

A

AGATSU: Victoria sobre sí mismo.

AGE: Ascendente.

AI AME (YAME): Suficiente.

AI HANMI (AI HAMMI): Posición de guardia con Uke y Nage con los mismos pies al frente (ej.: ambos en migi kamae).

AI: Armonía o unificación.

AI HANMI: Guardias iguales (Tori con la derecha adelantada, Uke también).

AIKI: Armonización de la energía.

AIKIDO: Camino de la armonía con la energía universal.

AIKIDOKA: Un practicante de Aikido.

AIKIKAI: "Asociación Aiki" creada por el fundador para difundir el Aikido.

AIKUCHI: Tanto sin Tsuba para mujeres.

AIKI NAGE: Proyección o barrido usando todo el cuerpo "en posición de banco".

AIKI TAISO: Ejercicios individuales de coordinación, físicos y mentales; específicos para desarrollar el flujo del Ki.

AI NUKE: Escape mutuo.

AIKI OTOSHI: Levantar a Uke por las rodillas, dejándolo caer luego.

AI UCHI: Golpe o destrucción mutua.

ANZA: Forma de sentarse con las piernas en cruz.

ARIGATO: Gracias.

ASHI SABAKI: Trabajo, movimiento de los pies.

ASHI: Pie, pierna, paso.

ATAMA GAESHI: Palanca en el cuello; variación de Men Nage.

ATAMA: Cabeza.

ATE WAZA: Técnicas para golpear puntos vulnerables del cuerpo.

ATE: Golpe con la mano; puño o mano que está en posición de golpear.

ATEMI: Golpe en alguna región vulnerable del cuerpo del enemigo.

ATO NO SEN: "Después de lo primero". Técnicas para responder al ataque ya ejecutado.

AWASE HO: Ejercicio de entrenamiento para sincronizarse con el Uke.

AWASE: "Espejo" / Forma de moverse en sincronización con el Uke.

AYUMI ASHI: Andar normal alternando ambos pies (con la punta de los dedos hacia fuera).

B

BO: Bastón largo.

BODHIMANDA: Lugar donde el yo con ego se transforma en yo sin ego.

BOKKEN (BOKUTO): Réplica en madera de una Katana para entrenamiento.

BU: Designa lo marcial, se refiere a las artes de la guerra. El kanji "bu" deriva de dos caracteres: "parar" (Todomaru) y "lanza" (Hoko); juntos, paradójicamente, significan "parar las armas".

BUDO SEISHIN: El espíritu del Budo.

BUDO: "Via marcial" o arte marcial. Camino de perfección personal a través de las artes marciales, mediante la integración cuerpo-mente-espíritu.

BUGEI: Artes de lucha.

BUJUTSU: Técnicas de combate.

BUSHI: Guerrero, Samurai.

BUSHIDO: "Camino del guerrero" / Código ético o código de honor de los Samurai.

C

CHI: Tierra. Sabiduría, inteligencia.

CHIBURU: Movimiento de la Katana para limpiar la sangre luego de cortar al enemigo.

CHIKA MA: Distancia corta.

CHIKARA: Fuerza.

CHIN KON SHIN: Prácticas esotéricas destinadas a desarrollar y unirse con el Ki.

CHOKUSEN: Directo (como en "chokusen no irimi", entrar directamente).

CHU: Lealtad.

CHUDAN: Parte media del cuerpo o posición media.

CHUDAN TSUKI: Golpe a media altura.

CHUSHIN: Centro propio, en particular el centro de equilibrio.

D

DAIMYO: Señor feudal (gobernador de un castillo o territorio).

DAN: Grado o categoría. Grado de cinturón negro.

DE AI: El momento adecuado de encuentro entre Nage y Uke durante la técnica.

DESHI: Aprendiz.

DO: Vía, camino, modo, manera, forma de comportamiento moral o ético. Deriva del término chino "Tao" / Costado (Ej.: Do Giri: Corte al costado).

DO NO TANDEN: Entrenamiento de la parte media del cuerpo.

DOJO: DO (camino, manera, vía), JO (lugar, sala, centro): lugar donde se practica la vía. Lugar donde se entrena. Se caracteriza por tener un Kamiza o altar en honor al fundador.

DOJO CHO: La cabeza del dojo.

