

## GLOSSÁRIO BÁSICO DE AIKIDO

**Números:** **ICHI** (um), **NI** (dois), **SAN** (três), **SHI** ou **YON** (quatro), **GO** (cinco), **ROKKU** (seis), **SHICHI** ou **NANA** (sete), **HACHI** (oito), **KYUU** (nove), **JYUU** (dez). Além do dez, as dezenas se formam da seguinte maneira: JYUU-YON (quatorze), NI-JYUU (vinte), SAN-JYUU-ICHI (trinta e um), etc.

**AGE:** Movimento ascendente.

**AGURAZA:** Posição quando se está sentado com as pernas cruzadas. É considerada uma postura informal e até mesmo inapropriada em algumas situações, mas algumas vezes é permitida, quando a pessoa apresenta dificuldades de se sentar em SEIZA.

**AI:** União, harmonia.

**AI HANMI:** Posição de HANMI igual. Se o atacante tiver o pé direito à frente, o praticante que receberá o ataque também deverá ter o pé direito.

**AIKI:** A harmonia (AI) com a energia vital (KI) universal, o princípio criador da vida.

**AIKIDO:** Esta palavra é constituída por três monossílabos, os quais correspondem a três caracteres da língua Japonesa. Os três caracteres, que são escritos em KANJI (silabário Chinês), têm vários significados, sendo no entanto normalmente conhecidos do seguinte modo: AI= Harmonia, União; KI= Energia Anímica, Energia Universal; DO= O Caminho, A Via; ou seja, O CAMINHO DA HARMONIA COM A ENERGIA UNIVERSAL.

**AIKIDOKA:** O praticante de AIKIDO.

**ARIGATOU:** Forma de agradecimento informal. É o simples "obrigado", sem mais nada a acrescentar. No entanto, não é correto nem indicador de boas maneiras quando dirigido a um superior hierárquico ou a uma pessoa idosa no Japão.

**ARIGATOU GOZAIMASHITA:** Expressão normalmente utilizada após terminar a prática com o companheiro de treino, correspondendo à nossa expressão "muito agradecido/obrigado". A frase está com o verbo situado no passado (SHITA), indicando uma ação já terminada.

**ARIGATOU GOZAIMASU:** É equivalente a um "muito agradeço", indicando uma ação que ainda está acontecendo.

**ASHI:** Perna ou pé.

**ASHITA MADE:** Equivale à nossa expressão "até amanhã".

**ATE:** Bater, atacar.

**ATEMI:** Golpe de ataque (ATE) a um ponto sensível do corpo (MI) do adversário com a finalidade de distrair e/ou desequilibrar o mesmo, criando assim uma abertura na defesa do oponente.

**AWASE:** Mover-se junto com o atacante. Harmonizar-se com o atacante.

**AYUMI ASHI:** Passo. Partindo da postura HANMI, dá-se um passo com o pé de trás para a frente, deslizando o pé no TATAMI.

**BOKKEN/BOKUTO:** Espada de madeira.

**BUDO:** Caminho marcial.

**BU JUTSU:** Artes marciais.

**BUKI WAZA:** Técnicas com armas. As armas utilizadas no AIKIDO são o JO, o BOKKEN e o TANTO.

**BUSHIDO:** Código de honra do samurai/guerreiro.

**CHOKU:** Direto.

**CHOKUSEN:** Linha reta.

**CHUDAN:** Posição/altura média.

**CHUSIN:** O centro; especialmente o centro de um movimento ou de equilíbrio.

**DAI:** Grande.

**DAIJOBU:** Equivalente da expressão "tudo bem".

**DAISHIZEN:** Literalmente "a grande natureza". Também expressa o conceito de Universo.

**DAN:** Nível, degrau. A partir da faixa preta (ver YUDANSHA), as graduações são: SHODAN (primeiro DAN), NIDAN (segundo DAN), SANDAN (terceiro DAN),

YONDAN (quarto DAN), GODAN (quinto DAN), ROKUDAN (sexto DAN), NANADAN (sétimo DAN), HACHIDAN (oitavo DAN), KYUUDAN (nono DAN) e JUUDAN (décimo DAN).

