

Glosario Básico de Aikido

Abara= Costillas

Ago= Mandíbula

Aiki otoshi= Entrada más profunda que toma al uke por las piernas.

Agatsu = "Victoria personal" Según el fundador, la verdadera victoria (masakatsu) es la victoria que se logra sobre uno mismo (agatsu). Por esto una de las frases célebres del Fundador del Aikido era "masakatsu agatsu" - "La verdadera victoria del autocontrol."

Aikido = La palabra "aikido" está formada por tres caracteres (kanjis) japoneses: ai - armonía; ki espíritu, mente, o energía universal; do - camino. Entonces Aikido significa "El camino para encontrar la energía universal." Por otra parte, aiki puede ser interpretado como "adaptación a las circunstancias." Esta última interpretación no es muy común, pero ayuda a evitar ciertas definiciones metafísicas y ratifica muy bien el sentido físico y psicológico de las diferentes facetas del Aikido.

Aikidoka = El que practica Aikido.

Aikikai = "Asociación Aiki." Es el término usado para designar a la organización que creó el fundador para la diseminación del Aikido.

Ai hanmi = La posición mutua en donde, tanto el uke como el nage, tienen el mismo pie adelante (derecho-derecho, izquierdo-izquierdo).

Ai nuke = "Escape mutuo". Es cuando en el resultado de un duelo, los participantes escapan ilesos. Esto concuerda con el ideal del Aikido, el cual dice que el conflicto debe ser resuelto sin lastimar a ninguna de las partes involucradas.

Ai uchi = "Homicidio mutuo". Es cuando en el resultado de un duelo, todos los participantes mueren. En la esgrima japonesa clásica, se animaba a sus practicantes a que por lo menos se lograra un ai uchi (que alguien muera). La resolución de ganar el duelo aún a costa de la vida propia ayudaba a cultivar una actitud de solo concentrarse en cortar al enemigo. Esta actitud se ejemplifica en la técnica de Aikido, ikkyo, en donde se tiene que entrar al rango de ataque del enemigo para hacer efectiva la técnica.

Arigato= Gracias (informal)

Ashi= Pierna.

Ashi kubi= Tobillo.

Ashi sabaki = "Trabajo de pies". Un apropiado trabajo de pies es esencial para el desarrollo de un buen equilibrio y para facilitar un movimiento mas suave.

Asoko= Sobre eso.

Atama= cabeza.

Atemi = (lit. Golpear al cuerpo). Golpe directo al atacante con el propósito de desequilibrarlo o distraerlo. El Atemi es vital para desviar o para "cortar el paso" del atacante de manera natural en las técnicas del Aikido. Lo primero que la gente hace, cuando siente que su cuerpo está siendo manipulado de una forma a la que no está acostumbrado, es contraer sus extremidades y bajar su centro de gravedad fuera de la persona que este realizando la técnica. Con la sabia aplicación del atemi es posible crear una "abertura" en las defensas naturales del atacante facilitando la aplicación de una técnica de Aikido.

Atemi-waza=Técnicas de golpeo a puntos vitales del cuerpo.

Ato= Moverse hacia atrás.

Bokken = bokuto = Espada de madera. Muchos de los movimientos del Aikido se derivan de los movimientos tradicionales de la espada japonesa. En el entrenamiento más avanzado, armas como el bokken, son usados para aprender las sutilezas de algunos movimientos, desplazamientos, la relación entre técnicas con y sin armas, defensa contra armas y otras cosas por el estilo.

Budo = "Camino de las Artes Marciales Japonesas". El carácter japonés "bu" (marcial) se deriva del carácter que significa "alto" y(un arma como una) "alabarda". Por lo tanto, en conjunto, "bu" significa detener la alabarda". En Aikido, se asume que la mejor manera para evitar un conflicto violento es enfatizar el desarrollo del carácter individual. El camino (Do) del Aiki es el equivalente al camino del Bu, en el sentido de prevenir o evitar la violencia hasta donde sea posible.

Chokaku= Angulo derecho.

Chokusen = Directo. Así chokusen no irimi = entrada directa.

Chototsu= Atemi al punto vital que está entre los ojos.

Chudan = "Posición Media". Así chudan no kamae = Es una posición que se caracteriza por tener las manos o la espada en posición central con respecto al cuerpo.

Chushin = Centro. Sobre todo, el centro del movimiento o equilibrio.

Daitai= Muslo

Dan = Grado de cinturón negro. En la IAF de Aikido, el grado más alto que se puede obtener es el 9o dan. Pero hay unos cuantos aikidokas que poseen el 10o dan. Estos grados fueron otorgados por el fundador antes de su muerte y no pueden ser retirados. Los rangos de la cinta blanca se llaman grados kyu.

Denko= Atemi al punto vital situado en las costillas flotantes.

Do = "La manera/el camino". El carácter japonés "DO" es igual al carácter chino para "TAO" (del Taoísmo). En Aiki-do, la connotación que se le da es la de "el camino para lograr la iluminación" o "el camino para mejorar nuestro carácter a través del aiki".

Dojo = Literalmente el "lugar para practicar la vía". También el "lugar para la iluminación". El lugar donde se practica el Aikido. La etiqueta tradicional nos dice que se debe de hacer la reverencia, en dirección de un altar (kamiza) o al del lugar que se designa como el frente del dojo (shomen), cada vez que se entra o sale del dojo.

Dojo cho= La cabeza del dojo. Un título. Actualmente, Moriteru Ueshiba (nieto del fundador) es el dojo cho en el World Aikido Headquarters (hombu dojo) en

Tokyo, Japan.

Dokko= Punto de presión que está detrás de la oreja.

Domo arigato gozaimashita = En japonés significa "muchas gracias". Al final de cada clase, lo más apropiado es hacer una reverencia y agradecer al fundador, quién nos dejó como legado el Aikido, al instructor, quién nos enseña la vía, y aquellos con lo que se entrenó.

Doshu = La cabeza de la Vía (Actualmente Moriteru Ueshiba, nieto del fundador del Aikido, Morihei Ueshiba). La autoridad oficial más alta en el Hombu Dojo.

Dozo= Por favor empiece.