DOKA: Poemas didácticos.

DOMO ARIGATO GOZAI MASHITA: Muchas gracias (dirigido a alguien de mucho respeto).

DORI (TORI): Agarrar.

DOSHI: Hombre de la Vía (mín. 2º Dan).

DOSHU: Director jefe de un gran movimiento. Literalmente es "maestro de la vía" o "El que muestra el camino".

DOZO: "Por favor". Se usa con el sentido de: "por favor ejecute" o "por favor pase Ud.".

E

Ekitai: Formas de entrenar la intuición en Aikido, defendiéndose.

Engi: Origen interdependiente (filosofía Budista).

Eri: Solapa.

Eri Dori: Agarre de la solapa o a cuello.

F

FUDOSHIN: La mente inamovible e imperturbable.

FUKUSHIDOIN: Un título formal que significa aproximadamente "Instructor Ayudante" (2do. y 3er. Dan).

FUNAKOGI: Ejercicio de remo para fortalecer las caderas y la estabilidad.

FURI KABURI: Movimiento de levantar la espalda.

FURITAMA: Ejercicio para el asentamiento del KI en el que se toma la energía entre las manos y se sacude frente al Centro.

FURITSUKI: Estocada, corte violento (usualmente con cuchillo).

FUTARIGAKE (FUTARIDORI): Técnicas contra varios atacantes a la vez.

G

GAESHI (KAESHI): Contraataque / Revertir.

GAESHI WAZA (KAESHI WAZA): Técnicas de contraataque.

GAKU: Caligrafía colgada verticalmente sobre una pared.

GARAMI: Enrollado, entrelazado.

GEDAN: Parte baja del cuerpo o posición baja.

GEDAN NO KAMAE: Guardia con manos o armas en posición baja.

GEDAN TSUKI: Golpe a la parte baja del cuerpo.

GENKI: Vigor.

GERI (KERI): Patada.

GI: Honor, justicia / Traje de entrenamiento.

GIRI (KIRI): Corte.

GO NO KEIKO: Entrenamiento de fuerza.

GO NO SEN: Concreto, sólido, tierra. Momento en el cual UKE ha tomado.

GO: Cinco.

GOKYO (UDE NOBASHI): Estirar por el brazo. Quinto principio de Aikido.

GOMEN KUDASAI: Por favor, ¿me autoriza?.

GYAKU HANMI (GYAKU HAMMI): Posición de guardia con Uke y Nage con distintos pies al frente (si Uke tiene el pie derecho adelantado, Nage tiene el pie izquierdo o viceversa).

GYAKU: Cruzado.

H

HACHI: Ocho.

HAI: Sí.

HAISHIN UNDO (SHUMATSU DOSA): Ejercicio de estiramiento y flexión de la espalda; usado generalmente con fines de relajación al final de la clase.

HAJIME: Comienzo, comenzar.

HAKAMA: Faldapantalón que el Aikidoka viste sobre el Keiko gi.

HANMI (HAMMI): Posición del cuerpo.

HANMI HANTACHI WAZA: Técnicas donde Uke ataca de pie y Nage recibe el ataque arrodillado.

HANSHI: El hombre que reflexiona y descubre (grado supremo en las artes marciales).

HANTAI: En orden inverso. Cambio.

HAPPO: Ocho direcciones. La connotación real es el movimiento en todas las direcciones

HAPPO GIRI: Ejercicio de corte en las ocho direcciones.

HAPPO UNDO: Ejercicio de Ikkyo undo (Kokyu ho) en ocho direcciones.

HARA (SEIKA TANDEN, CENTRO, SEIKA NO ITTEN, PUNTO UNO): Vientre. Punto de coordinación físico y mental, centro de todas las energías del ser humano. Centro del cuerpo.

HARAGEI: Arte de desarrollar el Hara.

HASSO: Postura de alerta con la espada.

HASSO NO KAMAE: "Guardia en figura de ocho". El número ocho se representa con un kanji que tiene forma de techo a dos aguas, similar a la posición de los brazos en esta guardia.

HAZUMI: Ejecutar un movimiento con el cuerpo, con habilidad, con técnica.

HEIKI: Ecuanimidad.

HENKA WAZA: Variante de una técnica.

HENKA: Cambio, variante, otra forma de hacer.

