

合氣道

NANZAN AIKIDO DOJO

JAPÁN-MAGYAR SZÓTÁR



JAPÁN - MAGYAR SZÓTÁR

A szótár eredetileg az Aikido Primer szótárának (nem teljes) fordításából, *Kósa Tibor - Gáspár László: Aikido - Út a test és a lélek harmóniájához* és *Ueshiba Kisshomaru: The Spirit of Aikido* című könyvek szótárai alapján készült. Ezt a verziót Varga Szabolcs kijavította, illetve egységes formára hozta.

Az alábbiakban mind a nemzetközileg elterjedt Hepburn-átírás némiképpen módosított változatával, mind magyaros átírással megadjuk a japán szavakat, kivéve, ahol a kettő egybeesik.

A Hepburn-átírás eredetileg felülvonást használ a hosszú magánhangzók jelölésére. Az alábbi szövegben-- a számítógép korlátai miatt -- e célra magánhangzó-kettőzést használtunk, emiatt előfordulhat, hogy néhány angolos írásmóddal megszokott szó -- mint maga az aikidó -- kissé furcsa alakot ölt. A hagyományos Hepburn-átírás ezenkívül a p, b és m hangok előtti "n"-szótagot "m"-nek írja át -- ezt mi itt nem követtük, ejtésnél úgyis "m"-nek fog hangzani. A magyaros átírással írt szavakat viszonylag bátran ki lehet ejteni magyarul, a következő néhány apróságra vigyázva:

a -- a magyar "a" és "á" közötti rövid magánhangzó.

u -- a magyar "u" és "ü" közötti rövid magánhangzó.

fu -- az "f" nem fog-ajakhang, mint a magyarban, hanem csak ajakhang. Tehát egy kemény "hu"-ra, vagy egy nehéz teher lerakása utáni "fúú"-ra hasonlít.

wa -- hasonlóan, nem fog-ajakhang. Kicsit "ua"-szerű, de nem kerekített ajakkal.

ni -- nagyon lágy n, majdnem "nyi".

ra, ru, stb. -- nem pereg az "r". Majdnem "da", "di", stb-nek hangzik.

Az eredeti Hepburn-átírás:

ts -- c

ch -- cs

z -- dz

j -- dzs

y -- j

sh -- s

s -- sz

w -- v

Számolás tízig japánul:

ichi - icsi, ni, san - szan, shi - si (yon - jon), go, roku, shichi - sicsi (nana), hachi - hacsí, kyuu - kjú (ku), juu - dzsú

Fokozatok az aikidoban:

- kyuu 10-től 1-ig:

juukyuu - dzsúkjú, kukyuu - kukjú, hachikyuu - hacsikjú, nanakyuu - nanakjú, rokkyuu - rokkjú, gokyuu - gokjú, yonkyuu - jonkjú, sankyuu - szankjú, nikkyuu - nikkjú, ikkyuu - ikkjú

- dan 1-től 9-ig:

shodan - sodan ("kezdő dan"), nidan, sandan, yondan - jondan, godan, rokudan, nanadan, hachidan - hacsidan, kudan

A

agatsu -- agacu

"Ön-győzelem." Az Alapító szerint a helyes (igazi) győzelem (masakatsu) a magunk fölött kivívott győzelem (agatsu). Az Alapító egyik mondása: Masakatsu agatsu - "Önmagunk legyőzése az igazi győzelem."

ai

A kínai írásjegytől függően kétféle jelentése van: 1. együtt(esség); egymás; 2. szerelem, szeretet. Az aikidoban a harmónia, és egyesülés értelemben használjuk.

ai hanmi

Kölcsönös álló helyzet, ahol az ukénak és a nagénak ugyanaz a lába van elől.

ai nuke

"Kölcsönös megszökés"; olyan összecsapás kimenetele, ahol mindkét fél elkerüli a sérülést. Ez megfelel az aikidó egyik alapelvének, mivel a konfliktus megoldódik bármelyik fél sérülése nélkül.

ai uchi -- ai ucsi

"Kölcsönös támadás" (együttes találat vívásban). A japán kardvívásban a védekezésnél sokkal nagyobb fontosságúnak tekintik a támadást. A gyakorlatokat arra nevelik, hogy ha összecsapnak valakivel, legalább egy ai ucsi-t elérjenek. (Ami a modern kendóban érvénytelen találatnak is számít, tehát japán nem lehet belőle az embernek.) Régen persze ez leginkább azt jelentette, hogy mindkét ellenfél súlyosan sérült: de úgy gondolták, hogy ha azt az egyetlen célt tartják szem előtt, hogy az ellenfelet legyőzzék még az életük árán is, akkor ez elősegíti a győzelmet. Ez a céltudatosság figyelhető meg az ikkjó aikidó-technikában, ahol belépnek a támadó körzetébe, hogy megvalósítsák a technikát.

aiki

"Egyesülő ki"; azaz az aikidókák megkísérlik összhangba hozni ki-jüket partnerükével és a környezettel.

