

## Słowniczek terminów japońskich używanych w Aikido

### A

ai dosłownie harmonizowanie, łączenie, jednoczenie;

ai-hanmi pozycja zgodna - układ, w którym ćwiczący stoją w tej samej pozycji (por. gyaku-hanmi)

aiki-otoshi "rzut aiki", opiera się na użyciu bioder w celu oderwania od maty stóp przeciwnika i wykonania rzutu. Biodra są tutaj osią dookoła której następuje obrócenie uke i rzut.

aiki dosłownie harmonijne oddziaływanie (zjednoczenie) ki;

aikido dosłownie droga do harmonii

aikikai Fundacja Aikikai jest organizacją związaną z japońską sztuką walki aikido, oficjalnie uznaną przez rząd japoński w roku 1940. Zgodnie z własnymi deklaracjami jest to organizacja „założona w celu przechowywania i promocji ideałów prawdziwego aikido, stworzonych przez Założyciela. (...) jest nadrzędną organizacją służącą rozwojowi i propagowaniu aikido na świecie.” Aikikai jest często określana jako „parasol” dla organizacji narodowych oraz innych organizacji aikido. Siedziba główna, Aikikai Hombu Dojo, znajduje się w Tokio.

aiki-taiso podstawowe ćwiczenia w aikido; rozgrzewka; ćwiczenia wprowadzające

arigato dziękuję (por. domo arigato)

ashi stopa, noga

ashi-sabaki ćwiczenia przemieszczeń, obejmują: ayumi-ashi, okuri-ashi, tsugi-ashi (por. tai-sabaki)

atemi uderzenie we wrażliwe miejsce - w aikido ma na celu rozproszenie uwagi przeciwnika

ayumi-ashi krok przestawny (zwykły)

### B

bokken drewniana imitacja miecza japońskiego używana w celach treningowych (por. bokuto, jo, tanto)

bokuto drewniany miecz

bu dosłownie silny, waleczny, odważny, ale również dotyczący spraw wojennych; w aikido sens tego słowa jest rozumiany jako dzielność i odwaga, a nie rywalizacja, czy współzawodnictwo; oryginalnie znaczenie bu to: powstrzymać krzyżujące się (walczące) ze sobą włócznie

budo dosłownie drogi walki; ogólne określenie japońskich sztuk walki, które rozwinęły się ze sztuk wojennych (bujutsu) np. judo, kendo

bujutsu dosłownie sztuki wojenne

bushi wojownik, samuraj

bushido honorowy kodeks regulujący życie samuraja

### C

chu środek

chudan poziom środkowy - od pasa do barków (pojęcie używane do określenia wysokości ataku) (por. gedan, jodan)

### D

dan poziom, stopień mistrzowski (por. yudansha, kyu)

do dosłownie droga; metoda, sposób wewnętrznego doskonalenia się; w Japonii sztuki zajmujące się rozwojem duchowym i fizycznym adeptów (nie tylko sztuki walki) utożsamiane są z do

dojo miejsce, w którym trenuje się sztuki walki (szkoła), dosłownie: "miejsce drogi" - miejsce, gdzie poszukuje się do

dojo cho najważniejsza osoba w dojo - lider, szef danego dojo

domo bardzo

domo arigato dziękuję bardzo (przyjmuje również formy: domo arigato gozaimas oraz domo arigato godzaimašta)

doshu dosłownie mistrz drogi; tytuł lidera aikido; zgodnie z tradycją japońską, jest to tytuł dziedziczny; obecnie przysługuje on Moriteru Ueshiba - wnuk twórcy aikido

dozo proszę

## E

eri kołnierz

eri-tori atak polegający na uchwyceniu (trzymaniu) kołnierza partnera

## F

funakogi-undo dosłownie ruch wiosłowania; termin pochodzący od ame-no tori fune, co można przetłumaczyć, jako niebiańska uskrzydłona łódź; pojęcie związane z mitologią japońską oznaczające łódź, którą posługiwał się duch gromu spływający z nieba na Ziemię; funakogi undo wywodzi się z ezoterycznych praktyk shinto mających na celu zjednoczenie ciała i umysłu, które twórca aikido wprowadził do swojego systemu; obecnie funakogi undo to jedno z ćwiczeń wprowadzających (aiki-taiso) służące do poprawienia pracy bioder, wypracowania mocnej, stabilnej postawy oraz do koordynacji oddychania z pracą ciała

