

AIKIDO

glossário

ÍNDICE

A	3
B	6
C	8
D	9
E	11
F	12
G	13
H	16
I	20
J	22
K	24
L	31
M	32
N	36
O	38
P	40
R	41
S	42
T	48
U	53
W	55
X	56
Y	57
Z	59



A

A: É o som da respiração de um ataque (positivo).

AGE: Significa, um movimento ascendente.

AGE-TSUKI: Soco de baixo para cima, equivalente a um "uppercut".

AGE-UKE: Bloqueio de baixo para cima contra ataques altos.

AGO: Queixo.

AI: Idéia de unir, juntar, amor.

AI HAMNI: Posição de guarda no Aikido, Nague e Uke com mesmos lados à frente.

AI NUKI: Sair de uma luta de espada ileso e sem ferir seu oponente.

AIKI: Idéia de unir os "Kí", idéia central do Aikido.

AIKI JUJUTSU: Conjunto de técnicas marciais usando o princípio Aiki, sem o espírito "Do".

AIKI RIPPO: Os preceitos do Aiki.

AIKI SEISHIN: Espírito AIKI.

AIKI TAISO: São os exercícios específicos para desenvolver tanto a estabilidade, quanto o fluxo de Kí.

AIKIDOÍSTA: Pessoa que pratica Aikido.

AIKIKAI: Qualquer Dojo filiado à Fundação Aikikai do Japão.

AITE: O oponente, o adversário.

AITSUKI: Estocada simultânea.

AIUCHI: Bater no inimigo exatamente no mesmo momento em que ele tenta nos bater.

AMATERASU OH MI KAMI: Nome dado a suprema divindade do xintoísmo, a deusa sol.

AMATSU GAMI: A suprema divindade do reino celestial.

AMATSU IWASAKA: Os 5 níveis (17 sons) da existên-

A

cia eterna.

AMATSU KANAGI: A I U E O, o caminho da materialização.

AMATSU SUGASO: O caminho da espiritualização.

AME NO HASHI DATE: Ponte estável no céu, a vontade vivificante.

AME NO MINAKA NUSHI: Divindade do centro, o vazio, Kotodama de U.

AME NO UKIHASHI: A ponte flutuante no céu, os oito poderes, Hi Ki Si Ti Yi Ri Mi Ni.

ANA: O nome do céu, a consciência preexistente, que não-manifesta, o que antecede Mana.

ANSEI: Período na história japonesa de 1854 até 1859.

ANZA: Sentar-se com as pernas cruzadas.

ARA HITO GAMI: Seres humanos com consciência cósmica que se julga terem

vivido na época dos deuses.

ARAMITAMA: O espírito do fogo (Yang). Kotodama de E e Re. Regente de Iku Mussubi.

ARIGATO GOZAIMASU: MUITÍSSIMO OBRIGADO.

ASA: Manhã

ASAME, TRISAME, SAMAYE: Igual, diferente, semelhança.

ASHI: Pé

ASHI BARAI: Técnica de varredura com o pé.

ASHI GATAME JIME: Estrangulamento executado com as pernas.

ASHI GATANA: O cutelo do pé.

ASHI KUBI: O tornozelo

ASHI MIMI: (Lit. ouvido do pé), sentir o parceiro através do pé

ASHI MOTO: O espaço em frente do pé de uma pessoa

A

ASHI SOKO: Golpear com o pé.

ASHI URÁ: A planta do pé.

ASHI WAZA: Técnicas de desequilíbrio onde se usa o pé para ajudar a derrubar.

ASHIGARU: Soldado a pé, normalmente não pertencia a um classe de samurai.

ATAMA / MEN: A cabeça.

ATARI: Procurar atingir um objetivo nele se concentrando com todas as energias.

ATE: Golpe com a mão.

ATEMI: Golpe, batida em região vulnerável do inimigo.

ATEMI WAZA: As técnicas de atemi.

ATERU: Comprimir o uke, mantê-lo sob pressão.

ATMAN: Alma individual.

ATO-UCHI: Ameaçar um ataque como na finta do boxe.

AUM: Símbolo sagrado em sânscrito, o som primordial.

AWASE: Treinar com outras pessoas atacando e/ou defendendo, "colando", juntando.

AYAKASHIKONE NO

KAMI: Divindade do Kotodama Ni. Cria o sentimento humano, a ternura e um senso de nobreza.

AYUMI ASHI: Andar do Aikido semelhante ao normal com as pontas dos dedos para fora.

B

BAFUKU: Regime militar do Xogum Minamoto Yoritomo, copiado por Tokugawa.

BAJUTSU: Arte de cavalgar.

BAKUMATSU: Final da era militar do governo japonês no período de 1850 a 1867.

BAN YU AIGO: Amor e compaixão universais, o espírito de proteção por todas as coisas.

BANZAI: “Viva”, “Longa vida ao Imperador”, saudação de brinde.

BARAI: Ato de varrer, varredura.

BATTO: Arte de sacar a espada.

BO: Bastão longo, maior do que o Jo, muito usado nas lutas chinesas e de Okinawa.

BO JUTSU: Arte de usar o Bo.

BOGU: Armadura de proteção usada no Kendô.

BOKKEN / BOKUTO: Sabre de madeira usado em treinamentos semelhante ao Katana.

BRAHMAN: Deus hindu da criação.

BU: Designativo de Marcial; que se refere a coisas de artes de guerra.

BUDÔ: Artes marciais usadas como filosofia; caminho de vida marcial.

BUDÔ KYOIKU: A educação dos indivíduos através do BUDÔ.

BUGEI: Prática guerreira onde todos os recursos eram admitidos.

BUGEI JUHAPPAN: As dezoito artes marciais tradicionais.

BUGI: Uniforme das artes marciais.

BUJIN: O guerreiro japonês à pé; o soldado de infantaria.

BUJUTSU: Conjunto de ar-

B

tes de guerra.

BUJUTSU TANREN: O treinamento faz artes de guerra.

BUJUTSUKA: Artista marcial.

BUKI WAZA: Técnicas com armas.

BUN: Cultura ou artes literárias.

BUNKYO: Período da história do Japão de 1861 a 1863.

BUNREI: Espírito individual, uma parcela do espírito universal de Amaterasu Oh Mi Kami.

BURAI: Expulsar.

BURAKU: Organizações de pequenos lugarejos no período feudal do Japão.

BUSHI: Guerreiro; militar nobre.

BUSHIDÔ: Um conjunto de normas de conduta do samurai, não escrito, mas obedecido.

BUTSUKARI: Bater contra alguma coisa.



C

CHI (TI): Sangue, sabedoria, terra, solo, Ki.

CHIBURI: Removendo o sangue da espada, normalmente associado aos movimentos do laido ou laijutsu.

CHIISAI: Pequeno.

CHIKAI: Estar face a face com o oponente.

CHIKARA O DASU: Energia que sai do corpo ao se esticar os membros.

CHIKARA O IRERU: Força muscular, da concentração dos músculos.

CHIN NA: Agarrar e imobilizar (Gyaku Te, em japonês).

CHINKON KISHIN: Prática espiritual (lit., trazer paz para a alma e retornar a Deus).

CHOKU REI: Espírito orientador. Ver Naobi.

CHUDAN: A meia altura.

CHUDAN TSUKI: Soco a meia altura.

CHUDAN UKE: Defesa a meia altura.

CHUDEN: As artes marciais intermediárias em uma escola de Budô, não secretas.

CHUSHIN: O centro.

D

DACHI: Posição do corpo.

DAI: Prefixo para designar o cardinal, Dai Ichi: "O primeiro"; grande.

DAI BUTSU: Estátua de Buda em Kamamura no Japão. Pesa 13 toneladas.

DAI NIHON BUTOKUKAI: Órgão oficial de controle de estudantes de artes marciais, fundado em 1895.

DAI NIPPON JODOKAI: Grande Organização de Jodo do Japão.

DAIMYO: Chefe militar durante o período feudal, subordinado ao xogum.

DAISENSEI: Uma forma muito polida para descrever um professor que ostenta o 10º Dan, em Kendo: literalmente "grande professor".

DAISHO: Um conjunto de espadas, normalmente composto pelo Katana e Wakizashi.

DAITO RYU JUJUTSU: O

grande caminho oriental do jiu-jitsu, que supostamente foi transmitido da linhagem imperial para Sokaku Takeda, um dos mestres de Ô Sensei.