aikidooka -- aikidóka

Aikidós, aikidó-gyakorló, aikidó-tanuló.

aikijutsu -- aikidzsucu

A ki-n alapuló ősi harcművészet (->Daitó-iskola).

aikikai

Aiki-szövetség.

aite
Ellenfél, partner, "a másik", társ, stb..

ashi -- asi
Szó szerint "láb"; a különböző budó-irányzatokban általában lépést, mozgást (a láb mozgását) jelenti.

ashi sabaki -- asi szabaki
Lábmunka. Az aikidóban megfelelő lábmunka teszi könnyeddé a mozgást, és biztosítja a stabil egyensúlyt.

atemi
"Ütés a testre." Védekező ütés a partner ki-jének semlegesítésére vagy kibillentésére, a technika végrehajtása érdekében. Az aikidóban nem okozhat sérülést!

ayumi -- ajumi
Lépés, járás, járásmód.

B

bokken
Fakard. Sok technikát a tradicionális japán kardvívásból vezetett le az Alapító, ezért a fegyveres és pusztakezes technikák között fennálló rokonság segíti kikristályosítani a finom mozdulatokat. Igen magas szinten művelve az aikidót, teljesen mindegy, hogy fegyverrel, vagy pusztakézzel hajtják végre a technikát.

bokutoo -- bokutó
->bokken. Mind a bokutó, mind a bokken szavak azt jelentik, hogy "fakard", csak más írásjegy szolgál a "kard" leírására.

bu
Harci szellem.

budoo -- budó
"A harc útja"; harcművészet; küzdősport és a hozzá társuló szellemiség gyakorlása a test és lélek fejlesztése céljából.

budooka -- budóka
Budót gyakorló, tanuló egyén.

bugei
Harci művészet; a hadviselés művészete.

C

chokusen -- csokuszen
Egyenes (vonalú). Pl: chokusen no irimi = egyenes (közvetlen) belépés.

chuudan -- csúdan
Középső rész. A test középső része. Csúdan no kamae = középső tartás.

chuushin -- csúsin
Középpont. Aikidóban főleg a mozgás vagy egyensúly középpontja.

D

Daitoo ryuu -- Daitó rjú
Az aikijutsu hagyományos iskolája, módszertana.

dan
Feketeöves (mester-) fokozat. Az IAF aikidóban a legmagasabb fokozat, amit el lehet érni, 9 dan. Van néhány aikidóka, akinek 10 danja van. Ezeket még az

Alapító adományozta, ezért nem lehet visszavonni (->kyuu).

doo -- dó
Út. Az "út" szóra többféle kínai írásjegy is van, de csak ezt -- a kínai "tao" írásjegyet -- használják átvitt értelemben is (különféle, fejlődéssel/életúttal/stb. kapcsolatos értelemben). Budó-iskolákban elsősorban a ->budó szó helyett, annak rövidítéseként használják.

doojoo -- dódzsó
Lévén a két írásjegy az "út" (dó) és a "hely" (dzsó), a valóságban az "undódzsó" (tornaterem) szó rövidítése.

doojoo-choo -- dódzsó-csó
Dódzsó-vezető. A Hombu-dódzsóban jelenleg Ueshiba Moriteru (az Alapító unokája) a dódzsó-csó.

doomo arigatoo gozaimashita -- dómo arigató gozaimasita
"Köszönöm szépen" japánul. Minden edzés végén illik meghajolni és megköszöni az edzést az edzőnek és azoknak akikkel edztünk.

doshu -- dosu
A legmagasabb hivatalos rang az IAF aikidóban, jelenleg Ueshiba Moriteru (az Alapító unokája) viseli (harmadikként) ezt a címet. A második Doshu Ueshiba Kisshomaru Sensei (1921-1999), Moriteru apja, az Alapító fia volt. (Szó szerint "üres kéz", átvitt értelemben "rang/hely nélküli".)

E

F

Fudoo myoo-oo -- Fudó mjó-ó
Acala, az öt buddhista védőistenek egyike, aki az egyik kezében kardot (megsemmisíteni a buddhizmus ellenségeit), a másikban kötelet (menteni az érző lényeket a káprázat szakadékából, vagy más buddhista pokol-állapotokból) hordoz. A bölcsesség (kard) és könyörület (kötél) kétszeres buddhista eszményképét testesíti meg.

fudoo no shisei -- fudó no siszei
Mozdulatlan testhelyzet (nem merev, de nem billenthető ki a gyakorlója).

fudoo shin -- fudó sin
"Mozdulatlan elme." A szellemi nyugalom vagy rendíthetetlenség állapota. Az elme ebben az állapotban nyugodt és megzavarhatatlan (képletesen "mozdulatlan"). A fudó sin fejlesztéséhez olyan elmét kell fejleszteni, amely a körülmények változásaihoz alkalmazkodik az etikai alapelvek kompromisszuma nélkül.

fukushidooin -- fukusidóin
"Segéd-vezető, segéd-irányító", tkp. segédedző.

funakogi
Evezés (gyakorlat).

furi kaburi
Kardemelő mozdulat. Megtalálható az ikkjó, irimi nage és siho nage technikákban.