## G

gaeshi

gaku tradycyjny element wystroju dojo - japońska kaligrafia z nazwą szkoły, mottem lub myślą filozoficzną zawieszana na ścianie w centralnym miejscu sali ćwiczeń, na przeciwko miejsca honorowego (kamiza)

gedan poziom niski - od pasa w dół (pojęcie używane do określenia wysokości ataku)

gi ubranie, strój (por. keikogi)

go pięć

gokyo piąta forma podstawowych technik unieruchomień (por. ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo)

gyaku odwrotny

gyaku-hanmi postawa odwrotna - układ, w którym partnerzy stoją w odwrotnych pozycjach (por. ai-hanmi)

## H

hachi osiem

hai tak

hajime zaczynać! naprzód!

hakama tradycyjne spodnie samurajów, noszone przez mistrzów aikido

hanmi postawa, pozycja, również kamae

hanmi-handachi pozycja "siedząco-stojąca", ćwiczenia, w których broniący się siedzi, a atakujący stoi

happo osiem kierunków (por. shiho)

happo-giri

hara brzuch, centrum, miejsce, w którym skupia się energia witalna człowieka

hidari lewy, lewostronny (por. migi)

hidari-kamae postawa, w której lewa noga wysunięta jest do przodu (por. migi-kamae)  
hiji łokieć  
hiji-tori trzymanie za łokcie (za rękawy w okolicach łokcia)  
Hombu Dojo główna kwatery, centrum treningowe w Tokio (zob. Hombu Dojo)

## I

iaido japońska sztuka walki mieczem (dobywania miecza)  
ich jeden  
iie nie  
ikkyo pierwsza forma podstawowych technik unieruchomień (por. nikyo, sankyo, yonkyo, gokyo)  
irimi podstawowe wejście, ruch do przodu, wejście w partnera  
irimi-nage rzut, w którym wykorzystuje się wejście irimi tzw. "dwudziestoletnia technika" (por. irimi nage)

## J

jiu dziesięć  
jiu-waza tori wykonuje dowolne techniki  
jo drewniany kij  
jo-dori techniki obrony przed atakiem jo (techniki odbierania jo)  
jodan poziom wysoki - powyżej barków (pojęcie używane do określenia wysokości ataku)  
judo  
ju-jitsu dosł. miękka sztuka  
juji-garami rzut przez skrzyżowanie rąk (por. juji garami)

## K

kaeshi przeciwny  
kaeshi waza kontrtechnika  
kaiten okrągły  
kaiten-nage rzut obrotowy (por. uchi kaiten nage)  
kakari-geiko tori jest atakowany przez kilku uke, nadchodzących kolejno z jednego kierunku  
kamae postawa  
kamiza miejsce honorowe, czyli miejsce, w którym siada nauczyciel na początku i na końcu treningu (por. shimoza)  
kata dosłownie forma; termin używany głównie w tradycyjnych sztukach walki, tzn. tych, w których nie występuje rywalizacja sportowa; w odróżnieniu od sportu, gdzie głównym celem treningu jest osiągnięcie poziomu, który pozwoli odnieść zwycięstwo w zawodach, adepci tradycyjnych sztuk walki, ćwicząc formy ustalone przez twórcę danej sztuki dążą raczej do harmonijnego rozwoju ciała i umysłu  
kata ramię  
kata-dori atak polegający na uchwyceniu (trzymaniu) za rękaw kimona (ramię, bark)  
katana miecz  
katate jedna ręka  
katate-dori atak polegający na uchwyceniu (trzymaniu) przedramienia przeciwnika  
katame-waza techniki unieruchomień (por. nage-waza, osae-waza)  
katsu technika przywracania przytomności po urazach  
keiko trening, praktyka  
keikogi strój treningowy używany w sztukach walki  
ken miecz

kendo droga miecza, dyscyplina sportowa

ki energia duchowa; koncepcja przenikającej całej wszechświat energii ki jest istotnym aspektem kultury orientalnej - filozofii, medycyny, sztuki; pojęcie ki jest nieprzetłumaczalne na żaden zachodni język, a jego znaczenie można w pełni zrozumieć tylko poprzez własne, indywidualne doświadczenie

kiai dosłownie nastrój, usposobienie, charakter, również okrzyk; w sztukach walki kiai na płaszczyźnie fizycznej oznacza przenikliwy okrzyk wydobywający się z głębi ciała (z brzucha - hara); na płaszczyźnie duchowej oznacza emanowanie energii witalnej

kihon podstawowy, bazowy

kihon-waza techniki wykonywane w sposób podstawowy, bazowy

kiri ostrze

kiri-otoshi

kohai młodszy kolega (por. sempai)

