Tanden:** [丹田] vedi *hara*.
- Tandoku dosa:** [単独動作] esercizi preparatori individuali.
- Tani:** [谷] "valle".
- Taninzu dori:** [多人数取り] "presa da altre persone".



- Tanken:** [短刀] “coltello”, anche “pugnale”.
- Tanren:** [鍛練] “forgiatura”, allenamento che basa la sua essenza sulla ripetizione di un gesto, una postura, una pratica; vedi anche “kanren”.
- Tanken dori, tanto dori:** [短刀取り] “presa del pugnale”.
- Tanto:** vedi *tanken*.
- Tasu:** [たす] “alzarsi”, verbo “mettersi in piedi”.
- Tatami:** [畳] “materrassina”. Tipico manufatto con il quale veniva composta la pavimentazione delle abitazioni tradizionali nipponiche, intrecciando i fili di paglia di riso. Venne usato, quindi, anche per la pratica delle arti marziali nei *dojo*. Oggi ne esistono di molto costosi e confezionati con materiale naturale: vengono tuttavia utilizzati solo più come ornamento. Le materassine per la pratica vengono invece realizzate mediante la compattazione di particolari schiume polimeriche, simili a quelle che imbottiscono i sedili delle automobili.
- Tateru:** [立てる] “celebrare”, “innalzare”, “costruire”.
- Te:** [手] “mano”.
- Te no uchi:** [手の打ち] modi di impugnare la spada.
- Te hodoki:** [手おどち] modalità per liberare le mani.
- Tegatana, tekatana:** [手刀] letteralmente “mano-spada”; l’atteggiamento della mano, visualizzata ed utilizzata come la lama di una spada.
- Teito shisei:** [手いと姿勢] qualora si sorregga la spada con la mano, stando eretti.
- Tekubi:** [手首] “polso”.
- Tekubi no taiso:** [手首の体操] “ginnastica dei polsi”.
- Tekubi osae:** [手首抑え] “immobilizzazione del polso”, altro modo per riferirsi a *yonkyo*.
- Ten:** [天] “cielo”, inteso come luogo metafisico e spirituale.
- Tenchi nage:** [天地投げ] “proiezione cielo – terra”.
- Tengu:** [天狗] creature mitologiche della tradizione *shintoista*, che spesso compaiono in folclore, arte, teatro e letteratura giapponesi. Sono uno dei più conosciuti tipi di yokai (spiriti-mostri) ed a volte sono adorati come *kami*. Originalmente si pensò che essi prendessero le forme degli uccelli e sono quindi stati rappresentati tradizionalmente sia le caratteristiche umane che aviarie. I demoni dal lungo naso sarebbero stati rinomati anche per le loro abilità nelle arti marziali e vennero perciò associati alle pratiche ascetiche degli *yamabushi*, conosciute come “shugendo”.
- Tenkan:** [転換] “perno”.
- Tenno:** [天皇] “figlio del cielo”, termine con cui i Giapponesi hanno designato i loro imperatori, fino al regno di Hirohito, penultimo di essi.
- Tin:** [仁] “umanità”, “carità”, anche “benevolenza”, traslitterato anche “jin”.



