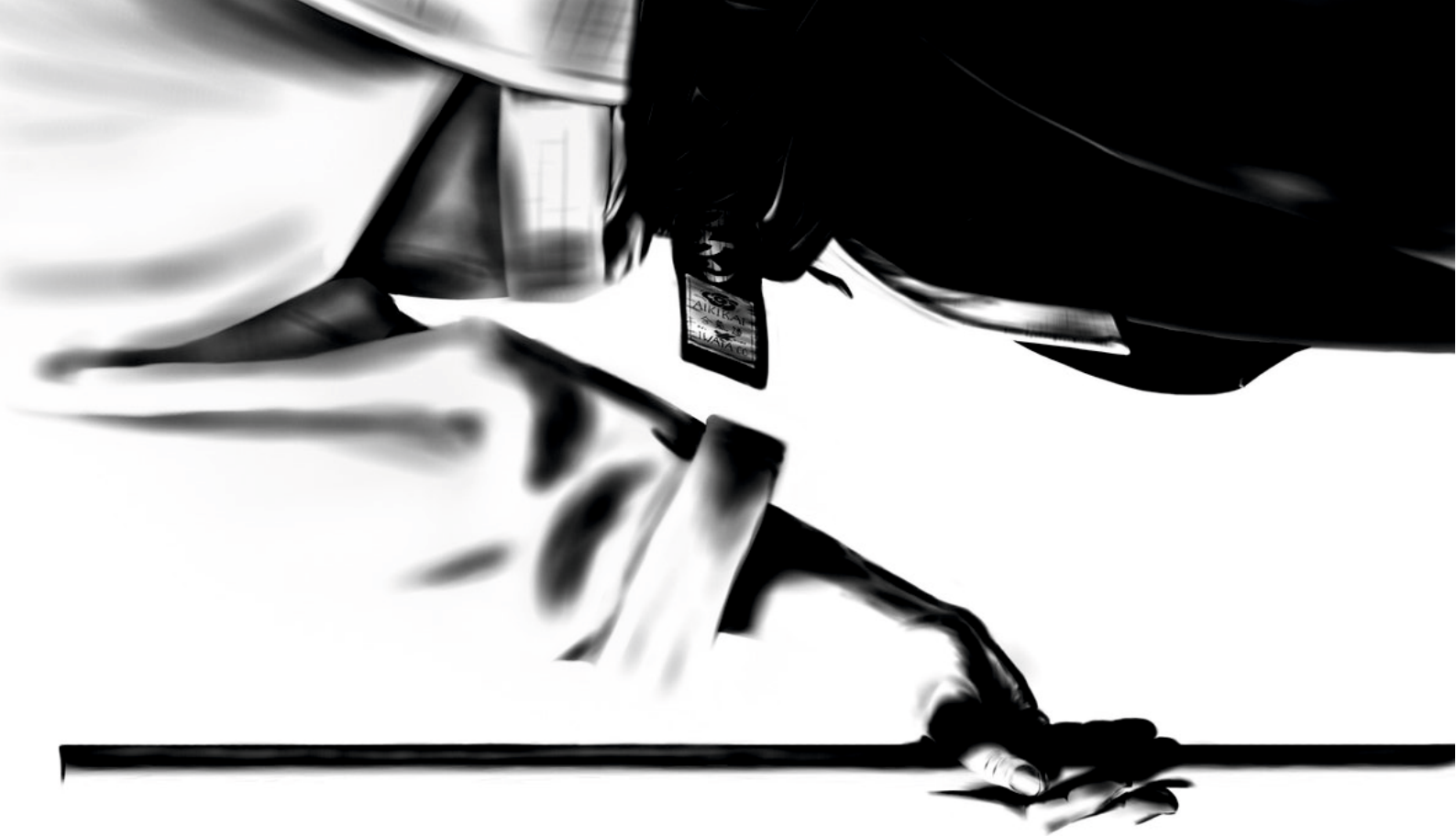




АЙКИДО резник



Национален Айкидо Съюз - Айкикай България

www.aikikaibulgaria.com

合氣道

А

Агацу – победа над себе си. Според Основателя – Морихей Уешиба – истинска победа.

Ай – принцип на хармонията и обединяването, съюз, хармония

Айки – хармонизиране в *Ки* сливане със силата на енергията на вселената, сливане на положителна и отрицателна Ки.

Айки Джинджа – Айки храм в Иуама, основан от Морихей Уешиба.

