

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:

1 ichi - icsi, 2 ni, 3 san - szan, 4 shi - si (yon - jon), 5 go, 6 roku, 7 shichi - sicsi (nana), 8 hachi – hacsi, 9 kyuu - kjú (ku), 10 juu - dzsú

Fokozatok az aikidoban:

•kyu 8-tól 1-ig: 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

ai: A kínai írásjegytől függően kétféle jelentése van: 1. együtt(esség); egymás; 2. szerelem, szeretet.

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.

aiki: "Egyesülő ki"; azaz az aikidókák megkísérik 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. Nem okozhat sérülést!

ayumi -- ajumi: Lépés, járás, járásmód.

B

bokken (bokuto): Fakard.

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: Közepont. 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).

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

dojo -- dódzsó: Léven a két írásjegy az "út" (dó) és a "hely" (dzsó), különféle nemesebbnél nemesebb magyarázatokat lehet olvasni ("az út keresésének helye" és hasonló ökörségek); a valóságban az "undódzsó" (tornaterem) szó rövidítése.

dojocho -- dódzsócsó: Dódzsóvezető. A Honbu-dódzsóban jelenleg ez Ueshiba Mitsuteru, az alapító dédunokája.

domo arigato gozaimashita -- dómo arigató gozaimasita: "Köszönöm szépen" japánul. Minden edzés végén illik meghajolni és megköszöni az edzést az edzőnek és azoknak, akikkel edzettünk.

doshu -- dosu: A legmagasabb hivatalos rang az IAF aikidóban, jelenleg Ueshiba Moriteru (az alapító unokája) viseli ezt a címet. (Szó szerint "üres kéz", átvitt értelemben "rang/hely nélküli".)

F

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

fukushidoin -- fukusidóin: "Segéd-vezető, segéd-irányító", tkp. segédedző.

funakogi(undo): Evezés (gyakorlat).

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

G

gaeshi -- gaesi: Megfordítás, megcsavarás (a "kaeszu" 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.

gokyo -- 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: Szoknyyszerű, bő nadrág, hagyományos nemesi férfiviselet. Az aikidósoknál általában csak a mesterek (fekete övesek) viselik. Néhány aikidó-dódzsóban hakamát hordanak a nők is (fokozattól függetlenül).

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.

happo -- 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.

henka waza -- henka vaza: Variált technika. Elkezdünk egy technikát, és végrehajtása közben átváltunk egy másikra. Pl. elkezdjük az ikkjót, de átváltunk irimi nagéra.

hidari: Bal.

Honbu Dojo -- Honbu-dódzsó: A japán Aikikai központi épülete, edzőterme.

I

ikkyo -- ikkjó: Első tanítás, az első számú leszorításos technika.

irimi: "Belépő/behatóló 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

jiyu waza -- dzsijú vaza: Szabad stílusú gyakorlás rendszerint több ukéval, akik akárhogyan támadhatnak.

jo -- dzsó: Fabot, kd. 128 cm hosszú. A dzsót rendszerint a haladó gyakorlásban használják.

jodan -- dzsódan: Felső rész; a test felső (melltől felfelé lévő) része.

K

kaeshi waza -- kaesi vaza: A technika megfordítása (ukéból nage lesz és fordítva). Ez rendszerint egy haladó formája a gyakorlásnak.

kaiso -- kaiszo: Alapító, azaz Ueshiba Morihei.

Kakare! : "Vedd fel a harcot vele!" "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.).

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.

kansetsu waza -- kanszecu vaza: Csuklótechnikák.

kata: Formagyakorlat.

katame waza -- katame vaza: "Leszorító" technikák.

katana: Kard. Katana néven általában a külföldön szamurájkardként ismert, a szamurájok által hordott két kard közül a hosszabbat (daitó) szokták emlegetni, de késtől a leghosszabb tacsí-ig mindenféle kardot lehet katanának hívni.

katate dori: Egy kéz fogása; egykezes fogás.

keiko: Gyakorlás, edzés. A siker egyetlen titka az aikidóban.

ken: Kard.

ki: Őserő, ősenergia, életerő, a vitális energia, az összpontosított erő energiája.

kiai -- kiai: Kiáltás, harci kiáltás. Segít az összpontosításban, a ki egy mozdulatba fókuszálásában. .

kihon: Alap; alapvető; lényeg(es). Kihon waza = alaptechnika.