- To ma:** [遠い間] "lunga distanza", anche "lontano".
- To rei:** [と礼] saluto alla spada, stando in ginocchio.
- Tobi:** [飛び] "salto".
- Tobu ukemi:** [跳ぶ受身] "cadute alte", letteralmente "il corpo riceve volando".
- Tokui:** [特異] "particolare", "singolare", "preferito".
- Tooi maai:** [遠い間合い] "distanza lontano", ossia distanza lunga tra gli avversari, tanto che le due spade non si toccano.
- Tori:** [とり] colui che prende l'iniziativa (in quest'accezione, vedi anche *nage*), in altre accezioni anche [取り] "presa" e [鳥] "uccello".
- Torii:** [鳥居] cancello o portale *shintoisista* che si trova all'ingresso dei templi o dei luoghi sacri.
- Toru:** [獲る] "prendere", anche "afferrare".
- Totemo:** [逆も] "molto", "in abbondanza".
- Tsuba:** [鐔] anello della spada, che serve a proteggere le mani di chi la impugna.
- Tsuba zeriai:** [鐔ぜりあい] "incrociarsi d'elsa", ossia le due spade si incrociano all'altezza delle else, quindi la distanza tra gli avversari è molto ravvicinata e rischiosa per entrambi.
- Tsugi:** [次々] "in successione", anche "l'uno dopo l'altro".
- Tsugi ashi:** [次々足] movimento nel quale il piede avanzato si sposta per primo e trascina vicino a se quello arretrato. Quest'ultimo non supera mai il piedi avanti nell'azione. *Tsugi ashi* può essere fatto in avanti (*mae*), indietro (*ushiro*) o diagonalmente (*naname*).
- Tsugu:** [接ぐ] "unire", "mettere insieme".
- Tsuka:** [束] impugnatura della spada.
- Tsuki:** [突き] "colpo di punta", anche eseguito con un'arma; con diversa accezione anche [月] "luna" e "mese".
- Tsuki chudan:** [突き中段] "colpo di punta (a livello) medio", anche eseguito con un'arma.
- Tsuki go hon:** [突き五本] "serie dei cinque colpi di punta".
- Tsuki jodan:** [突き上段] "colpo di punta (a livello) alto", anche eseguito con un'arma.
- Tsuki masu:** [つきます] "spingere".
- Tsuki no kamae:** [突きの構] guardia di punta (destra o sinistra).
- Tsumi:** [罪] termine che indica un'infrazione della legge, delitto o "peccato".
- Tsunemori:** [つねもり] "sempre abbondante", pseudonimo di *O Sensei* nelle sue opere calligrafiche.
- Tuti:** [土] "terra".



**Uchi:** [打ち] colui che colpisce, anche "colpo", anche [内] "interno".

**Uchi de motsu:** [内で持つ] prendere centralmente dall'interno, a livello medio.

**Uchi deshi:** [内弟子] "studente interno", ossia allievo che risiede presso il *dojo* e la cui giornata è interamente scandita dal ritmo delle lezioni e dalle occupazioni inerenti alla cura del maestro e del luogo di pratica.

**Uchijo:** [打ち杖] colui che colpisce, attaccando con il *jo*.

**Uchi komi go hon:** [打ちこみ五本] "serie dei cinque fendenti".

**Uchi masu:** [打ちます] "colpire".

**Uchi mawari:** [内回り] "rotazione interna".

**Uchitachi:** [打ち刀] colui che colpisce, attaccando con la spada; vedi anche *shitachi*.

**Uchite:** [打ち手] "mano che colpisce", altro modo di dire "avversario".

**Uchi waza:** [打ち技] "tecnica di attacco".

**Ude:** [腕] "braccio".

**Ude garami:** [腕がらみ] "controllo del braccio".

**Ude nobashi:** [腕のばし] immobilizzazione con leva sul braccio, altro modo di riferirsi ad *gokyo*.

**Ude osae:** [腕抑え] "immobilizzazione del braccio", altro modo di riferirsi ad *ikkyo*.

**Ue:** [上] "alto".

**Ue de motsu:** [上で持つ] prendere dall'alto.

**Ueshiba juku:** [植芝塾] scuola privata di Ueshiba. Nome del primo *dojo* che Morihei Ueshiba fondò nel 1921, in Ayabe, presso la sede della setta *Omoto kyo*. Il locale disponeva di 18 *tatami* ed fu frequentato principalmente dai giovani aderenti alla setta e successivamente dagli ufficiali navali provenienti dal vicino porto di Maizuru.

**Ueshiba Kisshomaru:** [植芝吉祥丸] secondo *Aikido doshu* (1921 - 1999), figlio di *Morihei Ueshiba*.

**Ueshiba Morihei:** [植芝盛平] Fondatore dell'*Aikido* (1883 - 1969), chiamato anche *Moritaka* [盛高], *Tsunemori* [常盛] ed *O Sensei* [大先生].

