

# GLOSSAIRE AÏKIDO

*Notes : certains mots japonais sont soumis à un phénomène de mutation consonnantique. Exemple : les mots commençant par K (keiko, kaeshi) voient leur initiale remplacée par G quand il suivent un autre mot (kote gaeshi, ipan geiko)*

Aï	Même, semblable, harmonieux
Aï hanmi katate dori	Saisie du poignet ipsilatéral
Arigatoo gosaimasu	Merci (pour le présent)
Arigatoo gosaimasuta	Merci (pour le passé)
Asahi	Soleil levant
Ashi	Jambe ou pied
Atemi	Attaque, coup porté théoriquement à des endroits vitaux du corps humain
Ayumi ashi	Déplacement en pas de marche « normale », les jambes se croisant alternativement
Barai	Balayage
Batto jutsu	Art de dégainer le sabre (forme ancienne de IAIDO).
Bo	Bâton long (1m80)
Bo Jutsu	Art ou bien technique du bâton.
Bokken	Sabre en bois
Bokuto	Sabre en bois
Budo	Voie du guerrier
Bushi	Guerrier
Bushido	Voie du samouraï
Chudan	Moyen. voir jodan et gedan (se dit d'une garde ou d'un tsuki)
Dan	Niveau, grade
De ai	Prise de contact. Aller à la rencontre. Anticipation, maîtrise de l'évolution de la distance entre les partenaires.
Do	Voie spirituelle, mais aussi abdomen
Dojo	Lieu d'étude de la voie
Domo	Merci
Dori	Saisie (Tori)
Doshu	Littéralement, le gardien de la voie, représentant suprême (technique et spirituelle) de l'art
Dozo	S'il vous plaît, je vous en prie
Eri	revers
Eri dori	Saisie du col
Futari Dori	(Futari gake) Tori saisi par deux uke

# GLOSSAIRE AÏKIDO

Gaeshi	Retournement (gaeshi) kote gaeshi, aller-retour
Garami	Enroulement (ude garami, hiza guruma, jugi garami)
Gatame	Immobilisation
Gedan	bas. voir jodan et gedan (se dit d'une garde ou d'un tsuki)
Geiko	Forme de travail. Voir ju no geiko, go no geiko, ipan geiko
Geri	Coup de pied
Gi	Vêtement de pratique. Tenue d'entraînement appelé à tort kimono. Judogi : tenue de Judo, Karate gi : tenue de Karate.
Go no Geiko	Entraînement "fort" (voir geiko)
Go no sen	Laisser l'attaque se développer
Gomen nasai	Pardon
Goshi	ou koshi, hanche (Koshi nage)
Guruma	Roue
Gyaku	Retourné
Gyaku hanmi katate dori	saisie du poignet controlatéral
Gyaku Te	Façon de tenir un tanto : la lame du côté du petit doigt
Gyaku yokomen	Frappe latérale de l'intérieur vers l'extérieur (tanto)
Hadjime	Commencer
Hakama	Jupe traditionnelle
Hane	Bondir
Hanmi	Le côté du corps
Hanmi handachi	Pratique ou tori est à genoux et uke debout
Hara	Centre d'énergie du corps. (situé entre le nombril et le pubis)
Henka	Changement. En aïkido correspond à un pivot sur place des deux pieds qui entraîne un changement d'orientation de 180°
Henka waza	Enchaînement de plusieurs techniques (ne pas confondre avec kaeshi waza)
Hidari	Gauche
Hiji	Coude
Hinagata	Champ électromagnétique ou âme
Hiragana	L'un des 2 alphabets phonétique japonais (avec l'autre le "Katakana" et les "kanji" (caractères), à eux trois ils forment le système d'écriture japonais). Désignerait aussi la cuisine.
Hito e mi	Posture. Les pieds forment un angle droit dont chacune des branches se situent à 45° environ d'un axe central qui passe par le partenaire. Les pieds sont plus rapprochés que dans une garde han mi.
Hiza	Genoux
Honte	Façon de tenir un tanto, la lame du côté du pouce