Айки-джуцу – бойно изкуство, първоначален вариант на Айкидо.

Айкидо – начин за постигане на хармония със силите на света, бойно изкуство, пътят на хармония с космичната Ки енергия.

Айкидока – човек, практикуващ Айкидо.

Айкикай – Айкидо организация, основана от Морихей Уешиба.

Айки-кен – Айки саблена техника, съобразена с принципите на Айкидо.

Айки наге – Айки хвърляне.

Айки Оками – Великия дух на Айки/Хармония/.

Айки отоши – Айки мятане/специфично за Айкидо/.

Айки победа – победа постигната чрез принципите на Айкидо.

Айкиран – въввлечен в Айки на противника.

Айкикен - начин на работа с меч в Айкидо

Айкитайсо – упражнения за координация между дух и тяло.

Айханми – взаимно противоположна позиция, уке и наге, един срещу друг, всеки с един и същ крак напред.

Айханми катате дори – захват за едноименна ръка.

Ама - будистка богиня

Аюми – ходене

Аюми аши – изместване на основата, придвижване с предния крак, сочещ навън, придвижване с нормална стъпка.

Атеми – удар в жизнено важна точка от тялото.

Аши – стъпало, крак, стъпка.

Аши барай – блокиране на краката.

Б

Ба-джуцу – изкуството на езда.

Барай - помитане (думата се пише и произнася по този начин, в състава на съчетание от думи и не е на първо място, иначе се пише и произнася *Хараи*

Бен До Ва – глава първа на Шобогендзо, за значението от практикуването на дзадзен, от Доген/1200 – 1253 от н.е./.

Бо – дървена тояга, различна от т.нар. джо, обикновено 72 инча дължина.

Бодай шин – пробуденият или просветленият ум/дух; сатори.

Бо-джуцу – изкуството на боя с дълга тояга.

Бодхисатва – изживяване на Буда.

Бокен – дървен меч.

Бокен тори – саблена техника, отнемане на меч.

Бонно – пауза при психотехниките в Дзен.

Бонос – желания, илюзии. Желанието само по себе си е нещо естествено.

Бу – военен, отнасящ се до военните изкуства.

Бугейша – майстор на бойните изкуства.

Бу-джуцу – комплекс от бойни изкуства в средновековна Япония.

Будо – Път на усъвършенстване чрез овладяване Принципите и техниките на бойните изкуства.

Будо – военно изкуство. Пътят на самурая, по-точно се нарича Бушидо; будо е Пътят на битката.

Будока – човек, практикуващ Будо.

Буке - знатен самурайски род.

Бун бу рибодо – двойният път; комбинирано цивилно и военно образование.

Буши – японски феодален рицар, самурай.

Буши-до – кодексът на самурайската чест.

Бушидо – кодекс на честта на японските самураи, пътят на война.

Бушудан – свято място според будистката религия. Много често бушудан се изгражда и в доджото, като място за поклонение.

В

Ваза, Вадза или Уадза – техника.

Вакидзаши – къс меч.

Г

Гаеши/каеши/ - обръщане, контра (думата се пише и произнася по този начин, когато е в състава на съчетание от думи

и не е на първо място, иначе се пише и произнася Каеши) обратно, връщане, отвръщане.

Гаке – закачане

Гакудо-Йонджин-шу – определени моменти от метода, които да се следват при правилна практика; текст от Доген.

Гарамидзю - ключ на свита ръка, с обвиване

Гатана/катана/ - сабя.

Гашо - положение за концентрация с хванати ръце

Гедан – област, отговаряща на долната част на корема, ниско ниво, ниско равнище.

Гедан тсуки - юмрук насочен към долната част на корема.

Гедан гаеши - кръгово движение с Джо към долната част на корема.

Генджокоан – коан/коана/ на действителността.

Генмаи – оризова супа.

Гери – удар с крак.

Ги – облекло за тренировка, пример: "джудоги", "каратеги".

Гири – понятието за чест в Буши-до.

Гиьодо – верният път.

Гиаку – противоположен,обратен.

Гиаку йокомен - страничен удар от срещуположната страна на противниковата глава.

Гиаку ханми – противоположно странична позиция/огледална/.

Го – пет

Гококу – съживяваща точка в месестата част между палеца и показалеца.

Гокьо – пети обездвижаващ принцип (уде нобаши).

Го-но-сен – отнемане на инициативата при схватка.