**Ueshiba Moriteru:** [植芝守央] terzo *Aikido doshu* (1951), figlio di *Kisshomaru Ueshiba*.



- Ujigami:** [氏神] antenati di una famiglia, di un clan o di coloro che possono essere considerati quali patroni di un luogo; a loro sono dedicati, generalmente, i piccoli templi *shintoisti* del villaggio.
- Uke:** [受け] colui che riceve.
- Ukejo:** [受杖] colui che riceve un attacco e lo neutralizza tramite il *jo*.
- Ukemi:** [受身] letteralmente "il corpo che riceve"; questo termine è generalmente tradotto con "caduta".
- Ukeru:** [請ける] "ricevere".
- Ukeru ken:** [請ける剣] "il *ken* che riceve".
- Uketachi, shitachi:** [受刀] colui che riceve l'attacco e lo neutralizza tramite la spada.
- Uki:** [浮き] flutuante, galleggiante.
- Undo:** [運動] "esercizio", è famoso *ikkyo undo*.
- Ura:** [裏] "esterno", anche "rovescio".
- Uraken:** [裏拳] colpo sferrato con la parte dorsale della mano chiusa a pugno.
- Ushiro:** [後ろ] "dietro", anche "all'indietro", ci si riferisce generalmente alla direzione dalla quale proviene l'attacco o verso la quale si esegue uno spostamento.
- Ushiro daki tsuki:** [後ろだいつき] presa da dietro nella quale l'avversario cinge con una stretta alle braccia, consolidata unendo le sue mani fra loro.
- Ushiro dori:** [後ろ取り] "presa da dietro".
- Ushiro eri dori, ushiro eri kubi dori:** [後ろ襟取り] presa ad una mano ed al petto stando dietro.
- Ushiro higi dori:** [後ろ肘取り] presa ai gomiti stando dietro.
- Ushiro kiru kimochi:** [後ろ切る気持] "sensazione di tagliare dietro".
- Ushiro kubi shime:** [後ろ首絞め] strangolamento alle spalle.
- Ushiro ryokata dori:** [後ろ両肩取り] presa ad entrambe le spalle stando dietro.
- Ushiro ryokata dori kokyu nage:** [後ろ両肩取り呼吸投げ] "presa ad entrambe le spalle stando dietro (ed esecuzione di) proiezione respiratoria".
- Ushiro ryote dori:** [後ろ両手取り] presa ad entrambi i polsi stando dietro.
- Ushiro ukemi:** [後ろ受身] caduta all'indietro.
- Ushiro waza:** [後ろ技] tecniche con attacco alle spalle.
- Utsu:** [撃つ] "colpire".
- Utsukusii:** [美しい] "bello".
- Uwaji:** [うわ着] "giacca".



- Wa:** [和] "armonia", "pace", "accordo".
- Wan:** [腕骨] "avambraccio".
- Waka:** [和歌] versi poetici tradizionali giapponesi di 31 sillabe.
- Waka sensei:** [若大先生] "giovane maestro", titolo onorifico che viene generalmente attribuito al figlio o al giovane successore del maestro. Nel mondo dell'*Aikido*, il primo *waka sensei* fu Kiyoshi Nakakura (Morihiro Ueshiba), figlio adottato da Morihei Ueshiba nella metà degli anni '30. Il secondo *waka sensei* fu Kisshomaru Ueshiba, mentre il Fondatore era ancora in vita. Il *waka sensei* più recente è Moriteru Ueshiba, figlio di Kisshomaru.
- Wakaru:** [解る] "comprendere", ma anche "separare", "tagliare in due".
- Waki:** [脇] "lato", anche "ascella".
- Waki kamae:** [脇構え] guardia laterale (la spada è appoggiata sulla coscia destra o sinistra).
- Wakizashi:** [脇差] letteralmente "spada compagna", arma da difesa e non da guerra, simile ad una piccola *katana*.
- Warui:** [悪い] "cattivo", "inferiore".
- Wasureru:** [忘れる] "dimenticare".
- Waza:** [技] "tecnica".