**DEAI:** O momento na técnica onde o NAGE e o UKE<sup>1</sup> se encontram.

**DESHI:** Estudante.

**DO:** Caminho, via. Mesmo significado do TAO chinês. Ver MICHI.

**DOGI:** GI significa roupa/vestimenta, ou seja, roupa para a prática do caminho (DO). Pode ser chamado também de KEIKOGI, ou seja, roupa para treinamento.

**DOJO:** Vulgarmente traduzido como "lugar de treinamento", é um espaço definido tanto física quanto mentalmente destinado à prática, ao estudo e ao crescimento do indivíduo. A palavra DOJO deriva do sânscrito "bodhimandala", e significa "lugar em que o homem alcança a iluminação".

**DOJO CHO:** O responsável pelo DOJO, ou chefe do DOJO.

**DOMO ARIGATOU GOZAIMASHITA:** Forma de agradecimento bastante polida, significando "muitíssimo agradecido/obrigado".

**DOOZO:** Por favor.

**DOO ITASHIMASHITE:** De nada.

**DOSHU:** Líder do caminho (DO). Atualmente Moriteru Ueshiba, neto do Fundador. Também conhecido como SANDAI DOSHU (“terceiro grande líder”).

**ERI:** Gola.

**ERI DORI:** Agarrar a gola do DOGI do NAGE.

**FUDOSHIN:** Mente inalterável. Estado mental imperturbável que corresponde a uma condição de grande calma e concentração.

**FUKU SHIDOIN:** Instrutor assistente/auxiliar. Dentro do AIKIKAI é necessário possuir graduação entre 1º e 3º DAN para ser FUKU SHIDOIN.

**FUNAKOGI UNDO:** Exercício (UNDO) de remo (FUNAKOGI). Utilizado para o desenvolvimento do quadril na execução das técnicas e também para aquecimento muscular.

**FUTARI DORI:** Técnicas em que se é agarrado por dois atacantes. Ver NININ DORI.

**GASHUKU:** Encontro realizado por um breve período com esforços concentrados na prática.

**GASSHO:** Cumprimento que se faz com as mãos unidas em relação ao KAMIZA e aos ancestrais da arte. É utilizado em diversas tradições budistas e em numerosas culturas por toda a Ásia. Significa saudação, solicitação, reverência, agradecimento, respeito, etc.

**GEDAN:** Posição/altura baixa.

**GENKAN:** Entrada do DOJO, também o local onde se colocam os sapatos.

**GESHA:** Taxa mensal.

**GOHO TENKAN:** Girar nas cinco direções. Movimento de base que, partindo do HIDARI KAMAE, descreve um pivô/giro sobre o pé da frente girando o corpo em um ângulo de 180º graus, após o que se faz um semicírculo com o pé direito, que está à frente, para trás.

**GOKYO:** Quinto princípio.

**GOMEN NASAI:** Expressão correspondente ao “desculpe-me”.

**GYAKU:** Contrário/inverso.

**GYAKU HANMI:** Posição de HANMI oposta. Se o atacante tiver o pé direito à frente, o praticante que receberá o ataque deverá ter o pé esquerdo.

**HAI:** Sim.

**HAIREI:** É a reverência feita ao KAMIZA no começo e final de cada aula. É feita com NIREI (duas reverências), NIHYAKUSHU (duas palmas), e ICHIREI (uma reverência). O NIREI é para se apresentar. O NIHYAKUSHU é para chamar a atenção dos KAMI; e o ICHIREI é uma maneira educada de terminar o ritual.

**HAISHIN UNDO:** Exercício de estiramento lombar, geralmente praticado ao final de cada aula.

**HAJIME:** O comando "começar".

**HAKAMA:** Saia-calça utilizada por aqueles que atingiram a faixa preta. No AIKIDO é geralmente utilizada nas cores azul ou preta. Excepcionalmente, alguns SHIHAN (mestres) de graduação elevada utilizam na cor branca, simbolizando maturidade/pureza espiritual. No princípio do AIKIDO o HAKAMA era utilizado por todos os praticantes, já que se tratava de uma arte ensinada à elite Japonesa, e a elite normalmente utilizava tais trajes. Quando a arte foi aberta ao público em geral, foi decidido distinguir os praticantes avançados através do uso do HAKAMA. Pode-se notar diferentes regras quanto ao uso do HAKAMA de acordo às diferentes organizações de AIKIDO existentes atualmente.