Embu gi= Uniforme de demostración

Empi= El cinturón

Engi = El origen interdependiente (Sanskrito = pratityasamutpada). En la filosofía budista, los fenómenos, no tienen un ser inmutable. Más bien, estos se originan y existen en virtud de lo material y de condiciones casuales. Sin lo material y sin estas condiciones casuales, no puede haber fenómenos. Además, las condiciones y la materia en que están basados los fenómenos, que están en constante movimiento, en donde son uno y un todo temporal. Por esto se concluye que nada es permanente y que depende de lo demás para su existencia absoluta (en otras palabras, nada es completamente real), y esto obedece al hecho de que fenómenos (a lo que ordinariamente se le llaman cosas) no tienen un estado existencial absoluto o independiente, por que están vacíos. Cultivar un estado cognoscitivo de que la manifestación de las cosas es el vacío, es manifestarse a la iluminación. Cuando se llega a la iluminación, se adquiere un cierto grado de libertad cognoscitiva y espontaneidad, y esto, entre otros beneficios (y discutiblemente más importantes) nos da mayor facilidad para responder ante circunstancias de cambios repentinos. (ver ku) Enten-jizui= Moverse y girar libremente. Eri= Solapa, collar.

Fudo shin = "La mente inmóvil". Un estado mental de ecuanimidad y serenidad. La mente, en este estado, está en calma y concentrada (metafóricamente hablando, inmóvil). Fudomyo es una deidad protectora budista que carga una espada en una mano (para destruir a los

enemigos de la doctrina budista), y en la otra una sogá (para rescatar a los pecadores del hoyo de la desilución, o de los estados del infierno budista). Por lo tanto, él representa los dos ideales del budismo, la sabiduría (la espada) y la compasión (la sogá). Cultivar el Fudo es cultivar la mente para que pueda adaptarse a las circunstancias cambiantes de la vida sin apegarse a principios estrictos.

Fukushidoin = Un título formal cuya traducción aproximada es la de "instructor auxiliar".

Fukushiki kokyu= Respiración abdominal.

Fukuto= Atemi al punto vital situado sobre la rodilla.

Furi kaburi = Movimiento de levantar la espada. Este movimiento se hace generalmente en ikkyo, iriminage y shiho nage.

Ganmen= Cara.

Ganseki otoshi= Estrangulación con el brazo al codo.

Gedan = Posición baja. Gedan no kamae es entonces la posición con las manos o con la espada puestas a un nivel bajo.

Gekon= Punto vital que está debajo del labio.

Genshin= Intuición.

Gi (do gi) (keiko gi) = Traje de entrenamiento. También los trajes de judo o de karate son aceptados en la mayoría de los dojos de Aikido, siempre y cuando sean de algodón color blanco.

Giri= Deber, hacer lo que se tiene que hacer.

Gokoku=Punto de presión situado en la parte carnosa que está entre el dedo pulgar y el índice.

Gokyo= 5o principio, también conocido como kuji osae.

Gomen nasai= Disculpe por favor.

Gyaku hanmi = Posición opuesta (si el uke tiene el pie derecho al frente, el nage tiene el izquierdo al frente, si el uke tiene el pie izquierdo al frente, el nage tiene el derecho al frente).

Gyaku uchi= Cualquier golpe reversivo.

Gyakute dori= Agarrar la mano del oponente volteada, para pasar a agarrar su mano izquierda con la derecha y la derecha con la izquierda.

Hai= Si.

Haishu= Reverso de la mano.

Haito= Mano guiadora.

Haiwan= Ante brazo

Hajime= Empezar

Hakama = Pantalón falda con (5) divisiones, generalmente usada por los grados cinta negra. En algunos dojos, las mujeres pueden usar la hakama en cualquier grado, en otros dojos, todos los practicantes pueden usarla.

Hakyo= 8o principio. También conocido como kote-ori-kakae-kimi, kuji-dori, es una especie de nikkyo en donde su codo esta en tu axila, y su mano esta empujando hacia adelante, sujetando su mano con tu pie.

Hanashi waza= Técnicas que sirven para liberarse de agarres, también conocidas como hazushi waza.

Hanmi = Posición triangular. En la mayoría de las técnicas de Aikido, el uke y el nage, están en posiciones predeterminadas. Esto es para facilitar el aprendizaje de las técnicas y de ciertos principios de posición y desplazamiento respecto al ataque. Después, cuando se llega a un nivel más alto, esta posición pierde importancia.

Hanmi handachi = Posición en la que el nage está sentado y el uke parado. Entrenar en hanmi handachi es una buena forma de practicar técnicas pensando tener un oponente mas alto. Este tipo de entrenamiento también enfatiza el movimiento con centro (hara).

Hanshi= El título mas alto, se debe tener mas de 55 años y ser 8vo dan.

Hantai ni= Al otro lado

Happo = 8 direcciones; como en happo-undo (ejercicio de 8 direcciones) o happo-giri (cortar en 8 direcciones con la espada). La connotación que se le da es de estar en todas las direcciones. En aikido, uno debe estar preparado para voltear a cualquier dirección.

Happo Baraki= Estar alerta en todas direcciones.

Hara = El centro de nuestra masa corporal, localizado a 6 centímetros bajo el ombligo. Antiguamente se pensaba que era en donde se localizaba el espíritu/mente (fuente del ki). Las técnicas de Aikido deben ejecutarse usando lo mas posible el hara.

Hasso no gamae = "Posicion en figura de ocho". La figura de ocho no corresponde al 8 arábigo, si no al caracter (kanji) japonés para 8, que se parece al techo de una casa. En hasso no kamae, la espada es sostenida al lado de la cabeza con los codos relajados hacia abajo y fuera de la línea de la espada haciendo modelo de el kanji japonés para 8.

Hayaku= Rápido

Heijoshin = "Paz permanente de la mente". Ecuanimidad cognositiva. Una de lasmetas del entrenamiento de Aikido es la cultivación de una mente que pueda enfrentarse a varios tipos de adversidades al mismo tiempo sin perturbarse. Una mente que no puede ser agitada facilmente, es una mente que podrá responder efectivamente ante amenazas fisicas o psicológicas.

Heiko= Paralelo.

Henka waza = Variedad técnica. Es cuando se empieza una técnica y a la mitad de esta se cambia a otra. Ejemplo: Empezar con ikkyo y terminar con iriminage

Hera= parte dura posterior de la hakama.

Hombu dojo = Término usado para referirse al dojo central de la organización. Generalmente se usa para referirse al Aikido World Headquarters. (ver Aikikai)

Hidari = Izquierda.

Hiji= Codo

Hiji dori= Agarre del codo.

Hiji zume= Atemi al punto de presión del codo.

Hiki= Empujar

Hineri= Giro

Hitai= frente

Hito-e-mi= Amenazar.

Hitoemi= Distancia igual, pies al frente paralelos.

