

Glossaire

AIKIDO : Voie de la coordination mentale et physique de l'énergie – AI : amour, union, unité, harmonie, conjonction, similitude, ressemblance – KI : principe de vie, énergie, souffle, esprit, ambiance, atmosphère, etc... - DO : chemin, voie, recherche, remise en question, philosophie.

DOJO : Lieu où l'on étudie la Voie, lieu d'entraînement physique, mental et moral.

KAMIZA : Mur d'honneur dans le dojo où repose la photo de O SENSEI, MORIHEI UESHIBA, fondateur de l'Aikido (en général, face à la porte d'entrée). Le respect invite à ne jamais s'y appuyer.

SHIMOZA : Côté opposé au mur d'honneur. Les élèves s'y rangent à genou pour y faire face, les anciens à droite (y faisant face) et les débutants à gauche, par ordre décroissant.

O SENSEI : MORIHEI UESHIBA, le Fondateur de l'Aikido, le Grand Maître – O : grand – SENSEI : maître, professeur, enseignant – SEN : avant, précédent – SEI : né (sensei : littéralement : né avant, donc celui qui est plus ancien, qui connaît par expérience).

REI : Salut.

REI-SHIKI : Le cérémonial.

TACHI : Sabre.

TACHI-REI : Salut debout avec le sabre.

RITSU-REI : Salut debout sans arme.

ZA : Assis, agenouillé.

ZAREI : Salut à genoux.

KEIKO : Entraînement.

GI : Vêtement.

KEIKOGI : Vêtement d'entraînement, de travail (pantalons blancs + veste blanche).

HAKAMA : Longue jupe/culotte de couleur variée (souvent noire, bleue, grise ou blanche) qui se porte au-dessus du pantalon du keikogi.

KIMONO : Vêtement d'intérieur.

OBI : Ceinture.

ZORI : Sandales.

BO : (Très) long bâton.

JO : Long bâton.

TANTO : Couteau (habituellement en bois, pour l'entraînement).

BOKKEN ou BOKUTO: Sabre en bois (d'entraînement) ; il constitue cependant une arme réelle à part entière.

SUBURITO : Bokken plus lourd pour l'entraînement aux Suburi.

SUBURI : Frappes répétées à l'aide d'un bokken ou d'un Jo.

KATANA : Sabre long du Samuraï.

WAKIZASHI : Sabre court (qui servait notamment à commettre le « Seppuku » ou suicide rituel).

DAISHO : Paire des deux sabres portés ensemble.

JUMBI UNDO : Gymnastique, assouplissement, échauffement.

AIKITAISO : Exercices éducatifs de base pour l'Aikido.

TANDOKU-DOSA : Exercices individuels – TANDOKU : seul.

TANDOKU-RENSHU : Entraînement par soi-même, seul, isolé - REN : répétition d'un geste (comme le forgeron frappe sans cesse le fer).

SO-TAI-DOSA : Exercices avec partenaire.

DAN : niveau, grade, rang, degré, marche de l'escalier (les « Dan » représentent les grades supérieurs en Aikido, caractérisés par le port de la ceinture noire) – SHODAN : premier degré (ici, avec la signification de « débutant ») – NIDAN : second degré – SANDAN : troisième degré – YONDAN : quatrième degré – GODAN : cinquième degré – ROKUDAN : sixième degré, etc...).

KYU : Grade inférieur (d'abord « mkyu » : sans grade, tout à fait débutant), ensuite, de 6ème à 1er kyu. – MU : vide.

BU : Guerre.

BUSHI : Homme de guerre, guerrier (SHI : Homme).

BUSHIDO : Voie du Guerrier, code d'honneur du guerrier, code d'honneur du samouraï.

SAMURAI : Guerrier de métier, soldat professionnel attaché au service d'un Seigneur.

KAMAE ou GAMAE : position, façon de se tenir debout (avec ou sans arme).

SHISEI : Attitude en général, port de tête, attitude calme et sereine, détendue.

SANKAKU KAMAE : Position triangulaire de base des pieds au sol, position d'équilibre, forte – SAN : trois – KAKU : angle – SANKAKU : triangle.

GEDAN no KAMAE : position niveau bas – GE : bas, hauteur du genou – DAN : niveau.

CHUDAN no KAMAE : position niveau moyen – CHU : hauteur du ventre, du hara – DAN : niveau.

JODAN no KAMAE : position niveau haut – JO : bâton – DAN : niveau (donc de la hauteur du bâton, donc à hauteur du visage).