**HANMI:** Significa literalmente "metade (HAN) do corpo (MI)". Postura na qual o pé da frente aponta diretamente para a frente, e o pé de trás encontra-se formando um ângulo de aproximadamente 90° graus em relação ao pé da frente. O tronco fica ligeiramente de lado para fazer do corpo um alvo menor.

**HANMI HANDACHI WAZA:** Técnicas em que o NAGE está sentado, e o UKE<sup>1</sup> está em pé.

**HANTAI:** Oposto.

**HAPPO GIRI:** Cortar (KIRI/GIRI) nas "oito direções" (HAPPO).

**HARA:** Normalmente traduzido como "ventre/abdômen", no zen-budismo é utilizado para denominar um manancial de energias vitais, ou centro energético, que compreende duas partes, uma associada ao plexo solar e outra associada à região entre o umbigo e a pélvis, considerada o centro energético de gravidade e de equilíbrio do corpo (ver SAIKA NO ITEN).

**HARAI/BARAI:** Varrer. Palavra utilizada nas técnicas de AIKI JO.

**HASSO:** Postura na qual o JO ou o BOKKEN é segurado com ambas as mãos na vertical, junto ao ombro.

**HASSO GAESHI:** Movimento para armas, iniciado na postura MEN NO GAMAE, e terminando na postura HASSO NO GAMAE, descrevendo um semicírculo.

**HENKA:** Mudar, variar.

**HENKA WAZA:** Variação da técnica básica.

**HIDARI:** Esquerdo(a).

**HIJI:** Cotovelo.

**HIJI DORI:** Agarrar o DOGI do NAGE na região do cotovelo.

**HIJIRI:** Sábio, pessoa com grande conhecimento.

**HIKI:** Puxar.

**HITO E MI:** Significa literalmente "deixar o corpo pequeno". Diferencia-se do HANMI por ser uma postura de guarda mais triangular.

**HO:** Método, direção, lado.

**HOMBU DOJO:** "DOJO sede". A sede do AIKIKAI (organização criada por Morihei Ueshiba, Fundador do AIKIDO), que fica em Tokyo.

**HONNE:** Aquilo que está oculto, que não se vê tão facilmente. Pode ser relacionado ao conceito de URA.

**IIE:** Não.

**IKKYO:** Primeiro princípio.

**IRIMI:** Entrar no espaço do atacante, se posicionando atrás dele.

**JINJA:** Templo.

**JIYU WAZA:** Técnicas de estilo livre, ou prática livre. Prática na qual o NAGE fica livre para improvisar e escolher as técnicas a serem utilizadas.

**JO:** Bastão de aproximadamente 1,30m.

**JO DORI:** Forma avançada de se praticar com o JO no AIKIDO, onde, estando apenas o UKE<sup>1</sup> armado com o JO, este ataca o NAGE, recebendo a técnica e sendo desarmado ao fim do movimento, que geralmente termina em uma imobilização ou em uma projeção.

**JO TAI JO:** JO contra JO.

**JO TAI JUTSU:** Forma avançada de se praticar com o JO no AIKIDO. NAGE armado com o JO e UKE<sup>1</sup> desarmado; UKE<sup>1</sup> tenta tirar o JO das mãos do NAGE, que com a própria arma o projeta ou o imobiliza contra o solo.

**JO TAI KEN:** JO contra KEN.

**JODAN:** Posição/altura alta.

**JOSEKI:** Local do TATAMI onde se sentam os alunos YUDANSHA. É o "leste" do TATAMI.

**JU NO GEIKO:** Treino sem resistência do atacante. É o treino mais aconselhado para os iniciantes, para que se possa aprender de maneira mais fácil.

**JU TAI:** Corpo fluido, sem resistência, descontraído. Forma de treino no AIKIDO que visa uma atitude enérgica, porém, sem esforços inúteis.