Hitori waza= "Compañero de práctica invisible"

lai goshi= Cadera abajo, posición estable.

lai hiza, Tate hiza= Arrodillarse en una sola pantorrilla.

Ibuki= Metodo de respiración con una larga exhalación seguido de un corto tosido para limpiar los pulmones.

Ichimonji= Una linea recta.

Ido= Movimiento

Idori= Técnicas practicadas en zeiza.

lie= No

Ikki-ni= En un suspiro, instantaneamente.

Ikkyo= Primer principio, tambien conocido como oshi taoshi y ude osae.

Ima= Ahora

In-ibuki= Respiración (de calma) interna.

Ippon-ken= De un solo golpe, o al primer golpe.

Irimi = (lit. "Entrada corporal") Movimiento de entrada. Muchos aikidokas piensan que el movimiento de irimi expresa la verdadera esencia del Aikido. La idea del irimi es ponerse en un lugar en donde el atacante sea incapaz de atacar efectivamente, y de esta manera nosotros poder controlar el equilibrio del atacante. (ver shikaku)

Irimi nage= Entrar y tirar (técnica de 20 años)

Jiju waza= Práctica de técnicas estilo libre. Generalmente es un conjunto de técnicas o ataques, a diferencia del randori donde todo es permitido.

Jinchiu= Punto de presión situado entre el labio y la nariz.

Jinja = Santuario (shintoista). Hay un Aiki jinja localizado en Iwama, en la prefectura de Ibaraki, Japón.

Jinkai kyusho= Puntos vitales del cuerpo humano.

Jintai= El cuerpo.

Jiyu waza = Práctica de técnicas al estilo libre. Esto generalmente involucra a más de un atacante quien puede atacar de la forma que se le ocurra.

Jo = Bastón de madera de 1.2m de largo y 2.5cm de ancho aproximadamente . El jo era originalmente un bastón para caminar. Pero después se incorporó al Budo y al aikido. Muchos de los movimientos del jo vienen de la lucha con lanzas tradicional japonesa, otros han venido del jojutsu, pero muchos parecen haber sido innovaciones de fundador. El jo se usa generalmente para la práctica avanzada.

Jodan = Posición alta. Jodan no kamae es, por lo tanto, cuando las manos o el arma están sostenidas en la posición alta.

Joseki ni rei= Reverencia a la sección alta del dojo.

Juizo= Área de los riñones.

Juji nage= (juji garanmi) Décima proyección, en donde se cruzan los brazos en forma del kanji para número diez en japonés (+).

Kachihayabi = "Victoria a la velocidad de la luz solar" De acuerdo con el fundador, cuando se ha alcanzado el control (sobre uno mismo) total (agatsu) y está uno en perfecta armonía con los principios fundamentales que gobiernan el universo (especialmente los de interacción ética) se podrá tener el poder del universo a su entera disposición, no habrá más alguna diferencia real entre el universo y uno mismo. En este avanzado estado espiritual, la victoria es instantánea. La intención del atacante de un acto de violencia, rompe con la armonía de los principios fundamentales del universo, y nadie podrá lograr ir en contra de estos principios. La expresión de los principios fundamentales del universo en la vida humana es el amor, y el amor, de acuerdo al fundador, no tiene enemigos. Cuando no se tiene enemigos, uno no necesita pelear, y por esa razón uno siempre emerge victorioso. (ver agatsu y masakatsu) Kaeshi waza = Técnica reversiva. (uke se vuelve nague y visceversa). Esto se acostumbra hacer en la práctica avanzada. La práctica de Kaeshi waza ayuda a obtener una sensibilidad a los cambios de resistencia y de dirección en el movimiento de nuestro compañero. Este entrenamiento sirve para anticipar y prevenir la aplicación del Kaeshi waza hacia nosotros, mejorando nuestro ukemi, y ayuda mucho a pulir nuestras habilidades en las técnicas de Aikido.

Kaiso = El fundador del Aikido (Morihei Ueshiba).

Kaiten juki= El eje de la rotación de una técnica.

Kaiten nage= Proyección rotatoria. Uchi kaiten nage y soto kaiten nage (por abajo y por fuera)

Kakato= El talón del pie.

Kakuto= El reverso de la muñeca (para un golpe).

Kamae = Una postura o posición con o sin arma. Kamae puede ser también la distancia apropiada (ma ai) con respecto al compañero. Kamae también se refiere a la posición física, en Aikido hay un importante paralelismo entre el bienestar físico y la presión psicológica. Adoptando una fuerte posición física nos ayuda a adoptar una actitud psicológica fuerte. Es importante tratar de mantener una actitud mental fuerte y positiva en Aikido.

Kami = Una divinidad, fuerza viviente, o espíritu. De acuerdo con el shinto, el mundo natural está lleno de kamis, los cuales son receptivos y sensibles de las acciones humanas.

Kamiza = Un templo chico, lugar de los dioses, que frecuentemente está al frente del dojo, e incluso, enmarcando la foto del fundador, o alguna caligrafía . Generalmente se debe hacer una reverencia al kamiza cuando se entra y se sale del dojo, o a la estera.

Kan= Institución, lugar.

Kansetsu waza = Técnicas de manipulación de articulaciones, para dislocarlas.

Karami= Arresto.

Karui geiko= Ligero, práctica suave.

Karuma= Como waki gamae, filo horizontal.

Kashaki uchi= Ataque continuo.

Kashi= piernas

Kasumi= Brazos cruzados que ocultan una técnica.

Kata = Es una "forma" o el modelo de un movimiento preestablecido, en aikido se practica con el jo. (en japonés también significa hombro, pero depende del kanji)

Kata dori= Agarre al hombro.

Kata ga tame= Variación de kaiten nage en donde en vez de proyectar se inmoviliza por el hombro al suelo.

Katame waza = Técnicas para "sostener abajo" (fijación), que consisten en kansetsu waza, osae waza y shime waza.

Katana = A lo que vulgarmente se le llama "espada samurai."

Katate= Una mano.

Katate dori= Una mano sosteniendo a otra mano.

Katate uchi= Una mano sostiene y la otra golpea.