WAKI no KAMAE : position dans laquelle le sabre se tient tenu incliné vers l'arrière du côté droit (pour en cacher la longueur) – WAKI : aisselle (en fait, dans cette position, l'épaule gauche, donc l'aisselle gauche, se présente vers l'avant).

HARA : le ventre, le siège de l'énergie.

SEIKA TANDEN : le point central, le point vital, le point énergétique principal, source du KI, de l'Energie, appelé aussi « mer du souffle » et dont le siège se situe à environ 2 à 3 doigts sous le nombril.

KOKYU : Mouvement du corps selon le Ki, puissance respiratoire, puissance du souffle, énergie interne en extension, projetée vers l'avant.

KOKYU-HO : Exercice de découverte et de mise en oeuvre du Ki, étude physique et statique du « Kokyu ».

KOKYU-NAGE : Projection par le Ki, projection en utilisant uniquement l'énergie interne, sans faire appel à une « technique » - NAGE : projeter, lancer.

NAGE : peut aussi vouloir dire « celui qui projette », qui applique le mouvement (cfr : TORI).

AIHANMI : Même position : position où les deux mêmes pieds des pratiquants se font face (ex : pied droit devant pied droit / pied gauche devant pied gauche) (très souvent les mains suivent la même position) – AI : même, semblable, identique – HANMI : position, attitude.

GYAKU HANMI : Position inverse (ex : pied droit devant pied gauche) – GYAKU : contraire, inverse.

MA-AI : Distance idéale (dans l'espace et dans le temps) – MA : distance – AI : harmonie, union (donc unification des esprits dans le temps et l'espace, à la fois pour pouvoir mieux attaquer ou mieux se défendre).

TAI-SABAKI : déplacement du corps, pivot du corps – TAI : corps – SABAKI : bouger, faire bouger, déplacer, pivoter, pivot, mouvement.

IRIMI : Forme d'entrée en avançant directement sur l'adversaire (sur le partenaire) – IRU : entrer, introduire, aller dedans – MI : le corps (donc entrer dans le corps).

ATEMI : Coup porté sur le corps, frappe – ATE : contact, toucher, frapper – MI : le corps (donc , ici, idée de « traverser le corps » par un coup).

TENKAN : Forme d'entrée en s'effaçant, en laissant passer la force, en changeant de direction.

MAWARI : Changement de direction sur place, en pivotant les hanches, les pieds restant au même endroit et pivotant sur eux-mêmes.

OMOTE : partie visible, le « positif », la partie « recto », la face, ce qui est « direct ». (Les mouvements en « omote » se font toujours en passant « devant la figure du partenaire).

URA : partie invisible, le « négatif », la partie « verso », le revers, ce qui est « indirect ». (Les mouvements en « ura » se font toujours en passant « derrière la tête du partenaire).

TE-KATANA : Position du bras et de la main qui symbolise la lame du sabre, main-épée – TE : main – KATANA : sabre (cette position facilite l'écoulement de l'énergie).

TE-SABAKI : mouvement de la main, déplacement de main.

HAKAMA-SABAKI : déplacement du hakama, par un mouvement de main entre les genoux, avant de s'agenouiller.

UKEMI : Technique de chute, façon de tomber – UKE : chute – MI : corps (donc, chute du corps).

UKE : Celui qui chute, donc, par voie de conséquence, celui qui attaque (cfr : AITE).

AITE : Celui qui subit le mouvement, qui se prête au mouvement (donc, celui qui attaque) – AI : union – TE : main (donc, la main pour s'unir, la main qui s'offre pour permettre de faire le travail, celle « avec » qui on travaille...et non point « contre » qui on travaille.

DORI ou TORI : Prendre, saisir, saisie, prise, etc...

TORI : celui qui prend, qui saisit, qui applique le mouvement, qui projette (cfr : NAGE).

SHIKKO : Déplacement à genoux.

WAZA : Technique.

NAGE : Projection, projeter.

NAGE-WAZA : Technique(s) de projection.

KATAME ou GATAME : Contrôle, immobilisation.

KATAME-WAZA : Technique(s) de contrôle.

OSAE : Immobilisation par luxation.

OSAE-WAZA : Techniques de luxation, clés sur une articulation.

SUWARI-WAZA : Travail effectué à genoux, technique à genoux – SUWARI : à genou, agenouillé.

