

# ESCUELA MUNICIPAL DE AIKIDO - KANNAGARA DOJO

## Glosario de términos comunes en el AIKIDO

AGATSU: victoria sobre sí mismo.

AI: armonía.

AIKI: unir las energías.

AIKIDO: camino a la armonía con el universo.

AIKIDOKA: practicante de AIKIDO.

AIKI TAISO: ejercicios individuales de coordinación, físicos y mentales.

AI HANMI: posición de UKE y NAGE, mismo pie adelantado.

AINUKE: escape mutuo.

AIUCHI: golpe mutuo.

ASHI SABAKI: trabajo con los pies.

ATAMA: cabeza.

ATE: puño o mano que está en posición de golpear.

ATEMI: golpe.

AWASE: forma de moverse en sincronización con el UKE.

AYUMI ASHI: al caminar, el pie que avanza señala hacia afuera.

BO: bastón largo.

BOKKEN: réplica en madera de una Katana, también conocido como BOKUTO.

BUDO: vía de las artes marciales, por la que se intenta perfeccionar al ser humano, mediante la integración cuerpo-mente-espíritu.

BUSHI: guerrero.

BUSHIDO: camino del guerrero.

CHIKARA: fuerza.

CHIKA MA: distancia corta.

CHUDAN: parte media del cuerpo o posición media.

DO: camino o sendero.

DOJO: DO (camino, manera, vía), JO (lugar, sala, centro) : lugar donde se practica la vía.

DORI: agarrar.

DOUMO ARIGATOU GOZAIMASU: muchísimas gracias (formal).

DOSHU: director mundial del AIKIDO.

ENGI: origen (inter)dependiente.

ERI: solapa.

ERI DORI: agarre de la solapa.

FUDO SHIN: mente inamovible.

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

FUNAKOGI: ejercicio de remos.

FURI KABURI: movimiento de levantar la espalda.

FURITAMA: ejercicio para el asentamiento del KI.

FURITSUKI: estocada, tajo violento (usualmente con cuchillo).

FUTARIGAKE: defensa contra dos atacantes a la vez.

FUTARI DORI: técnicas contra varios atacantes a la vez.

GAESHI: en reversa.

GEDAN: parte baja del cuerpo o posición baja.

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

GERI: patada.

GI (DO GI) (KEIKO GI): traje para entrenamiento.

GYAKU: cruzado.

GYAKU HANMI: posición de entrenamiento (Si UKE tiene el pie derecho adelantado, NAGE tiene el pie izquierdo o viceversa).

HAISHIN UNDO: ejercicios de estiramiento y flexión de la espalda.

HAKAMA: vestimenta de gala.

HANMI HANTACHI WAZA: UKE parado y NAGE de rodillas.

HASSO: postura alerta con espada.

HAPPO: posición 8.

HAPPO UNDO: ejercicio de defensa en 8 direcciones.

HARA: abdomen.

HENKA: variaciones.

HENKA WAZA: contra-técnica.

HIDARI: izquierda.

HIJI DORI: agarre del codo.

HIZA: rodilla.

HOMBU: central.

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



合  
気  
道

**HYOSHI:** sentido del momento oportuno. Sincronización.

**IAI-DO:** arte del manejo de la espada.

**IRIMI:** entrando. Cuerpo que entra.

**IRIMINAGE:** proyectar entrando.

**JIYU WAZA:** aplicación libre de ataques y técnicas de defensa.

**JO:** bastón corto.

**JODAN:** parte alta del cuerpo o posición alta.

**JODO:** vía espiritual del bastón o camino del bastón.

**JO DORI:** técnicas contra bastón.

**JO JUTSU:** arte del bastón.

**JU:** flexible.

**JUMBI UNDO:** ejercicios de calentamiento.

**JUTAI:** fluido o flexible.

**KAESHI WAZA:** contra-presas.

**KAISO:** creador.

**KAKARI GEIKO:** ataques libres.

**KAMAE:** posición.

**KANJIS:** símbolos o caracteres japoneses.

**KARA:** vacío.

**KARADA:** cuerpo.

**KATA:** conjunto de formas estilizadas.

**KATAI:** duro, rígido, agarrotado.

**KATANA:** sable japonés.

**KATSU JIN KEN:** la espada que salva la vida.

**KEIKO:** entrenamiento.

**KEIKO GI:** ropa de práctica.

**KEN:** espada.

**KEN-DO:** esgrima de espadas japonesas (Camino de la espada).

**KEN KENSHO:** iluminación

**KI:** Mente, Espíritu, Fuerza Vital, Intención, Energía Universal.

**KIAI:** un grito con el propósito de enfocar toda la propia energía en un solo movimiento.

**KIA WASE:** forma de adaptar nuestra acción a la del oponente, en armonía con su fuerza y dirección. Es una predisposición que nos permite



合  
氣  
道

desarrollar la percepción, educando nuestros reflejos. Armonización del KI.