**Yasuri dojo:** [ やぶり道場 ] usanza di sfidare gli altri *dojo*.

**Yagai embu no rei:** [ 野外演武の礼 ] saluto speciale per la pratica all'aperto, eseguito stando in piedi.

**Yama:** [ 山 ] "montagna".

**Yama arashi:** [ 山嵐 ] "tempesta sulla montagna".

**Yamabiko:** [ 山彦 ] "eco montano".

**Yamato:** [ 大和 ] antico nome del popolo giapponese e quindi del Giappone; si può dire anche Nippon e Nihon.

**Yamato damashii:** [ 大和魂 ] "spirito dell'antico Giappone", meglio interpretato attualmente come sinonimo di ciò che è buono e vero nella natura umana.

**Yame:** [ やめ ] "basta"; soventemente è un comando che viene dato dall'insegnate agli allievi, che suona come "fermi!".

**Yari:** [ 槍 ] arma primaria della fanteria e del samurai a cavallo, apparsa nel XIV secolo. Lunga circa 2,10 metri (te) o 2,70 metri (naga), aveva un'anima in legno di quercia, con rivestimento esterno in strisce di bambù incollato e successivamente laccato. L'asta aveva all'estremità inferiore un ferrulo metallico (hirumachi), in genere non laccato, ed un'impugnatura di corda. La lama poteva essere lunga da 10 a 50 centimetri, pesante ed a sezione triangolare, con codolo ed unione all'asta rinforzata da una fascetta metallica (habaki). Dalle spade a comune lama dritta (omi-yari) si arrivò, verso la fine del XV, secolo alle magari-yari, con lama a forma del *kanji* che in giapponese rappresenta il numero "10" e per questo chiamate [ 十文字 ] "jumonji-yari" (letteralmente "a figura di croce" "cruciforme"). La sbarra trasversale (hadame) di questo tipo di lama era utile a parare meglio i colpi e a disarcionare i cavalieri.

**Yari jutsu:** [ 槍術 ] "tecnica/arte dello yari".

**Yasumi:** [ 休み ] "riposo".

**Yasuri mei:** [ やすり名 ] marchio, solitamente riferito al segno di riconoscimento lasciato sulla spada dal suo costruttore.

**Yin & yang:** [ 陰陽 ] principio archetipale maschile e femminile, secondo la tradizione cinese.

**Yo:** [ 陽 ] principio positivo della natura, talvolta tradotto con "giovane".

**Yoi:** [ 用意 ] "pronti"; soventemente è un comando che viene dato dall'insegnate agli allievi, che suona come "state pronti!".

**Yoga:** [ ヨガ ] dalla radice sanscrita "yuj" che significa "unione" o "vincolo", questo termine indica l'insieme delle tecniche che consentirebbero, secondo la tradizione indiana, il congiungimento del corpo, della mente e dell'anima con Dio.