Го-рин – петте връзки, петте пръстена.

Гошин-джуцу – самоотбрана.

Д

Даймьо – знатен феодал.

Даме – неправилен, лош.

Дан – степен, равнище.

Де-ай – тайминг, контрол върху времевия континиум.

Джинджа – шинтуистки храм, свято място.

Джию ваза /Джу уадза – практикуване на техниките в свободен стил, серия от свободно комбиниращи се техники.

Джо – тояга, прът (размери около 128см.).

Джо-джуцу – изкуство на боя с къса тояга.

Джодан – област, отговаряща на главата и горната част от гърдите, високо ниво, равнище.

Джодан тсуки – юмрук насочен към областта Джодан.

Джодан гаеши – кръгово движение с Джо към областта Джодан.

Джодан но камае – позиция при която ръцете или оръжието се намират в горно положение.

Джо наге – хвърляща техника чрез Джо.

Джо дори – отнемане на тояга, прът.

Джу – гъвкавост.

Джу – десет

Джуджи – кръстосан.

Джуджи наге – хвърляне при кръстосани ръце.

Джуджи гарами – кръстосано усукване – преплетени накръст, хвърляне с кръстосани, заключени ръце.

Джудо – използване слабост или гъвкавост за преодоляване на силата на противника.

Джу-джуцу – изкуството на боя без оръжие в древна Япония.

Джу джуцу/джиу джицу/ – изкуството на гъвкавостта.

Джу-до – бойно изкуство и спорт, създадено от Джигоро Кано.

Джукен джуцу – изкуство за работа с байонет.

Джутте/джитте/ – оръжие, използвано от полицията в средновековна Япония, стоманен шип с кука отстрани.

Дзадзен – практиката на джен; седяща медитация.

Дзашин – бдителност, непривързващ се ум.

Дзафу – кръглата възглавница, върху която човек сяда за да практикува дзадзен.

Дзен – на китайски – “Чан”; “дхияна” на санскрит. Истинска, дълбока тишина. Концентрация, медитация.

До – Пътят, начин, метод, път.

Доги – униформа за тренировки.

Доджо – място на Пътят, където се практикуват дзен медитация и бойни изкуства; място за пробуждане.

Дозо – моля, ако обичате.

Дока – песни, стихове за Пътя във форма 5-7-5-7-7.

Докан - пръстенът/ затворения цикъл / на Пътя; повторение, постоянна практика.

До кьо – преподаване на Пътят.

Домо аригато годзаймашита – поздрав при завършване на тренировката – много благодаря.

Дори – сграбчване, хват пример: уширо дори, ката дори.

Дошу – учител, майстор, който е в Пътя. Пазителя на пътя.

Е

Еби - лангуста, рак.

Его – малкото аз, собственическото, славолюбивото и ограниченото.

Ембукай - открита за публика демонстрация.

Емпи – удар с лакът.

Ери – горната част на Кейко Ги (кимоното), яка.

Ери тори – захват за горната част от яката на Кейко Ги.

З

За – седеж.

Зазен – позиция при медитация с кръстосани крака и изправен гръб.

Заншин – запазване вътрешното спокойствие, вътрешно равновесие.

Зарей – поклон в сейза.

За-хо – упражнения в седеж.

Зенго ундо – упражнения в две посоки.

Зори – тръстикови чехли, сандали.

Зуки /суки/ - благоприятна възможност.

И

Иай-до – изкуство за изтегляне на меча, път на отбрана с меч.

Иай-джуцу – изкуство на светкавично изваждане на меча от ножницата и нанасяне на удар.

Иие – не.

Иккьо – първи и последен принцип в Айкидо.

Ин-Йо – японско произношение на Инг-Янг.

Ирашаймасу – добре дошъл.

Иrimi – влизане, основен принцип в Айкидо.

Иrimi наге – влизащо хвърляне.

Ишин ден шин – от моята душа към твоята душа; директно, безгласно. Начин на предаване на знанието от учител към ученик.

Ичи – едно.

Й

Йайдо – път на овладяване на сабята.

Йаме – спри, също "яме".

Йи - будистки храм.

Йоко – страничен, отстрани.

Йокомен – странична плоскост, повърхност.

Йокомен учи – страничен удар по окръжност, наклонен, диагонален.

Йонкьо – четвъртият ключ, техника за обездвижване (Текуби осасе).

Йон дан – четвърти дан.