Katsu jin ken = "Espada que salva la vida." Como los espadachines japoneses se influenciaron cada vez más y más por el Budismo (sobre todo el budismo Zen) y el Taoísmo, estos comenzaron a interesarse más en adherir principios éticos a sus disciplinas. Para que se consuma la maestría del espadachín, según algunos practicantes, éste debe ser capaz de usar su espada no solo para matar, si no también para salvar vidas. También era una especie de justificación del esgrimista, según esto, al matar a alguien muy dañino de la sociedad, se salvaba la vida del resto del pueblo, por eso era la espada que daba la vida (a la mayoría). El concepto de katsu jin ken trajo consigo algunas aplicaciones explícitas para el descubrimiento de técnicas las cuales no usan la parte cortante de la espada para poder golpear o controlar al oponente, en vez de matarlo o matarla. La influencia de éstas técnicas pueden ser vistas en el Aikido, como técnicas que fueron concebidas para que una persona desarmada (o alguien que no quiera usar un arma) pueda desarmar a otra armada. Estas técnicas son muy practicadas en Aikido (ver setsu nin to).

Keichu= Atemi al punto vital situado en la nuca.

Keiko = Entrenamiento. El único secreto para ser bueno en Aikido.

Ken = Espada.

Kenkokotsu= Orilla de los hombros.

Kensho = Iluminación espiritual. (ver mokuso y satori)

Kesa= Solapa, parte del traje de un moje que se ajusta del hombro izquierdo.

Ki = Mente. Espíritu. Energía. Fuerza vital. Intención. (en chino= chi) Para muchos aikidokas, la meta principal de su entrenamiento es la extensión del ki, o aprender a controlar o dirigir el ki de otros. Hay dos interpretaciones del ki, la "realista" y la "antirealista". El ki realista, toma el ser del ki, literalmente, como una especie de "cosa", "energía", o "fuerza vital" que fluye dentro del cuerpo.. Desarrollando o aumentando nuestro propio ki, según la definición del ki realista, para el aikidoka, aumentar el poder y control de su cuerpo, y también le trae beneficios en su salud y longevidad. Según el ki anti realista, el concepto de ki comprende una amplia gama de fenómenos psico-físicos, pero no es objetivamente la existencia de algo material o energético. El concepto de ki antirealista cree, por ejemplo, que extender el ki es solamente adoptar una cierta disposición psicológica positiva y correlacionarlo con la combinación del equilibrio, la relajación, y la juiciosa aplicación de la fuerza física. El concepto de ki, tiene muchas definiciones, pero ninguna se compromete a ligarla con alguna definición o teoría científica.

Kiai = Es un grito que se hace con el propósito de toda nuestra energía en un solo movimiento. Aún cuando el sonido "kiai" no se presente en Aikido, se debe tratar de preservar el sentimiento de este grito en los puntos cruciales de las técnicas.

Kihon = Algo que es fundamental. Hay muchas formas de hacer una técnica de Aikido pero ver los fundamentos de las técnicas es comprender el kihon.

Ki musubi = ki no musubi = Literalmente "anudarse/ligarse al ki".Es el acto o proceso de relacionarse y mantener el movimiento e intención del compañero a los principios de la aplicación de una técnica de Aikido. Para lograr un apropiado ki musubi se requiere una mente que este clara, flexible y atenta. (ver setsuzoku)

Kiza= Andar sobre las rodillas pero con los talones levantados.

Kohai = El estudiante con menos tiempo de práctica con respecto a uno.

Koko= Área entre el dedo pulgar y el índice.

Kokoro = "Corazón" o "mente". La psicología japonesa no hace una clara distinción entre la postura emocional y la postura intelectual como lo hace la psicología occidental.

Kokoro Gamae= Actitud metal.

Kokutsu= Recargarse hacia atrás.

Kokyu = Respiración. Parte del Aikido que descubre el "Kokyu ryoku" o "poder respiratorio". Esto es, la coordinación de la respiración con el movimiento. Un ejemplo prosaico es: cuando se levanta un objeto pesado, generalmente es mas fácil cuando se sostiene las respiración. El control de la respiración también facilita a aumentar la concentración y elimina el estres. En muchas formas de meditación tradicional, el enfocarse en la respiración sirve para alcanzar una elevada concentración o ecuanimidad mental. También esto se hace en el Aikido, como es el caso de las técnicas llamadas "kokyu ho" o "ejercicios de respiración". Estos ejercicios han sido

pensados para desarrollar el kokyu ryoku.

Kokyu dosa= Movimiento de respiración energética. (de seiza)

Kokyu nage= Proyección de respiración. (Hay millones de variaciones de esta técnica, las cuales derivan de esta técnica básica)

Komi= Acercamiento o maniobrar cerca.

Kongo= Corte vertical al frente de la cara.

Koryu= Al estilo antiguo.

Kosadori= Agarre de la mano (katatedori ai-hanmi).

Koshi nage= Derribe con la cadera.

Koshiita= Parte dura de atrás de la hakama.

Kote gaeshi= Torcer, cortar de muñeca

Kote= Muñeca

Kotodama = Una práctica que consiste en entonar varios sonidos (componentes fonéticos del idioma japonés) con el propósito de producir estados místicos y descubrir los secretos del universo. El fundador del Aikido tuvo gran interés en las místicas prácticas del shinto y del neo-shinto, e incorporó un gran número de ellas en su entrenamiento personal.

Koutai= Cambio

Ku = Vacío. Según el Budismo, el carácter fundamental de las cosas es la ausencia (o vacío) de esencia inmutable e individual de las cosas. El darse cuenta de la no existencia de esencia de las cosas, es lo que permite el cultivo de una psicología de no-atadura, y esto lleva a la ecuanimidad cognoscitiva. Cuando se reconoce el vacío se llega a la iluminación. Esto se muestra en el Aikido con el ideal de descubrir un ideal mental de abertura, permitiendo que uno pueda responder inmediata e intuitivamente a circunstancias cambiantes. (ver mokuso)

Kubi-naka= Atemi al punto base del cráneo

Kubi= Cuello.

Kujiki= Tensión

Kukyo= 9o principio, es un nanakyo invertido

Kumijo = Ejercicio de jo o defensa contra jo con un compañero.

Kumitachi = Ejercicio de espada o defensa contra espada con un compañero.

Kushin= Pivotear al ataque

Kusshinuke= Evadir un ataque

Kuzushi = Principio de destruir el equilibrio del compañero. En Aikido, una técnica no puede ser bien aplicada si no se desbalancea a nuestro compañero. Para hacer bien el kuzushi en Aikido, uno debe concentrarse primero en la posición y el ritmo, en vez de usar la fuerza física.

Kyoshi= Título de 7o. dan.

Kyu = Grado de cinta blanca (cualquier grado bajo el shodan)juku, kuku, hachiku, nanaku, rokyu , gokyu , yonkyu , sankyu , nikkyu , ikkyu .

Kyusho= Punto vital del cuerpo.