KIHON: (algo que es) fundamental. Básico.

KI MUSUBI: literalmente, hacer un nudo. Atar.

KI NO MUSUBI: altar al KI. Unir, unirse.

KI WO DASU: derramar KI al exterior, o bien, proyectar energía (dejar que fluya).

KODACHI: réplica del Wakizazi.

KOHAI: estudiante menos antiguo que uno mismo.

KOHO: atrás.

KOKORO: corazón o mente.

KOKYU: potencia respiratoria abdominal.

KOKYU NAGE: proyección respiratoria.

KOKYU RYOKU: poder de la respiración.

KOSHI: cadera.

KOSHI NAGE: proyectar con la cadera.

KOTAI: cambio.

KOTE GAESHI: retorcer la muñeca.

KOTODAMA: una práctica de entonar varios sonidos (componentes fonéticos del lenguaje japonés) con la finalidad de producir estados místicos.

KU: vaciedad.

KUBI: cuello.

KUMIJO: ejercicios en pareja con JO.

KUMITACHI: ejercicios en pareja con espada.

KUZUSHI: el principio de destruir el equilibrio de su pareja.

KYU: grado de cinturón (o cualquier inferior a SHODAN).

KYUDO: arte de la arquería.

MA: distancia media.

MA AI: correcta estimación de distancia y tiempo con respecto a la pareja.

MAE: frente.

MAE UKEMI: caída hacia delante.

MASAKATSU: verdadera victoria.

MAWASHI: en círculo.

MEN: cabeza.

METSUKE: mirada.

合  
氣  
道

**MIGI:** derecha.

**MISIGI:** ritual de purificación.

**MOKUSO:** meditación. Es un período de tiempo de unos dos minutos de meditación, con el objeto de recuperar la calma interior, olvidarse de todos los problemas, predisponerse para la práctica.

**MUDANSHA:** estudiante de graduación sin cinturón negro.

**MUSHIN:** literalmente "ninguna mente".

**MUSUBI:** proceso de unificación de los contrarios. Su constante es el cambio.

**NAGARE:** fluyendo.

**NAGE:** aquel que proyecta.

**NAGE WAZA:** técnicas de proyección.

**NININKAGE:** defensa contra dos atacantes.

**O:** grande, amplio.

**OBI:** cinturón.

**OMOTE:** por delante. Técnica que se realiza por delante de UKE.

**OMOTOKYU:** una de las allí llamadas "Nuevas religiones" del Japón.

**ONEGAI SHIMASU:** "Yo le doy la bienvenida a entrenar conmigo", o "Yo hago un rueda".

**OSAE WAZA:** técnicas de sujeción.

**O SENSEI:** literalmente "Gran Maestro", ej: Morihei Ueshiba, fundador del AIKIDO.

**OTOGAI NI REI:** saludo entre alumnos.

**RANDORI:** entrenamiento con "estilo libre", "con todo".

**REI:** saludo.

**REIGI:** etiqueta.

**REI HO:** forma específica de saludar en cada circunstancia.

**REI SHIKI:** conjunto de normas de cortesía y comportamiento (Etiqueta ceremonial) que es preciso observar en el dojo.

**RENRAKU WAZA:** combinación que realiza NAGE con una técnica distinta, variando la dirección del desequilibrio inicial.

**RIPPO:** desplazamiento con el mismo pie adelantado.

**RITSUREI:** es el saludo desde la posición del pie.

**SABAKI:** desplazamiento, esquivar.



合  
気  
道

**SANINGAKE:** defensa contra tres atacantes.

**SANKAKU TAI:** forma triangular.

**SATORI:** estado de iluminación.

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

**SEI:** la fuerza, la potencia, vitalidad, calma, serenidad.

**SEIKATANDEM:** punto uno. Punto de coordinación físico y mental.

**SEIRITSU:** alineación.

**SEITO:** alumno.

**SEIZA:** de rodillas, sentado sobre los talones.

**SEN:** primero.

**SENSEI:** profesor o maestro.

**SENSEI NI REI:** saludo entre profesor y alumnos.

**SEMPAI:** estudiante superior a uno mismo.

**SATSU ZIN TO:** "una espada que mata".

**SETSUZOKU:** conexión.

**SHI:** la forma, la figura, la postura, el aspecto. Número 4.

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

**SHIHAN:** un título formal que significa aproximadamente "Instructor Maestro", "Instructor de Instructores".

**SHIHONAGE:** proyección en 4 direcciones.

**SHIKAKU:** literalmente "ángulo de muerte".

**SHIKKO:** desplazamiento en posición de rodillas. "El camino del Samurai".

**SHIN:** mente.

**SHINKENSHOBU:** literalmente "duelo de espadas vivientes".

**SHINNYO:** "así" o "tal".

**SHINTO:** el camino de los dioses. Religión.

**SHISEI:** postura, posición del cuerpo.

**SHISENTAI:** posición natural o postura natural del cuerpo.

**SHO:** parte delantera.

**SHODAN:** primer grado de cinturón negro.

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

**SHOMEN NI REI:** saludo al fundador de la disciplina.



SHUMATSU DOSA: designación antigua de HAISHIN UNDO.