К

Кадо - /пътят на/ подреждане на цветята или икебана.

Каеши ваза – техника на смяна на ролите. Уке става тори и обратно. Форма на практикуване за напреднали.

Кай – организация.

Кайтен – ротативен, въртелив.

Кайтен наге – ротационно хвърляне.

Какарай гейко – групова практика.

Каке - изпълнение на хвърлянето.

Камае – стойка, поза; много важна в бойните изкуства.

Ками – божество според шинто религията, светът е изпълнен с ками, които участват в действията на овешките същества.

Ками - горен, над. **Камидза** – официалната страна на татами/ками=богове/.

Кан – клуб.

Канджи – идеограма; древна китайска писменост, възприета в Япония и сега значително опростена и в двете страни.

Кансецу-ваза – ключовете в джудо.

Кара – празен.

Карате – "празна ръка", форма на бой без оръжие.

Карате-ги – тренировъчен екип за карате.

Ката – рамо.

Ката – упражнения в бойните изкуства – форми.

Ката – "формата" на Будо.

Ката дори – хват за рамото.

Камае - начална отбранителна позиция.

Камае ваза – техника на обездвижване приковаваща долу към земята.

Ками казе - божествен вятър, воин-самоубиец в Япония.

Кара – празен.

Ката – рамо.

Ката - серия от движения, преподаващи форми и основни.

Катана – японски самурайски меч.

Катате уадза - техника за обездвижване и контрол.

Катате – ръка/от лакътя до китката/.

Катате дори – хват на китката /директно/.

Катате дори ръоте мочи – захват на едната ръка с две ръце=мороте дори.

Катате коса дори – кръстосан захват на ръцете/лява с лява или дясна с дясна/.

Катате ръоте дори – сграбчване на китката с двете ръце.

Ката тор – захват, сграбчване на рамото.

Кацу – има три значения/произнася се еднакво/.

1. да побеждаваш;

2. особен вид силен крясък или вик, също като кий;

3. техника на оживяване или стимулиране на енергията.

Кацу жин кен – мечът, който дава живот, който спасява живота на някого.

Качихайаби – постигане на победа със скоростта на слънчевата светлина.

Кейко – това е работа, упорита тренировка, единствената тайна за постигане на успех в Айкидо.

Кейко ги – костюм от бял памучен плат за бойни изкуства.

Кемпо – вид китайско карате, шоринджи кемпо.

Кен – меч, сабя.

Кен-джуцу – техника със сабя или меч, в същото време се обозначава с това и Айкидо техника изпълнявана със сабя в ръка.

Кендо – /Пътят на/ изкуството на боравене с меча, Японска фехтовка с бамбукови мечове.

Кеншо – просветлени /виж мокусо или сатори/.

Ки – жизнена, духовна енергия. Духът – това е "Шин", а не "Ки". Тялото следва Ки, а Ки следва Шин.

Ки – невидима активност изпълнена с енергията на Космоса.

Киай – експлозивно отделяне на енергия във вид на звук при удар, насочване на енергията в дадена точка.

Ки-ацу – традиционна Японска система за оказване на първа помощ и реанимация.

Ки-гай-юку – енергията е избягала или изчезнала.

Ки-гай-юку – енергията е избягала или изчезнала.

Ки-но-нагаре – Водене потока на енергията.

Ки мусуби – обединяване на собственото Ки с това на противника.

Кимусуби – равно на ки но мусуби.

Ки но Нагаре – поток на духа /жизнената сила/.

Кимоно – традиционно японско облекло.

Кинхин – специална разходка, правена между два периода на дзадзен медитация.

Кихон – упражняване на основни техники.

Кихон ваза – основни техники, основи на Айкидо практиката.

Кихон но ваза – основни техники.

Киьодо – /пътят на/ стрелба с лък.

Киьосаку – дълга плоска пръчка, използвана от Дзен учителя или наставника дежурен в додзото, за събуждане или успокочване на учениците имащи трудности с позата си.

Ко – малко.

Коан – коана, първоначално, закон, принцип на управление, принцип на вечната истина, предаван от учителя.

Ко-будо – използване на земеделските сечива като оръжие на остров Окинава.

Кодо Саваки – 1880-1965, учителя на Тайсен Дешимату от когото последният получава приемственост и духовно посвещение.

Кодо – /пътят на/ ухане, миризми.

Когеки – атакуващ.

Кокоро – сърце, същност, психика.