HIDARI: Izquierda.

HIJI: Codo.

HIJI DORI: Agarre del codo.

HIJITSU: Técnica secreta.

HITORI WAZA: Práctica invisible del compañero.

HIZA: Rodilla.

HO: Ejercicio.

HO-JUTSU: Arte de las formulaciones sonoras como base o medio para acceder a un estado de conciencia superior.

HOMBU DOJO: Dojo de la Sede Central de Aikido en Japón.

HYOSHI: Cadencia de acción, ritmo, integración en el ritmo. Sentido del momento oportuno, sincronización.

I

IAIDO: Antiguo arte que se centra en la perfección del movimiento inicial de la espada. Manejo de la espada para lograr desenvainar, cortar y envainar en forma armoniosa con un solo movimiento integrado.

ICHI: Uno.

IKI: Fuerza de voluntad.

IKKYO (IKKAJO, UDE OSAE): Primer enseñanza. Aprisionar el brazo en el piso. Primer principio de Aikido.

INAZUMA: Relámpago.

IOSHI: Indicación de "prepararse".

IRIMI: Entrar en el adversario, ir de frente.

IRIMI ISSOKU: Entrar con un solo paso.

IRIMI NAGE: Técnica de proyección de Uke entrando de frente. Se produce la caída porque quitamos a Uke su punto de equilibrio.

IRIMI TENKAN: Entrar y girar.

J

JINJA: Santuario Shintoísta. Hay un AIKI JINJA en Iwama, prefectura de Ibaraki, Japón.

JIYU WAZA (JIJU WAZA): Aplicación libre (sin preconcebir) de ataques y técnicas de defensa.

JO DORI: Defensa a manos libres contra ataques de bastón (Jo).

JO JUTSU: Arte del bastón.

JO: Bastón de madera más corto que el Bo (Aprox.: 1.5 m) / Lugar, sala, centro (Ej.: Dojo).

JODAN TSUKI: Golpe del pecho hacia arriba.

JODAN: Parte alta del cuerpo o posición alta.

JODO: Vía espiritual del bastón o camino del bastón.

JOSEKI: Lado izquierdo al Kamiza.

JU NAN SEI: Flexibilidad.

JU NO KEIKO: Entrenamiento de la flexibilidad y la fluidez.

JU NO RI: Principios o reglas de flexibilidad.

JU: Diez / Flexible, blando, suave.

JUJI: Cruzado.

JUJI GARAMI: Técnica de cruzar los brazos de Uke ejerciendo palanca sobre uno de ellos. Se desequilibra con los brazos de Uke en cruz (un brazo rodea al otro por la parte del codo y produce una luxación del codo de Uke).

JUJUY: Cruzar los brazos.

JUMBI TAISO (JUMBI UNDO): Gimnasia de calentamiento antes de la práctica.

JUTAI: Forma de entrenar flexible.

JUTSU (JITSU): Técnica o conjunto de técnicas.

K

KA: Fuego.

KACHIHAYABI: Victoria por la rapidez.

KAESHI WAZA: Técnicas de escape.

KAIKI: Recuperar la vida.

KAISO: Fundador. En Aikido este título corresponde a O'Sensei.

KAITEN: Rodar.

KAITEN ASHI: Se trata de pivotar dando un paso hacia delante. Primero se da un paso hacia delante con el pie de atrás, en esta posición se gira 180° y se mira hacia la espalda.

KAITEN NAGE: Tirar Rotatoriamente. Se denomina Uchi o Soto Kaiten Nage, según se haga por dentro o por fuera respectivamente.

KAKARI GEIKO: Ejercicio donde se repite la misma técnica en serie con varias personas.

KAKE (GAKE): Ejecución de la técnica.

KAMAE (GAMAE): Guardia. Una postura o posición, con o sin arma.

KAMI: Deidad.

KAMIZA (JOZA): Asiento de los dioses; lado del Dojo donde se ubica la foto de O-Sensei y el altar. Pequeño altar, frecuentemente localizado al frente de un dojo, donde suele haber una foto del fundador del arte.

KAN: Percepción intuitiva.

KANCHU: Jefe de un Dojo.

KANJI: Símbolo o ideograma de origen chino.

KANNAGARA: Estado de armonización con lo divino en todos los aspectos de la vida.