G

gaeshi -- gaesi
Megfordítás, megcsavarás (a "kaesu" igéből zöngésült alak).

gedan

Alsó rész. A test alsó (övtől lefelé eső) része. Gedan no kamae = alsó tartás.

genki

Életerő, egészség, energia.

gi

Ruha. Budó-iskolákban a dógi ill. keikogi (edzőruha) szó rövidítése. A dzsúdó és a karate-gi is elfogadott a legtöbb dódzsóban, csak fehér pamut legyen.

gokjoo -- gokjó

Ötödik tanítás.

gyaku -- gjaku

Ellentétes, ellenkező (oldal).

gyaku hanmi -- gjaku hanmi

Ellentétes álló helyzet; az ukénak és a nagénak az ellentétes lába van elől.

H

hajime -- hadzsime

"Kezdés"

hakama

Szoknyaszzerű, bő nadrág, hagyományos nemesi férfiviselet. A budó-iskolák közül a kendósok/iaidósok (kardvívók) és a kjúdósok (íjászok) hordanak fokozattól függetlenül hakamát, az aikidósoknál viszont általában csak a mesterek (fekete övesek). Néhány aikidó-dódzsóban hakamát hordanak a nők is (fokozattól függetlenül), és van, ahol mindenki.

hanmi -- hanmi

Állás, testtartás, pozíció.

hanmi handachi -- hanmi handacsi (han+tacsi, "fél"+"állás")

A nage ül, az uke áll. Segíti a jóval magasabb/alacsonyabb ellenféllel való harc gyakorlását, illetve a támadás irányából való kitérést.

happoo -- happó

"8 irány"; átvitt értelemben "minden irány". Happó-undó (szó szerint "8 irányú mozgás") vagy happó-giri ("vágás 8 irányba" (karddal)).

hara

Has. A hagyományos gondolkodás szerint a lélek, a ki forrása, néhány centiméterrel a köldök alatt, bent a hasban. Momentán nagyjából az emberi test tömegközéppontja.

hassoo no kamae -- hasszó no kamae

Kardvívó alapállás: hasonlít a dzsódan no kamaéhoz (felső tartás, fej felett), de a kard nem egyenesen, hanem kb. 45 fokban áll hátrafelé (és felfelé is kb. 45 fokban.) . A hasszó no kamae annyit jelent, hogy "kezdő-/indítóállás", ebből az állásból tudniillik a kard felemelése, egyéb mozgatása nélkül azonnal lehet vágni.

heiki

Nyugalom.

henka waza -- henka waza

Variált technika. Elkezdünk egy technikát, és végrehajtása közben átváltunk egy másikra. Pl. elkezdjük az ikkjót, de átváltunk irimi nagéra.

hidari

Bal.

homa

Tűzszolgálat, buddhista szertartás.

Hombu Doojoo -- Hombu-dódzsó

A japán Aikikai központi épülete, edzőterme.

I

iki

Szellem, morál, lelkesedés.

ikkyoo -- ikkjó

Első tanítás, az első számú leszorításos technika.

irimi

"Belépő/behatól test:" Belépés, mozgás a partner teste felé. Az elképzelés az irimi-nél az, hogy úgy helyezkedjünk a támadóhoz képest, hogy képtelen legyen hatásosan folytatni a támadást oly módon, hogy állandóan kontrolálhassuk az egyensúlyát (->sikaku).

irimi nage

Belépő dobás, az aikidó dobástechnikák egyik alappillére.

irimi-issoku -- irimi-isszoku

Belépés egy lépéssel.

J

jinja -- dzsindzsa

Sintó szentély (templom). Építészeti stílusát tekintve nagyon hasonló tud lenni a buddhista templomokhoz; a biztos megkülönböztetési pont, hogy a sintó szentélyek előtt ott a torii, egy, a nagy görög pi-hez (fordított U-hoz) hasonló kapu. Japánban Iwamában, Ibaraki prefektúrában van Aiki-szentély.

jyuu waza -- dzsijú waza

Szabad stílusú gyakorlás rendszerint több ukéval.

joo -- dzsó

Rövid fabot, kb. 128 cm hosszú. Sok dzsó-mozdulat a hagyományos japán lándzsavívásból, mások a dzsó-dzsucuból jöttek, de sok az Alapító újítása. A dzsót rendszerint a haladó gyakorlásban használják.

joodan -- dzsódan

Felső rész; a test felső (melltől felfelé lévő) része.

juu-jutsu -- dzsú-dzsucu (ma sokan dzsiu-dzsiacunak is mondják -- sajnós)

A dzsúdó őse, övédelmi harc, harcművészet.

juudo -- dzsúdó

"Lágy út", Kano Jigoro által versenysporttá fejlesztett harcművészet.

juukendoo -- dzsúkendó

Szó szerint "bajonett-út", azaz bajonetttharc-gyakorlás. Japánban minden, kellő lelkiismeretességgel végzett tevékenység/gyakorlás "dó", még a bordélyházba járás is (sikidó, az Edo-korból származó kifejezés).

