

GLOSARIO DE PALABRAS MAS COMUNES EN CLASE

| NOMBRE EN JAPONES | SIGNIFICADO EN ESPAÑOL |
|----------------------|--|
| AI | armonía, unificación , amor |
| AI-HANMI o AI -KAMAE | posición con las caderas iguales |
| AIKINAGE | proyectando el KI al uke sin contacto |
| AIKIDO | el sendero de la armonía con el espíritu |
| AIKI OTO SHI | proyección usando la parte de atrás de las Rodillas . |
| ASHI | Pie |
| ASHICUVI | Tobillo |
| ASHI SABAKI | juego o movimiento de los pies |
| ASHI WAZA | Técnica con las piernas y pies |
| ATEMI | 1) energía para desviar la mente del practicante o agresor para aplicar la técnica con más facilidad 2) En otras disciplinas lo usan como un golpe a los puntos vitales del cuerpo. |
| BREAKFALL | Ukemi despegando el cuerpo del tatami |
| BUDO | DISCIPLINAS (artes marciales japonesas) BU- guerrero , DO- sendero o camino, también BU- quiere decir reconciliación, armonía, evitar la lanza o arma |
| DAN | Es el grado que recibe la persona que lleva determinado tiempo en la practica del AIKIDO y en el cual ya se porta el OBI de color negro (o'cinta negra) |
| DO | Camino o sendero espiritual |
| DOJO | Lugar donde se estudia el sendero DO = sendero JO = lugar |
| GI | Uniforme |
| GOKYO | Quinta técnica básica de control |
| GYAKU-HAM | Posición con los hamis diferentes |
| HAISHINUNDO | Estirar la espalda |
| HAUME | Empezar |
| HAKAMA | Pantalón ancho con tabloncillos que se usa en la practica de Aikido ,(las mujeres desde el principio y los hombres desde que son grados DAN) se puede usar hakama negra o azul marino solamente |
| HAMI | Posición inicial en la practica de aikido mostrando la mitad del cuerpo |
| HAMI-HANDACHI WAZA | Técnicas en las cuales el nagae está en la posición de swari waza y ukes de pie (tachi waza) |

| | |
|-------------------|---|
| HANTAY | Opuesto, alrevez |
| HARÁ | Es la región del abdomen bajo 2 pul o 5 cm del ombligo. Centro de gravedad donde las fuerzas mas profundas se reúnen para fluir la energía vital |
| HIDARI | Lado izquierdo |
| HEDARI-HAMI | Que significa hami izquierdo |
| HIZA | Rodilla |
| HOMBU | Central |
| HOMBU-DOJO | Dojo central |
| HOMBU-DOJO-CHO | Director general de dojo central |
| KKIO | Primera técnica básica de control |
| IRIMI | Entrar sin colisión evitar el choque de tuerzas |
| IRIMI- NAGUE | Proyección entrando sin colisión |
| JIYOO | Técnicas libres o estilo libre |
| JO | Artefacto de madera redondo de 1.20 cm aprox. de largo, sirve para la practica de aikido |
| JO-TORI-WAZA | Tomando o sujetando el jo |
| JUJUY-GARAMÍ | Proyección torciendo los brazos en forma de cruz |
| KAITEN-NAGUE | Proyección rotatoria o rotativa |
| KAMAE | Postura |
| KATAME-WAZA | Técnicas de control |
| KATATE-TORY | Energía hacia el centro de gravedad o hará a través de la sujeción de muñeca |
| KATA-TORY | Energía hacia el centro de gravedad o hará a través de sujeción del hombro |
| KIKO | Entrenamiento sensible físico espiritual kei-sobrepasando ko= antiguo o estar conciente de la parte ancestral |
| KIAI | Grito, concentración del ki casi no se usa en la practica de aikido |
| KIHONWAZA | Practica de los movimientos básicos en todas las disciplinas Budo |
| KI-NO-NAGARE | El fluir del KI |
| KISHA | Posición para terminar las técnicas con final |
| KOHO-KAITEN-UKEMI | Recepción de la energía o técnica en forma de rodada hacia atrás, regresando a la posición de hanmi |
| KOKORO | Espíritu, Alma ,el corazón |
| KOKYU | Respiración movimiento de la fuerza física o ki. En un kokyu poderoso un cuerpo con el don del ki. es la comunión de la energía física- espiritual. |