KANSETSU WAZA: Técnicas en las articulaciones. Técnicas de manipulación.

KARA: Vacío (Ej.: Karate: mano-vacía).

KASHIMA: Provincia de Japón. Nombre corto para Kashima Shinto Ryu (antigua escuela de espada).

KATA: Hombro. También, forma o encadenamiento de técnicas.

KATA DORI: Agarre al hombro.

KATA DORI MEN UCHI: Dar un golpe a la cabeza a la vez que se agarra el hombro.

KATAI: Duro, rígido, agarrotado.

KATAME WAZA (GATAME WAZA): Técnicas de inmovilización / sometimiento en el suelo o Tatami.

KATANA GAKE: Mueble para exhibir sables.

KATANA: Sable japonés. Vulgarmente una espada de samurai.

KATATE DORI: Agarrar la muñeca (del mismo lado). Agarre a una mano.

KATATE DORI USHIRO KUBI SHIME: Prender la muñeca, ir por detrás de Nage y estrangularlo.

KATSU JIN KEN: La espada que salva la vida; se refiere a perdonar la vida de nuestro enemigo.

KATSUHAYABI: Victoria inmediata.

KEIKO: Práctica, entrenamiento.

KEIKO GI (GI; DO GI): Vestimenta de entrenamiento.

KEN: Espada.

KENDO: Esgrima de espadas japonesas (Camino de la espada). Arte de la esgrima japonesa.

KENJUTSU: Arte del sable.

KENSHO: Iluminación, esclarecimiento.

KESA: Faja que llevan los monjes budistas y se pone diagonalmente.

KI: Fuerza vital o energía universal / Mente, espíritu, intención. Deriva del término chino "Ch'i". Tiene la misma connotación que el término Prana (Sánscrito).

KIAI: Grito del espíritu. Grito para unificar el cuerpo con el espíritu, descarga de energía interior concentrada. También es la caída que se hace cuando Tori realiza una técnica rápida y hay que evitar romperse alguna articulación.

KI AWASE: Es una predisposición que nos permite desarrollar la percepción, educando nuestros reflejos. Armonización del Ki. Forma de adaptar nuestra acción a la del oponente, en armonía con su fuerza y dirección.

KI MUSUBI: Armonizar con el oponente uniéndose a su Ki.

KI UNDO: Ejercicios de preparación del Ki.

KI WO DASU: Proyectar el Ki hacia el exterior.

KI WO KIRU: Cortar el Ki.

KI WO NERU: Entrenamiento de nuestro Ki.

KIHON WAZA: Técnicas básicas.

KIHON: Bases, fundamentos, principios.

KIRITSU: Indicación de levantarse después del saludo.

KISOKU: Prolongar la respiración.

KISSAKI: La punta de la Katana.

KITAI: Forma de crear la oportunidad de ataque o respuesta.

KITO: Caer y levantarse.

KODACHI: Réplica de madera del Wakizashi utilizada para entrenar.

KOH: Piedad.

KOHAI: Estudiante menos antiguo que uno mismo. Estudiante novel.

KOHO: Atrás.

KOI GUCHI: Orificio de la vaina de la Katana.

KOKORO: Corazón, sentimiento, sensibilidad.

KOKYO RYOKU: Poder de la respiración.

KOKYU: Respiración. Literalmente espirar (KO) e inspirar (KYU).

KOKYU DOSA: Ejercicio respiratorio.

KOKYU HO: Método o ejercicio de respiración.

KOKYU NAGE: Técnicas de proyección respiratoria.

KOSA DORI (KATATE KOSA DORI; AI HANMI KATATE DORI): Agarrar la muñeca del lado contrario. Ej: Uke toma con mano derecha la mano derecha de Nage.

KOSHI (GOSHI): Caderas.

KOSHI NAGE: Proyección con la cadera.

KOTAI: Cambio. Cambio de dirección.

KOTE: Muñeca.

KOTE GAESHI: Palanca en la muñeca retorciéndola. Se hace una luxación a la muñeca de Uke hacia fuera.

KOTOTAMA (KOTODAMA): Práctica esotérica de entonar varios sonidos con la finalidad de producir estados místicos.

KOTO: Espada antigua (hecha antes de 1573).