DAKITE: Mãos em gancho.

DAN: Graduação de faixa preta.

DANGYO: Artes para homens.

DASU: Esticar para a frente as mãos e/ou os pés.

DATTO: Remover o Katana do Obi no final de um Kata.

DE AI: O momento de encontro, de contato entre Nague e Uke durante o Waza.

DEBANA: Atacar no movimento.

DEGUCHI, ONISABURO: Co-fundador da Oomoto Kyo, mestre espiritual de Morihei Ueshiba.

DENSHO: Um documento dando informação escrita

D

sobre uma escola tradicional.

DESHI: Aprendiz, o aluno.

DHARMAKAYA: Corpo do universo. Grande Buda do sol.

DO: Caminho; filosofia; Modo de Conduta; o Caminho para se viver corretamente.

DOGEN: Fundador do Soto Zen japonês no século XIII.

DOGI: Vestimenta de treinamento, erradamente às vezes denominada Kimono.

DOGU: Equipamento de Kendo. Normalmente denota todo o equipamento agrupado e posto em uma mochila.

DOJO: Lugar onde se pratica o Do.

DOMO ARIGATO GOZAI MASTA: "Muito obrigado" em japonês.

DOSA: Exercício.

DOSHU: O mestre, o líder, o

chefe geral de um grande movimento.

DOZO: "Por favor", em japonês.



E

Ei: Kiai tradicional típico do Budô japonês.

EICHI: Sabedoria.

EIMEROKU: Lista de praticantes.

EMPI: Cotovelo.

ENTEN NO RI: Entrada circular em uma técnica.

ERI: Gola; colarinho.



F

FU HSI: Na mitologia chinesa, um dos três nobres imperadores (terceiro milênio a.C.) e criador dos oito trigramas do I Ching.

FUDOCHI SHINMYO

RYOKU: Doutrina da sabedoria inalterável de autoria de Takuan-zenji.

FUDOSHIN: Espírito que permanece calmo diante do inimigo.

FUDOTAI: Corpo inamovível.

FUKURAMI: Expandir.

FUKUSHIDOIN: Professor assistente do mestre.

FUKUSHIHAN: Vice-instrutor chefe ou mestre.

FUKUSHIKI KOKYU: Respiração abdominal profunda.

FUMI: Pisar.

FUMIKOMI: Chute onde a perna se distende como um pilão.

FUNAKOGI: O exercício do

remo para fortalecer os quadris e a estabilidade.

FURI UCHI: Pancada aplicada na diagonal com a mão ou com a espada.

FURIDAMA: O exercício de “pegar” energia com as mãos e vibrar em frente do Hara.

FUSEGU: Defender-se.

FUSO FUTO NO KOKORO: Espírito que não disputa ou luta com os outros.

FUTARI: O encontro de dois adversários em luta.

FUTOMANI: Princípio universal do Kotodama.

G

GAESHI: Contra atacar, virar na direção oposta.

GAKAKU GEIKO: Prática entre kendoísta de habilidade equivalente, em Shiai ou Kata.

GAKE: O ataque, dependurar, enganchar.

GAKUSEI: Estudante.

GARAMI: Entrelaçado, pregado.

GASHUKU: Campo de treinamento intensivo no qual os estudantes vivem juntos durante algum tempo.

GASSHO: União formal das palmas das mãos usada pelos budista. Uma reverência.

GEDAN GAESHI: Defesa baixa contra ataques, contra atacando.

GEDAN NO TAISURU: Postura com a Kodachi em reposta a um atacante que adota um Gedan no Kamae.

GEI: Cultivo da mente e do

corpo através de um treinamento técnico.

GEIKO: O treinamento, em japonês.

GEKU: Santuário exterior em Ise.

GEN: Origem, palavra.

GENJI: Período do ano de 1864 na história do Japão.

GENKI: Vigor.

GENSHI: Átomo.

GEZA NO GYO: Treinamento em humildade.

GI: Uniforme para a prática.

GIHO: Técnica.

GIMNU: O pagamento de débitos que não anulam o "On". Ex: Favores dos pais.

GO: Número cinco em japonês; antigo jogo de tabuleiro de origem chinesa; duro.

GO BUREI: Termo de Kendo quando se adota uma postura alta (Jodan), cujo significado é "por favor,

G

perdoe minha arrogância". Também usado quando um bom ataque é rechaçado por uma defesa correta ou quando uma parte do corpo sem proteção é atingida pelo Shinai.

GO NO SEN: A segunda etapa na defesa, é o contra ataque.

GO SAMURAI: Samurai que presta serviço para um lorde mas que não vive na sua residência ou na cidade a volta do castelo. Eles estavam no nível intermediário entre o Samurai e o Goshi, sendo mais independentes e rústicos do que o samurai que vivia nas cidades.

GO SHIKI JIN: As cinco raças, os primeiros ancestrais terrenos dos seres humanos.

GOHO: Um antigo método de combate onde se entrava na mesma linha do ataque.

GOJU SUZU GAWA: Rio

dos cinquenta sinos (Kotodama).

GOKUBI KAI: Mundo infinitesimal do espírito.

GOKUI: A essência de uma escola de Budô.

GOMEN KUDASAI: "Da licença, por favor", em japonês.

GORIN: Cinco círculos.

GORINHOTO: Pedra tumular budista que simboliza os cinco níveis.

GOSHI: Literalmente, samurai rústico ou rural. Somente podia usar uma espada.

GUEDAN: Baixo.

GUEDAN BARAI: Bloqueio de um soco varrendo para baixo.

GUIRI: O pagamento devido a favores recebidos que não sejam oriundos de "On".

GURUMA: Roda.

GUSHI: Esperto, boca.

G

GYAKU: Contrário, não natural.



H

HA: Ala, lado, gume do kataná.

HACHI RIKI: Os Oito Poderes.

HACHIKO: Cão homenageado com uma estátua em Tóquio.

HACHIMAKI TENGI: Faixa, de pano, que se coloca na testa para evitar que o suor atrapalhe.

HADAKA: Nu, sem roupas.

HAI: Sim.

HAISHIN UNDO: Exercício no final da aulas de Aikido para relaxamento.

HAISOKU: A parte frontal do pé.

HAITO: A parte oposta do Tegatana entre o polegar e o indicador.

HAI: A vergonha, o que fazia os samurai se matarem.

HAJIME: Comando para começar, normalmente usado em competições.

HAKAMA: Tipo de calça-saia usada pelos Yudansha e pelas mulheres no Aikido.

HAMNI: Posição do corpo.

HANDASHI WAZA: Técnicas com Nague ajoelhado e Uke em pé.

HANE: Projeção.

HANSHI: A mais alta licença para ensinar Kendo, mas somente desde 1957. Anteriormente havia somente graus de primeiro ao 5º Dan de Yudansha. Depois de 1957, foram introduzidos mais cinco graus, até o 10º Dan, e níveis de ensino de Renshi, Koshi e Hanshi.

HANYA SHINGYO: Cântico budista (Sutra do Coração). Um dos principais textos sagrados do budismo.

HAPPO: Oito direções.

HAPPO NO KUZUSHI: Quebrar a postura de Uke nas 8 direções.

HARA: Abdômen, centro de todas as energias do ser

H

humano.

HARA DE KANGAERU:

Pensar com o Hara.

HARA DE YARU: Agir a partir do Hara. Executar a técnica por meio do poder unificado de corpo, mente e espírito.

HARA GA DEKITE IRU: Seu Hara acabou, um homem realizado.

HARA KIRI: Forma deslegante de denominar o suicídio com o corte do abdômen.

HARAGEI: Escolas de desenvolvimento das energias do Hara.

HARAI: Um movimento com intenção de projetar algo para fora. Purificação.

HARAU: Aparar a espada do oponente.

HASAKI: Fio cortante da espada.

HASAMI: Pegar algo, contornando-o com tesoura ou pinça.

HASSO: Posição clássica da esgrima japonesa.

HATAMOTO: Samurai nobre dos tempos feudais.

HAZUMI: Executar um movimento com o corpo, com habilidade, com técnica.

HEIHO: Estratégia; documentos associados com um Dojo.

HEIKO: Paralelo.

HEIMIN: Plebeus.

HEISHIKI BUTSU: Segundo estágio de iluminação (individual) no budismo.