K

kachihajabi -- kacsihajabi

"Győzelem a napfény sebességével." Az Alapító szerint amikor valaki megvalósította a totális önuralmat (->agatsu) és a tökéletes összhangot az univerzumot uraló alaptörvényekkel (különösen az etikai elvekkel), akkor rendelkezésére fog állni az

univerzum teljes ereje, nem lesz tovább igazi különbség közte és az univerzum között. A szellemi fejlődés ezen szintjén a győzelem azonnali. Ha a támadónak szándékában áll elkövetni egy erőszakos cselekedetet, megtöri a harmóniát az univerzum alapelveivel, de senki sem versenyezhet sikeresen az ilyen elvekkel. Az emberi életben az univerzum alapelveinek kifejeződése a szeretet (ai), és az Alapító szerint a szeretetnek nincsenek ellenségei. Ha nincsenek ellenségek, nem kell harcolni, és így mindig győztesként kerül ki. (->masakatsu)

kaeshi waza -- kaesi vaza

A technika megfordítása (ukéből nage lesz a technika végrehajtása közben, és fordítva). Ez rendszerint egy haladó formája a gyakorlásnak.

kaiso -- kaiszo

Alapító, azaz Ueshiba Morihei.

Kakare!

"Vedd fel a harcot velem!" "Támadd meg!"

kamae

Testhelyzet, testtartás (fegyverrel vagy anélkül, bár a fegyver nélkülit általában "tacsí"-nak hívják a különféle irányzatokban -- például karatében kiba dacsí (lovaglőállás), zenkucu dacsí, stb.). Jóllehet általában a fizikai helyzetre utal, de az aikidóban jelentős párhuzam van a fizikai és lélektani tartás között. A következetes, határozott állás általában határozott lelki tartást is eredményez. Az aikidóban fontos a határozott lelki hozzáállást fenntartani.

kami

Istenség, istenszemlem. A sintó sokinstenhitű természetvallás (emelegetik néha a kilencmilliárd isten vallásaként), a sintó tanítása szerint szelleme, kamija lehet minden fontosabb természeti tárgynak (hegynek, folyónak, stb.) és jelenségnek (villámlás, eső, nap, stb.), sőt, emberből is lehet kami. (Más írásjegyekkel írva a "kami" további jelentései: "haj"; "papír"; "felső".)

kamiza

Egy kis oltár, az aikidóban általában a dódzsó főhelyén van, gyakran ad helyet az Alapító képének, vagy rövid írásoknak. Általában a kamiza irányába hajlunk meg amikor bejövünk, vagy elhagyjuk a dódzsót, illetve a szőnyeget.

kan

Érzés.

kansetsu waza -- kanszecu vaza

Csuklótechnikák.

kata

Formagyakorlat.

katame waza -- katame vaza

"Leszorító" technikák.

katana

Kard. Katana néven általában a külföldön szamurájkardként ismert, a valóságban a szamurájok által hordott két kard közül a hosszabbat (daitó) szokták emlegetni, de zsebkéstől a leghosszabb tacsí-ig mindenféle kardot lehet katanának hívni. (A zsebkés például kogatana, "kis kard".)

katate dori

Egy kéz fogása; egykezes fogás.

katsu jin ken -- kaku dzsin ken

"A kard, ami életet véd." Ahogy a buddhizmus (főleg a zen-buddhizmus) és a taoizmus egyre inkább befolyásolta a japán kardforgatás művészetét, a gyakorlói annál inkább érdekelték lettek az etikai alapelvek tudományukba építésében. A kardforgatás művészetének tökéletes mestere az ilyen gyakorlók szerint nem csak gyakorlásra kell hogy tudja használni a kardot, hanem az élet védelmezésére is. A katsu jin ken megalapoz néhány határozott alkalmazást a technikák fejlesztésében, amelyek inkább a kard nem vágó részeit használják az ellenfél megütésére vagy kontrolálására, mint hogy megöljék. Ezen technikák hatása néhány helyen megfigyelhető az aikidóban is. Más technikákat úgy fejlesztettek ki, hogy fegyvertelen személy is lefegyverezheti a támadót. Ezeket a technikákat gyakran gyakorolják az aikidóban. (->setsu nin too)

keiko

Gyakorlás, edzés.

ken

Kard.

kendoo -- kendó

"A kard útja"; japán kardvívás.

kenjutsu -- kendzsucu

A kardforgatás művészete.

ki

Őserő, ősergia, életerő, a vitális energia, az összpontosított erő energiája.

kiai -- kiai

Kiáltás, harci kiáltás. Segít az összpontosításban, a ki egy mozdulatba fókuszálásában. A japán küzdősportok szinte kivétel nélkül mindegyikében megtaláljuk a kiai (az íjászatban nem).