KU: Vacío.

KUBI SHIME: Estrangulación en el cuello.

KUBI: Cuello.

KUMI JO: Entrenamiento de Jo por parejas.

KUMI TACHI: Entrenamiento de sable por parejas.

KUMI: Cruzar armas.

KURAI: Conciencia.

KUZUSHI: Desequilibrio, ruptura del equilibrio.

KYOSHI: Enseñante, instructor que transmite (mín. 5º Dan).

KYU: Nueve (KU) / Inspirar / Grados de principiante que se distinguen por el color del cinturón.

KYUDO: Arte de la arquería japonesa.

KYUSHO: Puntos vulnerables del cuerpo humano.

M

MA AI: Distancia de combate correcta. La distancia que separa a Tori y a Uke.

MA: Distancia.

MAE UKEMI (MAE KAITEN UKEMI o ZENPO UKEMI): Caída hacia el frente.

MAE: Frente.

MAE GERI: Patada al frente.

MAKOTO: Unidad de palabra y obra; seguir sinceramente el orden del universo.

MASAKATSU: Verdadera victoria.

MAWASHI: En círculo.

MEN NAGE: Proyección por la cabeza.

MEN: Cabeza.

MENKYO KAIDEN: Título o certificado de maestro.

METSUKE: Mirada.

MI (TAI, KARADA): Cuerpo.

MIGI: Derecha.

MISOGI: Purificación ritual.

MIZU: Agua.

MOJIN: Discípulo.

MOKUSO: "Meditar". Sentarse en Seiza, concentrándose, y procurando unidad física y mental.

MOROTE DORI (KATATE DORI RYOTE MOCHI): Agarrar una muñeca con ambas manos. La mano de Tori agarrada por las dos manos de Uke.

MU: Vacío.

MUDANSHA: Estudiante de graduación Kyu (sin cinturón negro).

MUNE: Pecho.

MUNE DORI: Tomar del pecho.

MUNEDAN: Zona del plexo solar.

MUSHIN: Literalmente "ninguna mente". Sin mente.

MUSUBI: Proceso de unificación de los contrarios. Su constante es el cambio. Unificación de los contrarios.

N

NAFUDAKAKE: Panel donde figuran los nombres de los practicantes en el Dojo.

NAGARE: Fluido.

NAGE: Lanzar o proyectar. Aquel que proyecta, el que ejecuta las técnicas (TORI) / Proyección.

NAGE WAZA: Técnicas de proyección.

NEN: Concentración, pensamiento - momento, unidireccionalidad.

NI: Dos.

NIKYO (NIKAJO, KOTE MAWASHI): "Segunda enseñanza", palanca en la muñeca en semicírculo. Segundo principio del Aikido.

NIKKYO: Compasión.

O

O' SENSEI: "Gran Maestro". Morihei Ueshiba, fundador del Aikido.

OBI: Cinturón.

OMEDETO GOZAI MASHITA: Muchas gracias.

OMOTE: Por delante. Técnica que se realiza por delante de Uke.

OMOTOKYO: "Enseñanza del gran origen". Religión practicada por O' Sensei, que amalgamaba al Shintoísmo, misticismo, Cristianismo y religiones folklóricas japonesas.

ONEGAI SHIMASU: "Por favor"; "le doy la bienvenida a entrenar conmigo".

OSAE WAZA: Técnicas de sujeción.

OSAE: Aprisionar en el suelo; ejercer presión sobre.

OSOI: Indicación de "lento, despacio".

OTOGAI NI REI: Saludo entre alumnos.

OTOMENRYU: Prohibición de comunicar o transmitir un conocimiento o técnica por medio de la escritura.

OTOSHI: Dejar caer, hacer caer hacia el suelo.

R

RANDORI: Ejercicio de ataque múltiple y respuesta libre. Entrenamiento libre de todas las técnicas ante diversos ataques y con diferentes atacantes.

REI: Saludo. Indicación de "saluden".

REIGI: Etiqueta. Etiqueta en el dojo.

RENSHU: Ren (repetir) Shu (aprender) o aprender mediante la repetición.

RENRAKU WAZA: Técnicas encadenadas. Combinación que realiza Nage con una técnica distinta, variando la dirección del desequilibrio inicial.

RENSHI: El hombre que sabe.