HENKA WAZA: Técnica avançada do Aikido onde Nague flui de uma técnica para outra; variações e mudanças desenvolvidas a partir de um Kata original.

HENOBE: Vestimenta formal do samurai.

HIBI SHOSHIN: Estar com a mente sem preconceitos, limpa, como um principiante.

H

HIDARI: Esquerdo em japonês.

HIDEN: Tradição secreta.

HIFUMI: Um, dois, três: espírito, mente e corpo.

HIJI: Cotovelo.

HIJIKI: O uso da energia "Ki" pelo cotovelo; também significa torcer, esmagar.

HIJUTSU: Técnica secreta.

HIKI: Puxão, puxar.

HIKI WAZA: Técnica com um passo para trás.

HIKIWAKI: Disputa empatada.

HIKY TAOSHI: Puxar para baixo.

HIMO: Cordão usado para atar a armadura de Kendo.

HIMOROGI: O fio da vontade que une alma e espírito.

HINAGATA: Campo eletromagnético ou alma e espírito humanos.

HINOKI: O "Ki" do fogo, do sol. Cipreste japonês.

HIRAGANA: Alfabeto cursivo japonês.

HIRAKI ASHI: Passo para o lado.

HISHIGE: Esmagar, romper.

HITCH: Sete em japonês.

HITO: Ser humano como fixação do espírito.

HITO SASHI YUBI: Dedo indicador.

HITO-E-MI: A posição triangular do Aikido, literalmente, "fazer o corpo pequeno".

HITORI GAMI: Divindade individual.

HITORI GEIKO: Treinamento solo (individual).

HIZA: O joelho, em japonês.

HIZA UCHI: Batida com o joelho.

HIZAGASHIRA: A rótula do joelho.

HO: Exercício, prática.

HOBAKU: Artes de controle.

H

HOKKAIDO: Província setentrional do Japão.

HOKO JINSUKE: Supõe-se ser o fundador do Iai.

HOMBU DOJO: Dojo Central, normalmente refere-se a sede do Aikido em Tóquio.

HONNO: O mais alto objetivo do treinamento, superar o intelecto tornando os movimentos e ações instintivas.

HONTAI: Exprime o domínio do espírito sobre o corpo.

HYODO: Atitude do espírito marcial buscando a justiça e a razão correta.



IAI: Ato de antecipar a um ataque, é praticado em uma arte marcial, o Iaido.

IAI GOSHI: Afundando os quadris.

IAITO: Réplica de espada para iniciantes.

ICHI: Um, em japonês.

ICHI REI SHI KON: Um único espírito, quatro almas.

ICHIDEN RYU: Esgrima de um estilo clássico.

IIE: Não.

IKI: Refere-se ao "Kí" da vontade.

IKI MIYA: O corpo humano como um sacrário vivo.

IKIOI: Impulso, queda com força bruta.

IKU MUSSUBI: Kotodama de Su, A e Wa. Governado por E, o símbolo do fogo e do triângulo. Essência do mundo animal.

IKUGUI NO KAMI: Kotodama de Mi, preenche a forma com energia Ki.

IKYO: Primeiro ensinamento. Técnica mais fundamental.

IMA: Agora, o momento presente.

IN: Postura negativa de Kamae como Hasso.

INAKA-SAINURAI: Samurai com direito de usar as duas espadas.

INKA: Uma forma de certificação geralmente indicando maestria total.

INKYO: A aposentadoria, o retiro.

INOCHI: Força motriz da vida.

INORI: Oração.

IOI: Expressão: "começar", usada em competição.

IOSHI: Expressão: "Preparar-se", usada em competição.

IPPAN GEIKO: Termo designativo de aula normal, cotidiana.

IPPON: Um ponto.

IRIMI: Entrar no adversário, ir à frente; sinônimo de Omote.

IRIMI SEIME: Avançar espiritualmente sobre o corpo do atacante, como em um Kiai de tremenda magnitude, paralisando o subconsciente.

IRODAMA: Espírito da cor.

IROHA: Alfabeto japonês.

ISHI: Rocha, vontade.

ISHI JINJA: Principal santuário do xintoísmo.

ISSOKU ITTO NO MAI:

Uma postura de Chudan na qual os dois oponentes tocam as pontas de suas espadas. Basicamente nesta distância basta um passo para ser possível lançar um golpe fatal.

ITO: Linha ou fio, a vontade invisível.

ITTO RYU: Estilo de esgrima que usa somente uma espada.

IUDO: Acompanhar os movimentos de Uke, fundindo-se com ele.

IYA TOH: Um Kiai encontrado em antigas escolas de Kendo.

IZAGANI NO KAMI: Koto-dama de I.

IZANA: Unir e criar o paraíso.

IZANAGI OH KAMI: I e Wi como um só. Os ancestrais divinos dos seres humanos na mitologia japonesa. Amor puro e sabedoria perfeita.

IZANAMI NO KAMI: Koto-dama de Wi.

IZUNOME NO MIKOTO: Equilíbrio perfeito de Yin e Yang no universo.

J

Ji: Letra japonesa que significa: "O Eu".

JICHO: A dignidade.

JIGEN RYU: Escola clássica de esgrima.

JIGOTAI: Posição defensiva do corpo.

JKISHIN KAGE RYU: Escola clássica de esgrima.

JIKU: Eixo (Ji é tempo e Ku é espaço).

JIME: Técnicas de estrangulamento.

JINJA HONCHO: Entidade religiosa que engloba os 80 mil templos xintoístas no Japão.

JIRIKI: A auto ajuda, vinda de dentro.

JIU JIZAI: Liberdade absoluta que resulta da consciência da identidade entre a natureza de uma pessoa e a do universo em si mesmo. Um termo budista.

JO: Bastão mais curto que o Bo, mais usado no Aikido e

no Jodo.

JODAN: Nível acima do peito.

JOKYO: Instrutor assistente no sistema de Jo praticado pela polícia japonesa.

JOSEKI: O lado esquerdo do tatami de quem olha do "Kamiza".

JOTORI: Técnicas de Aikido ensinadas para retirar o Jo atacante de Uke.

JOZUNA: Habilidade.

JU: Dezenas, também suave, não resistente, o princípio básico do Judô.

JU NO KATA: Demonstração em camera lenta dos princípios básicos.

JU NO RI: Princípio do Ju.

JUJI: Cruzado, atravessado.

JUJI GARAMI: Técnica de Aikido onde Uke é derubado com os braços cruzados.

JUKUREN: Habilidade, destreza.

J

JUMBI TAISO: Exercícios preparativos de aquecimento antes das técnicas.

JUSHIN: O centro de gravidade, o Hara.

JUTSU: Técnica marcial.

JUTTE: Arma utilizada pela polícia no período feudal para capturar a espada do samurai.

JYAKI: Sentimento maldo-so.



K

KACHI: Samurai inferior.

KADO MATSU: Grinalda de folhas de pinheiro, que simboliza a espera, colocada nas portas das casas antes do Ano Novo.

KAEI: Período da história do Japão de 1848 a 1853.

KAESHI WAZA: Técnica avançada do Aikido, onde Uke passa a Nague no meio do Waza.

KAGAMI: Espelho, ver a si mesmo através dos olhos de Deus.

KAGATO: O calcanhar.

KAGURA MAI: Dança dos deuses.

KAI: Associação, comunidade.

KAISHAKU: Decapitador.

KAITEN: Rolar, virar.

KAKARI GEIKO: Exercício seriado, onde se faz a mesma técnica em série com várias pessoas.

KAKE: Execução, o mo-

mento em que se consegue a projeção.

KAKEGOE: Um Kiai ou grito usado durante a prática.

KAKURIGAMI: Divindade oculta.

KAKUSHI: Técnicas ocultas nos movimentos dos Kata.

KAKUTEI JUTSU: O Kung Fu, em japonês.

KAMA: Foice usada pelos camponeses de Okinawa.

KAMAE: A posição de guarda, existem vários tipos de posições. Ex. Hamni, Hasso.

KAMI: Divindade do xintoísmo. Energia universal.

KAMI MUSSUBI NO KAMI: Divindade da consciência objetiva.

KAMIWAZA: Técnica divina, inspirada. Técnicas que utilizam o princípio universal e o poder espiritual.

KAMIZA: O lado do tatami onde fica o altar ou a fotografia do Fundador.

K

KANCHO: O chefe de um Dojo.