Кокоро – точка за масаж, областта между ребрата под слънчевия сплит. Кокю – дишане, дъх, дихателна сила, начин на контролирано дишане.

Кокю – дишане или тайминг.

Кокю наге – хвърляне с дихателна сила.

Кокю но хенка – движение на дъха, дихателна сила.

Кокю рьоку – мощ на дихателната сила, сила на дъха.

Коккьо ундо - /коккьо хо/ упражнение за дихателна сила.

Коккьо хо – учението, упражнение за силата на дишането в бойните изкуства.

Коми - срещу, против.

Контин – в дзадзен, състояние на сънливост или сънливост.

Косон – съживяваща точка близо до средата на стъпалото.

Коте – китка /външната част/.

Коте гаеши – завъртане навън на китката.

Коте мауаши – завъртане навътре на китката - виж Никио.

Коте хинери – извиване на китката - виж Санкио.

Котодама – езотерична практика за съединяване на силата на словото със звуковата форма.

Коши – хълбок, кръст, таз.

Коши наге - хвърляне през кръста.

Ку - девет.

Ку – пустота, същност без трайна събстанция. Също в Будизма, Невидимият, обща представа за Бога.

Куац – същото като киай, по-точно викът на майсторите Риндзай.

Куби – врат, шия.

Куби шиме – захват, стягане, душене на шията.

Куби дори - сграбчена шия, захват.

Кудзуши – принцип на изваждане от равновесие на противника.

Куден – устно напътствие, инструкции.

Кумиджо – техника с джо / тояга / - с партньор.

Куми-таци – Основни форми работа с бокен срещу атака с бокен.

Куми-учи – схватка между двама противници.

Ку шин рию – школата, която учи как да се управлява ума.

Кю – ученик, степен под черен колан.

Кюдо - извивка на лъка, стрелба с лък.

М

Ма-ай – дистанция между двама партньори /противници/.

Мае – напред.

Мае гери – удар с крак, преден фронтален.

Мае укеми – падане напред.

Мае хиджи ате – удар с лакът напред.

Макивара – тренажор за отработване на удари.

Мандала – образна картина на света в индуизма и будизма.

Мантра – магическа словесна формула.

Масакацу /масакацу агацу/ - истинска победа.

Мауаши – кръгов, дъговиден, сърпов.

Мейсо хо – упражнение /за/ медитация.

Мен – глава.

Менкьо – трета степен, сертификат за майсторство.

Миги – десен.

Миги ханми - наклон, прегъване на дясно, дясна позиция.

Миги тенкан – въртене надясно.

Мидзу-но кокоро – "съзнание като вода", незамъгленост на съзнанието в психотренинга на бойните изкуства.

Микадо - японския император.

Мисоги – пречистване.

Морихей Уешиба – О'сенсей /създателят на Айкидо/.

Мокусо – медитация със затворени очи.

Мондо – Мон – въпроси, До – отговори, разменяни между учител и ученик.

Мороте дори – захват на китката с две ръце=кататите тори ръцете мочи.

Му – частица за отрицание.

Муне - гръден кош.

Муне тсуки - юмрук насочен към гръдния кош.

Муна дори - хващане през гърдите (реверите).

Му те ки рию – школата "без враг" /кендо/.

Му то рию - школата "без меч" /кендо/.

Мушин – не-ум, без дйност на мозъка, без разсъждение.

Му шин рию – школата "не-ум" /кендо/.

Мушотоку – без желание за печалба или изгода.

Муне – гърди, в текста преведено като "ревер".

Муне тори – захват за ревера.

Муне тори шихо наге – хвърляне в четири посоки при захват за ревера.

Муне тцуки – удар в гърдите.

Мури – липса на ри.

Мусуби – съзидателната сила на съществуването, единството, символ на ин-янг са двамата партньори, да се съединиш с атакуващия.

Мушин – празно съзнание, ясно съзнание в дзен, незамътеност на съзнанието.

Н

Нагаре – поток, една от характеристиките на Айкидо е непротиводействие на движението.

Нагаре гаеши - да се направи удар напред и след това удар или мушкане назад в едно цяло движение Наге - хвърляне.

Наге – хвърляне.

Наге ваза – хвърляния, хвърлящи техники.

Нагината – Японска алебарда.

Ни – две.

Нидан – втори дан.

Никкьо – втора ключова техника на приковаване към земята /обездвижване/ на китката /коте мауаши/.