SOTAI DOGA: ejercicios en pareja.

SOTO: por "fuera".

SUGURI: prácticas de pegar y embestir básicas, con JO o BOKKEN.

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

SUKI: una brecha o abertura en que uno es vulnerable al ataque o a la aplicación de una técnica, o en que la propia técnica sea de otra manera esperada.

SUTEMI: literalmente "echar el cuerpo".

SUWARI: sentado.

SUWARI WAZA: técnicas llevadas a cabo con UKE y NAGE en posición sentados.

SUWATTE: sentarse en Seiza.

TACHI: especie de espada Japonesa.

TACHI DORI: técnicas para BOKKEN.

TACHI WAZA: técnicas de pie.

TAI JUTSU: "artes del cuerpo", es decir, sin armas.

TAI NO HENKA: práctica de combinación básica.

TAI NO TENKAN: comprendiendo giras 180°; (girar con el cuerpo 180°).

TAI SABAKI: movimiento del cuerpo.

TAKEMUSU AIKI: una expresión del fundador, "Arte marcial infinitamente generativa de AIKI).

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

TANDEM: bajo vientre.

TANIZUGAKE: entrenamiento contra atacantes múltiples, generalmente ataques de armas.

TANTO: daga o cuchillo.

TANTO DORI: técnicas con cuchillo.

TATE: levantarse.

TE: mano.

TEGATANA: "mano espada", es decir el filo de la mano.

TEKUBI SHINDO: (ejercicios de capilaridad. Sacudir las manos). Se levantan los brazos y se sacuden rigurosamente las manos, luego se bajan los brazos para relajarlos. (Repetir varias veces).

TENKAN: movimiento en el que el cuerpo gira 180°.



TENSHIN: un movimiento en forma circular. NAGE retrocede 45° fuera del ataque (Hacia el lado abierto del UKE).

TE SABAKI: movimiento circulares de las manos.

TO MA: gran distancia.

TORI (DORI): "quitando", por ej.: Tanto-Tori (quitando el cuchillo). Tomando.

TSUGI ASHI: paso deslizante.

TSUKI: un puñetazo o empujón (ataque a la sección media).

UCHI: por "dentro" (Interior).

UCHI DESHI: estudiante quien vive dentro del dojo.

UCHIKOMI: golpe en el aire.

UDE: brazo.

UDE FURI UNDO: ejercicio de desplazamiento circular con las palmas hacia abajo.

UESHIBA KISSHOMARU: Hijo del fundador del AIKIDO.

UESHIBA MORIHEI: Fundador del AIKIDO (O'ENSEI y KAISO).

UESHIBA MORITERU: nieto del fundador.

UKE: aquel quien es tirado (quien recibe la técnica).

UKEMI: literalmente, "recibiendo (con / mediante) el cuerpo", y así el arte de caer en respuesta a una técnica.

UNDO: ejercicio.

URA: "detrás", "fondo". Técnica realizada por detrás del UKE.

USHIRO: hacia atrás o detrás.

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

USHIRO UKEMI: caída hacia atrás.

WAZA: técnica.

YAME: parar.

YAWARAKAI: blando, relajado, flexible.

YOKO: costado.

YUDANSHA: AIKIDOKA con grado de DAN.

Y UKURI: despacio.

ZA: sentado.

ZANSHIN: conciencia.

ZAZEN: meditar sentado (ZEN).

合  
氣  
道



## Tipos de agarres y golpes

KATATE DORI: toma de mano.

KATATE MOCHI RYOTE DORI: toma con ambas manos una mano del NAGE.

KOSA DORI: toma cruzada. Ej: UKE toma con mano derecha la mano derecha de NAGE.

RYO KATA DORI: toma de los dos hombros.

RYOTE DORI: toma de las dos manos.

SHIME: estrangulación.

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

USHIRO HAGAI SHIME o USHIRO DORI: abrazo desde atrás.

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

USHIRO KUBI SHIME: estrangulación con el antebrazo por detrás.

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

USHIRO RYO KATA DORI: desde atrás, toma de los dos hombros.

USHIRO RYOTE DORI: toma desde atrás, toma las dos muñecas. (USHIRO RYO TEKUBI DORI).

## Tiempos en las técnicas

ATO NO SEN: después de lo primero. Técnicas para responder o técnicas de reflejo.

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

SEN NO SEN: primero de lo primero. Es el entrar para provocar el ataque.

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