**JUTSU:** Arte.

**KAESHI/GAESHI:** Contra ataque, voltar, reverso.

**KAESHI WAZA:** Técnica de contra ataque, ou contra golpe. UKE<sup>1</sup> inicia o ataque e NAGE começa a realizar a técnica. Ao menor sinal de descuido do NAGE, o UKE<sup>1</sup> reage, tomando o controle da situação e passando a ser o NAGE.

**KAISO:** Fundador. Título usado para se referir a O-SENSEI, Morihei Ueshiba, o Fundador do AIKIDO.

**KAITEN:** Virar, rolar.

**KAKARI GEIKO:** Treino em que os atacantes se dispõem em fila, atacando um após o outro.

**KAMAE/GAMAE:** Posição/postura de guarda, abrangendo uma atitude mental de alta sensibilidade e preparação para desencadear qualquer técnica.

**KAMI:** Divindade.

**KAMIDANA:** Pode ser traduzido como "prateleira dos KAMI". É o local (geralmente uma prateleira ou um apoio de madeira) no qual ficam os itens SHINTO, como o SHINDEN, e pequenos jarros de flores. Normalmente fica localizado no alto do KAMIZA.

**KAMIZA:** Significa literalmente "assento dos KAMI". Fica localizado no SHOMEN<sup>1</sup> (parede principal), e é composto basicamente pelo KAMIDANA, por

uma imagem do Fundador e a caligrafia da arte, podendo possuir ainda outros elementos. Porém, com a separação entre o religioso e o civil no Japão, hoje em dia é mais comum os DOJO públicos possuírem apenas um SHINZEN (parede de honra onde é afixada a imagem do Fundador e a caligrafia da arte), e os DOJO privados possuírem o KAMIZA. Há alguns DOJO ainda que nem o SHINZEN possuem, tendo apenas o SHOMEN<sup>1</sup>. É o "norte" do TATAMI, onde o SENSEI ou instrutor se senta.

**KANJI:** Caracteres de origem Chinesa. Milhares deles são utilizados na cultura Japonesa, e é um dos três sistemas silabários utilizados na mesma.

**KANNAGARA TAMASHII HAEMASE:** Oração criada por Onisaburo Deguchi, líder espiritual de O-SENSEI, que diz "mantendo o espírito de KANNAGARA cada vez mais se vai produzir felicidade". Esta oração é usada ao começo e final de cada treino com a intenção de nos manter conectados com as forças divinas que comandam o Universo (Deus).

**KATA:** Pode significar "ombro" ou "prática de forma" (no sentido de sequência de movimentos pré-determinados).

**KATA DORI:** Agarrar o DOGI do NAGE na região do ombro.

**KATAME:** Imobilizar.

**KATAME WAZA:** Técnicas de imobilização.

**KATANA:** A espada japonesa, também chamada de KEN, TO ou TACHI.

**KATATE:** Um (KATA) pulso (TE).

**KATATE DORI:** Agarrar com uma das mãos o pulso (KATATE) do NAGE.

**KATSU JIN KEN:** A espada que dá vida, que regenera. Esta era a forma que O-Sensei utilizava a espada, não para destruir, mas para elevar com pureza e nobreza o ser humano.

**KEIKO/GEIKO:** Treino, prática.

**KEIKO OSAME:** Último treino do ano.

**KEN TAI JO:** KEN contra JO.

**KEN TAI KEN:** KEN contra KEN.

**KI:** Espírito, energia, força vital.

**KI MUSUBI:** Literalmente "juntar/ligar as energias". O KI MUSSUBI é o sentimento de tornar-se um com as intenções e os movimentos de seu oponente.

**KI NO NAGARE:** Fluir da energia. Modo de execução das técnicas caracterizado pelo movimento constante, sem pausas, contrastando com a forma básica de aprendizagem.

**KIAI:** Exteriorização da energia através do grito. O KIAI vem da região do abdômen e sua intenção é gerar energia física e espiritual focada em um determinado ponto. Quando bem utilizado o KIAI é capaz de perturbar o oponente.

**KIBA DACHI:** Posição do cavaleiro. Postura em que se permanece com os dedos dos pés completamente voltados para frente, pés afastados a uma distância um pouco maior que a dos ombros, joelhos flexionados e coluna alinhada.