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)

Kobukan: Az aikidó első fellegvára.

kokyu -- kokjú: Légzés. Az aikidó részét képezi a "kokjúrjoku", azaz "légzéserő". Ez a lélegzés és a mozgás összhangba hozása. A lélegzés ellenőrzése elősegítheti a nagyobb koncentrációt és a stressz kiküszöbölését. Az aikidóban számos gyakorlat "kokjúhó"-nak, vagy "légzésmód"-nak hívnak, melyek a kokjúrjoku fejlesztését segítik.

kokyu ho -- kokjú hó: Légzésmód.

kokyu nage -- kokjú nage: A kokjún alapuló dobástechnika.

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

kote: Alkar; vívőkesztyű. (Nem "csukló"; az "tekubi".)

kotegaeshi: Alkarcsavar, alkarfordítás.

kumijo -- 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 billentenénk az egyensúlyából.

M

ma ai (ma, aima): Térköz; a küzdő felek (megfelelő) távolsága.

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

men: Fejpáncél.

men'uchi -- men-ucsi: Vágás/ütés a fejre.

migi: Jobb(oldal), jobbra irányuló.

mokuso -- mokuszó: Meditáció. Budó-iskolákban a meditációra felszólító vezényszó.

mudansha -- mudansa: Szó szerint "nincs-fokozata-ember"; nem-feketeöves tanulók.

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: Dobás. A technikát végrehajtó fél (akit támadnak).

nikyo -- nikkjó: Második tanítás.

niningake: Küzdelem két ember ellen.

O

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

obi: Öv.

omote: Felszín; homlokzat; elülső rész.

Oosensei -- Ószenszei: "Nagy Mester", Ueshiba Morihei, az aikidó alapítója.

osae waza -- oszae vaza: Leszorításos technikák.

R

randori: Szó szerint "ran" (véletlen/összevissza) + "tori" (megfogás). A dzsijú vaza, a szabad gyakorlás szinonímája. Bár az aikidótechnikákat jellemzően egy partnerrel gyakoroljuk, az embert többen is megtámadhatják egyszerre. A

reigi: "Illem, etikett, helyes viselkedés."

ryo kata dori -- rjó kata dori: (Mind)két váll fogása.

ryote dori -- rjóte dori: (Mind)két kéz fogása; kétkezes fogás.

S

sankakutai -- szankakutai: Háromszögállás.

sankyo -- szankjó: Harmadik tanítás.

sanningake: Küzdelem három ember ellen.

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.

shidoin -- sidóin: "Vezető"; "irányító"; "oktató"; edző.

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

shiho nage -- sihó nage: Négy irányba dobás.

shiho-giri -- sihó-giri: Négy irányba vágás.

shikaku -- sikaku: Szó szerint "holt szög". Olyan helyzet (relative 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 sikaku megvalósítása.

shikko -- sikkó: Térden járás.

shintai -- sintai: Előre-hátra mozgás.

shodan -- sodan: Első fekete öves, mesteri fokozat (szó szerint "kezdő dan").

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

shomen uchi -- sómen ucsi: Egyenes ütés a fejre; fejbevágás.

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

suburi -- szuburi: "üres vágás", vágás/ütés szúrás/döfés gyakorlása ellenfél nélkül, karddal, fakarddal, vagy dzsóval.

suihei uchi -- szuihei ucsi: Vízszintes vágás.

suwari -- szuvari: Ülés.

suwari waza -- szuvari waza: Ülésben, illetve térdelésben végrehajtott technika.

T

tachi -- tacsí: Írásjegy(ek)től függően: hosszú japán kard, állás, testtartás.

tachi waza -- tacsí waza: Állástechnikák; technikák állásban/-ból.

tai no henka: A test(tartás) megváltoztatása (tai = test, testtartás; henka = megváltoztatás).

tai sabaki -- tai szabaki: A test mozgatása körkörös, köríves mozdulatokkal, szabadon.

taijutsu -- taidzsucu: "Test-technika"; fegyvertelen gyakorlás.

tanto -- tantó: Rövid kard, tőr.

tatami: Gyékényszőnyeg, a japán lakások nagy részének még ma is része. Tatami borítja az edzőterem padlóját is.

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).

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.

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.

W

waza -- vaza: Technika.

Y

yame -- jame: "Fejezd be!"

yoko -- joko: Oldal.

yokomen -- jokomen: A fej oldala, oldalsó arcél.

yonkyo -- jonkjó: Negyedik tanítás.

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

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 lótuszülésben 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.)

zori -- zóri: Papucs. A japán épületekben a lakáson belül nem hordanak cipőt, hanem papucsot húznak; a szobákban pedig a papucsot is leveszik.