Ma ai = Distancia o ritmo apropiado con respecto a nuestro compañero. Como las técnicas de Aikido varían según las circunstancias, es muy importante entender como las diferencias en la posición inicial afectan el ritmo y la aplicación de las técnicas.

Mae = Al frente. Entonces mae ukemi= caída o rodada hacia el frente.

Mae-no-sen= Tomar la iniciativa, actuar en el instante de que el oponente piense en atacar.

Maki= Envolverlo alrededor

Maki otoshi= Cuando despues de tirar al uke, el nage termina en una rodilla en el suelo sujetando su hombro.

Masakatsu = "Victoria verdadera" (ver agatsu y kachihayabi)

Massugu= Ir adelante.

Mata= El muslo; la ingle.

Matadachi= Pliegue del lado de la hakama

Mate= Esperar

Mawashi= Rotación, un giro.

Mawatte= Girar alrededor.

Men-uchi= Golpe a la cabeza

Men= Cara

Michibiki = Un aspecto del movimiento de Aikido que involucra el dirigir, en lugar de empujar o jalar, al compañero. Como muchos otros conceptos en Aikido, está la dimensión física y cognositiva del michibiki. Físicamente uno puede dirigir al compañero sutilmente guiándolo o redirigiendo el movimiento del ataque. Psicológicamente se puede dirigir al compañero eludiendolo(presentando aparentemente oportunidades para el ataque). Tanto la forma psicológica como la física son frecuente mente usados al mismo tiempo: por ejemplo: si el uke busca la muñeca del nage, el nage puede mover su muñeca ligeramente justo cuando va a tomarla el uke, engañandolo y haciendo pensar al compañero que el o ella la va a agarrar, siguiéndolo hacia donde el nage lo desee.

Migi = Derecha.

Mikazuki= Atemi a la esquina de la mandíbula.

Mimi= Ojos

Misogi = Ritual de purificación. EL entrenamiento del Aikido pude ser visto Aikido como la purificación de uno mismo; eliminando las fallas que tengamos tanto mental como de nuestra personalidad. Sin embargo hay ejercicios específicos para practicar misogi, como ejercicios de respiración, de cierta manera, cada aspecto de la práctica del aikido puede ser considerado como misogi. Esto se hace con el objeto de mejorar nuestra actitud y nuestro entrenamiento, mas que como un objetivo del entrenamiento como tal.

Mokuso = Meditación. Generalmente la práctica comienza y termina con un pequeño espacio para la meditación. El propósito de la meditacion es aclarar la mente y desarrollar la ecuanimidad mental. Tal vez, mas importante, la meditación es una oportunidad de que las condiciones de los arquetipos mentales y de comportamiento puedan ser modificados, eliminados o puestos en práctica. Además, la meditación puede provocar experiencias de insight en varios aspectos del Aikido (o, si se aceptan las creencias budistas, en la verdadera estructura de la realidad). Con suerte, el cultivo de una mente y enfoque meditativo, puede llevarte a un nivel de práctica mayor al del resto, derrumbando la barrera entre la mente

meditativo y la mente normal.

Moku roku= Catálogo de técnicas.

Mon= Estandarte familiar del uniforme

Montsuki= Amplia pechera con el escudo de la familia.

Morote= Dos manos.

Morote dori= Dos manos agarran una.

Mudansha = Estudiantes que no tengan el grado de cinta negra.

Mukozune= Atemi al punto medio de la espinilla

Mune dori= Una o dos manos agarrando la solapa.

Mune tsuki= Corte a través de la atadura del obi.

Mune= Pecho.

Munen mushin= Golpear sin consciencia.

Munen muso= La meta del zazen.

Murasame= Presionar los puntos de cada lado de la parte de atrás del hueso cuello.

Mushin = Literalmente "no mente". Un estado de conocimiento cognositivo caracterizado por la ausencia de pensamientos discursivos. Es un estado mental en el cual la mente reacciona sin conceptos de hipnotismo. Mushin es, erróneamente, también conocido como espontaneidad. aunque la espontaneidad es un rasgo de mushin, no es exactamente lo mismo. Podría decirse que cuando se está en estado de mushin, se está libre de usar conceptos y distinciones que no se le apliquen.

Musubi = "Ligar" "Unión". Una de los objetivos estratégicos del Aikido es unir (a través del musubi) y redirigir el impulso agresivo (ki) de un atacante para controlarlo. Entonces el "ki musubi" o "ki no musubi" es una de las metas del Aikido. Hay dos aspectos del musubi el físico y el cognositivo. Lo ideal es que, al principio de los niveles avanzados de Aikido, se aprenda a detectar los signos de agresión antes de que el oponente ataque. Si uno aprende a identificar los intentos de agresividad y volverlos difusos o redirigirlos antes de que el ataque sea lanzado,

uno puede asegurar la victoria sin la confrontación física. También, desarrollando una mayor sensibilidad a las señales que puedan preceder a un ataque, uno puede ganar una ventaja estratégica, haciendo posible la acción preventiva o, tal vez, el escape. Esta elevada sensibilidad a las señales de agresión es solo posible mediante el entrenamiento de la conciencia así como de las habilidades técnicas.

Nagare = Fluir. Una de las metas del entrenamiento del Aikido es aprender a no oponer la fuerza física con la fuerza física. En vez de eso, uno debe esforzarse a fluirse con la fuerza física, redirigiéndola a nuestra conveniencia.

Nagashi waza= Fluir de una técnica a otra.

Naike= Punto de Presión dentro del tobillo.

Naka= Centro

Naka ni= Al centro.

Nanakyō= 7o. principio, es un yonkyō pero aplicado a la parte trasera de la muñeca.

Naname= Diagonal.

Nage = El que aplica la técnica.

Ne waza= Técnicas de agarres.

Nikyō= 2o. principio = kote mawashi, kotemaki.

Ninjo= Lo que se tiene que hacer.

Nobashi= Estirarse

Nogare= Método de respiración con una larga exhalación y una inhalación cortada.

Nuki= Empujar

Nuki te= Final de los dedos.

Obi = Un cinturón o cinta.

Oi-zuki= Golpe avanzando.

Oji= Responder.

Oji waza= Bloquear y contra-atacar.

Omote = "Al frente"; hay ciertos movimientos en Aikido en los que el nage entra por el frente del uke.

Omote waza= Técnicas que son reveladas al público en general.

Omotokyo = Una de las llamadas "nuevas religiones" de Japón. Omotokyo es una síntesis del Shintoísmo, misticismo del Neo-Shintoísmo, Cristianismo y religión folclórica japonesa. El fundador del Aikido era un gran devoto del Omotokyo, e incorporó algunos elementos de este a su práctica de Aikido. El fundador insistía, en que no era necesario ser devoto del Omotokyo para estudiar o comprender el propósito o filosofía del Aikido.