| | |
|-----------------|---|
| KOKYU-NO HENKA | Modificaciones de la respiración |
| KOKIU TENKAN-HO | Giros respirando |
| KOKIU-HO | Es la forma de mover a los ukes usando la respiración |
| KOKYU-NAGE | Proyección de la energía al infinito usando el poder de la respiración abdominal baja |
| KONDO | Siguiente |
| KOSHI | Cadera |
| KOSHI-NAGE | Proyección por la cadera |
| KOTE-GAESHI | Proyección con giro de la muñeca hacia fuera |
| KUBI | Cuello |
| KYU | Grados de preparación anteriores al grado Dan |
| MA-AI | Distancia correcta entre los participantes |
| MAE-UKEMI | Rodar hacia delante |
| MAITA | Golpear el tatami dos veces para indicar suficiente al final de las técnicas |
| MAMONAKU | Siguiente |
| MIGI | Lado derecho |
| MIGI-HANMI | Hanmi derecho |
| MUNA-TORI | Energía sujetando la solapa a la altura del pecho |
| NAGE | Persona que proyecta la energía al infinito estando implícito, UKE 0 UKES |
| NAGE WAZA | Técnicas de proyección |
| NYKYO | Segunda técnica básica de control |
| OBI | Cinto para amarrar el saco del GI |
| OYO WAZA | Técnicas de aplicación |
| RYOKATA-TORI | Energía sujetando los dos hombros por el enfrente |
| RYOTE-TORI | Energía sujetando las dos muñecas |
| SANKYO | Tercera técnica básica de control |
| SATORI | La iluminación de una persona a través de una practica físico espiritual |
| SEIZA | Posición de sentado con las rodillas en el piso |
| SENSEI | Profesor o maestro |
| SHIAI | Competencia o combate nunca usados en la practica de aikido |
| SHIHAN | Maestro de sexto dan en adelante |
| SHIKKO | Caminar sentado o trabajar sentado de rodillas |

| | |
|-----------------|--|
| SHINPAN | Juez o examinador |
| SHOMEN-UCHI | Energía directa de arriba hacia abajo (cabeza) tratando de alcanzar el centro de gravedad o Hará |
| SORE-MADE | Eso es todo |
| SOTO | Por fuera externo |
| SOTO -TENKAN | Giro por fuera |
| SUWRI-WAZA | Técnicas en la posición de sentados sobre los pies usando como punto de apoyo las rodillas |
| SUMI-OTOSHI | Proyección entrando por la esquina del cuerpo |
| SUTEMI | Sacrificio palabra usada en las disciplinas BUDO para expresar la idea de aplicar técnicas en forma de ukemi haciendo a un lado el ego y sacrificando el movimiento propio |
| TACHI-TORI-WAZA | Técnicas de sujeción del boken |
| TACHI-WAZA | Técnicas de pie |
| TAI-SABAKI | Movimiento del cuerpo evitando el choque de fuerzas esquivar moviendo el cuerpo apoyándose en la cadera |
| TAI-NO-HENKA | Modificaciones del cuerpo |
| TANDOKU-DOSA | Ejercicios a solas |
| TANTO | Cuchillo de madera para la practica de tanto-dori-waza |
| TANTO-DORI-WAZA | Técnicas en las cuales el UKE usa el tanto |
| TATAMI | Estera fabricada de paja de arroz comprimida, ahora ya se fabrican de otro tipo de materiales. |
| TE | Mano |
| TEGATANA | Posición de la mano y brazo simulando el boken, el brazo casi totalmente extendido |
| TEKUBI | Muñeca |
| TEKUBI-KANSETSU | Ejercicios para flexibilizar las muñecas |
| TENKAN | Giro sobre el eje o movimiento circular por fuera o por la espalda |
| TE-SABAKI | Juego o movimiento de la mano |
| TOKONOMA | Area sagrada de practica |
| TSUGI | Siguiente |
| TSUKI | Energía al centro de gravedad. 0 abdomen bajo con el puño cerrado o también a la cara |
| UCHI | Movimiento por dentro o interno |
| UDE | Brazo |
| UKEMI | El arte o la forma de recibir las técnicas sin lastimarse |

| | |
|---------------------|---|
| USHIRO-RYOKATA-TORJ | Energía sujetando las dos Hombros |
| USffIRO-ERI-TORI | Energía por atrás sujetando el cuello del saco del GI |
| USHIRO-KUBI-JIME | Combinación por atrás KATATE-DORI y estrangulación al cuello |
| USHIRO-RYOTE-TORI | Energía sujetando las dos muñecas por detrás |
| USHIRO-UKEMI | Caída hacia atrás |
| WAZA | Técnica, habilidad |
| YOKOMEN-UCHI | Energía lateral hacia el centro de gravedad pasando por un lado de la cara o cuello |
| YOKO-UKEMI | Ukemi de lado |
| YONKYO | Cuarta técnica básica de control |
| ZAZEN | Meditación en la posición zeiza |
| ZEMPO-UKEMI | Rodando hacia Adelante |
| ZORIS | Sandalias—Chanclas |
| | |