koho do tyłu

koho-kaiten-ukemi przetoczenie do tyłu - nazwa stosowana zamiennie z ushiro-ukemi (por. zenpo-kaiten-ukemi)

kokoro serce, duch

kokyu oddech, siła oddechu

kokyu-ho "ćwiczenie oddechu", ćwiczenie wykonywane w pozycji stojącej lub siedzącej, polegające na dojściu do centrum partnera, poznawaniu pracy jego ciała przy jednoczesnej pracy nad własnym oddechem

kokyu-nage "rzut oddechem" (por. kokyu nage)

konnichiwa dzień dobry

koshi biodro

koshi-nage rzut przez biodro (por. koshi nage)

kote nadgarstek (dosłownie: mała ręka)

kote-gaeshi rzut wykonywany poprzez wykręcenie nadgarstka (por. kote gaeshi)

kubi szyja

kubishime atak polegający na duszeniu przeciwnika

kumi-jo forma ćwiczeń, w której obaj partnerzy wyposażeni są w jo

kumi-tachi forma ćwiczeń, w której obaj partnerzy wyposażeni są w bokken

kyu dziewięć

kyu stopień uczniowski (por. mudansha, dan)

kyudo sztuka strzelania z łuku

## M

ma-ai dystans

mae przód

mae-geri atak polegający na prostym kopnięciu przeciwnika

mae-ukemi pad, przetoczenie do przodu (por. ushiro-ukemi)

mawashi odwrotnie, okrężnie

men głowa

men-uchi cięcie proste z góry w głowę

migi prawy, prawostronny (por. hidari)

migi-kamae postawa, w której prawa noga wysunięta jest do przodu (por. hidari-kamae)

misogi dosłownie obrzęd oczyszczenia; oczyszczenie lub ablucja dokonywane zwykle w wodzie morskiej lub pod górskim wodospadem są dla Japończyków formą religijnej ekspiacji za określone czyny, wydarzenia, w których się brało udział; twórca aikido uważał, że wszystkie techniki aikido są formą misogi (oczyszczenia)

mokuso medytować

morote obie ręce

morote-tori atak polegający na uchwyceniu (trzymaniu) obręcz przedramienia partnera  
mudansha uczeń posiadający stopień uczniowski - kyu (por. yudansha)  
mune pierś, tors, korpus  
mune-dori uchwyt za przód kimona

## N

nage rzut, osoba wykonująca rzut lub inną technikę - nazwa używana zamiennie z tori (por. uke)  
nage-waza techniki rzutów (por. katame-waza, osae-waza)  
ne-waza techniki w parterze  
ni dwa  
nikyo druga forma podstawowych technik unieruchomień (por. ikkyo, sankyo, yonkyo, gokyō,)  
Nippon Japonia

## O

o wielki  
O'sensei Wielki Nauczyciel - tytuł Morihei Ueshiba - twórcy aikido (zob. O'Sensei)  
obi pas  
omote ruch do wewnątrz (por. ura)  
omote-waza ogólna nazwa wersji technik wykorzystujących wejście przed centrum przeciwnika (por. ura-waza)  
omoto-kyo dosłownie nauka wielkiej podstawy; sekta shintoistyczna (por. shinto) założona w Japonii pod koniec XIX w przez Nao Deguchi i Onisaburo Deguchi; uważa się, że współpraca założyciela aikido i Onisaburo w latach 1920-35 dała początek stworzeniu filozofii aikido  
onogae-shimasu dosłownie: proszę mnie nauczyć - formuła wypowiedziana na początku treningu, a także w trakcie przed rozpoczęciem ćwiczenia  
osae naciskać, dźwignia  
osae-waza techniki dźwigni (por. katame-waza, nage-waza)  
otagai-ni-rei ukłon wzajemny pomiędzy partnerami  
otoshi obniżenie, tai otoshi - rzut z obniżeniem pozycji

## R

randori wolna walka  
rei ukłon  
ritsu-rei ukłon w pozycji stojącej (por. za-rei)  
roku sześć  
ryo-kata-dori atak polegający na uchwyceniu (trzymaniu) dwoma rękoma za ramiona przeciwnika  
ryote dwie ręce  
ryote-dori atak polegający na uchwyceniu (trzymaniu) dwoma rękoma za dwie ręce przeciwnika  
ryu szkoła