HANMI-HANDACHI-WAZA : Travail effectué l'un debout (attaquant) et l'autre à genou (défenseur) – HANMI : position – TACHI ou DACHI : debout (comme le grand sabre tenu sur la pointe) – HAN : demi, à moitié (donc à moitié debout = à genou).

SEIZA : Position agenouillée (fréquente dans toutes les activités au Japon) dans laquelle les fesses reposent sur les talons – ZA : assis, à genoux.

KIZA : Position agenouillée comme ci-dessus, mais les orteils sont relevés pour pousser (l'énergie) vers le haut. (Cette position se retrouve en fin de mouvement au sol).

ZAZEN : Position assise pour la méditation (avec les jambes en « tailleur » ou en « lotus ») – ZEN : méditation, concentration sur le moment présent, le « ici/maintenant », la respiration.

UCHI-DESHI : Elève vivant sous le même toit, dans la maison du Maître et qui suit son enseignement non seulement technique mais moral et philosophique – UCHI : à l'intérieur, dedans – DESHI : élève, pupille.

UCHI : Intérieur, à l'intérieur, dedans ; peut aussi signifier « la coupe » au sabre.

SOTO : Extérieur, à l'extérieur, dehors.

MAE : Avant, vers l'avant.

YOKO : Latéral, sur le côté, côté, de biais.

SOKUMEN : Latéral, en oblique.

USHIRO : Arrière, derrière, par l'arrière.

MAE UKEMI : Chute avant.

YOKO UKEMI : Chute latérale.

USHIRO UKEMI : Chute arrière.

MAE NAGE : Projection vers l'avant.

YOKO NAGE : Projection sur le côté.

USHIRO NAGE : Projection vers l'arrière.

TE : Main.

TE-KATANA : Main-épée.

TE-KUBI : Poignet – TE : main – KUBI : cou (donc, le cou de la main = le poignet).

KOTE : Poignet – KO : petit – TE : main (donc, petite main = poignet).

SODE : Manche du vêtement à hauteur du coude.

HIJI : Coude (en tant que partie anatomique) (cfr : UDE).

UDE : Coude (idem).

KATA : Homme, épaule, un.

KATA : Suite de mouvements formels destinés à étudier les bases des techniques.

MUNA : Le revers (partie d'un vêtement sur la poitrine), la poitrine.

ERI : Col (partie arrière du vêtement à hauteur du cou).

FORMES D'ATTAQUE DE FACE A UNE MAIN :

AIHANMI KATATE DORI : Saisie d'un même poignet à une main (gauche/gauche ou droite/droite – les mêmes pieds se faisant face) – AI : même, semblable – HANMI : position – KATA : un – TE : poignet – DORI : prendre.

GYAKU-HANMI KATATE DORI : Saisie d'un poignet opposé à une main (gauche/droit) – les pieds opposés se faisant face (gauche/droit) – GYAKU : contraire, inverse, inversé.

MUNA DORI : Saisie des revers à une main.

SODE DORI : Saisie de la manche à hauteur du coude (en position gyaku).

UDE DORI ou HIJI DORI : Saisie du coude lui-même (en position gyaku).

KATA DORI : Saisie d'une manche à hauteur de l'épaule (en position gyaku).

SHOMEN UCHI : Attaque frontale verticale (comme pour couper le corps en deux parties égales) – MEN : le casque, la tête – UCHI : frapper, couper.

YOKOMEN UCHI : Attaque latérale de la droite vers la gauche comme pour couper l'adversaire de l'épaule gauche à la hanche droite ou bien comme pour couper la tête de la tempe gauche à la mâchoire droite – YOKO : latéral, en biais – MEN : casque – UCHI : frapper, couper.

GYAKU YOKOMEN UCHI : Même attaque que la précédente, mais de gauche vers la droite.

CHUDAN TSUKI : Coup de poing direct au niveau du ventre – CHUDAN : niveau moyen – TSUKI : coup de poing.

JODAN TSUKI : Coup de poing direct au niveau du visage – JODAN : niveau haut – TSUKI : coup de poing.

MUNE TSUKI : Coup de poing direct au niveau du plexus solaire.

FORMES D'ATTAQUE DE DOS A UNE MAIN :

ERI DORI : Saisie du col par l'arrière.

FORMES D'ATTAQUE DE FACE A DEUX MAINS :

KATATE RYOTE DORI : Saisie d'un poignet à deux mains (KATA : une – TE : main – RYO : deux – TE : main – DORI : prendre).

RYOTE DORI : Saisie des deux poignets.