Onegai shimasu = "Te agradecería que entrenaras conmigo", o literalmente "Respetuosamente solicito...". Esto se le dice al compañero cuando se inicia la práctica.

Osaewaza = Técnicas de prensión.

O-sensei = Literalmente, "Gran Maestro", en este caso, Morihei Ueshiba, fundador del Aikido.

Otagai ni rei= Hacer reverencia los unos a los otros

Otoshi= Tirar.

Randori= Entrenamiento "Estilo Libre", "todos participan". Algunos lo usan como sinónimo de jiyu waza. Generalmente las técnicas de Aikido se practican con un solo compañero; pero es importante tener en mente la posibilidad de que uno puede ser atacado por varios atacantes. Muchos de los movimientos del Aikido (tai sabaki) fueron pensados para facilitar la defensa contra varios atacantes.

Rei= Reverencia.

Reigi = Etiqueta. Observar siempre las reglas de etiqueta (pero especialmente las reglas de etiqueta del dojo) constituyen, en gran parte, el entrenamiento de las técnicas. El cumplimiento del reigi demuestra nuestra sinceridad, nuestra voluntad para aprender, y nuestro reconocimiento de los derechos e intereses de los demás.

Renshi= Titulo dado a los grados dan.

Renshu= Arduo trabajo en los básicos.

Ritsurei= Reverencia de pie.

Ritsuzen= Meditación de pie.

Rokkyo= 6o principio= hiji kime osae o waki katame o ude hishigi.

Ryokata dori= Agarre a los dos hombros.

Ryote dori= Agarre a las dos manos.

Sabaki= Movimiento corporal.

Saho= Dirección izquierda.

Sankaku= Triángulo.

Sankyo= 3er. principio= kote hineri, shibori kime.

Satori = Iluminación. En el Budismo, la iluminación se da por obtener conciencia la ausencia del estado inmutable de los fenómenos. Los fenómenos son vistos el vacío de esencia- el fenómeno existe en consecuencia de la interdependencia (engi). Para el fundador, la iluminación venía con el darse cuenta de la unidad fundamental entre uno mismo y los principios que gobiernan el universo. El principio ético más importante para el aikidoka debería ser cultivar un espíritu de amor protector para todas las cosas. (ver ku y shinnyo)

Seigan= Paso natural, kamae fundamental.

Seika-tanden= Bajo abdomen.

Seiken= Frente del puño.

Seikichu= Espina dorsal.

Seiza = Sentarse de rodillas. Con este sentado se adquiere aclimatación, pero también se tiene estabilidad y facilidad de movimiento a comparación de sentarse con las piernas cruzadas.

Seme-guchi= Abertura para atacar.

Semete= Atacante.

Sempai = Un estudiante con mayor grado que uno.

Sen-no-sen= Tomar la iniciativa justo cuando el oponente ataca.

Senaka= El trasero del cuerpo.

Senjutsu= Tácticas.

Sensei = Maestro. Este término es el más apropiado para referirse al instructor durante la práctica, e vez de usar su nombre. Si el maestro es el instructor permanente del dojo o de la organización, lo más apropiado será llamarlo "Sensei" en el tatami también.

Sensei ni rei= Reverencia al sensei.

Sente= Persona que toma la iniciativa.

Setsu nin to = "La espada que asesina". Aunque este concepto pueda parecer negativo, hay una connotación positiva para este. Aparte de la asunción de que matar es "necesariamente diabólico", este puede servir para matar y evitar un mal aun mayor, el concepto de matar tiene una gran variedad de aplicaciones metafóricas. Por ejemplo, esforzarse en "matar" características nocivas de la persona como la ignorancia, egoísmo, o (excesiva) competitividad. Algunos ejercicios de misogi para espada, involucra el imaginarse cada pedazo de cosas negativas de la personalidad cortado por la espada. De esta manera, katsu nin to y katsu jin ken (la espada salvadora) se unen.

Setsuzoku = Conexión. Las técnicas de Aikido son generalmente pensadas para preservar la eficiencia a través de la unión entre nuestro centro (hara) y los límites externos del movimiento, o el de nuestro centro y el del compañero. El setsuzoku también se puede referir a fluidez o continuidad en la técnica. En el nivel psicológico, setsuzoku puede ser relación o la acción-reacción entre nosotros y nuestro compañero. Físicamente, setsuzoku puede ser tomado como la aplicación de usar palanca para la mejor aplicación de fuerza o la tarea de controlar el balance y movimiento del compañero.

Shi= Persona.

Shidojin = Un título de formalidad, su traducción aproximada es la de "instructor".

Shihan = Título de formalidad cuya traducción aproximada es la de "maestro instructor" o "maestro de maestros".

Shikaku = Literalmente "ángulo mortal". Una posición relativa a nuestro compañero en donde se le dificulta, a este, el que siga atacando, y de donde es relativamente fácil controlar el equilibrio de nuestro compañero.

Shikki= Ceremonioso, con estilo, forma.

Shikko = Caminado samurai ("caminar con las rodillas"). El Shikko es muy importante para desarrollar una fuerte conciencia de nuestro centro (hara). También ayuda a desarrollar fuerza en nuestra cadera y piernas.

Shinai= Espada de bambú.

Shinkenshobu = Literalmente "duelo de espadas vivas". Esto expresa la actitud que uno debe de tener en el entrenamiento de Aikido, por ejemplo, uno debe tratar de entrenar como si estuviera en una situación real, en otras palabras, un duelo de vida o muerte de espadas verdaderas. Estos es que cuando se practique Aikido solo se este concentrado en el entrenamiento de Aikido, como si fuera un combate de vida o muerte, en donde toda nuestra atención esta en el duelo. También se puede entender como cuando se practica una técnica y se previenen los movimientos en que se puede atacar (cortar)al nage cuando el uke recibe la técnica.

Shinnyo = Un término comúnmente usado en la filosofía budista (especialmente en el Budismo Zen) que deonta el caracter del vacío de las cosas. (ver ku)

Shinshin= Mente y cuerpo.

Shinshin shugyo= Entrenamiento de cuerpo y mente

Shinshin toitsu= Mente y cuerpo unidos.

Shintai= Cuerpo.

Shinto = "El camino de los dioses". Religión autóctona de Japón. El fundador fue muy influenciado por el Omotokyo, una religión que en gran parte esta fundada en el misticismo Sintoísta. (ver kami)

Shinzen ni rei= Reverencia al templo.