KANGAERU: Pensar (lit., retornar a Deus).

KANJI: Sistema de escrita japonesa. Um único ideograma desse sistema.

KANNAGARA NO MICH: O rio de Deus; a energia global do passado, presente e futuro.

KANNON: Divindade suprema do panteão budista. Macho e fêmea como um só.

KANO, JIGORO: Criador do Judô.

KANSETSU WAZA: Técnicas nas articulações, nas quais o Aikido é uma das mais completas.

KAO: Período da história japonesa de 1865 a 1867.

KAO: Rosto, face, semblante.

KARADA: Corpo.

KARUI: Luz.

KASHI: Grau militar de um oficial não comissionado.

KASHIMA SHINTO RYU: Estilo de esgrima, de inspiração divina, originário da ilha Deer. Talvez a primeira escola de esgrima com regras formais no Japão. Um dos muitos estilos antigos de esgrima estudados por Ô Sensei.

KATA: Movimento padronizado envolvendo alguma idéia, princípio.

KATA DORI: Segurar pelos ombros.

KATA SODE DORI: Segurar na gola.

KATAKANA: Letra de forma japonesa.

KATAME: Concentrar-se, ficar em guarda.

KATAME WAZA: Técnicas de imobilização no chão, ou no tatami.

KATANA: O sabre mais usado pelo samurai.

K

KATATETORI: Nome dos kata de Aikido onde o pulso de Nague é segurado pela mão de Uke.

KATSU: Vencer.

KATSU HAYABI: Instantâneo, além do tempo e do espaço.

KATSUJINKEN: Vencer uma luta de esgrima sem ferir o oponente.

KAWA WA TAEZU NAGARERU, SHIKAMO: O rio flui constantemente, mesmo assim ele não muda. A pessoa deve agir no momento.

KAYABUKI: Telhado de palha.

KAZOTAMA: Espírito dos números.

KEI: Sistema, método.

KEIKO: O treinamento das artes marciais.

KEIRAKU: Meridianos.

KEIREI: Uma forma muito respeitosa de reverência a-

baixando-se lentamente até os quadris.

KEISHICHORYU: Kata usado pela polícia japonesa em tempos passados.

KEN: Lâmina.

KEN SAKI / KISSAKI: A ponta da espada. Sinônimo de Kensen.

KENSEI: Santo da espada.

KENSHO: A primeira experiência de iluminação de uma pessoa.

KEPPAN: Juramento de sangue.

KERI: Chute.

KESA GIRI: Corte diagonal com a espada.

KI: Energia vital, o que move as coisas, elemento que se quer unir no Aikido.

KI GA NUKERU: Perder o Ki, por perder a concentração no Hara.

KI MUSSUBI: Unificação, manter unido o Ki ou o sentimento.

K

KI NO NAGARE: A corrente de Ki.

KI WO DASU: Enviar o Ki para o exterior.

KI WO KIRU: Cortar o Ki.

KI WO NERU: Treinamento do próprio Ki.

KI WO TOTONOERU: Preparar o Ki, para usá-lo através da concentração e relaxamento; armazená-lo.

KIAI: Grito emitido para unificar o corpo com o espírito; descarga de energia.

KIAITARI: Ameaça de estocar com a espada.

KIBISHA: Retidão, rigor.

KIGURAI: Uma atitude positiva ou sentimento nobre.

KIHI-TE: Mão que puxa.

KIHON WAZA: As técnicas base de uma Ryu; as técnicas padrões.

KIKEN: Abandono.

KIME: Ataque rápido, com finalização correta, de eficácia

penetrante.

KIME WAZA: Técnicas decisivas, finais.

KIMONO: Vestimenta tradicional japonesa.

KIN KERI: Chute nos testículos.

KINOJI: O autocontrole, o espírito de controle.

KIRI: Cortar.

KIRITSU: Ordem de comando para os alunos levantarem-se após o "Rei".

KIRITSUKE: Ato de cortar com a espada.

KITAI: Corpo espiritual (de Ki). Método avançado do Aikido, no qual o parceiro quase não é tocado.

KO: Círculo, circular; também antigo ou pequeno.

KO BUDÔ: O Budô antigo, luta com armas antigas, espada, bastão, etc.

KO NO ON: A obrigação que se assume com o Imperador, que não se pode pa-

K

gar.

KOAN: Paradoxo Zen (ou “exemplo público”) destinado a levar a mente para além do pensamento conceitual.

KOBUSHI: Punho.

KOBUSHI ATE: Ataque a pontos vitais com o punho.

KODACHI: Espada curta de metal ou madeira.

KODEN: Tradução de documentos antigos.

KOGERI: Ataque.

KOHAI: Junior, aprendiz (é importante no Budô, a relação Sempai-Kohai).

KOI GUCHI: Entrada, buraco da bainha do kataná.

KOJIKI: Livro dos acontecimentos antigos do xintoísmo.

KOKA: Período da história japonesa entre 1844 e 1847.

KOKORO: O coração, o sentimento, as coisas da sensibilidade, a personali-

dade.

KOKU: Quantidade de arroz capaz de alimentar uma pessoa por um ano.

KOKYU: Vai e vem dos fenômenos, a “respiração” do universo, a respiração normal.

KOKYU NAGUE: Um golpe executado apenas com ritmo e extensão do Ki.

KOKYU RYOKU: A energia, a força oriunda do Kokyu.

KOMAINU: Uma estátua na entrada de um templo ou jardim xintoísta, normalmente na forma de um leão ou de um cão protegendo o local da entrada de espíritos malignos. Aquelas se parecem com cães, são baseadas na aparência dos cães chineses da raça Sharpei.

KON NO BUDÔ: Artes marciais dedicadas ao desenvolvimento espiritual.

KONGO: Mandala do budismo Shingon.

K

KOPPO / KAPPO: Sistema de reanimação de uma pessoa desmaiada, técnica de ressuscitamento.

KORYU: Escola de arte marcial antiga.

KOSHI: Os quadris.

KOSHI GA SUWARU: Estar bem firme, estável (lit., os quadris sentados).

KOSHI ITA: Aba traseira no Hakama protetora das vértebras lombares.

KOSHI WAZA: Técnicas com os quadris.

KOTAI: Duro.

KOTE: O pulso e o antebraço.

KOTE HINERI: Torcer o pulso.

KOTEGAESHI: Virar o pulso contra ataque.

KOTO: Palavra.

KOTODAMA: O espírito das palavras (os sons tem efeitos físicos no Universo).

KU: O céu, o vazio.

KU SOKU ZE SHIKI, SHIKI SOKU ZE KU: Vazio é forma e forma é vazio.

KUATSU: Técnicas de reanimação.

KUBI: O pescoço.

KUBOTAN: Bastonete de defesa pessoal.

KUDEN: Técnicas, golpes secretos, que só são ensinados às pessoas de confiança.

KUGE: A corte dos nobres hereditários do imperador.

KUI ARATAMERU: Corrigir-se, mudar de vida.

KUIUI KATA: Método de tirar a pegada do oponente sobre a gola ou a faixa.

KUKAI: Mestre budista, fundador da escola shingon no século IX. Seu título.

KUMI: Cruzar armas, lutar.

KUMI TACHI: Cruzar armas com a espada, exercício combinado com a espada,

K

à dois.

KUMIJO: Cruzar armas com o JO, normalmente exercícios combinado com o Jo, à dois.

KURAI: Posição.

KURAI DACHI: Movimento da esgrima que exemplifica Ikyo, o 1º princípio do Aikido.

KURAMA RYU: Uma escola clássica de esgrima.

KURO OBI: Faixa preta (Kuro Obi Kai significa seminário de faixas pretas).

KUSARIGAMA: Uma arma composta de corrente e foice com uma bola de aço ou gancho na ponta. Esta arma não era usada pelos samurai de classes superiores, mas estava normalmente associada com os goshi. Escolas que usam esta arma estão praticamente extintas no Japão. A Araki Ryu é uma das poucas remanescentes que se especializaram no Kusarigama.

KUSHI: Um espeto.

KUSHIMITAMA: Kotodama de I.

KUSURE: Tombar, desmorronar.

KUTSU: Postura.

KUU NO KI: O Ki do vazio, a energia do nada.

KYOSHI: Instrutor.

KYOTO: Antiga capital do Japão.

KYU: Grau de principiante.

KYUJUTSU: Arte do arco e flecha.