Нун джаку – оръжие в Ко-Будо, две съединени с въженце или верига пръчки /около 30см едената/.

О

О – голям.

Оби – пояс, колан.

Окури аши - изместване на центъра на тежестта чрез преместване без повдигане на краката, предният преди да е направил крачка, задният се плъзга напред.

Окуру - покана.

Омоте – стоя отпред, принцип в Айкидо /виж ирими/.

Омотокьо – религията, учението Омото в Япония. – "Учението за Великия Източник". Основано от Онисабуро Дегучи.

Онна - жена.

Онегайшимасу – поздрав при започване на тренировка "моля споделете".

Оренаите – несгъваемата ръка.

Осае – да натискаш, обездвижваш.

Осае ваза – техники за обездвижване.

О'сенсей – велик учител, в Айкидо тази титла принадлежи на Морихей Уешиба, основателят на бойното изкуство Айкидо.

Отоши – събаряне.

Ошики учи – техника от дйто рию, Айки джуцу.

Отоко – мъж.

Р

Рандори – свободен спаринг.

Рей – поздрав.

Рензоку - продължение.

Ри – принцип.

Риай - връзката между начина на използване на Кен, Джо и Тайджуцу.

Рикиши – борец сүмо.

Риндзай – Чан учител и основател на школа; известен в Китай като Цин Ли. В Риндзай Дзен има по-формална употреба на коаните; и дзадзен, който се практикува гледайки центърът на стаята, се смята за средство на придобиване на сатори.

Рицуйей – поклон от изправен стоеж.

Рию – "школа" или особено сближаване с традицията, между Учители и последователи.

Рио хиджи дори - хват за двата лакътя.

Риоката - двете рамена.

Риоката дори - хват за двете рамена.

Риоте - двете ръце.

Риоте мочи - хват с двете ръце за едната ръка.

Риоте дори - хват за двете китки. **Роккьо** – седем.

Ронин – странствуващ самурай.

Роши – Учител.

Рьоката – двете рамена.

Рьоте – двете ръце.

Рьоте дори – захват за двете китки.

С

Сабаки – движение, /тай сабаки/.

Сайо ундо – упражнение наляво и надясно.

Саке - японска ракия; напитка от ферментирал ориз.

Сакура - вишнево дърво.

Самадхи – "Зан Маи" на японски, перфектна, пълна концентрация.

Самурай - феодален японски воин.

Сампай – просване пред Буда или Учител, /ритуал/ челото на земята, дланите обърнати нагоре от двете страни на главата /символично, за да се приемат стъпките на Буда/.

Сан – три.

Сан - суфикс за господин, госпожа.

Сан До Кай – взаимопроникването /съюз на същност и явления/; един от основните текстове на Сото Дзен /8 век/.

Сан дан – трети дан.

Санкакутай – отбранителна позиция, стъпалата разположени под прав ъгъл.

Санкьо – трети контрол – върху китката /коте хинери/.

Санран – в дзадзен, състояние на прекомерно напрежение или възбуда.

Саншо – област от тялото в ляво от петия гръбначен прешлен.

Сатори – пробуждане за истината на Космоса.

Сейза – позиция на седеж.

Сейка но иттен – "единствената точка", виж Коичи Тохей.

Сейка танден – център на тежестта на тялото, 2-3см под пъпа.

Семпай – ученик спрямо друг в процеса на обучение.

Сенсей – учител; този, който духовно ви направлява по Пътя /лит. "роден преди"/.

Сесшин – период на интензивна дзадзен тренировка, един или повече дни на колективен живот, концентрация и тишина в доджото, с четири до пет часа дзадзен, редуван с разговори, мондо, ръчна работа /саму/, и хранене.

Сецзоку – връзка, последователност на движенията, продължителност, плавна сменяемост.

Сода - ръкав, страна.

Сото – външен, навън.

Сото – Дзен школа основана от Доген. Тя се различава от Риндзай по това, че дзадзен се практикува гледайки

в стената, коаните се използват не така системно, а дзадзен, практикуван толкова често, без да поставя за цел придобиването на сатори, всъщност означава сатори.

Субури – самостоятелна практика с кен или джо.

Сувари ваза – изпълнение на техники в сейза /седнало положение/.

Суми – ъгъл.

Суми отоши – ъглово събаряне.

Суриаши – плъзгане.

Сутеми-ваза – самопожертвователни хвърляния.

Сутеми – напускане на тялото.