RIPPO: Desplazamiento con el mismo pie adelantado.

RITSUREI: Saludo de pie.

ROKIO (UDE HIJIKI): Sexta enseñanza. Trabaja el brazo por el codo ejerciendo palanca. Sexto principio de Aikido.

ROKU: Seis.

RONIN: Samurai sin dueño o señor. Samurai errante.

RYO KATA DORI: Agarrar ambos hombros por el frente.

RYO TE DORI: Agarrar ambas manos por las muñecas.

RYO TE: Ambas manos.

RYU NO KEIKO: Entrenamiento de la eficacia.

RYU: Escuela o estilo (sistema) de un arte marcial.

S

SABAKI: Desplazamiento, esquivar, movimiento.

SAMURAI: "Servidor", guerrero al servicio de un señor feudal.

SAN: Tres / Honorable, Señor.

SANKAKUTAI: Posición triangular, que permite la estabilidad y movilidad potencial del cuerpo.

SANKYO (SANKAJO, KOTE HINERI): "Tercer enseñanza". Palanca en la muñeca rotándola. Tercer principio de Aikido.

SATORI: Estado de iluminación. Esclarecimiento.

SATSU JIN KEN: Destrucción o muerte del enemigo.

SAYA: Vaina de la Katana.

SAYU UNDO: Desplazamiento y volteo de brazos hacia los costados, con la concentración en el borde inferior de los brazos y las palmas de las manos hacia arriba.

SEI: Fuerza, potencia, vitalidad.

SEIKEN: El puño cerrado con naturalidad.

SEIKI: Espíritu, energía.

SEIRITSU: Alineación.

SEISHIN TANREN: Entrenamiento de la mente, del espíritu y del carácter.

SEITO: Alumno.

SEIZA: Posición tradicional japonesa de sentarse con las rodillas dobladas debajo del cuerpo. Sentado de rodillas.

SENPAI - KOHAI: Relación importante alumno antiguo. / Alumno nuevo en artes marciales. El estudiante más avanzado de la clase.

SEN NO SEN: "Primero de lo primero". Capacidad de intuir el ataque y anticiparse al otro.

SEN: Positivo / Iniciativa, primero.

SENPAI: Estudiante superior a uno mismo.

SENSEI: Profesor o maestro; "el que va delante".

SENSEI NI REI: Saludo entre profesor y alumnos.

SETSUZOKU: Conexión.

SHI: Cuatro (YON) / Persona.

SHIDOIN: Un título formal que significa aproximadamente "Instructor" (4to. y 5to. Dan).

SHIHAN: Un título formal que significa aproximadamente "Instructor Maestro", "Instructor de Instructores". Un significado formal del título de maestro.

SHIHO NAGE: Proyección en cuatro direcciones. La técnica de las cuatro direcciones.

SHIHO: Cuatro direcciones.

SHIKAKU: Ángulo muerto.

SHIKI: Valor.

SHIKKO: Caminar de rodillas, el andar del Samurai.

SHIME: Estrangulación.

SHIMOSEKI: Lado derecho al Kamiza.

SHIMOZA: Lado opuesto al Kamiza.

SHIN SHIN SHUGYO: Entrenamiento de la mente y del cuerpo.

SHIN: Mente, espíritu.

SHINOGI: Acanalamiento en la hoja de la espada.

SHINAI: Espada de bambú utilizada normalmente en Kendo.

SHINTAI: Movimiento recto.

SHINTO: El camino de los dioses. Religión folklórica del Japón (Shintoísmo). La Vía de los Dioses.

SHINZA: El lugar del altar en el Dojo.

SHISEI: Actitud de alerta (postura de guardia).

SHIZENTAI: Posición o postura natural del cuerpo.

SHO: Parte delantera / Principio / Escritura.

SHOBU AIKI: La sabiduría de vida a través de la práctica del Aikido.

SHODAN: Primer grado de cinturón negro.

SHODO: Vía de la escritura.

SHOMEN NI REI: Saludo al fundador de la disciplina.

SHOMEN UCHI: Golpe frontal de arriba hacia abajo en la cabeza.

SHOMEN: Frente a parte superior de la cabeza. También así llamado frente de un dojo.

SHUKI: Conservar la energía.