**KIHON:** Significa literalmente "valores básicos".

**KIHON WAZA:** Técnicas básicas.

**KIME:** Concentração de energia física e mental, decisão.

**KIRI/GIRI:** Corte.

**KIRI GAESHI:** Contra ataque cortando.

**KIRI OROSHI:** Entrar cortando.

**KIZA:** Posição quando se está sentado de joelhos sobre os calcanhares em que os dedos dos pés estão virados para a frente.

**KOBUDO:** Artes marciais clássicas.

**KOHAI:** Aluno mais novo, de menor graduação.

**KOKORO:** Coração.

**KOKYU:** Pulsação, a alternância entre In e Yo (o Yin e Yang chinês), que pode ser vazio/cheio, exalar/inalar, sístole/diástole, etc. Normalmente, no AIKIDO, é traduzido como o ciclo da respiração, devido à íntima conexão da mesma com o fluxo do KI no corpo. O poder da respiração é determinante na prática do AIKIDO. A utilização da mesma como fonte de energia, veículo do KI, é uma forma de controlar o estado da mente e de controlar a própria energia vital.

**KOKYU HO:** Exercício de utilização da respiração como fonte de energia. Este tipo de exercício tem por finalidade ajudar a desenvolver o poder da respiração (KOKYU RYOKU).

**KOKYU RYOKU:** Significa poder (RYOKU) do KOKYU, normalmente considerado como respiração.

**KONBANWA:** Equivale à expressão “boa noite” quando se encontra alguém.

**KOSA:** Cruzar.

**KOSA DORI:** Agarrar o lado oposto do NAGE.

**KOSHI:** Quadril.

**KOTE:** Punho.

**KOTE GAESHI:** Voltar (GAESHI) o punho (KOTE) na direção do antebraço.

**KUBI:** Pescoço.

**KUBI SHIME:** Apertar/estrangular o pescoço.

**KUMI:** Significa literalmente “grupo/conjunto”.

**KUZUSHI:** Desequilíbrio.

**KYO:** Princípio, aprendizagem.

**KYU:** Grau. A partir da faixa branca, as graduações são: GOKYU (faixa amarela, 5º KYU), YONKYU (faixa roxa, 4º KYU), SANKYU (faixa verde, 3º KYU), NIKKYU (faixa azul, 2º KYU) e IKKYU (faixa marrom, 1º KYU). As cores das faixas são de acordo com o Brasil Aikikai.

**MA:** Distância.

**MAAI:** É a distância no tempo/espaço entre determinadas forças (NAGE e UKE<sup>1</sup>), bem como suas posições relativas. MA pode ser traduzido como espaço ou intervalo, e AI como junção ou confluência. Sendo assim, MAAI pode ser compreendido como a junção no espaço, a harmonia do vazio, ou ainda, distância harmônica.

**MAE:** Frente.



**MAE GERI:** Ataque que consiste num chute com a sola do pé de trás na altura do abdômen do oponente.

**MAE KAITEN UKEMI:** Queda rolando para frente.

**MATE:** Parar.

**MAWASHI GERI:** Ataque que consiste num chute circular com o calcanhar do pé de trás na altura da cabeça do oponente.

**MEN:** Cabeça, face ou frente. Cabeça também pode ser ATAMA.

**MEN UCHI:** Ataque (UCHI) que consiste em acertar com o TE GATANA (mão-espada) a parte frontal da cabeça (MEN) do oponente.

**MICHI:** O mesmo que DO. Caminho.

**MIGI:** Direito(a).

**MISOGI:** Purificação/limpeza espiritual.

**MITORI GEIKO:** Treino por observação.

**MOCHI:** Mesmo significado de TORI/DORI.

**MOKUSO:** Significa literalmente "silenciar (MOKU) os pensamentos (SO)". Atitude de concentração executada durante o início e final da prática do BUDO. Seu propósito é o de limpar a mente, acalmar o indivíduo, preparando-o para o momento seguinte.

