

ЗДРУЖЕНИЕ ЗА ИЗУЧУВАЊЕ И ПРОМОЦИЈА НА ЈАПОНСКА БОРЕЧКА ВЕШТИНА АИКИДО
АИКИДО КЛУБ "АГАТСУ" КУМАНОВО

АИКИДО РЕЧНИК

НОЕМВРИ 2010

Поделбата во речникот е тематска. Еден дел од поимите е преведен од англиски со користење на разни извори. За некои термини се дадени пошироки објаснувања, а некаде само превод и значење. Овој речник е наменет за оние кои веќе тренираат аикидо, се претоставува дека дел од наведените термини (поими) им е познат, па затоа нема да бидат давани објаснувања за изговор на јапонски зборови и читање во латинска транскрипција.

Со оглед на тоа дека ова е тематски речник преведен за потребите на членовите на клубот како и за сите оние кои сакаат да имат увид во термините врзани за аикидо, се надеваме дека ќе имате разбирање и за тоа ако е направена и некоја грешка.

АИКИДО РЕЧНИК

1. Напади

Удари:	
Atemi	удари во витални точки
Chudan zuki (tsuki)	удар со тупаница во пределот на сомакот
Gedan zuki	удар со тупаница во пределот на долниот стомак
Gyaku zuki	удар во контра став
Jodan zuki	удар со тупаница во пределот на главата
Kaeshi zuki	контра удар
Katate uchi	удар со една рака
Men uchi	удар во глава
Maegeri	удар со нога
Mune tsuki	удар со тупаница во пределот на градите
Oi zuki	удар со чекор
Shomen uchi	удар одозгора
Tsuki	во аикидо, тоа е најчесто Chudan Oi - zuki
Uchi	напред, предна страна, на пр. кога се напаѓа (shomen uchi)
Yokomen uchi	дијагонален удар одозгора
Yoko uchi	удар од страна

Фатови:	
Hiji tori (dori)	фат за лакт
Kata tori	фат за рамо со една рака
Katate tori	фат со рака за рака (се подразбира - gyaku hanmi)
Katate tori aihanmi	фат со рака за рака - иста за иста (на пр. десна за десна)
Katate tori gyakuhanmi	фат со рака за рака - иста за спротивна (на пр. лева за десна)
Katate ryote tori	фат со двете раце за една рака
Kosadori	фат со рака за рака (се подразбира - katate tori aihanmi)
Kubi jime	давење
Morote tori	фат со двете раце за една рака (katate ryote tori)
Mune tori	фат за гради (ревери)
Ryo eri tori	фат со две раце за крагната
Ryokata tori	фат со две раце за двете рамења
Ryote tori	фат со двете раце за две раце
Sode tori	фат за ракав
Ushiro tori	од зад грб, фат со двете раце преку рацете на партнерот
Ushiro eri tori	од зад грб, фат со рака за крагната под тилот
Ushiro katate tori kubishime	од зад грб, фат со едната рака за рака и давење со другата
Ushiro kubijime	давење од зад грб
Ushiro ryote tori	од зад грб, фат со две раце за двете раце
Ushiro ryokata tori	од зад грб, фат со две раце за двете рамења

Комбинирани напади:	
Kata tori men uchi	фат за рамо со едната рака и удар со другата во глава
Mune tori men uchi	фат за гради (ревери) со едната рака и напад со другата одозгора

АИКИДО РЕЧНИК

2. Делови на телото и облеката

Делови на телото:	
Ashi	нога
Hara	стомак
Hiji	лакт
Hiza	колено
Katate	рака
Kote	шака (малата рака)
Koshi	колкови
Kubi	врат
Men	глава
Morote	двете раце
Mune	граден кош
Note	рака
Seika-tanden	долниот стомак
Shomen	лице
Tanden	стомак
Tegetana	брид на шака, "рака меч"
Te	рака
Ude	рака (од дланката до рамото)
Yokomen	главата од страна

Облека:	
Embu gi	облека за свечености (демонстрации)
Eri	околувратник, крагна
Hakama	широки јапонски панталони, ги носат мајсторите, во црна или темно сина боја
Haori	кратка наметка
Hera	дел од Hakama зад грб кој се подвлекува под појас
Keiko gi, do gi, gi	облека во која се вежба, во аикидо - бело кимоно
Kesa	ревер
Koshiita	заден (тврдо) дел на hakama кој доаѓа на колковите
Matadachi	дел од страна на hakama
Obi	појас, колан
Sode	ракав
Tabi	јапонски чорапи со одвоени палци
Tanomo	долга свечена наметка
Tenugui	платнена марама, се носи на глава во кендо под кацигата
Zekken	извезено или напишано име на облеката
Zori	јапонски сандали

АИКИДО РЕЧНИК

3. Наредби и изрази

Наредби во доцото:	
Ato	назад
Hajime	старт, почни
Hayaku	бргу
Kiyotsukete	внимателно
Kamiza ni rei	поздрав кон Kamiza (чело на салата)
Kountai	промена
Mate	почекај
Mawatte	сврти се
Mokuso	затворете ги очите
Suwatte	седнете
Otagai ni rei	взаемен поздрав
Rei	поздрав со поклон
Sensei ni rei	поздрав на учителот
Yame	стоп
Yoi	подготвени
Yukuri	побавно
Yuru yaka ni	по меко