Т

Тай – тяло.

Тай-джуцу – разновидност на джу-джуцу.

Тайджуцу - работа без оръжие срещу невъоръжен партньор.

Тай но хенко – тай но тенкан, завъртане тялото на 180 градуса.

Тай-сабаки – способ за маневриране, придвижване.

Тай чай рю – школа по кендо "напусни тялото".

Тай-чи – форма на бой без оръжие, служеща си със джижения и удари, практикувани от монасите в Китай.

Такемусу Айки – Основна теза, на която Основателят е държал много. В буквален превод "Безкрайната съзидателна сила на Айки". Това е мотото на Айкидо.

Тамбо – къса тояга.

Тамеши-вари – чупене на твърди предмети.

Танден – долната част на корема, където е съсредоточена жизнената енергия.

Танто – дървен нож.

Танрен учи - упражнение за развиване на бедрата (хълбоците). Обикновено се прави като се удря сноп пръчки с Бокен.

Танто дори – техники за отнемане на нож.

Татами – дебели рогозки направени от оризова слама. Те покриват пода на традиционните японски стаи и се използват като тепих във всички бойни изкуства.

Тачи – разсичане; с дъгият меч.

Тачи - прав, изправен, японски меч.

Тачи-ваза – изпълнение на техники от изправено положение.

Тачи дори – защита срещу меч.

Те – ръка.

Тегатана – ръка-меч – външният ръб на ръката.

Те-ваза – техники с ръка.

Текуби – китка.

Текуби коса ундо – кръстосване на китките долу.

Текуби осасе – ключ на китката, приковаване на китката.

Текуби фури ундо – разтърсване на китките.

Тома - голямо разстояние.

Тенкай аши - завъртане на крака.

Тенкан – завъртане около оста.

Тенкан аши – завъртане с крак /на крака/.

Тенкан – завъртане, придвижване, преместване около оста на крака.

Тенкан ундо – крачка напред и завъртане около опорния крак.

Тенчи наге – хвърляне "небе-земя".

Теншин – движение, при което наге заема позиция на 45градуса от атакуващия уке.

Теншин рию – кендо школа.

Тори – отнемане, вземане, атакуване.

Тори - атакуващият (в Айкидо - Когеки). **Тцуки** – директен прав удар.

У

Уа-джуцу – една от разновидностите на джу-джуцу.

Уаза – техника.

Уде – ръка, предмишница.

Уде гарами – техника със сплитене на ръцете.

Уде кими наге – хвърляне посредством въздействие на лакътя.

Уде нобаши – ключ на ръката.

Уде осае – обездвижване на ръката, ключ.

Удефури ундо – люлеене на ръцете.

Удефури чояку ундо – люлеене на ръцете със завъртане.

Уке – този, върху когото изпълняват техниката.

Укеми – падане.

Уки - залитане, люлеене.

Ундо – упражнение /начин на изпълнение/.

Ура – стоя отзад, задна страна, гърба на Когеки.

Ура санкаку - задния триъгълник.

Учи – навътре.

Учи коми - удар със стъпка напред.

Учидеши – домашен възпитаник, обикновено ученик живеещ в доджото.

Учи кайтен наге – вътрешно влизане с въртеливо хвърляне.

Уширо – назад, гърба на Уке.

Уширо ваза – техники, изпълнявани от атака отзад.

Уширо ръоте дори – захват за китките отзад.

Уширо текуби тори ундо – упражнение при захват на китките отзад.

Уширо тори ундо – упражнение при захват през раменете отзад.

Ф

Фудо – непоклатим.

Фудо – неподвижен /фу – частица аз отрицание/.

Фудо чи чинмиьо року – тайнственият запис на неподвижната мъдрост.

Фудо шин – неподвижен дух-разум. Състояние на духовна концентрация, умът в това състояние е като повърхността на спокойно езеро.

Фукошидоин – асистент инструктор.

Фури кабури – движение на повдигане на меча преди разсичане. Прилага се в икьо, ирими наге, шихо наге.

Фунакоги ундо – загребващо движение на ръцете.

Х

Хаишин – огъване.

Хаи – да.

Хакама – особен вид пола панталон.

Хамми – коремна област, жизнен център.

Хандачи – позиция на колене.

Ханменучи – мушкане в лицето.

Ханми – позиция, стоеж.

Ханми хандачи – позиция в която тори е седнал, а уке атакува от изправена позиция.