KYUSHO: Os pontos vitais do corpo humano, onde se aplica Atemi e Shiatsu.

L

LAO TZU: O fundador do taoísmo, a doutrina dos contrários, Yin e Yang.



M

MA AI: A distância de combate onde Nague e Uke se unem em um só corpo e espírito.

MAE UKEMI: A queda para frente, a defesa do corpo.

MAGATAMA: Símbolo da energia de materialização, contas de rosário.

MAHAVAIROCANA

MAHAYANA: O chamado grande veículo do budismo, o caminho da salvação de todos (diferenciando-se de Hinayana, que, do ponto de vista Mahayana, é o caminho da libertação individual).

MAITTA: Expressão: “estou derrotado”, em japonês.

MAKI: Enrolar, virar.

MAKI DESHI: Estudante.

MAKI KAESHI: Girar para defender.

MAKIWARA: Tatame enrolado para ser usado nos cortes de teste (Tameshigiri) ou nas técnicas de Atemi.

MAKOTO: Sinceridade, a integridade de propósitos, a firmeza.

MAMORO: Colocar-se na defensiva, proteger-se.

MANA: Maná, pão. A palavra verdadeira, alimento divino.

MANAKA: Centro exato.

MANJUSHRI: Bodhisattva da sabedoria.

MANTRA: Sílabas ou versos a serem repetidos, forma de meditação.

MARUBASHI: Estratégia de combate onde se vai diretamente contra a linha do inimigo.

MARUI: Movimento circular

MARUTEN: Um ponto dentro de um círculo, o símbolo do Kotodama de Su.

MASSHOMEN: Diretamente a frente.

MATA: Coxa.

MATE: Expressão: “Espere”, “um momento”, usada em

M

competições.

MATSU: Como substantivo, pinheiro. Como verbo, esperar.

MAWARI GEIKO: Um procedimento durante a prática para os estudantes treinarem em rodízio.

MAWARU: Girar em volta.

MAWASHI: Semi-círculo.

ME: Olho.

MEIJI: Período de 1868 a 1911 na história do Japão.

MEN: Cabeça.

MEN TSUKI: Soco no rosto.

MENJO: Certificado ou diploma de graduação nos budô modernos indicando um nível de 1 a 10, tanto para graus de Kyu ou Dan.

MENJO INKA: Documento indicando a transição de um estudante de um estágio para outro. Usado nas antigas tradições de artes marciais. Não indica necessariamente um nível, mas

sim o grau de compreensão alcançado em determinado Kata ou Waza de certas escolas. Estes documentos ainda se preservam na moderna sociedade japonesa, mas poucas pessoas além dos japoneses obtiveram eles. O primeiro diploma pode ser recebido depois de 5 anos de prática, depois o estudante poderá participar das classes dos adiantados enquanto digere a primeira fase de ensinamentos esotéricos. O segundo diploma é dado após 10 anos de treino ou mais e o certificado final só é recebido por estudantes muito antigos.

MENKYO: Licença de ensino para Renshi, Kyoshi e Hanshi.

METSUKE: Foco com o olhar.

MI: Corpo.

MICHI: O modo de vida, conhecimento divino.

MICHIRU: Estar repleto,

M

completo, prosperar.

MIGUI: O lado direito

MIIZU: Autoridade divina.

MIKOTO: Divindade encarnada, manifestação de Makoto.

MIKOTOHA: Onda de energia vital.

MISSOGI: Limpeza, purificação do corpo e do espírito, para permitir a entrada de novas energias (xintoísmo).

MISSOGI HARAI: A purificação que as leis naturais realizam no Universo evitando a desordem.

MITAMA: Espírito e alma.

MITAMA MIGAKI: Aprimorar a alma, elevar o discernimento.

MITAMA SHIZUME: Trazer paz para a alma pela atividade.

MITCHAKU SURU: Estabelecer contato.

MIYAMOTO MUSASHI: Famoso espadachim japo-

nês.

MIZU: Água ou sopa.

MIZU NO KI: O Ki da água.

MOCHI: Segurar com as duas mãos, também Morotetori.

MOKUROKU: Catálogo de técnicas escritas de um Ryu.

MOKUSO: Sentar em Seiza concentrando-se e procurando a unidade físico-mental.

MON: Símbolo de família ou clã.

MOROTE: Segurar com as duas mãos uma mão.

MOTOGAERI: Retornar à própria origem espiritual

MU: O mundo invisível de energia.

MU GAMAE: Uma atitude sem nenhuma posição definida; Musashi referia-se a esta postura como "aberta para todos os lados".

MUDRA: Postura corporal ou gesto reflexológico ge-

M

ralmente feito com as mãos.

MUGA: Estado de espírito onde o observador é eliminado.

MUJUSHIN: A mente do impermanente.

MUNE DORI: Ataque onde Uke segura no peito de Nague.

MUNEN: Não ter nenhum pensamento.

MUROMACHI: Período de 1393 a 1490 na história do Japão.

MUSHIN: Mente sem apego ou egoísmo.

MUSO GENRI: O Princípio Único, Yin-Yang (In e lo em japonês).

MUSSU: O que provoca o nascimento, que faz nascer.

MUSSUBI: União, aquilo que une.

MUTEIKO: Não-resistência.

MUTO: Ausência de espada.

MYO: Mistério.

MYOYO: Iluminação espiritual.



N

NAGASHI: Sinônimo de ludo, acompanhar ligando.

NAGINATA: Esporte nacional japonês oriundo dos tempos antigos. Era uma arma usada para atacar cavaleiros nos campos de batalha. De acordo com registros antigos elas foram primeiro usadas em 939 d.C. e particularmente desenvolvidas em 1185, na era Kamakura. Em 1603, na Era Edo, uma afiada e bem ornamentada Naginata foi desenvolvida para o uso das mulheres dos samurai. Nestas famílias de guerreiros, as filhas praticavam o Naginata e suas armas eram oferecidas como tesouro quando iam se casar. A Naginata é basicamente uma arma comprida, parecida a uma lança com uma espada na ponta.

NAGUE: Aquele que executa as técnicas no Aikido.

NAIKU: Santuário interior em Ise.

NANJI: Modo educado de dizer “você”.

NAOBI: Espírito orientador e corretivo. Choku Rei, Kotodama de Su e U.

NARIKIN: Um peão promovido a rainha; pessoa que enriquece com falcatruas.

NAWA: Corda.

NEI DEN: Waza secretos.

NESSHIN: Zêlo, entusiasmo, fervor.

NI: Dois em japonês.

NIDAN WAZA: Uma técnica que requer dois passos.

NIGEN: Duas origens, Yin e Yang.

NIGIRI KATAMI: Fechar os dedos firmemente com os polegares no meio, um método supostamente indicado para dar coragem e espírito resoluto.

NIGUI (NIGIWAU): Florescer, prosperar, desenvolver-se.

NIGUIMITAMA: Espírito da

N

água (O), regente de Taru Mussubi.

NIHON / NIPPON: Nome alternativo do Japão.

NIHON JODO RENMEI:
Federação Japonesa de Jo.

NIHON KOBUDO SHINKOKAI: Sociedade Japonesa de Preservação dos Antigos Caminhos Marciais.

NIKYO: Segundo ensinamento: mostrar Yin oposto a Yang.

NOBASHI: Estirar, desequilibrar esticando o inimigo, quebrando sua postura.

NODO: Garganta.

NODOJITSU: Técnicas em amarrar as pessoas com 2 cordas.

NOREN: Cortina de tecido recortado que é colocada na porta de residências e estabelecimentos comerciais. Ela é símbolo de respeito a Koojin, o Deus do Fogo.

NUKI: Evasão.

NUKI WAZA: Técnica que induz o oponente a atacar um alvo particular. O defensor rechaça o ataque e contra-ataca no final do movimento.

NUKIKATA: Sacando a espada.

NUKITE: Atemi com a ponta dos dedos com a mão aberta.

NUKU: Sacar a espada.

NURUTAMA: Alma adormecida, outro nome dado a Sachimitama.

NYOI: O cetro que realiza os desejos no budismo e no taoísmo.

NYUINON SURU: Tornar-se um pupilo, juntar-se a um dojo.

O

O: Grande.

O TAGAI NI REI: Reverência mútua entre os praticantes.

OBI: Faixa, cinto.

ODACHI: Espada longa japonesa.