SHUTO: Golpe seco con el canto de la mano.

SICHI (NANA): Siete.

SODE DORI: Toma de la manga, por debajo del codo.

SODE: Manga.

SOTAI DOGA (SOTAI RENSHU): Ejercicios en pareja.

SOTO: Exterior, por "fuera".

SUBURI: Ejercicio individual de golpear y embestir repetitivamente con Jo o Bokken, para perfeccionar el rendimiento.

SUKASHI WAZA: Técnicas llevadas a cabo sin permitir que el atacante complete una toma o inicie un golpe.

SUKI: Una brecha o abertura en que uno es vulnerable al ataque o a la aplicación de una técnica.

SUMI OTOSHI: Dejar caer a Uke a un costado, caída lateral.

SUMI: Rincón, ángulo, esquina.

SUTEMI WAZA: Técnicas de sacrificio y endurecimiento del cuerpo.

SUTEMI: Literalmente "echar el cuerpo".

SUWARI WAZA: Técnicas con Nage y Uke arrodillados en Shikko.

SUWARI: Sentado de rodillas.

SUWATTE: Sentarse en Seiza

T

TACHI DORI: Defensa a manos libres contra ataques de sable.

TACHI WAZA: Técnicas de pie. Técnicas para practicar posiciones y desplazamientos.

TACHI: Espada / Estar de pie.

TAI JUTSU: "Artes del cuerpo", es decir, sin armas. Práctica desarmada.

TAI NO HENKA (TAI NO HENKO): Cambio de Hanmi. Giro del cuerpo.

TAI NO SEN: Al mismo tiempo. Entrar para cruzarse al ataque.

TAI SABAKI: Movimiento o desplazamiento circular del cuerpo.

TAKEMUSU AIKI: Una expresión del fundador. Arte marcial infinitamente generativa de Aiki.

TAKEMUSU: Marcial, creativa.

TAMA NO HIREBURI: Vibración que se ejecuta con las manos juntas delante del vientre, la mano izquierda encima de la derecha.

TAMA: Alma.

TANDE(N): Abdomen, centro.

TANDOKU DOSA: Ejercicios en solitario.

TANINZUGAKE: Entrenamiento contra atacantes múltiples, generalmente ataques de agarre.

TANTO DORI: Defensa a manos libres contra ataques de cuchillo.

TANTO: Cuchillo.

TATAMI: Colchonetas para la práctica.

TATE: Levantarse.

TE: Mano.

TE GATANA: "Mano espada", es decir el filo de la mano. Colocar el brazo en forma de sable (es decir, curvado).

TE SABAKI: Movimiento circulares de las manos.

TEKUBI SHINDO: Ejercicios de capilaridad sacudiendo las manos. Se levantan los brazos y se sacuden rigurosamente las manos, luego se bajan los brazos para relajarlos.

TEKUBI UNDO: Ejercicios de estiramiento y preparación para las muñecas.

TEKUBI: Antebrazo, muñeca.

TEN: Cielo.

TENCHI NAGE: Técnica de "proyección del Cielo y la Tierra". Se denomina así porque una parte del cuerpo de Uke se ve forzada a ir hacia abajo, y la otra hacia arriba. Se ejemplifica muy bien agarrando de Ryote Dori, ya que una mano se dirige hacia abajo y la otra se lleva hacia la cara de Uke en un movimiento de abajo hacia arriba.

TENKAI ASHI: Girar el cuerpo sin caminar. Se dejan los dos pies fijos, haciendo de eje, y se gira 180°, sin mover ningún pie. Se mira a las espaldas del que realiza el ejercicio.

TENKAN: Girar el cuerpo, atrás. Movimiento en el que el cuerpo gira para disipar la fuerza.

TENKAN ASHI: Se pivota dando un paso hacia atrás. El pie de delante siempre hace de eje, con lo que no ha de moverse.

TENSHIN: Un movimiento en forma circular. Nage retrocede 45° fuera del ataque (hacia el lado abierto del Uke).

TENUGI: Pañuelo.

TO MA: Gran distancia.

TOBI: Saltar.

TOKUI WAZA: Técnica o movimiento favorito de un Aikidoka.

TORI: Quitar, tomar (DORI) / El que ejecuta la técnica defensiva (NAGE). Defensor inicial.