kihon

Alap; alapvető; lényeg(es). Kihon waza = alaptechnika. Sok aikidó-technikát látszólag nagyon különböző módokon végre lehet hajtani. Meglátni a technikák felszín alatti sajátosságait és megragadni a közös magjukat, ez a kihon megértése.

kimusubi -- kimuszubi

(=ki no muszubi) "a ki kapcsolása/kötése"; a partner ki-jével való egyesülés. A folyamat, amikor megragadjuk/hozzátapadunk a partner mozdulataihoz, és fenntartjuk ezt a kapcsolatot végig a technika alkalmazása során. A tökéletes kimuszubi tiszta, rugalmas és figyelmes elmét kíván. (->setsuzoku)

ko

(= kokyuu -- kokjú). Légzés, belégzés.

Kobukan

Az aikidó első fellegvára.

Kodokan

Kano mester judo egyeteme.

kokoro

Szív; lélek; lelkesedés.

kokyuu -- kokjú

Légzés, lelegzés. Az aikidó részét képezi a "kokjúrjoku", azaz "légzés-erő". Ez a lelegzés és a mozgás összhangba hozása. A lelegzés ellenőrzése elősegítheti a nagyobb koncentrációt és a stressz kiküszöbölését. Sok hagyományos meditációs

formában a lélegzést fokozott koncentráció vagy szellemi nyugalom fejlesztésére használják, ugyanígy az aikidóban is. Továbbá, a lélegzés ritmusa segíti a helyes időzítést is. Az aikidóban számos gyakorlat "kokjúhó"-nak, vagy "légzésmód"-nak hívnak, melyek a kokjúrjoku fejlesztését segítik.

kokyuu hoo -- kokjú hó

Légzésmód.

kokyuu nage -- kokjú nage

A kokjú alapuló dobástechnika.

koohai -- kóhai

Valamilyen tevékenységet (munkát, sportot, stb.) később kezdett, azaz alacsonyabb rangú/ fiatalabb ember. Az aikidó esetében "fiatalabb/kezdőbb aikidóka."

kote

Alkar; vívókesztyű. (Nem "csukló"; az "tekubi".)

kotegaeshi

Alkarcsavar, alkarfordítás.

kotodama

"Mágikus szavak/szómágia". Különböző hangok képzése egyfajta mitikus/transzállapot létrehozására. Az aikidó alapítóját nagymértékben foglalkoztatták a különféle sintó és újsintó misztikus gyakorlatok, és ezek közül néhányat saját aikidó technikáinak is részévé tett.

ku

"Üresség." A buddhizmus szerint a dolgok alapvető tulajdonsága az egyéni, változatlan lények hiánya (üresség). A dolgok "lényegnélküliségének" felismerése vezet a szellemi "nem-kapcsolódás", a tudatos nyugalom (egykedvűség) gyakorlásához. Ezen üresség közvetlen felfogását (vagy megtapasztalását/belepillantást) nevezik megvilágosodásnak. Az aikidóban ez a tudatos nyitottság ideális állapotában nyilvánul meg, egy olyan állapotban, amelyből azonnal és ösztönösen lehet reagálni a változó körülményekre. (->mokuszó)

kumijoo -- kumidzsó

Páros dzsógyakorlás.

kumitachi -- kumitacsi

Páros kardvívás-gyakorlás.

kuzushi -- kuzusi

A partner egyensúlyának megtörése. Az aikidóban nem lehet tökéletesen véghezvinni egy technikát anélkül, hogy az ellenfelet ki ne billentenék az egyensúlyából. A helyes kuzusi eléréséhez sokkal inkább a helyezkedésre és időzítésre, semmint a pusztán fizikai erőre kell támaszkodni.

kyuu -- kjú

Írásjegytől függően sok jelentése van, az aikidóban szóba kerülők: 1. Légzés, kilégzés. 2. "Osztály"; "fokozat"; a sodan alatti tanuló- (fehér öves) fokozatok.

L

M

ma ai (ma, aima)

Térköz; a küzdő felek (megfelelő) távolsága. (Érdekesség: a mai japán nyelvben a "manuke" bolondot, ügyefogyottat jelent, ám a szó eredetileg a kardvívásból származik: bolond -- ügyetlen --

ugyanis az, aki nem tudja tartani a megfelelő küzdőtávolságot.)

mae

Elöl; elülső; előre. Mae ukemi = esés/gurulás előre.

masakatsu -- maszakacu

"Igazi/valódi győzelem" (->agatsu, ->kachihayabi).

men

Fejpáncél.

men'uchi -- men-ucsi

Vágás/ütés a fejre.

migi

Jobb(oldal), jobbra irányuló.