OGI: Arte ou técnicas secretas de um antigo Ryu.

OH KUNI TAMA OH KUNI NUSHI: Divindade da felicidade e da saúde espiritual.

OHOTONOBE NO KAMI: Kotodama de Ri. Torna a consciência eficiente.

OHOTONOGI NO KAMI: Kotodama de Si. Produz a consciência humana e o sentimento espiritual.

OHTEN: Virar para o lado.

OJI WAZA: Uma técnica usada como uma defesa e depois aplicada no contra-ataque.

OKI I: Grande.

OKUGI: Mistérios interiores de uma Ryu.

OKURI: Ir ao encontro, enfrentar.

OKURI ASHI: Passo deslizante sem cruzar os pés, mantendo o mesmo pé a frente enquanto avança ou recua.

OMOIYARI: Uma atitude de respeito pelo sentimento alheio.

OMOTARU NO KAMI: Kotodama de Hi. Fornece poder espiritual.

OMOTE: Entrar na frente, o lado da frente.

OMOU: Pensar, mente instintiva.

ON: A obrigação que quem recebe um favor deve pagar a quem o fez.

ONEGAI SHIMASU: Solicitação de licença para a prática ou instrução.

OOMOTO KYO: Seita neo-xintoísta fundada por Onisaburo Deguchi, mestre espiritual de Ô Sensei (lit., ensinamento da grande origem).

O

OSAE: Aprisionar no chão, exercer pressão sobre.

OSAME TO: Colocar a espada ao lado.

OSHI GIRI: Cortando enquanto empurra a lâmina para frente.

OSHI TAOSHI: Empurrar para baixo.

OSHI TE: Mão que empurra.

OSOI: Devagar, lento.

OSU: Empurrar seu oponente.

OTAMAGUCHI: Uma oferenda xintoísta feita aos deuses. Símbolo de Um Único Espírito, Quatro Almas.

OTODAMA: Espírito do som.

OTOME WAZA: Técnicas secretas do Daito Ryu Aiki Jujutsu.

OTOSHI: Jogar corpo no chão.

OYA WAZA: São as técnicas

de Kihon Waza aplicadas na prática.

OYA-NO-ON: O dever em retribuir aos pais os favores recebidos.

Ô SENSEI: Grande Sensei, referindo-se a Morihei Ueshiba.



P

PARASABDA: Som primitivo na tradição indiana (sânscrito).

POTCHI: Primeira centelha de vida e consciência. O ponto do centro do círculo no símbolo de Su.



R

RAN: Frouxo, fofo.

RANDORI: Exercícios livres.

RASHIZA: Identidade, ser exatamente o que você é.

REI: Saudação, cumprimento.

REIGAN: Visão espiritual, terceiro olho.

REIGI: Etiqueta.

REISO JOKA: Elevar o próprio nível espiritual.

REN: Muitos.

RENRAKU WAZA: Ações, técnicas encadeadas, seguidas.

RENSHI: Licença para Assistente de ensino.

RENSHU: Praticar, treinar, o treinamento. Um período particular de duração de um treinamento.

RENZOKU: Série, repetição.

RENZOKU WAZA: Técnica sucessiva.

RIKEN: As costas do punho quando fechado.

RIPPO: Exercício de pé.

RISSHIN: Mente vertical, vontade.

ROKKON SHOJO: Purificar os seis órgãos do corpo.

RONIN: Um termo usado para um samurai sem mestre, literalmente homem-onda, ou seja, como as ondas do mar, a esmo e ao acaso.

RYO TE MOCHI: Segurar com as duas mãos alguma coisa, ou coisas.

RYO TE TORI: Segurar as duas mãos do Nague.

RYOBU: Mandala dual.

RYU: Escola de artes marciais.

RYU-HA: Um estilo ou seção de uma escola tradicional.

S

SA: Diferença.

SABAKI: Desviar, movimentação para desviar.

SACHIMITAMA: Kotodama de A, regente de Tamatsume Mussubi.

SAGARU: Recuar ou desistir de um ataque.

SAGE TO: Uma posição de prontidão segurando o bokken ao lado no nível do quadril como em um Kata.

SAIKA NO ITEM: O ponto Um, o centro do corpo e do espírito, 5 cm abaixo do umbigo.

SAINEKAN: Palácio imperial de um dojo de Kendo ou Judô.

SAKAERU: Prosperar.

SAKARAU: Opor-se ou ir de encontro.

SAKEBU: Gritar.

SAKERU: Atravessar.

SAKKI: Desejo sanguinário de matar.

SAKU: Florescer.

SAKURA: A flor da cerejeira.

SAKURAZAWA

YUKIKAZU: Criador do movimento Macrobiótico, George Ohsawa.

SAMADHI: Estado semelhante ao de transe além de todo dualismo.

SAMURAI: Guerreiro antigo japonês, palavra oriunda do verbo "samuru" (servir e proteger).

SAN: Senhor, 3 em japonês.

SANDAN WAZA: Uma técnica em três passos.

SANGEN: Três origens.

SANKAKU: Triângulo, triangular.

SANKAKUTAI: Posição triangular semelhante a uma pirâmide de base triangular.

SANKYO: Terceiro ensinamento. Movimento em espiral combinado com a oposição Yin-Yang.

S

SARUTAHIKO OH KAMI:

Divindade pioneira da justiça e da retidão, chefe de todos os Kami terrenos.

SASAE: Com as duas mãos.

SASHI OMOTE: Face frontal (lado longe do corpo).

SASHI URA: Face reversa (lado próximo do corpo).

SASOI: Indutivo.

SASOKU: Lado esquerdo.

SASU: Estocar com a espada ou enfiar a espada entre o obi e o corpo.

SATORI: A iluminação espiritual.

SATSUJINKEN: Maneira de matar com uma espada.

SAYA: Bainha do Katana.

SAYABIKI: Puxar o Saya de encontro ao Tsuka.

SAYU: Termo indicativo de movimentos a direita e a esquerda.

SEIGAN: Posição intermediária de esgrima (Chudan).

Maneira correta de ver, visão correta.

SEIHO: Nome tradicional para Kata.

SEIRI TAISO: Exercício para se refrescar.

SEITO: Aluno.

SEIZA: Posição de sentar, ajoelhado sobre a sola dos pés.

SEME: Quebrar a postura de guarda do atacante.

SEMPAI: Estudante, veterano.

SEMPAI-KOHAI: A importante relação, aluno-mestre.

SEN: Iniciativa antes do ataque.

SEN-SEN-NO-SEN: A mais perfeita atitude no Budô, a ação imediata ao ataque.

SENAKA: As costas.

SENGU SHIKI: Reconstrução do santuário de Ise a cada vinte anos..

SENSEI: Mestre, professor.

S

SENSHU: Competidor, campeão.

SENSHU NO KANNON: Kannon de mil braços.

SENTE: Tomar a iniciativa.

SENTEN: Antes do céu. Ana.

SEPPUKU: O nome correto para Hara Kiri, cortar o abdômen em suicídio voluntário.

SHAKU: Um velho método de metragem japonesa.

SHI: Guerreiro, 4 em japonês.

SHI NO ON: A obrigação, o débito que o aluno sempre tem com o mestre.

SHIAI: Disputa.

SHIATSU: Massagem tonificadora dos pontos energéticos do organismo.

SHIDE: Papéis dobrados que ficam pendurados na Shimenawa (corda trançada) nos templos xintoístas.

SHIDO: Aviso, guia, condução, ensinamento.

SHIDO GEIKO: Instrução.

SHIDOIN: Instrutor.

SHIHAN: Mestre modelo.

SHIHO NAGUE: Jogar para os 4 quadrantes.

SHIKAKU: O ponto morto, fraco de Uke, onde Nague deve entrar; quadrado.

SHIKI: Estilo, cerimônia.

SHIKKO: Caminhar ajoelhado, o andar do samurai.

SHIME WAZA: Técnicas de estrangulamento.

SHIMENAWA: Corda retorcida ligando os dois lados do portão de entrada de um santuário xintoísta. Ela simboliza a ligação entre as consciências subjetiva e objetiva.

SHIMO: Baixo.

SHIMOSEKI: O lado direito do tatami, de quem olha do Kamiza.

S

SHIMOZA: Lado em frente ao Kamiza.

SHIMPAN: Juiz.

SHIN: Coração, mente, espírito, centro, âmago, Deus.