Shita= Abajo

Shita hara= Abdomen bajo.

Shita-no= En la parte baja.

Shi waza= Contra técnica.

Shizoku= Punto seguro (área).

Shodan = Primer grado de cinta negra. (nidan= segundo grado de cinta negra, y así sigue sandan, yondan, godan, rokudan, nanadan y hachidan)

Sho= Pequeño.

Shomen = Al frente o arriba de la cabeza. también se le llama así al frente del dojo.

Shoshin = Mente del principiante. Cuando se va progresando en el entrenamiento de Aikido se requiere que uno practique con una mentalidad libre de predisposiciones equivocadas. Aunque podemos decir que siempre se practican las mismas técnicas una y otra vez, contra el mismo ataque, este no siempre será exactamente igual, por lo que la aplicación de la técnica no es la misma, aunque si lo sea. Hay pequeñas variaciones entre la interacción del uke y el nage. Estas pequeñas variaciones se puede convertir a veces en grandes diferencias. Asumir que se sabe la técnica constituye en si un bloque mental, en una predisposición que resulta en la falta de adaptabilidad. Prejuizar también puede evitar que conozcamos las bases de un nuevo movimiento. Por ejemplo, es muy común que cuando la gente ve una manera diferente de ejecutar una técnica diga que está equivocada. Este juicio está generalmente basado en una visión superficial de la técnica, en vez de delinear la técnica según sus principios básicos en los que está basada.

Shuchu= Concentración.

Shugeki= Ataque.

Shugyo = Disciplina. Viaje en búsqueda de la verdad. El propósito de Aikido, o de cualquier arte marcial, como camino de superación va más allá del entrenamiento.

La palabra "shugyo" denota el esfuerzo por alcanzar la excelencia en el desempeño de la técnica y de la persona. El Keiko, o entrenamiento, es el único componente de este esfuerzo. El objetivo del Aikido como vía, requiere la continua reexaminación y corrección de uno mismo, nuestras actitudes, reacciones, disposiciones a lo que nos gusta o disgusta, etc.

Shuhai= Parte de atrás de la mano.

Shuto= Filo de la mano.

Sode= Manga.

Sode dori= Agarre a la manga.

Soke= Líder del estilo del arte marcial que se practique.

Sokei= Ingle.

Soko= Aquello.

Sokuso= Bola del pie.

Sokutei= Talón.

Sokuto= Filo del pie.

Soto = "Afuera." Hay ciertos movimientos de Aikido que son ejecutados afuera del brazo del atacante. (ver uchi)

Suburi = Práctica repetitiva de golpear y asestar con un jo o bokken. Esto no nos da habilidad para golpear con un arma, sino también nos da movilidad corporal que es aplicable al entrenamiento a manos libres.

Sudori= Momento.

Sukashi waza = Técnicas hechas para no permitir que el atacante complete un agarre o inicie un golpe. Lo ideal es que uno sea sensible a la postura y movimientos del atacante antes de que el ataque sea completamente lanzado.

Suki = Una entrada o abertura donde se es vulnerable aun ataque o a la aplicación de una técnica defectuosa. Una de las metas del entrenamiento es sentir el suki desde nuestro movimiento o posición, o también detectar el suki desde el movimiento o posición del compañero. Lo ideal sería que el maestro de Aikido desarrollara su habilidad si importar que lance o no un verdadero suki.

Sukui= Cucharear.(con la mano para hacer un kokyu por ejemplo)

Sumi gaeshi= Esquina para tirar

Sumi otoshi= Esquina para derramar.

Sumimasen= Disculpame por favor.

Sutemi = Literalmente "despojarse del cuerpo". La actitud de auto abandono personal en la ejecución de una técnica (en el judo hay técnicas en donde se tiene que sacrificar el equilibrio para tirar al uke)(ver aiuchi). , En aikido el sutemi puede entenderse como la falta de miedo cuando se ataca para recibir una técnica sin pensar en nuestra seguridad (atacar sinceramente). Lejos de ser simplemente atolondrado, el sutemi es un compromiso en entre uke y nage para poder neutralizar el ataque. Las técnicas de Aikido no puede ser aplicadas tentativamente si no son efectivas. En vez de eso, uno debe responder instantaneamente y tomar una acción decisiva. De esta manera no solo se despoja uno del cuerpo si no también del ego.

Suwari waza = Técnicas ejecutadas cuando el uke y el nage están de rodillas. Estas técnicas tienen su origen histórico (en parte) en que los samurais tenían que sentarse y moverse con las rodillas cuando estuvieran enfrente del daimyo. En teoría, esto hacía más difícil para cualquiera, atacar al daimyo (noble). Pero esto solo era una forma de posición para recibir invitados (de los cuales no todos eran de fiar). En el Aikido moderno, suwariwaza sirve para aprender a usar nuestra cadera y piernas.

Tai atari= Contacto corporal.

Tai-atari uchi otoshi= De yokomen-uchi, entrar y bloquear, el uke es derribado por atrás

Tabi= Sandalias japonesas.

Tachi = Un tipo de espada japonesa (tachi tori= espada que se toma).

Tai-chikara= Fuerza muscular.

Tai-no-henko= Voltear la posición del cuerpo.

Tachi dori= Técnicas con espada.

Taijutsu = "Artes corporales" como la práctica sin armas.

Tai no henko = tai no tenkan = Práctica de unión básica que involucra un giro de 180 grados.

Tai sabaki = Movimiento corporal.

Takemusu aiki = Una frase célebre del fundador que significa "movimiento infinito regenerador del arte marcial del Aiki". también es un sinónimo de Aikido. El alcance del Aikido no se reduce solo a la práctica de las técnicas, ya que estas técnicas sirven como base para acceder a principios más fundamentales (kihon). Una vez que uno haya internalizado en el kihon, es posible generar una infinita gama de nuevas técnicas de Aikido que se adecuen a nuevas condiciones.

Tanden= Abdomen.

Taninsugake = Entrenamiento contra muchos atacantes, generalmente ataques de agarre. También conocido como Tai no geiko.

Tanto = Una daga.

Tatchi waza = Técnicas en posición de pie.

Taoshi= Sobre la punta.

Tatami= Colchoneta.

Tateki uchi= Pelear co muchos atacantes.

Tatte= Pararse.

Tegatana = "Mano espada" El filo o borde de la mano. Muchos movimientos del Aikido enfatizan la expresión de tegatana. También hay muchas similitudes entre las técnicas de espada de Aikido con los principios de la aplicación de la tegatana.