Misogi -- Miszogi

A "Megtisztulás Nagy Lehetősége" (ti. az aikidó gyakorlásával).

mokusoo -- mokuszó

Meditáció. Budó-iskolákban a meditációra felszólító vezényszó.

mudansha -- mudansa

Szó szerint "nincs-fokozata-ember"; nem-feketeöves tanuló.

mushin -- musin

Szó szerint "nem-lélek", vagy "nincs-lélek". Egyfajta tudatos készenléti állapot, amelyet leginkább a kalandozó gondolatok hiánya jellemez. Olyan tudatállapot, amelyben az agy a fogalmak testetöltése nélkül cselekszik/reagál. Nem helyes a musint kizárólag spontán cselekvésnek tekinteni. Bár kétségkívül része a spontaneitás a musinnak, nem egyezik meg teljesen vele. Talán úgy lehetne fogalmazni, hogy a musin állapotában az ember képes gondolkodni és megkülönböztetéseket tenni anélkül, hogy a gondolatok irányítanák.

N

nagare

Folyás. Az aikidó gyakorlásának egyik célja, hogy a fizikai erőt ne fizikai erővel próbáljuk meg ütköztetni. Sokkal inkább meg kell tanulni a fizikai erővel együtt mozogni (folyni), és átírányítani azt akaratunknak megfelelően.

nage

1. A technikát végrehajtó fél (akit támadnak). 2. Dobás.

nen

Figyelem, koncentráció.

nikyoo -- nikkjó

Második tanítás.

niningake

Küzdelem két ember ellen.

ninja -- nindzsa

Középkori japán kém/orgyilkos.

ninjutsu -- nindzsucu

Nindzsa-technikák: harci technikák éppúgy, mint a különféle felhasznált eszközök és módszerek.

O

o-negai shimasu -- o-negai simaszu

Szó szerint "Legyen szíves", udvarias, bármire használható japán kérési formula. Még udvariasabb változata az "o-negai itasimaszu". Gyakorlásra felkérésre használjuk.

o-negai itashimasu -- o-negai itsimaszu

->o-negai shimasu

obi

Öv.

omote

Felső; homlokzat; elülső rész.

Oo -- Ó

Nagy.

Oomoto-kyoo -- Ómoto-kjó

A "Nagy Eredet tana" vallása. A kiotói Deguchi Nao paraszttársaság alapította 1895-ben.

Oo-Sensei -- Ó-Szenszei

Szó szerint "Nagy Mester", Ueshiba Morihei, az aikidó alapítója. Viszont ez egy nem egészen szabályos japán kifejezés, és csak az aikidó (és néhány másik ->koryu) berkein belül ismerik és használják, egy köznap japán ember nem feltétlenül fogja érteni, hogy miről van szó. A japán aikidósok többsége nem is így, hanem inkább ->Kaiso-nak nevezik Ueshiba Senseit. Egyébként az Ó-Szenszei karakterei megegyeznek a Dai-Sensei-jel, ami szintén Nagy Mestert jelent (Takeda Szokaku gyakran nevezte magát így, Oo-Sensei kyoju dairi-jén is ez olvasható: Takeda Szokaku Dai-Sensei).

osae waza -- oszae waza

Leszorítási technikák.

P

R

randori

Szó szerint "ran" (véletlen/összevissza) + "tori" (megfogás). A dzsijú waza, a szabad gyakorlás szinonímája. Bár az aikidótechnikákat jellemzően egy partnerrel gyakoroljuk, nem szabad elfelejteni, hogy az embert többen is megtámadhatják egyszerre. Az aikidó-testmozgások (tai szabaki) legtöbbje több támadó ellen való védekezés során is alkalmazható.

reigi

"Illem, etikett, helyes viselkedés." A helyes viselkedés minden pillanatban (különösen a dódzsóban való helyes viselkedés) legalább olyan fontos, mint a technikák gyakorlása. Az illemszabályok betartása jelzi az ember őszinte szándékait, tanulmányosságát, illetve mások érdekeinek és jogainak felismerését és megtartását.

ryoo kata dori -- rjó kata dori

(Mind)két váll fogása.

ryoote dori -- rjóte dori

(Mind)két kéz fogása; kétkezes fogás.

S

sake -- szake

Japán rizsbor.

sankakutai -- szankakutai

Háromszögállás.

sankyoo -- szankjó

Harmadik tanítás.

sanningake

Küzdelem három ember ellen.

seiki -- szeiki

Szellemi energia.

seiza -- szeiza

Szó szerint "helyes ülés"; hagyományos formális japán ülő (térdelő) helyzet.

senpai -- szenpai

Valamilyen tevékenységet (munkát, sportot, stb.) korábban kezdett, azaz magasabb rangú/idősebb ember. Az aikidó esetében "idősebb/haladóbb aikidóka."

sensei -- szenszei

Tanár/oktató/orvos szokásos japán megszólítása. (Nem a foglalkozás neve!) Egy dódzsó vagy szervezet állandó tanárát illik a dódzsón kívül is szenszeinek szólítani.

seppuku -- szeppuku

"Hasfelmetszés"; rituális öngyilkosság. Harakiri, bár ez a szó így nem létezik a japánban, külföldiek csinálták, mint a Fudzsjamát ("hara o kiru", "hasat felvágni" van; a Fudzsjamát pedig japánul Fudzsi-szannak hívják).