## S

sabaki ... (por. ashi-sabaki, tai-sabaki)  
samurai samuraj  
san trzy

sankyo trzecia forma podstawowych technik unieruchomień (por. ikkyo, nikyo, yonkyo, gokyo)  
sayonara do widzenia  
seiza siad japoński  
sempai uczeń starszy stopniem (por. kohai)  
sensei nauczyciel (sztuki walki)  
shi cztery  
shichi siedem  
shidoin instruktor - formalny tytuł  
shihan mistrz - formalny tytuł  
shiho cztery kierunki (por. happo)  
shiho-giri cięcie w czterech kierunkach  
shiho-nage rzut w czterech kierunkach (por. shiho nage)  
shikko sposób przemieszczania się w pozycji klęcznej  
shime duszenie  
shimoza miejsce na macie (tatami), gdzie siadają ćwiczący (por. kamiza)  
shinto  
shodan pierwszy dan (pierwszy stopień mistrzowski)  
shomen  
shomen-uchi cięcie proste z góry na głowę przeciwnika  
sokumen  
soto zewnętrzna strona, na zewnątrz (por. uchi)  
soto-kaiten ruch na zewnątrz (por. uchi-kaiten)  
soto-kaiten-nage  
suburi indywidualne techniki ćwiczeń przyużyciu bokken i jo (por. kata)  
sumi-otoshi  
suri-ashi  
suwari-waza techniki wykonywane w pozycji siedzącej lub klęczącej (por. hanmi-handachi-waza, tachi-waza)

## T

tachi stojąc, w pozycji stojącej  
tachi-dori techniki obrony przed napastnikiem uzbrojonym w miecz (techniki odbierania miecza)  
tachi-waza techniki wykonywane w pozycji stojącej (por. hanmi-handachi-waza, suwari-waza)  
tai-jutsu techniki walki wręcz (bez użycia broni)  
tai-sabaki ćwiczenia zwrotów i obrotów ciała, obejmuje tenkan, irimi-tenkan, ikkyo-undo, shiho-undo (por. ashi-sabaki)  
tanto drewniana imitacja noża (por. bokken, jo)  
tanto-dori techniki obrony przed napastnikiem uzbrojonym w nóż (techniki odbierania noża)  
tatami mata  
te ręka  
tegetana dosł. "ręka-miecz"  
tekubi nadgarstek  
ten-chi-nage rzut "niebo-ziemia" (por. tenchi nage)  
tenkan obrót, zejście z linii ataku poprzez obrót  
tori partner wykonujący technikę obronną (por. uke)  
tsugi-ashi krok dostawny  
tsuki uderzenie proste

## U

uchi  
uchi  
uchi-kaiten  
uchi-kaiten-nage rzut obrotowy wykorzystujący ruch do wewnątrz, przejście pod ramieniem partnera (por. uchi kaiten nage)  
uchi-deshi uczeń mieszkający razem ze swoim nauczycielem  
ude przedramię  
ude-kime-nage rzut wykorzystujący dźwignię na staw łokciowy  
Ueshiba (zob. O'Sensei)  
uke partner atakujący, na którym wykonuje się technikę obronną (por. tori)  
ukemi obrona, pad, przewrót  
ukemi-waza techniki padów i przewrotów  
undo  
ura odwrotnie, do tyłu (por. omote)  
ura-waza  
ushiro tył, z tyłu, do tyłu  
ushiro-kubishime atak z tyłu z duszeniem  
ushiro-ryote-dori uchwyt z tyłu, obiema rękami za obie ręce  
ushiro-ukemi przetoczenie do tyłu, pad do tyłu (por. mae-ukemi)  
ushiro-waza techniki obrony przed atakiem z tyłu

## W

waza techniki

## Y

yame stop!  
yoko bok, w bok, w kierunku bocznym  
yoko-men  
yoko-men-uchi atak z góry, okrężny, na głowę (skroń) lub szyję  
yonkyo czwarta forma podstawowych technik unieruchomień (por. ikkyo, nikyo, sankyo, gokyo, lub też yonkyo)  
yudansha uczeń posiadający stopień mistrzowski - dan (por. mudansha)

## Z

zagi siedząc, w pozycji siedzącej  
zanshin pozostawanie w stanie czujnej gotowości  
za-rei ukłon w pozycji siedzącej (por. ritsu-rei)  
zazen pozycja medytacyjna - siad w pozycji lotosu lub siad klęczny na piętach  
zenpo do przodu  
zenpo-kaiten-ukemi przetoczenie do przodu - nazwa stosowania zamiennie z mae-ukemi (por. koho-kaiten-ukemi)  
zori japońskie klapki  
zubon spodnie do kimona  
zuki patrz. tsuki