RYO SODE DORI : Saisie des deux manches à hauteur des coudes.

RYO UDE DORI ou RYO HIJI DORI : Saisie des deux coudes.

RYO KATA DORI : Saisie des deux épaules.

KATA DORI MENUCHI : Saisie de la manche à hauteur de l'épaule et attaque frontale à la tête simultanément.

MUNA DORI MENUCHI : Saisie des revers à la poitrine et attaque frontale à la tête simultanément.

FORMES D'ATTAQUE DE FACE A UN PIED :

MAE GERI : Coup de pied direct vers l'avant (niveau Chudan).

YOKO GERI : Coup de pied latéral.

MAWASHI GERI : Coup de pied circulaire (souvent niveau Jodan).

FORMES D'ATTAQUE DE DOS A DEUX MAINS :

USHIRO RYOTE DORI : Saisie des deux poignets par l'arrière.

USHIRO RYO SODE DORI : Saisie des deux manches à hauteur du coude par l'arrière.

USHIRO RYO UDE DORI : Saisie des deux coudes par l'arrière.

USHIRO RYO HIJI DORI : idem (saisie des deux coudes par l'arrière).

USHIRO KATATE ERI DORI : Saisie d'un poignet à une main et saisie du col par l'arrière de l'autre main.

USHIRO KATATE DORI KUBISHIME : Saisie d'un poignet à une main par l'arrière et étranglement du cou de l'autre bras (KUBI : cou – SHIME ou JIME : étrangler, étranglement).

USHIRO TAI DORI : Saisie de tout le corps à deux bras par l'arrière (au niveau des épaules ou du ventre).

USHIRO ERI DORI MENUCHI : Saisie du col par l'arrière et simultanément frappe verticale sur le crâne.

LES TECHNIQUES (WAZA) :

KATAME WAZA : Techniques d'immobilisation (de contrôle) :

IKKYO : Premier principe : contrôle du coude et du poignet par rotation dans le sens horizontal.

NIKKYO : Second principe : contrôle par torsion du poignet, de l'avant-bras et du bras, de façon à former trois angles.

SANKYO : Troisième principe : contrôle de la main, du poignet et de l'avant-bras par une torsion/rotation dans le sens vertical.

YONKYO : Quatrième principe : contrôle du poignet par pression au niveau du nerf médian (forme « omote ») ou du nerf radial (forme « ura »).

GOKYO : Cinquième principe : contrôle du poignet et du coude par rotation dans le sens vertical et flexion dans le sens horizontal (surtout utilisé en cas d'attaque au couteau).

HIJIKIME OSAE : Variante de « Nikkyo Ura » : contrôle par mise en extension du coude avec l'épaule.

UDE GARAMI : contrôle du coude et de l'épaule.

NAGE WAZA : Techniques de projection.

SHIHO-NAGE : Projection (par-dessous l'épaule) dans les quatre coins – SHI : quatre – HO : coin, direction –

NAGE : Projection.

KOTE-GAESHI : Projection par renversement du poignet et enroulement des doigts de la main vers l'arrière – KOTE : poignet – KAESHI ou GAESHI : retourner, renverser.

IRIMI-NAGE : Projection en entrant directement sur l'adversaire (le partenaire) – IRU : entrer – MI : corps – NAGE : projeter (donc, projeter en entrant dans le corps).

KAITEN-NAGE : Projection « en roue ».

UCHI KAITEN NAGE : Projection en entrant à l'intérieur (sous le bras) et en formant la roue avec le bras du partenaire pour le projeter – UCHI : intérieur – KAITEN : roue.

SOTO KAITEN NAGE : Projection en entrant sur l'extérieur et en formant la roue avec le bras du partenaire pour le projeter – SOTO : extérieur – KAITEN : roue.

TENCHI-NAGE : Projection « Ciel/Terre » : une main s'élève vers le ciel tandis que l'autre pointe vers la terre pour projeter – TEN : ciel – CHI : terre.

UDEKIME-NAGE : Projection par luxation du coude mis en extension, paume vers le haut – UDE : coude – KIME : extension.

KOSHI-NAGE : Projection de hanche, sur la hanche, avec la hanche – KOSHI ou GOSHI : hanche.

JUJIGARAMI-NAGE : Projection après mise en croix des deux bras et poussée en extension vers l'avant.

SANKYO-NAGE : Projection après application du 3ème principe :

UCHI-KAITEN SANKYO (nage) : après entrée intérieure.