Ханния – върховна или трансцедентална мъдрост.

Ханния Харамита Шингьо – основната сутра на Сото дзен.

Хантай – противоположен, обратен, смяна.

Хапо – осем посочен.

Хапо гири – сечене в осем посоки.

Хапо ундо – упражнение в осем посоки.

Хара – коремът, по-точно центърът под пъпа, източник на физическата енергия, център на тежестта на тялото, втората чакра.

Харагей – изкуството на работа с хара.

Хассо – позиция с бокен или джо, при която от рамото става тяхното изнасяне нагоре или встрани.

Хассо гаеши - движение от основна стойка до Хассо позиция.

Хачи но джи - движение основано на формата на японския смисъл на числото 8.

Хей-хо – сливане с Природата, принцип във философията на бойните изкуства.

Хенка – джижение, промяна.

Ханка ваза – последователно изпълнение на различни Айкидо техники /една след друга, без прекъсване/.

Хидари – ляв.

Хиджи – лакът.

Хиджи дори – захват за лакътя.

Хиджи гарами – техника на обездвижване с ключ на лакътя.

Хиза – коляно.

Хинери – извиване, усукване.

Хисацу – поразяване на противника с първия удар.

Хитай – чело.

Хито е ми - да направиш тялото малко (Ура санкаку).

Хишириьо – да мислиш без мисъл; съзнание отвъд мислене.

Хо – упражнение, начин.

Хокиьо Дзан Маи – самадхи на безценното огледало или същността на Пътят; Основен Сото Дзен текст /осми век/.

Хомбу доджо – главната квартира – централното доджо на организацията Айкикай.

Ц

Цуги аши – стъпка, при която води единият крак, а другият го следва с плъзгане.

Цуки-но-кокоро – "съзнание на луна", психологическо състояние в бойните изкуства.

Ч

Ча - граматически член.

Чаддо - /Пътят на/ чайната церемония.

Чи - земя.

Чикара – сила, мощ.

Чинкон-кишин – успокояване на духа и възвръщане към състояние на просветленост.

Чокусен – директен, прав. Често се споменава в чокусен но ирими, което означава директно влизане.

Чудан – област от корема, отговаряща на слънчевия сплит.

Чудан тсуки - юмрук, насочен към слънчевия сплит.

Чушин – център, често се употребява като център на дадено движение.

Ш

Шизентай – естествена позиция.

Шикантаза – седене, и само това; концентриране върху практиката на дзадзен.

Шики – явления, съществуващото, видимият свят.

Шики соку зе ку, ку соку зе шики – явленията се превръщат в пустота, пустотата се превръща в явления.

Шикко – придвижване в сейза.

Шиме – душене.

Шин – дух – ум – вдъхновение – вятър – дъх – интуиция – душа - отношение.

Шин – съзнание, дух, сърце, също "кокоро".

Шинай – бамбуков меч за тренировки по Кендо.

Шин джин мей – Поеми вярата в духа, от Учителят Сосан /?-606н.е./.

Шин джин рю – школа по кендо.

Шинкен – вид сабя, олицетворение на вътрешна сериозност.

Шинкен шобу – дуел на живот и смърт.

Шинто – религия в Япония, предшествуваща по време и вървяща паралелно с Будизма; Пътят на Бог или боговете.

Ши сей – форма и сила на стойката.

Шихан – наставник, майстор, висока степен, учител с висока степен.

Шихо – приемственост, сертификат връчван от учител по време на церемония.

Шихо - четворен, четирипосочен, четириъгълен.

Шихо гири – сечене в четири посоки.

Шихо наге – хвърляне в четири посоки.

Шобогендзо – главният писмен труд /95 глави/ на Доген.

Шодан – първи дан.

Шоджин – първият период на трениране.

Шодо - /Пътят на/ калиграфия.

Шодока – песен за реализиране на Пътят; а също и основен текст /седми век/.

Шомен – фронтална страна.

Шомен цуки – фронтален удар, мушкане.

Шомен учи - фронтален удар срещу главата с Кен или ръка.

Шомен учи иккьо ундо – упражнение за предпазване на челото.

Шугио – ежедневно усилено трениране, което води до просветление и пречистване.

Шуто – разсичащ удар с края на ръката.

Ю

Юби – пръсти.

Юданша – практикуващ Будо на определена степен /черен колан/.

Я

Яме – спри.

Яугара – традиционното джудо; пътят на подаването на атаката.