**MOROTE DORI:** Agarrar o pulso do NAGE com as duas mãos. Também chamado de KATATE RYOTE DORI.

**MU:** Nada, vazio.

**MUNE:** Peito.

**MUNE DORI:** Agarrar o DOGI do NAGE na região do peito (lapela).

**MUSHIN:** Vazio mental.

**MUSUBI:** Ligar, conectar, juntar.

**NAGE:** Projeção. Também pode ser "aquele que projeta" (ver TORI<sup>2</sup> e SHITE).

**NARANDE:** O comando "alinhem-se".

**NIHON:** Japão, na língua Japonesa.

**NIKKYO:** Segundo princípio.

**NININ DORI:** O mesmo que FUTARI DORI. Também pode ser NININ GAKE.

**O-SENSEI:** Grande professor. Como era chamado Morihei Ueshiba, o Fundador.

**OBI:** Faixa.

**OHAYO GOZAIMASU:** Equivale à nossa expressão “bom dia”.

**OKURI ASHI:** Sobrepasso. Partindo da postura HANMI, dá-se um sobrepasso com o pé da frente adiante, e o pé de trás o acompanha.

**OMOTE:** À/para/passar pela frente. Classe de técnicas onde a principal característica é entrar na esfera dinâmica do oponente.

**ONEGAI SHIMASU:** Normalmente utilizado nos treinos de AIKIDO com o sentido de “por favor”, expressa boa vontade em relação a acontecimentos futuros. Algo como “Espero que nosso relacionamento traga boas coisas no futuro”.

**ONEGAI ITASHIMASU:** A mesma expressão ONEGAI SHIMASU, com uma conotação mais humilde. Esta expressão coloca a pessoa que a utiliza numa posição inferior hierarquicamente em relação à pessoa com quem se está falando.

**OSAE:** Prender no chão, exercer pressão sobre.

**OTOSHI:** Projetar, ir para, jogar.

**OYASUMI NASAI:** Equivale à expressão “boa noite” quando se despede de alguém.

**RANDORI:** Comumente traduzido como “treino livre”, significa literalmente “agarrar em desordem”. Normalmente é praticado com diversos atacantes tentando agarrar o NAGE, que evita tal intento aplicando técnicas de projeção nos atacantes.

**REI:** Reverência.

**REIGI SAHO:** Forma de conduta, etiqueta.

**RENSHU:** Treinamento.

**RENZOKU:** Contínuo.

**RITSUREI:** Reverência/cumprimento em pé.

**RYO:** Ambos(as).

**RYOTE DORI:** Agarrar com “ambas as mãos” (RYOTE) os pulsos do NAGE.

**RYU:** Escola, estilo.

**SAGE:** Movimento descendente.

**SAIKA NO ITEN:** Significa “ponto um”. Ponto imaginário situado entre o umbigo e a pélvis considerado como o centro energético e de gravidade/ equilíbrio do corpo.

**SAKI:** Sede de sangue, intenção assassina.

**SAMURAI:** Aquele que serve.

**SANKYO:** Terceiro princípio.

**SANNIN DORI/SANNIN GAKE:** Três oponentes/atacantes.

**SATORI:** Iluminação, epifania.

**SATSU JIN KEN:** A espada que mata. A destruição, ou a morte do inimigo.

**SEIZA:** A maneira correta de sentar segundo as tradições Japonesas. Sentar de joelhos contra o chão, sobre os calcanhares, com o peito dos pés estendido no TATAMI.

**SENPAI:** Aluno mais velho, de maior graduação.

**SENSEI:** Significa exatamente “aquele que nasceu primeiro”. Algumas pessoas tendem a achar, erroneamente, que SENSEI tem a mesma conotação de mestre. SENSEI pode ser perfeitamente comparado à palavra professor. A única diferença é que no ocidente a palavra professor está carregada de sentido catedrático, enquanto que no Japão qualquer pessoa que ensine pode ser

chamada respeitosamente de SENSEI. É realmente uma questão de critério, que implica muito mais com o respeito e a consideração do que com a própria palavra. Não são os títulos que fazem um bom professor ou um grande professor; os que observam e aprendem com ele é que fazem dele um grande professor.