# GLOSSAIRE AÏKIDO

laido	Voie du sabre
laito	Sabre factice d'entraînement au lai
Ichi	Un Les chiffres de 2 à 10 : Ni, san, Shi ou Yon, Go, Rohu, Sichi ou nana, Hachi, Ku ou Kyuu, Juu
Ikkyo	Premier principe
Ipan Geiko	Travail en adaptation, souple/dense
Irimi	Entrer. Point fort de l'Aïkido, c'est l'action d'entrer droit sur l'adversaire tout en esquivant, action très positive. Fondre deux centres en un seul, pénétrer le centre de quelqu'un.
Jime	Étranglement
Jinja	Temple shinto
Jo	Bâton d'entraînement en bois
Jo Dori	Uke attaque avec un Jo. Tori Exécute une technique à mains nues
Jo Nage Waza	Technique de projection à partir d'une saisie du Jo par Uke
Jo no sen	Devancer l'attaque (voir go no sen et sen no sen)
Jodan	haut. voir chudan et gedan (se dit d'une garde ou d'un tsuki)
Joseki	Place privilégiée devant le mur d'honneur du dojo
Ju	Souplesse
Ju no geiko	Entraînement souple
Ju waza	Entraînement libre
Juji	Croix
Jujutsu	Art de la souplesse, anciennes méthodes de combat d' où sont tirés certains arts martiaux modernes
Juken jutsu	Art de la baïonnette
Jutsu, Jitsu	Technique
Jyaki	Mauvais sentiment
Ka	Caché, famille, passable, fraction de
Kaeshi waza	Technique en retournement de situation. Tori devient uke et réciproquement.
Kai	Association, groupement, école
Kaiten	Rotation
Kakari geiko	Forme de travail en continue où le partenaire attaque sans arrêt (avec un ou plusieurs adversaires)
Kake	Exécution
Kamae	Garde (jodan, chudan, gedan)
Kami	Esprit surtout Shinto
Kamiwaza	Technique divine

# GLOSSAIRE AÏKIDO

Kamiza	Place d'honneur du Dojo vers laquelle les saluts s'effectuent et où se trouvent généralement le portrait de O SENSEI, et/ou un temple Shinto, et/ou une calligraphie
Kansetsu	Articulation
Karate	Voie la main (te) vide (kara)
Kata	Suite de mouvements qui permettent d'étudier des principes.
Kata	Epaule (kata dori)
Katame waza	Techniques de contrôle qui sollicitent en général les articulations
Katana	Le grand sabre japonais
Katate dori	Saisie du poignet (katate : une main)
Katate toma uchi	Frappe en tenant le jo d'une main. Pour acquérir de l'inertie le jo passe par le côté opposé de la tête. (Toma : grande distance)
Keiko	Pratique (voir geiko), entraînement
Keiko ho	Forme de pratique
Kempo	Sorte de karate chinois
Ken	Sabre (voir Bokken)
Kendo	Escrime japonaise qui se pratique avec des sabres de bambou ou SHINAI
Kensen	Ligne imaginaire reliant les deux partenaires et où se situe l'action (littéralement : ligne des sabres)
Kesa giri	Coupe diagonale en biais de haut en bas
Ki	Energie
ki musubi	Liaison entre les deux partenaires
ki nagare	Energie-conduire. Littéralement : conduite de l'énergie. Mais il s'agit aussi de la canalisation de l'énergie.
Kiai	Cri, souffle ou impulsion
Kime	En karaté, le moment où l'énergie est la plus forte. D'une manière plus générale : le point de la décision.
Kimono	Vêtement traditionnel japonais
Kiri	Couper (giri)
Ko	Petit
Kobudo	Arts martiaux anciens
Kohai	Débutant
Kokoro	Cœur, mentalité
Kokyu	Respiration, échange, alternance de temps pleins et vides, rythme, coordination
Kokyu ho	Exercice de kokyu
Kokyu ryoku	Pouvoir du kokyu. Désigne la puissance globale. Ce n'est pas la force mais l'ensemble des composantes de la puissance : direction, rythme et