TORIFUNE: Ejercicio de respiración.

TSUBA: Protector del puño de la espada. Protector de la mano de la espada / bokken.

TSUGI ASHI: Paso de seguimiento, andar manteniendo siempre el mismo pie por delante. Si avanzas, primero se mueve el de delante y le sigue el de detrás; si retrocedes, mueves primero el pie de detrás y le sigue el de delante.

TSUKI: Golpe de puño frontal, puñetazo.

TSUKURI: Preparación de la postura para ejecutar la técnica.

U

UCHI: Golpe. Por el interior (dentro).

UCHI DESHI: Un estudiante que vive con el maestro o dentro del dojo.

UCHIKOMI: Golpe en el aire.

UDE: Brazo.

UDE FURI UNDO: Ejercicio de desplazamiento circular acompañado de los brazos.

UDE GARAME: Enredar el codo.

UDEKIME NAGE (JUJI NAGE): Proyección ejerciendo palanca en el brazo a nivel del codo, desde atrás.

UKE (AITE): El que inicia el ataque y recibe la técnica defensiva. Aquel quien es tirado.

UKEMI: Recibir mediante el cuerpo. Arte de caer en respuesta a una técnica sin lastimarse.

UNDO: Ejercicio, práctica.

UESHIBA KISSHOMARU: Hijo del fundador del Aikido.

UESHIBA MORIHEI: Fundador del Aikido (O'Sensei y Kaisei).

UESHIBA MORITERU: Nieto del fundador. Actual Doshu en Hombu Dojo.

URA: Hacer una técnica girando. Detrás, fondo. Técnica realizada por detrás del Uke.

USHIRO: Por la espalda, hacia atrás, detrás.

USHIRO DORI (USHIRO HAGAI SHIME): Abrazo desde atrás.

USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME: Por detrás, estrangulación con el antebrazo y toma de la muñeca.

USHIRO KUBI SHIME: Estrangulación con el antebrazo por detrás.

USHIRO RYO HIJI DORI: Por detrás, toma de los dos codos.

USHIRO RYOTE DORI: Agarrar las dos manos por detrás.

USHIRO RYO KATA DORI: Agarrar los dos hombros por detrás.

USHIRO TEKUBI DORI (USHIRO RYO TEKUBI DORI): Agarre de muñeca por detrás.

USHIRO TORI UNDO: Ejercicio por el cual se proyecta hacia delante a un adversario que nos abraza por detrás.

USHIRO UKEMI: Caída hacia atrás, de espaldas.

USHIRO WAZA: Técnicas de defensa contra ataques por la espalda.

UWAGI: Saco.

W

WA: Antiguo término japonés que significa armonía, acuerdo, coordinación.

WAKA SENSEI: Maestro joven, generalmente el hijo de Doshu, y quién lo reemplazará en sus funciones.

WAKISACHI: Sable corto.

WAZA: Técnica.

Y

YANG: Polaridad positiva o representación de la fuerza activa.

YAME: Parar.

YAWARAKAI: Blando, relajado, flexible.

YIN: Polaridad negativa o representación de la fuerza pasiva .

YO KI: Cultivar la energía.

YOKO: Lado o costado.

YOKOMEN: Lateral de la cabeza.

YOKOMEN UCHI: Golpe oblicuo de arriba abajo. Golpe diagonal descendente, de avance circular, a la sien o al cuello.

YOKO UKEMI: Caída lateral.

YOMI: Intuir, prever, adivinar. Comunicación no verbal.

YONKYO (TEKUBI OSAE): Cuarta enseñanza del Aikido. Retención por el antebrazo.

YU KI: Valentía.

YUDANSHA: Aikidoka con grado de Dan.

YUKURI: Espacio.

Z

ZA: Sentado, sentarse, asiento.

ZANSHIN: Concentración. Conciencia completa y continua de lo que nos rodea.

ZAZEN: Meditar sentado. Ejercicio de meditación de rodillas utilizado por la secta de Budismo Zen.

ZEN: Disciplina de iluminación relacionada con la doctrina budista, llamada Dhyana en la India y Ch'an en China.

ZENGO UNDO: Ejercicio para el frente y para atrás en Ikkyo Undo.

ZOORI: Sandalias.

ZUBON: Pantalón.