**SHAREI:** O agradecimento simbolizado pela taxa de seminário. Também pode ser O-REI.

**SHIBIRERU:** A dormência nos pés causada pelo SEIZA.

**SHIDOIN:** Instrutor. Dentro do AIKIKAI é necessário possuir graduação entre 4º e 5º DAN para ser SHIDOIN.

**SHIHAN:** Professor/mestre modelo. Antigamente quando uma pessoa desejava aprender uma arte ela se ligava a um mestre, a quem devia observar e imitar. Recebia dele ensinamentos gerais sobre como conduzir sua vida, bem como ensinamentos relacionados à técnica de sua arte. Uma transmissão de coração para coração. A este tipo de mestre, se chamava SHIHAN. Depois da criação do AIKIKAI Hombu Dojo, e com a expansão internacional do AIKIDO, o termo SHIHAN passou a ser empregado como uma espécie de título, assim como FUKU SHIDOIN e SHIDOIN, para professores do 6º DAN em diante. Note-se que o título de SHIHAN não recai automaticamente sobre as pessoas que atingiram o 6º DAN.

**SHIHO:** Quatro direções.

**SHIKKO:** Andar de joelhos.

**SHIMOZA:** Local do TATAMI onde se sentam os alunos de graduação KYU, em frente ao KAMIZA. É o "sul" do TATAMI.

**SHIMOSEKI:** Local do TATAMI que geralmente não é ocupado. Eventualmente, convidados podem se sentar ali. É o "oeste" do TATAMI.

**SHIN:** Espírito ou sinceridade.

**SHIN KOKYU:** Respirar profundamente.

**SHINDEN:** Pequeno templo de madeira que fica no KAMIDANA.

**SHINSA:** Exame de faixa.

**SHINTO:** Caminho dos Deuses. Religião tradicional do Japão.

**SHINZEN:** Na frente de Deus, virado para o KAMIZA.

**SHISEI:** Postura.

**SHITE:** Quem aplica a técnica (ver NAGE e TORI<sup>2</sup>).

**SHIZENTAI:** Postura natural do corpo.

**SHOMEN<sup>1</sup>:** Parede (MEN) principal (SHO) do DOJO. Geralmente o SHOMEN fica de frente para a entrada do DOJO.

**SHOMEN<sup>2</sup>:** Significa "na frente da cabeça", como em SHOMEN UCHI.

**SHOMEN UCHI:** O mesmo que MEN UCHI.

**SODE:** Manga.

**SODE DORI:** Agarrar a manga do DOGI do NAGE na região do bíceps.

**SOKUMEN:** Entrada/aproximação lateral.

**SOREMADE:** Terminar.

**SOTO:** Externo, lado de fora.

**SUBURI:** Exercícios básicos de corte ou estocada com JO ou BOKKEN.

**SUKI:** Abertura, ponto fraco, brecha. Pode ser ainda de ordem física ou psicológica.

**SUMI:** Canto, ângulo.

**SUMI OTOSHI:** Projeção pelo canto. Técnica em que se força o desequilíbrio do UKE<sup>1</sup> diagonalmente para trás.

**SUMIMASEN:** Desculpe.

**SUWARI:** Sentado.

**SUWARI WAZA:** Técnicas realizadas sentado na posição de SEIZA ou de KIZA.

**SUWATE:** O comando "sente(m)". Verbo SUWARU no imperativo.

**TACHI/DACHI:** De pé. Pode ser também o nome do sabre Japonês, mas o KANJI é diferente.

**TACHI DORI:** Forma avançada de se praticar com o BOKKEN no AIKIDO, onde, estando apenas o UKE<sup>1</sup> armado com o BOKKEN, este ataca o NAGE, recebendo a técnica e sendo desarmado ao fim do movimento, que geralmente termina em uma imobilização ou em uma projeção.

**TACHI WAZA:** Técnicas realizadas em pé.

**TAI:** Corpo.

**TAI JUTSU:** Arte corporal. Técnicas que não utilizam armas.

**TAI NO HENKA:** Mudança de direção do corpo que envolve uma rotação de 180° graus.

**TAI SABAKI:** Movimentação/esquiva do corpo.

**TAISO:** Exercícios de alongamento.

**TAKEMUSU:** Pode ser adaptado como "dar nascimento (MUSU) à marcialidade (TAKE)". É um dos últimos níveis a serem alcançados dentro da evolução no AIKIDO. Este termo era utilizado por O-Sensei para descrever o estado de uso e criação espontâneas das técnicas, através de um entendimento completo dos princípios básicos. Era considerada pelo mesmo como uma arte marcial divina, o TAKEMUSU AIKI.