# GLOSSAIRE AÏKIDO

	force.
Koryu	Le vieux ou l'ancien style
Koshi	Hanche (hane goshi)
Koshi ga suwaru	Stable (hanche assise)
Kote	Poignet
Kubi	Cou
Kubi shime	Saisie du revers par derrière (ushiro)
Kumi	Groupe, Prise ou saisie
Kumi jo	Les deux partenaires ont un Jo. Uke attaque.
Kumi tachi	les deux partenaires ont un Ken. Uke attaque.
Kumi tanto ?	Les deux partenaires ont un Tanto. Uke attaque. Logique mais aucune utilisation de kumi tanto n'est attestée en aïkido.
Kuzure	Variante
Kuzushi	Déséquilibre
Kyu	Niveau de compétence (6 <sup>ème</sup> kyu = Mukyu voir mu)
Ma	Distance, intervalle
Ma Aï	Gestion de la distance de combat (de relation)
Mae	De face, devant
Maitta	Abandonner. Être gêné.
Maki	Enrouler
Mata	Intérieur de la cuisse
Mawashi	Circulaire
Men uchi	Coup au visage
Mi	Le corps (la chair)
Michi	Voie
Migi	Droite
Misogi	Purification
Mokuso	Méditation. Retour au calme (en seiza généralement).
Morote	A deux mains
Mu	Vide, sans
Mu gamae	Sans garde (voir kamae)
Muna	Poitrine, Le revers du vêtement (muna dori)
Mune	Poitrine
Mushin	Sans attachement, sans ego
Musubi	Unifier
Nage	Projeter. Celui qui fait la projection (Tori ou Shite)

# GLOSSAIRE AÏKIDO

Nage waza	Techniques de projection
Naginata	Sorte de hallebarde recourbée, fauchard. Le NAGINATA est également un art martial pratiqué principalement par les femmes
Namba akuri	Façon de marcher. Kono Yoshinori en fait grand cas. Cela consiste à avancer le corps de façon globale alternativement à droite et à gauche de sorte que le bras, la jambe et l'épaule ipsilatéraux avancent et reculent ensemble. En général la plupart d'entre nous avancent le bras et l'épaule contralatéraux de la jambe lors de la marche. Kono pense que cette façon de marcher est plus économique musculairement.
Naname	En biais
Ne	Couché
Nykkyo	Deuxième principe
O	Grand
O Sensei	Grand maître
Obi	Ceinture
Okuri	Offrir
Omote	Devant, Yang
Omotokyo	Secte fondée par Deguchi Wanisoburo
Onegaï Shimasu	Phrase que l'on prononce lorsque l'on salue quelqu'un et qui signifie littéralement : je vous fais une requête, soit : s'il vous plaît.
Osae	Bloquer, pousser (hiji kime osae)
Osae waza	Technique de contrôles (ikkyo)
Osea	Immobiliser
Otera	Temple bouddhique
Otoshi	Renversement
Randori	Travail libre et continu
Rei	Salut
Rei Shi Ki	Marque de respect. Salutation-Formalité. Ensemble des comportements requis pour la pratique de l'Aïkido.
Ri aï	Construction des techniques
Ritsu reï	Salut debout
Ryu	Ecole, dans le sens de système
Sabaki	Esquive (mouvement)
Sakaru	S'opposer, Aller contre
Samuraï	Guerrier; membre de la classe militaire à l'époque féodale
Sankaku Tai	Position de garde, les pieds à angle droit de façon à ce que les lignes talon-orteils forment un triangle
Sankyo	Troisième principe de l'aïkido

# GLOSSAIRE AÏKIDO

Sanninn Gake	Randori contre trois partenaires
Seishin	Esprit
Seiza	Assis
Sen no sen	Initiative sur initiative : susciter l'attaque (voir go no sen, jo no sen)
Senpai	Elève de haut niveau. Supérieur en âge ou en technique
Seoi	Porter sur le dos
Shi sei	Attitude juste. Il n'est pas question du comportement mais de l'attitude intérieure bien que l'un puisse se déduire de l'autre.
Shiai	Compétition
Shihan	Professeur de très haut grade. Expert
Shiho giri	Action de couper dans les quatre directions (SHIHO = 4)
Shikko	Marche à genoux
Shime	Etouffement, Etranglement (ushiro kubi shime)
Shimoza	Lieu situé face au Kamiza
Shin	Coeur, intelligence, esprit, coeur, noyau, dieu
Shin gi tai	Union du mental, de la technique et du physique : idéal recherché
Shinaï	Sabre composé de 4 lamelles de bambou utilisé en KENDO
Shinto	Religion fondamentale du peuple japonais
Shizentai	Position naturelle de base
Shobu	Voie de la sagesse
Shodan	Premier dan. Dan du débutant
Shomen	De face
Shomen uchi	Coup direct dirigé vers le visage ou le sommet de la tête
Shu Ha Ri	Les trois étapes de l'apprentissage Osie. Shu est le stade de l'imitation respectueuse, Ha affirmation de soi et rupture avec le maître, Ri autonomie.
shukuchi-hô	Littéralement « le principe de s'approcher de la terre ». Déplacement par immersion » dont parle Shigeru Egami maître Shotokan (Kerlizin. 1996). Je postule que seul ce déplacement permet d'initier un tenkan à partir d'une position arrêtée et sans utiliser de déséquilibre sur l'arrière.
Sode	La manche du vêtement (sode dori)
Sokumen	De biais
Soto	Extérieur
Suburi	Pratique individuelle du sabre (on prononce tsuburi)
Sumo	Lutte japonaise
Sun Tsu	Auteur de « l'Art de la guerre »