Tenkan = Movimiento de giro, girar el cuerpo 180 grados. (ver tai no tenkan)
Te no hira= Palma.

Tenshin = Un movimiento en donde el nage dibuja un movimiento de 45 grados fuera del ataque. Literalmente significa cielo-tierra.

Te ura= Parte interior de la muñeca.

Te waza= Técnicas de mano.

Tonomo= Mangas largas.

Tori (-dori) = Tomar, sujetar, como tanto-tori

Tegatana= Brazo de espada.

Teisho= Bola de la mano.

Tekubi= Muñeca

Tenchi nage= Derribe de cielo tierra.

Tenkan= Pivote.

Tento= Atemi a la parte superior de la cabeza.

Tenugui= Pequeño trapito limpiador de la cara, también usado debajo del casco de kendo.

Tettsui= Puño de martillo.

Tsukami= Agarrar e inmovilizar

Tsuki = Golpe o empuje(un ataque al cuerpo)También conocido como chudan oi tzuki.

Uchi = "Dentro" Una clase de técnica en donde el nage se mueve por dentro (debajo) del brazo(s) del atacante.

Uchi deshi = El que vive en el estudio. El estudiante que vive en el dojo y se dedica al entrenamiento y al mantenimiento del dojo. (y a veces al servicio personal del sensei del dojo)

Uchi waza= Técnicas de golpeo.

Uchi= por dentro.

Uchima= Lugar donde puedes golpear con solo un paso.

Uchite= El atacante.

Ude= Brazo.

Ue= Arriba

Ueshiba Kisshomaru = El hijo del Fundador del Aikido y doshu de Aikido.

Ueshiba Morihei = El fundador del Aikido. (ver O Sensei y kaiso)

Ueshiba Moriteru = El nieto del fundador y actualmente doshu de Aikido

Uke = La persona que recibe la técnica. Cuando se tiene un nivel de Aikido mas alto, la diferencia entre uke y nage se vuelve enmascarada. En parte, esto es porque ya no queda claro quien inicia la técnica, y también por la perspectiva que se tenga, ya que el nage y el uke tienen una conciencia independiente.

Ukemi = Literalmente "recibir con o por el cuerpo", por esto, el arte de caer en respuesta a una técnica. Mae ukemi es rodada al frente, ushiro ukemi es rodada hacia atrás. Lo ideal sería que uno pueda hacer un ukemi desde cualquier posición y cualquier dirección. El desarrollo de las

habilidades en el ukemi es tan importante como el desarrollo de las habilidades de la técnica, y merece la misma atención (tal vez más). Cuando se va teniendo mejor ukemi, uno tiene la oportunidad de monitorear la forma en que es movido para tener un claro entendimiento de los principios de las técnicas de Aikido. Entendiendo las técnicas de Aikido nos da una defensa estratégica contra ataques físicos, eso hace el ukemi, provee de estrategia para protegerse de las caídas. (e incluso contra la aplicación de las técnicas de Aikido)

Ura = "Por atrás" Es una clase de técnicas de Aikido que se hacen moviéndose por detrás del atacante y girando. A veces las técnicas de Ura son llamadas técnicas tenkan (girar).

Uraken= Golpe de reversa.

Ushiro = De espalda o atrás, como en ushiro ukemi, caída de espalda.

Ushiro eri dori= Agarre del cuello por atrás.

Ushiro kubi shime = Estrangulación por atrás.

Ushiro ryote dori= Agarre de las muñecas por atrás.

Ushiro ryokata dori = Agarre de los hombros desde atrás.

Ushiro tekubi dori (ushiro ryote tori / ushiro ryokatate tori) = Agarre a la muñeca por atrás.

Uwa gi= Top de práctica.

Waki= Lado, axila.

Waki gamae= Espada apuntando abajo y atrás para sutemi (sacrificio)waza. Generalmente la espada del lado derecho (migi waki gamae), tiene el pie izquierdo adelante para que se pueda esconder el filo de la espada, sobre todo para que no se vea que esta rota.

Wakikage= Atemi al punto de las axilas.

Waza = Técnicas. En Aikido también se tiene que practicar técnicas específicas, el Aikido como manifestación de defensa personal no debe parecerse a nada en particular o a una técnica estandar. Esto es porque las técnicas de Aikido codifican estrategias y tipos de movimientos los cuales son modificados por las condiciones cambiantes. (ver kihon)

Yame= Detenerse.

Yo-inbuki= Respiración (poder) externa.

Yo= Principio positivo de la naturaleza.

Yoi= Listo, preparado.

Yoko = Lado.

Yokomen = De lado de la cabeza.

Yoko-furumi= Movimiento lateral.

Yoko-uchi= Golpe de lado.

Yonkyo= 4o principio= tekubi osae.

Yubi= Dedo.

Yudansha = Portador del cinturón negro (en cualquier rango).

Yukuri= Lento.

Yumi= Arco (arquería)

Yuru yaka ni= Suavidad.

Zanshin = Literalmente "sostener la mente y el corazón" Aun después de que la técnica de Aikido ha sido ejecutada, uno debe permanecer en un estado de equilibrio y alerta. DE esta forma, el zanshin significa "seguir a través" de la técnica. , así como también se mantiene la guardia para que se pueda estar preparado a responder más ataques. Zanshin tiene dos connotaciones, la psicológica y la física. La física es mantener una buena posición y equilibrio aun después de completada la técnica. La psicológica consiste en parte en preservar el mismo estado mental en todas las fases de aplicación de la técnica. También la de extender el ki.

Zen = Es una escuela que parte del Budismo caracterizado por técnicas que producen la iluminación. El Zen, en particular, enfatiza varios tipos en la práctica de meditación, los cuales se supone que conducen al practicante a una comprensión del carácter fundamental de la realidad (ver ku y mokuso). Los practicantes de muchas artes marciales, incluyendo aikidokas, creen que si se adopta esta actitud mental hacia el entrenamiento del arte marcial, podrá obtener la iluminación que ofrecen las prácticas meditativas tradicionales.

Zekken= Parche bordado en el pecho con el nombre de la persona y del su dojo.

Zengaku= Vista al frente.

Zenpo= Frente.

Zenshin= El cuerpo entero

Zentai= Total.

Zenwan= Brazo al frente.

Zori = Sandalias que se usan en el tatami para mantener este limpio.

Conteo del 1 al 10 en japonés:

ichi, ni, san, shi (yon), go, roku, sichi (nana), hachi, kyu (ku), ju.

-