**Yoko:** [ 横 ] "laterale", anche "sul lato".



- Yoko geri:** [横蹴り] "calcio laterale".
- Yoko guruma:** [横車] fendente orizzontale la cui traiettoria entra nella sagoma dell'avversario tagliando la vita, all'altezza dell'*hara*.
- Yoko ukemi:** [横受身] "caduta laterale".
- Yokomen:** [横面] parte laterale della testa.
- Yokomen uchi:** [横面打ち] "colpo laterale", fendente laterale alla testa la cui traiettoria entra nella sagoma dell'avversario all'altezza della tempia.
- Yokote:** [横手] parte laterale del *mono uchi*.
- Yombun:** [四本] "quarto".
- Yombun no ichi:** [四本の一] "un quarto".
- Yombun no ni:** [四本の二] "due quarti".
- Yon:** [四] "quattro", vedi anche *shi*.
- Yonin:** [四人] "quattro persone".
- Yonin dori:** [四人取り] "presa (simultanea) di quattro persone".
- Yonkyo:** [四教] "quarto principio", anche definito "*tekubi osae*".
- Yoroi:** [鎧] "armatura".
- Yoryu, yoten:** [要点] si indica così il punto fondamentale importante per una tecnica.
- Yoshin Ryu:** [養心流] queste parole assumono un significato differente a seconda dei *kanji* con i quali vengono raffigurate; storicamente, fu attribuito dal fondatore del *Judo* il senso di [楊心流] "scuola del giovane salice", ma può anche essere tradotto in "scuola nella quale viene nutrita l'anima".
- Yowai:** [弱い] "debole".
- Yowaki:** [弱き者] persona ritenuta con poca personalità e carattere, dal *ki* estremamente debole.
- Yowasa:** [弱さ] "debolezza".
- Yu:** [勇] "valore", nel senso di "valorosità".
- Yubi:** [指] "dito".
- Yudansha:** [有段者] praticante che è in possesso di un grado *dan*; opposto di *mudansha*.
- Yuki:** [勇氣] "coraggio", anche "valore", anche "prodezza", anche [雪] "neve", in quest'ultima accezione vedi anche *setsu*.
- Yukuri:** [ゆっくり] "lentamente", anche "adagio".
- Yume:** [夢] "sogno".
- Yuwa:** [融和] "amicizia", "riconciliazione", anche "armonia".



- Za:** [坐] "seduto", anche "sedile", "seggio".
- Za-ho:** [坐方] tipica posizione in cui gli orientali "siedono" sul *tatami*.
- Zanshin:** [残心] "stato d'allerta", anche "spirito vigile", stato di consapevolezza e concentrazione mantenuto.
- Zaori, zori:** [草履] sandali infradito giapponesi, sovente utilizzati per muoversi al di fuori del *tatami*.
- Zarei:** [坐礼] "saluto in ginocchio".
- Za-zen:** [坐禅] posizione di meditazione nella quale si è seduti in ginocchio.
- Zen:** [禅] "vuoto", ma anche "tutto", "totalità".
- Zen zen dame:** [全然駄目] "completamente sbagliato", nel senso di "nulla (di ciò che è stato fatto) è corretto"; curioso ricordare che Saito *Sensei* divenne famoso per la frequenza con la quale apostrofava sul *tatami* gli errori degli allievi con sonori "dame". Tanto era questa un fatto comunemente accettato, che anche gli occidentali presenti alle lezioni avevano ormai ben chiara la traduzione del termine "dame" nella loro lingua natia. Si racconta che un giorno, un allievo fu incuriosito dal fatto di udire sempre "sbagliato", "sbagliato", "completamente sbagliato" e mai il suo opposto, ossia un'espressione utilizzata per sottolineare una tecnica eseguita correttamente, quindi si decise di chiedere a Saito *Sensei* quale fosse, in giapponese il termine dal significato opposto a "dame": con tutta sorpresa egli disse che non conosceva, una simile parola, poiché in *Aikido* non c'è mai nulla di giusto, ma sempre qualcosa di perfezionabile, quindi egli non si era preso premura di imparare tale vocabolo. La sua risposta, benché evasiva e discutibile dal punto di vista della vastità della lingua giapponese, si ritiene sia stata autenticamente marziale, educativa e profonda. Per la cronaca, è anche bene aggiungere che egli talvolta diceva ai suoi allievi "è proprio così (come hai fatto)", vedi anche *daijobu*.
- Zenbu:** [全部] "tutto".
- Zengaku:** [前額] "fronte".
- Zengo:** [前後] "avanti ed indietro", anche "fronte e retro".
- Zengo giri:** [前後切り] "taglio in due direzioni".
- Zenpo kaiten ukemi:** [前方ぜんぽ回転受身] caduta rotolata in avanti, vedi anche *mae ukemi*.
- Zenshin:** [全身] il corpo interno, anche "tutto il corpo"; ci si può anche riferire all'attitudine di preparare la mente prima di realizzare una tecnica.
- Zenwan:** [前腕] "avambraccio".
- Zubon:** [ズボン] "pantaloni".