SHIN BU FUSATSU: Bu divino, que não visa matar.

SHIN NYO: A semelhança da verdade.

SHIN SHIN TOITSU: Unificação corpo-mente.

SHIN TEN: Antigo texto xintoísta.

SHINAI: Sabre de tiras de bambu usado no Kendo.

SHINGANAE: Amalgamado no metal da espada.

SHINGON MIKKYO: Budismo esotérico.

SHINJIN: Coração verdadeiro, mente verdadeira (termo budista criado por Shinran).

SHINKAGE: Esconder o espírito.

SHINKEN SHOBU: Uma

luta real usando espadas afiadas até a morte.

SHINRAN: Fundador da seita budista Nichiren (1222 - 1282).

SHINTAI: Avanço ou recuo, movimentos dos pés. Escrito com outro caracter pode significar "corpo".

SHINZA: O lugar do altar no Dojo.

SHIRERI: Saber, conhecer.

SHITA: Para baixo.

SHIZEN: Natureza.

SHIZEN TOTA: É o ajuste natural da natureza na solução dos problemas.

SHIZENHONTAI: Postura fundamental e natural.

SHOBU: Caminho marcial da sabedoria.

SHOBU AIKI: A Sabedoria da vida através da prática do Aikido.

SHODEN: As artes preliminares de uma escola.

S

SHODO: A arte da caligrafia, o caminho de vida através da caligrafia.

SHOMEN TSUKI: Soco na cabeça.

SHOMENUCHI: Batida na cabeça com o Tegatana.

SHOSHIN: Mente de principiante.

SHOTO: Espada curta do samurai.

SHOWA: Período entre 1926 a 1989 na história japonesa.

SHUGENDO: Religião esotérica das montanhas.

SHUGYO: Treinamento severo, aprimoramento espiritual.

SHUTO: O Tegataná.

SOGO NO BUDÔ: Budô que incorpora toda a essência dos demais.

SOKE: O chefe de um Ryu tradicional.

SOKUMEN: Lado.

SONKYO: Uma posição agachada com os calcanhares levantados e joelhos separados adotada no início ou no final de um Kata ou Shiai de Kendo.

SOTAI DOSA: Exercícios preparatórios executados por 2 pessoas.

SOTO: Exterior.

SU: Regente do Kotodama, Naobi, Chokurei, Deus criador do Universo.

SUARI WAZA: Técnicas sentados na posição ajoelhado.

SUBERU: Governar ou controlar, escorregar, Kotodama que cria a essência espiralítica do processo da natureza.

SUBURI: Exercício individual, sem parceiro.

SUESEI MUSHI: Ver a vida como um sonho e não perceber a realidade.

SUHIJI NO KAMI: Divindade que cria a habilidade

S

de superar dificuldades, Kotodama de Yi.

SUKI: Uma abertura ou um ponto fraco.

SUKIMA: O vazio.

SUMERA NO MIKOTO: Nome original dado ao imperador japonês, que hoje é chamado Tenno.

SUMI: Canto.

SUMÔ: Luta japonesa onde o peso e a força é importante.

SUN TZU: Autor chinês do clássico A Arte da Guerra.

SUNAO: Aquele que conhece Makoto (lit., harmonizar-se com o Kotodama de Su).

SURIAGE WAZA: Uma técnica de desviar a espada do oponente usando o Shinogi de sua própria espada com um movimento deslizante para cima, lançando seu próprio corte na sequência, tirando vantagem do desequilíbrio.

SUTEMI WAZA: Técnicas de sacrifício onde Nague lança-se ao chão para projetar a Uke.

SUWA: Sentar-se embaixo.

SUZANO O NO MIKOTO: Irmão de Amaterasu Oh Mi Kami, divindade da ciência, da materialização e do Budô. O seu dever é trazer a luz do espírito de volta para o mundo (ama no iwato biraki).

SUZUKI, DAISETSU: Erudito japonês intérprete do Zen para o Ocidente.

T

TACHI: Espada longa presa ao quadril por um cordão e com o fio da lâmina para baixo.

TADA IMA: A idéia do "Aqui e Agora", a importância do momento presente.

TAI: Corpo. Com outro carácter pode ser grande (Dai).

TAI ATARI: Contato corporal total.

TAI CHI: Símbolo taoísta da unidade entre o Yin e o Yang.

TAI JUTSU: Artes, técnicas para serem aplicadas sem armas nas mãos dos lutadores.

TAI SABAKI: Movimentação do corpo.

TAIJU: Peso do corpo.

TAIKAI: Um encontro ou torneio com numerosos artistas marciais.

TAIKO: Procedimento para retirar-se corretamente da área de treinamento.

TAIKYOKU: Infinitude, o Absoluto, limite supremo.

TAISHO: Período de 1912 a 1925 na história do Japão.

TAITO: Espada mantida na altura do quadril.

TAITO SHISEI: De pé com a espada no obi.

TAIZO: O mundo inferior.

TAIZO-BUTSU; Ver Tamatsume Mussubi.

TAKAMA HARA: O espírito do Universo.

TAKAMI MUSSUBI NO KAMI: Divindade da consciência subjetiva.

TAKE: Bambu, também guerreiro. Bu é escrito com a mesma letra em Kanji.

TAKEDA, SOKAKU: Criador do Jujutsu Daito Ryu.

TAKEMUSSU AIKI: Estágio elevado do Aikido onde através do conflito faz-se nascer a energia que levará a harmonização; energia construtiva, criada a partir

T

do conflito. Takemussu Aikido, a última idéia técnica de Ô Sensei.

TAKEMUSSUBI: Energia criativa do Universo.

TAKUAN ZENJI: Mestre Zen do século XVI, mentor espiritual do espadachim Miyamoto Musashi.

TAMA: Pedras preciosas, espírito.

TAMAHAGANE: Aço especial para forjar a espada japonesa.

TAMASHII: Espírito e alma humanos.

TAMATSUME MUSSUBI: Um Único Espírito, Quatro Almas e Oito Poderes funcionando juntos.

TAMBO / HANBO: Bastão curto de mais ou menos 5 cm de comprimento.

TAMESHIGIRI: Teste de corte de uma espada.

TANDEN: Hara, lugar de combustão ou centro de energia.

TANDEN NO ICHI: Ponto Único, centro do Hara físico.

TANDOKU DOSA: Exercícios preparatórios realizados individualmente.

TANINSU GAKARI: Múltiplo ataque.

TANREN: O mesmo que Renshu.

TANTO: Faca.

TANTO TORI: Defesas contra ataques de faca.

TAO: Kannagara, Michi.

TAO TE KING: Obra taoísta de cinco mil pictogramas atribuída a Lao-Tzu, Livro do Caminho.

TARIKI: A ajuda de outra pessoa para resolver um problema ficando-se em "On".

TARIRU: Suficiente, bastante.

TARU MUSSUBI: Kotodama de E e O, símbolo da água e do círculo, essência do mundo vegetal.

T

TATAMI: Placas de piso feitas normalmente de palha de arroz trançadas, usadas para cobrir o chão das casas japonesas. Exemplo: o primeiro Dojo da Kodokan inaugurado em 1882 tinha uma sala com 12 tatami, numa área de 12 x 18 metros. Esta era uma forma de medir um quarto ou casa naqueles tempos. Atualmente a Kodokan possui mais de 1.000 tatami.

TATCHI: Posição do corpo em pé, ritsu.

TATE: Expressão: "levantar-se".

TATSU: Levantar-se, estar em pé.

TATSU JIN: Um mestre do Budô (lit., aquele que está em pé).

TCHIKA MA: Distância de combate bem perto.

TE: Mão.

TE WAZA: Técnicas onde se usa a mão.

TEGATANA: A lâmina da mão.

TEI: Padrão fixo.

TEI O GAKU: A sabedoria do Imperador.

TEIKOKU: Imperial.

TEISHO: Base da palma da mão.

TEISOKU: A planta do pé.

TEITO SHISEI: Posição formal de pé.

TEKO: Forma correta de puxar e empurrar com a mão.

TEKUBI: O pulso.

TEKUBI KANSETSU JUNAN HO: Exercício para desenvolver flexibilidade do pulso.

TEMOTO: Pegada.

TEN: Um ponto, o céu

TENBO JUTSU: Arte marcial exótica, como um leque de aço.