SOTO-KAITEN SANKYO (nage) : après entrée extérieure.

KIRI-OTOSHI NAGE : Projection par l'arrière en plaçant les deux mains sur les épaules.

AIKI-NAGE ou AIKI-OTOSHI : Projection par renversement du corps du partenaire vers l'arrière en tournant les hanches et en soulevant ses jambes.

SUMI OTOSHI NAGE : Projection « sacrifice » en s'agenouillant et en coupant au ras des jambes.

KOKYU-NAGE : Projection par le souffle, par le Ki, sans autre application de technique.

HENKA WAZA : Variante.

KAESHI WAZA : Contre-prise(s) – KAESHI ou GAESHI : retourner, renverser – WAZA : technique (donc, ici, technique renversée).

JIU WAZA : Technique souple, entraînement souple – JIU ou JU : souplesse, souple, en souplesse.

RANDORI : Combat (dans d'autres disciplines) – en Aikido : application de techniques contre plusieurs adversaires (partenaires) qui attaquent en même temps.

TACHI DORI : Travail à main(s) nue(s) contre le sabre – littéralement : prendre le sabre.

JO DORI : Travail à main(s) nue(s) contre le bâton (Jo) – littéralement : prendre le bâton.

TACHI NAGE : Projection avec le sabre ou le bokken.

JO NAGE : Projection avec le bâton ou Jo.

KUMI TACHI : Travail sabre contre sabre ou bokken contre bokken.

KUMI JO : Travail bâton contre bâton ou Jo contre Jo.

TERMES RELATIFS AU SABRE :

KASHIRA : Le pommeau (extrémité de la poignée).

TSUKA : La poignée.

MENUKI : Les ornements de la poignée.

TSUBA : La garde, le protège-main.

MUNE : Le dos de la lame.

SHINOGI : l'arête entre le dos de la lame et le tranchant.

HA ou HASSAKI : la lame, le tranchant, le fil de la lame.

KISSAKI : les 9 à 10 cm qui constituent la pointe de la lame : c'est la partie la plus tranchante !

KASANE : l'épaisseur de la lame.

SORI : la courbure de la lame.

SAYA : Le fourreau.

KOIKUCHI : l'entrée, la bouche du fourreau.

KOJIRI : L'embout, l'extrémité du fourreau.

AUTRES GENERALITES :

SHIN : Esprit.

ZANSHIN : Esprit attentif, concentration, esprit de veille.

FUDOSHIN : Esprit calme, en paix, non perturbé (comme « le reflet de la lune sur l'eau du lac »). – FUDO : calme, plat, constant.

MUSHIN : Esprit vide, non attaché aux choses, libéré, détaché – MU : vide, sans rien. (littéralement : sans esprit).

KOKORO : le coeur, l'esprit, le ventre, le siège de l'émotion, siège de l'affectif.

I SHIN DEN SHIN : De mon esprit (coeur) à ton esprit (coeur).

KOKORO TO KOKORO : De mon coeur (ventre) à ton coeur (ventre).

Ces deux expressions sont symboliques de la forme d'enseignement silencieux propre aux grands Maîtres japonais – évitant les explications inutiles – qui se transmet ainsi de Maître à élève.

LES CHIFFRES :

ICHI = UN (prononcez «itch»)

NI = DEUX (prononcez «ni»)

SAN = TROIS (prononcez «sann» comme dans «panne»)

SHI = QUATRE (prononcez «chi»)

GO = CINQ (prononcez «go» comme en anglais)

ROKU = SIX (prononcez «rock»)

SICHI = SEPT (prononcez «sitch»)

HACHI = HUIT (prononcez «atch» comme dans «atchoum»)

KU = NEUF (prononcez «kou» comme «cou»)

JU = DIX (prononcez «djou»)

LES FORMULES RITUELLES :

HONEGAI SHIMASU : formule de politesse : s'il vous plaît :

Cette formule se dit au début du cours après le salut à la photo du fondateur.

Elle signifie, sous-entendu :

1) de la part du professeur : « s'il vous plait, recevez mon enseignement avec attention » ;

2) de la part des élèves : « s'il vous plait, veuillez nous livrer vos connaissances ».

DOMO ARIGATO GOZAIMASU ou DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA : formule de politesse qui signifie :
Merci beaucoup.

Cette formule se dit à la fin d'un cours.

Mise à jour du vocabulaire,
Lundi 21.11.2011.
Pierre Manche - Godan
Professeur.