**TANTO:** Faca.

**TANTO DORI:** Forma avançada de se praticar com o TANTO no AIKIDO, onde, estando apenas o UKE<sup>1</sup> armado com o TANTO, este ataca o NAGE, recebendo a técnica e sendo desarmado ao fim do movimento, que geralmente termina em uma imobilização ou em uma projeção.

**TATAMI:** Esteira tradicional Japonesa, geralmente confeccionada com palha de arroz prensada.

**TATE:** Levantar.

**TATEMAE:** Aquilo que é visível, que está aparente. Pode ser relacionado ao conceito de OMOTE.

**TE:** Mão ou pulso.

**TE GATANA:** Espada (KATANA/GATANA) da mão (TE).

**TEKUBI:** Pulso.

**TENCHI:** Céu (TEN), Terra (CHI).

**TENKAI ASHI:** Pivô sobre os pés. Movimento de base que, partindo do HIDARI KAMAE, descreve um pivô/giro sobre os pés de 180° graus, terminando no MIGI KAMAE.

**TENKAN:** Giro de esquiva.

**TOKONOMA:** A estrutura de madeira que contém o KAMIDANA. Às vezes é separada do KAMIDANA. Normalmente seu desenho/layout tem uma conotação espiritual.

**TORI/DORI<sup>1</sup>:** Agarrar. Nomes de técnicas que utilizem este tipo de ataque são constituídas com esta palavra (ex.: KATATE DORI).

**TORI<sup>2</sup>:** Quem aplica a técnica (ver NAGE e SHITE).

**TSUGI ASHI:** Sobrepasso. Movimento parecido com OKURI ASHI, mas iniciado pelo pé de trás. Partindo da postura HANMI, o pé de trás avança até alcançar o pé da frente, em seguida dá-se um sobrepasso com o pé da frente, e o de trás o acompanha.

**TSUKI/ZUKI:** Impelir em frente, socar.

**UCHI:** Pode significar “atacar/bater” ou “interno/interior”.

**UCHI DESHI:** Aluno interno.

**UCHI KOMI:** Ataque decisivo/forte.

**UCHI TACHI:** Na prática do KUMI TACHI, aquele que ataca.

**UDE:** Braço.

**UKE<sup>1</sup>:** Literalmente “receber”; nas técnicas de mãos vazias, a pessoa que recebe a técnica, que é derrubada, o atacante.

**UKE<sup>2</sup>:** Na prática do KUMI JO, aquele que se defende.

**UKE TACHI:** Na prática do KUMI TACHI, aquele que se defende. Pode ser também SHI TACHI.

**UKEMI:** Significa literalmente “receber (a técnica) através do corpo”. Utilizado como sinônimo de queda.

**UNDO:** Exercício.

**URA:** Para/na retaguarda. Classe de técnicas que consiste em mover-se de forma circular, contornando o ataque do oponente.

**USHIRO:** Trás, para trás.

**USHIRO ASHI:** Partindo da postura KAMAE, dá-se um passo com o pé da frente para trás.

**WAKA SENSEI:** Jovem professor. Título usado no AIKIDO para o sucessor do DOSHU.

**WAKARIMASEN:** Corresponde à expressão "eu não entendi".

**WAZA:** Técnica.

**YAGAI GEIKO:** Treinamento no campo.

**YOKO:** Lado, lateral.

**YOKOMEN UCHI:** Ataque que consiste em golpear (UCHI) com o TE GATANA (mão-espada) o lado da cabeça (YOKOMEN) do oponente.

**YONKYO:** Quarto princípio.

**YUDANSHA:** Faixa preta.

**ZANSHIN:** Significa literalmente "espírito remanescente". É o estado de alerta constante que se deve manter, mesmo depois de terminada a técnica, momento em que a conexão (MUSUBI) com o atacante ainda permanece.

**ZAREI:** Reverência/cumprimento sentado.

**ZORI:** Chinelo.