setsuzoku -- szecuzoku

Kapcsolat, összekötés. Az aikidó technikák általában jóval hatékonyabbak, ha az ember összeköti a saját tömegközéppontját/centrumát (hara) a mozgás külsőbb részeivel, illetve összeköti saját tömegközéppontját az ellenfélével. Hasonlóan, a szecuzoku szót használják a technika folyamatosságának jellemzésére is. Pszichológiai értelemben a szecuzoku az ember és partnere közötti hatás-kölcsönhatás-kapcsolatot jelenti, azaz hogy az aikidótechnikák sikeres végrehajtása rendkívül nagy mértékben függ a saját technikák és a partner technikáira való válaszok időzítésén.

shidooin -- sidóin

"Vezető"; "irányító"; "oktató"; edző.

shihan -- shihan

"Oktató"; "mester", az aikidóban: "mester oktató", "oktatók oktatója".

shihoo nage -- síhó nage

Négy irányba dobás.

shihoo-giri -- síhó-giri

Négy irányba vágás.

shikaku -- síkaku

Szó szerint "holt szög". Olyan helyzet (relatív a partnerhez képest), amelyben a partner számára nehéz a támadás (vagy annak folytatása), és ahonnan viszont könnyen irányítható az ő egyensúlya és mozgása. Az aikidó technikák első lépése gyakran a síkaku megvalósítása.

shiki -- síki

Bátorság.

shikkoo -- síkkó

Térden járás. A síkkó nagyon fontos a tömegközéppont (hara) tudatosságának fejlesztésére, továbbá erősíti a csípőt és lábat.

Shingon -- Síngon

"Igaz szó"; az egyik (rég) buddhista szekta Japánban.

shinkenshoobu -- sinkensóbu

Szó szerint "Párbaj igazi kardokkal." Azt fejezi ki, hogy az aikidó-gyakorlás során az embernek úgy kell viselkednie, mintha -- bizonyos értelemben -- valódi kardokkal folyó élethálharcról lenne szó. Különösen arra értendő, hogy az aikidó-gyakorlás közben az embernek kizárólag az aikidóra szabad gondolnia, mint ahogy egy vérre menő párbaj esetében is kizárólag a párbajra koncentrálni.

shintai -- sintai

Előre-hátra mozgás.

Shintoo -- sintó

"Az istenek útja"; animista (sokistenhitű) japán természetvallás. Elsőként ezen a néven a buddhizmus Japánba beérkezése után, az attól való megkülönböztetés érdekében említik. A történelem során viszonylag jól megfértek más egyéb vallásokkal, bár az uralkodó osztály elsősorban mindig is buddhista volt. A második világháború előtt -- elég szerencsétlenül, a hazafias lelkület szítására -- államvallássá tették, de ezt 1945 után eltörölték. A mai átlagjapán nem különösebben vallásos, lelkében jól összeférnek a különböző vallások ceremóniái: míg az esküvők nagy része sintó (és manapság keresztény) szertartás szerint zajlik, a temetések általában buddhista szokás szerint.

shodan -- sodan

Első fekete öves, mesteri fokozat (szó szerint "kezdő dan").

shoomen -- sómen

Elülső rész; homlokzat. A "men" ugyanaz a "men", mint a "fejpáncél", ezért a "fej elejét/tetejét" is jelenti.

shoomen uchi -- sómen uchi

Egyenes ütés a fejre; fejbevéágás.

shugyoo -- sugjó

Gyakorlás, vallási (esetleg aszkétikus) gyakorlat.

shuugyoo -- súgjó

1. munka kezdete 2. tanulás 3. munka befejezése

soto -- szoto

"Külső", "kívül"; a támadó karjain kívül végrehajtott aikidó mozdulatok osztálya (->uchi).

suburi -- szuburi

Szó szerint kb. "üres vágás", azaz árnyékbojtosolás: vágás/ütés szúrás/dőfés gyakorlása ellenfél nélkül, karddal, fakarddal, naginatával vagy dzsóval.

suihei uchi -- szuihei uchi

Vízszintes vágás.

sukashiwaza -- szukasivaza

Technikák, amelyek során nem engedjük, hogy a támadó megragadhatson bennünket, illetve hogy egyáltalán támadást kezdeményezhessen. Ideális esetben az ember elegendően érzékeny arra, hogy a támadó (vagy leendő támadó) helyzetét és mozgását figyelemmel kísérve, semlegesítse a támadást, még mielőtt az végrehajthatna. Nem kevés fizikai és szellemi gyakorlást igényel ezen ideális állapot elérése.

suki -- szuki

Rés, nyitottság, amelyen keresztül valaki támadható, vagy ellene egy technika alkalmazható; vagy éppen egy pont, ahol egy technika megtörhető. A szuki lehet fizikai vagy pszichológiai. A gyakorlás célja, hogy az

ember érzékeny legyen a saját szukijaira, illetve hogy a másik mozgásában felfedezze azt. Ideális esetben egy aikidó mester már olyan magas szintre fejlődött, hogy nincsen neki többé szukija.

sumi-kiri -- sumi-kiri

A test és lélek tisztasága.

sumoo -- szumó

Hagyományos japán birkózás.

suwari -- szuvari

Ülés; ülő ...

suwari waza -- szuvari waza

Ülésben, illetve térdelésben végrehajtott technika.