TENKAI AHI: Girar o corpo sem dar passos.

T

TENKAN: Girar o corpo.

TESSEN: Leque (de abanar).

TO: Termo genérico para espada; grande; transparência, incrível velocidade, penetrar na luz.

TOBI: Saltar.

TODE: A "Mão da China", o Kempo.

TOH: Kiai defensivo usado em Kata.

TOKUGAWA: Nome da família do xogum que dirigiu o Japão de 1603 a 1869.

TOKUI: Técnica favorita.

TOMA: Distância entre lutadores mais distante, mais de um passo.

TOMOE: Arco, círculo.

TOMOE NAGUE: Jogar pelo estômago.

TOREI: Reverência formal com a espada.

TORI: Golpe de agarrar.

TORII: O portão pelo qual se passa para entrar em um santuário xintoísta.

TORU: Remover ou tirar.

TOYOKE NO OH MI KAMI: Deus da Terra.

TSU: Kotodama de investir fortemente em direção à materialização.

TSUBA: Protetor do punho da espada, normalmente uma coroa de círculo.

TSUBO: Ponto de abertura, no Shiatsu, onde é feita a pressão.

TSUCHI NO KI: Oriundo da terra, do solo.

TSUGUI ASHI: Avançar com o pé da frente, deslizando o de trás.

TSUI: Martelo

TSUKA: Cabo do sabre ou do Shinai.

TSUKASATORU: Como verbo, cuidar de.

TSUKI: Investida, arremetida, soco direto.

T

TSUKI YOMI NO KAMI:

Irmão de Amaterasu Oh Mi Kami, deus da filosofia e da religião.

TSUKURI: Construir uma postura para ficar mais poderoso Ex.: fazer Tenkan.

TSUMI: Acumulação, violação.

TSUNUGUI NO KAMI: Kotodama de Ki, cria a forma.

TSURI: Puxar, levantar.

TSURUGUI: Espada japonesa. Como verbo, ligar, manter coesa a energia espiritual.

TSUYOI: Forte, poderoso.



U

UBUSUNA: Divindade xintoísta do nascimento e da produção.

UCHI: Batida; entrar pelo lado de dentro.

UCHI KOMI: Empurrar para dentro, entrar, entrar com um passo.

UCHI MAQUE: Tocar com a arma.

UCHI WA FUKU, ONI WA SOTO: Canção popular: Fora com o Gnomo e que venha a felicidade.

UCHIDESHI: Aluno que se interna em um Dojo para treinar e servir o mestre.

UCHIKO: Produto para limpar a espada.

UCHIOTOSHI WAZA: Técnica de atacar a espada do oponente dirigindo-a para baixo e tirar vantagem da posição desequilibrada do atacante.

UCHITACHI: A espada que ataca, o atacante.

UCHIWAZA: Técnicas de ataque.

UCHU: O universo.

UDE: O braço.

UDE FURI: Vibração do braço.

UDE HIJIKI: Prensar o braço, travar o braço.

UDE NOBASHI: Chave de braço.

UE: Em cima de.

UHIJINI NO KAMI: Divindade da oposição e da contradição. Kotodama de Ti.

UJI BASHI: Ponte de comando de onde a lei universal governa.

UKE: Aquele que defende, a defesa, o bloqueio, o que recebe a técnica caindo.

UKE NAGASU: Técnica de receber o ataque da espada desviando-a para baixo com o próprio Shinogi de sua espada e então atacar.

UKEMI: Cair, defender com o corpo.

U

UKEMI SAN NEN: Demora 3 anos para se aprender Ukemi.

UKENAGASHI: Desviar um ataque.

UKERU: Bloquear ou defender com a espada.

UKETACHI: Pessoa que recebe o ataque da espada.

UKI: Aquele que flutua, ou sobe e desce.

UMASANKAKU: A postura do Aikido, triangular, idem Hito-e-Mi.

UMU: Dar à luz.

UNDO: Exercício, prática.

URA: Virar, atrás, negativo, Yin.

UTSU: Acertar um objeto com um ataque.

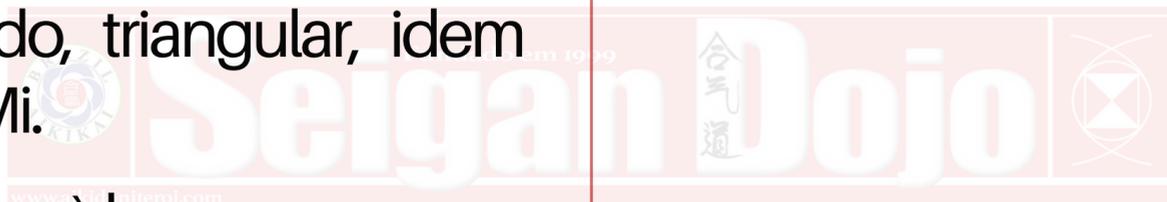
UTSURI: Mudar, deslocar.

UTSUSHIYO: O mundo manifesto (refletido).

UWATE: Kendoísta habilitado.

UZU: Espiral, vem de U-Su, o

Kotodama do espírito orientador.



W

WA: Consonância, harmonia, sinônimo de Ai.

WABI: Expressa a pobreza e a simplicidade realizando coisas grandiosas.

WAKARE: Expressão de competição que significa: "separem-se".

WAKARU: Estar dividido, cortar em dois.

WAKASENSEI: Mestre jovem, normalmente filho de um Doshu, que assumirá no futuro.

WAKI: A axila.

WAKI NO KAMAE: Postura do Jo ou do Ken onde o mesmo é colocado para trás e para baixo.

WAKIZASHI: O sabre mais curto do samurai.

WAN / ZEMPAKU: O antebraço.

WARA: Palha.

WARE: Eu mesmo.

WATSUKI: Soco circular.

WAZA: Técnica.

WAZARI: Expressão de competição que significa meio ponto.

WU WEI: Palavra chinesa que significa o não-agir, o deixar acontecer naturalmente.



X

XINTOÍSMO: O caminho dos deuses. Religião autóctone nacional e antigo governo do Japão.



Y

YABURI: Desafio.

YAGYU MUNENORI: Chefe da escola Yagyu Shinkage de esgrima.

YAGYU SHINKAGE RYU: Estilo de esgrima transmitido na família Yagyu. Teve forte influência na formação de Ô Sensei.

YAKIBA: Linha temperada da espada.

YAMA: A montanha.

YAMA BUSHI: Terríveis guerreiros que viviam nas montanhas.

YAMAKAGE: Seita Sanin do xintoísmo.

YAMATO: Espírito de luta e de honra do povo japonês.

YAME: Parar, suspender uma ação.

YANG: O positivo, o ativo, o contractivo.

YARI: A lança.

YASUME: Parar uma prática com o objetivo de descansar.

YATA: Impulsionar para fora 8 direções, retornar diretamente à infinidade. Ver Kagami (espelho de Yata).

YAWARA: Um bastão curto, Hanbo. Também pode ser outro nome dado ao jiu-jitsu no passado.

YIN: Negativo, o passivo, o expansivo.

YIN NO TACHI: O defensor, que luta com a espada.

YIN-YANG: Lei Universal, polaridade.

YOI: Expressão de competição: "preparem-se".

YOKO: De lado.

YOKO UKEMI: Cair de lado.

YOKOMENUCHI: Batida na cabeça de lado.

YON: Quatro, o quarto em japonês.

YON NO TACHI: O atacante com espada, o que avança.

YONKYO: Quarto ensinamento.

Y

YOROI: Armadura em estilo antigo dos samurai.

YORU: Aproximar-se de um oponente.

YOSHIN: Cultivo do espírito.

YU: Água quente (lu), falar, coragem.

YUBI: Dedo.

YUDANSHA: Portador de faixa preta (Yudanshakai é uma reunião, associação de faixas pretas).

YUMI: O arco.



Z

ZA HO: Maneira, exercícios de sentar-se.

ZAIBATSU: A alta burguesia, os grandes industriais.

ZANSHIN: Executar uma técnica mantendo-se o espírito de alerta durante todo o tempo; manter a energia em continuidade sem intervalos.

ZAZEN: Prática do Zen sentando-se.

ZEMPO: À frente.

ZEN: Disciplina de meditação budista, seita budista.

ZENGO: Movimento para a frente e para trás.

ZENSHI: Mestre superior do Zen.

ZORI: Sandálias.