# GLOSSAIRE AÏKIDO

Suwari	assis (à genoux)
Suwari waza	pratique à genoux
Tachi dori	Uke attaque avec un Ken. Tori Exécute une technique à mains nues
Tai	Le corps
Tai atari	Moment où les corps entrent en contact.
Tai jutsu	Technique à mains nus (avec le corps)
Tai sabaki	Littéralement : mouvement du corps
Taiso	Échauffement, éducatif
Tambo	Baton court
Taninzu Gake	Randori avec plusieurs partenaires
Tanto	Couteau de bois
Tanto dori	Uke attaque avec un Tanto. Tori Exécute une technique à mains nues
Tatami	Natte de paille traditionnelle dans l'intérieur des maisons japonaises
Te	Main
Tegatana	Le tranchant de la main
Tekubi	Poignet
Ten	Point, ciel
Tenkan	Mouvement de pivot sur le pied avant
Tori	Celui qui exécute la technique
Tori Fune	Exercice d'éveil qui se pratique généralement à l'échauffement. L'origine de cet exercice est probablement à rechercher dans les rituels shinto. Il se pratique une fois en garde gauche, une fois en garde droite et consiste à lancer les deux poings en avant doigts étendus puis ramener les bras sur l'arrière poing fermés. A tout moment les mains sont à hauteur des hanches. On appelle parfois cet exercice « le rameur » car il évoque le geste d'un homme qui rame. Ce mouvement est accompagné d'un vocable et deux temps. Le premier est approximativement « RI » et l'autre « HO » quand on est en garde à droite et « SA » quand on est en garde à gauche. C'est du moins ce que j'entends dans les stages de Franck Noël...
Tsuba	Garde du sabre qui protège les mains
Tsugi ashi	Déplacement en glissant les pieds sans croiser les jambes
Tsuka	Manche du ken par où on le saisit
Tsuki	Coup direct et de face (jodan, chudan, gedan)
Tsukuri	Préparation
Tsuri	Pêcher, lever
Uchi	Intérieur. Coup (attaquer)
Uchi deshi	Élève ou apprenti vivant dans le dojo
Ude	Bras



# GLOSSAIRE AÏKIDO

Ude gaeshi	Retournement du bras
Ude garami	Enroulement arrière du bras par l'intérieur (voir garami)
Uke	Celui qui chute, recevoir
Ukemi	Art de recevoir ou de tomber sans se blesser ni être vulnérable
Ura	Derrière, négatif, inversé (Yin)
Ushiro	Derrière
Ushiro waza	Techniques exécutées à partir d'une saisie dans le dos
Waka sensei	Fils du Maître, littéralement : jeune Maître (ne s'emploie que lorsque le Maître est encore vivant)
Wakizashi	Petit sabre japonais
Waza	Pratique, technique
Yama	Montagne
Yang	Force centrifuge, lumière, masculin, esprit, ciel
Yari	Lance
Yin	Force centripète, obscurité, féminin, corps, terre
Yoko	Côté
Yokomen	Côté de la tête
Yokomen uchi	Attaque diagonale vers un côté de la tête
Yonkyo	4eme principe de l'aïkido
Yudansha	Pratiquant titulaire d'un grade DAN
Yumi	Arc japonais
Za	Le siège (sei za, Kami za)
Zanshin	Esprit immuable. Continuité entre les techniques. Englobe les notions d'intention, de détermination, de cohérence entre les différents moments de la relation avec Uke.
Zarei	Salut à genoux

## Les termes mentionnés ici relèvent de

L'enseignement de Bernard Palmier et de Joël Roche

Les conseils de Franck Noël

Les avis autorisés de Yoko et Keiko, des amies japonaises

Le livre d'André Protin Aïkido un art martial Editions Dangles

# GLOSSAIRE AÏKIDO

Le livre d'Yvan Lostette Aïkido

Les observations pertinentes d'Olivier Gaurin