T

tachi -- taci

Írásjegy(ek)től függően: 1. Hosszú japán kard. 2. Állás, testtartás.

tachi waza -- taci waza

Állástechnikák; technikák állásban/-ból.

tai no henka

A test(tartás) megváltoztatása (tai = test, testtartás; henka = megváltoztatás).

tai sabaki -- tai szabaki

A test mozgatása('nak technikája); aikidóban a test mozgatása körkörös, köríves mozdulatokkal, szabadon.

taijutsu -- taidzsucu

"Test-technika"; fegyvertelen gyakorlás.

taninsuugake -- taninszuugake

Több támadó ellen való gyakorlás, rendszerint fogások ellen.

tantoo -- tantó

Rövid kard, tőr.

tatami

Gyékényszőnyeg, a japán lakások nagy részének még ma is része. Tatami borítja az edzőtermek padlóját is (külföldön sokszor matrac van helyette). Az igazi tatami egyébként sem nem különösebben vastag, sem nem különösebben puha.

te

Kéz.

tegatana

"Kéz-kard."

tekubi

Csukló.

tenchi nage-- tencsi nage

"Menny és föld" dobás.

tenkan

Elforduló mozgás, főleg 180 fokos fordulat (->tai no tenkan).

tenshin -- tensin

Mozdulat, ahol a nage kitér 45 fokkal a támadás irányából (főleg az uke nyitott oldala felé).

tori

A technikát végrehajtó fél (akit támadnak).

tori, összetételekben dori

Fogás, megfogás.

tsugi ashi -- cugi asi

Követő lépés.

tsuki -- cuki

Egyenes ütés.

U**uchi -- ucsi**

"Belül/a belső." Egy sor olyan technika, amelyben a nage a támadó karja(i) alá ("belsejébe") mozog. Más kínai írásjeggyel "ütést" jelent, mint pl. a sómen ucsiban.

uchideshi -- ucsidesi

A mesterrel együtt lakó tanítvány.

uke

A technikát "elszenvedő" fél (aki támad).

ukemi

Gurulás, esés; a sérülést elkerülő technika.

ura

Hátoldal; hátul.

ushiro -- usiro

Hátul; hátulsó; hátra irányuló. Usiro ukemi = hátraesés, hátragurulás.

V**W****waza -- vaza**

Technika.

Y**yame -- jame**

"Fejezd be!"

yin és yang -- jin és jang

Negatív és pozitív, víz és tűz, nő és férfi, aktív és passzív, az őselemek egymásra hatásának jelképe. Kínai kifejezés!!! A taoista kozmológia alapvetése: A Taóból létrejön a világ mint káosz, majd a káosz kettéoszlik jinre és jangra (a nőies és a férfias princípiumokra). E kettő egybekapcsolódásai nyomán létrejön az öt elem: a fém, fa, víz, tűz és a föld. A jin és a jang, valamint az öt elem együtt adják a hetes

számot, s ha hozzájuk számítjuk az eget és a földet is, akkor eljutunk a jelenségek világát szimbolizáló kilences számhoz. Az így keletkezett sokszínű világ azonban - lévén minden jelenség a Tao megjelenési formája - megint csak egységet alkot. (Lie Ce I.[2.], Lao Ce 42.)

yoko -- joko

Oldal.

yokomen -- jokomen

A fej oldala, oldalsó arcél.

yonkyoo -- jonkjó

Negyedik tanítás.

yuudansha -- júdansa

Szó szerint "van-fokozata-ember"; bármilyen fokozatú feketeöves, mester.

yuuki -- júki

Bátorság.

Z**zanshin -- zansin**

Szó szerint "megmaradt lélek". Egy aikidó technika végrehajtása után is kiegyensúlyozott, támadásra kész állapotban kell maradnunk. A zansin tehát egy technika "tudatos figyelemmel való végigkísérését", valamint e figyelem megőrzését jelenti, hogy az esetleg további támadásokra is helyesen tudjunk reagálni.

zazen

Zen-meditáció(s ülés). Zazennek általában a lóbuszülésben meditálást hívják, de nincsen különösebb jelentősége az ülésnek; aki nem bírja, nyugodtan ülhet törökülésben vagy szejzában.

Zen

Buddhista vallási irányzat; a kínai csan-buddhizmus (ugyanaz az írásjegy) Japánba bekerülve, némiképpen átalakulva, a mai napig fentmaradt. (Kínában lényegében eltűnt.)

zoori -- zóri

Szandál, saru, papucs. A japán épületekben a lakáson belül nem hordanak cipőt, hanem papucsot húznak; a szobákban pedig a papucsot is leveszik.