Изрази на учтивост:	
Arigato	благодарам - неформално
Domo	благодарам - неформално
Domo arigato	благодарам - учтиво
Domo arigato gozaimasu	многу благодарам (многу учтиво) за нешто што во моментот се случува
Domo arigato gozaimas'ta	многу благодарам (многу учтиво) за нешто што во моментот се завршува
Dozo	повелете
Gomen nasai	извинете
Onegaishi masu	да замолите некого со вас да вежба
Sayonara	догледање
Sumimasen	извинете (да привлечете внимание)
Hai	да
Iie	не
Wakarimasu	разбирам
Wakarimasen	неразбирам

4. Бројење

Броење до 10	
1	Ichi
2	Ni
3	San
4	Shi (или yon)
5	Go
6	Roku
7	Shichi (или nana)
8	Hachi
9	Kyu
10	Jyu

АИКИДО РЕЧНИК

5. Движења

Поими врзани за движењата:	
Asoko	таму
Ayumi ashi	вкрстен чекор
Chudan	средина, средниот дел на телото
Chokusen	на права линија, директно chokusen ni irimi, директен влез
Gyaku	обратно, контра
Gedan	ниско, долниот дел на телото (од колкови пониско)
Hantai-ni	во спротивен правец
Happo	во осум правци, секаде
Heiko	паралелно
Hidari	лево
Ichimonji	на права линија
Jodan	високо, горниот дел на телото (главата)
Fumi komi	промена на став со чекори напред или назад
Tsugi ashi	лизгачки чекор (од висок во висок став)
Okuri ashi	лизгачки чекор (од широк во широк став)
Tenkan	вртење околу предна нога за 180°
Tenshin	движење наназад под агол од 45° со привлекување на предната нога (со промена на став: ushiro ashi tenshin - tenshin со нога која на почеток била отпозади)
Tai Sabaki	движење на телото
Mae	напред
Migi	десно
Massugu	право напред
Naka	центар
Naka ni	окн центарот
Naname	дијагонално
Omote	директно
Otoshi	фрлање
Shikko	движење на коленици
Shomen	право напред
Soto	надворешна страна
Ura	одзади, однадвор
Uchi	предна страна
Ushiro	позади, задно
Ue	горе
Kaiten	вртење во место, круг, тркало
Kiku	ниско
Kuzushi	принцип на нарушување на партнеровата рамнотежа, во аикидо техниката не може да биде добро изведена без овој принцип
Komi	да се доближи
Yoko	од страна
Waki	зад пазуви
Zenpo	напред

АИКИДО РЕЧНИК

6. Ставови

Ставови:	
Anza	положба во која се седи со вкрстени нозе (турско седење)
Chudan	среден став, мечот е во средина, seigan е chudan gamae
Gedan	ниска положба, мечот е во долната положба
Hanmi	став со една нога напред
Hasso gamae	став со меч или стап на рамо
Hitoemi	влез паралелно напред
Iai hiza, Tate hiza	клечење
Jodan gamae	висок став, мечот се држи над глава
Kamae	став
Karuma	како, waki gamae, мечот е во хоризонтална положба
Kongo	оштрица - вертикално покрај лицето
Seiza	положба во која се седи на подколеници (клечечка положба)
Seigan	природна положба, основен став со меч
Tachi	на нозе
Waki gamae	став во кој мечот се држи спуштен зад телото, од страна

7. Појаси и наслови:

Појаси и наслови:	
Dan	Мајсторските појаси, од 1 до 10: shodan, nidan, sandan, yondan, godan, rokudan, nanadan, hachidan, kudan, judan. Во IAF организацијата моментално 9 dan е највисок појас.
Doshu	"водач на патот" (денес тоа е Moriteru Ueshiba)
Dojo cho	водач на салата - DOJO
Fuku Shidoin	асистент на учителот (се работи за титула)
Kayoi deshi	ученици кои живеат надвор од салата
Kohai	помлад ученик
Kyu	Ученички појаси, од 6. до 1. - соодветно: rokyu, gokyu, yonkyu, sankyu, nikkyu, ikkyu
Shidoin	учител (се работи за титула)
Sempai	постар ученик
Sensei	учител
Shihan	постар учител - "учител на учител" (се работи за титула)
Soke	прв човек со стил (во тој момент глава на фамилијата)
Mudansha	носител на kyu степен - буквално "без dan"
O Sensei	Големиот учител Morihei Ueshiba
Uchi dechi	ученици кои живеат во рамка на dojo
Yudansha	носител на dan степен (црн појас)

АИКИДО РЕЧНИК

8. Техники

Техники:	
Atemi waza	техники на удар
Ukemi	пад - буквално: "да се прими тело"
Kumitachi	или tachi - вежби со меч во пар
Kumijo	вежби со стап во пар
Tachi dori	техники на одбрана за одземање на меч
Tanto dori	техники на одбрана за одземање на нож
Hanmihandachi waza	техники на одбрана кои се изведуваат кога tori е во suwari (на колена) а uke во tachi waza (на нозе)
Hitori waza	"вежбање со невидлив партнер"
Jiyu waza	слободен стил на изведување на техниката - најчесто на договорен напад од страна на повеќе напаѓачи, се разликува од randori во другите вештини
Jime waza	техники на давење
Jo dori	техники на одбрана со одземање на стап
Futari dori	одбрана од двајца напаѓачи (ni - nigaeki)
Kaeshi waza	контра техники (gaeshi waza)
Kansetsu waza	техники на нарушување - katame waza, на пример: nikyō, sankyō итн.
Katame waza	техники на контрола - osae waza, kansetsu waza, shime waza
Kihon waza	основни техники
Nagashi waza	претопување на една техника во друга
Ne waza	техники на р'вање - борење
Oji waza	техники на блок и контранапад
Omote waza	директни техники
Shi waza	техники на контра, kaeshi waza
Sutemi waza	пожртвувани техники
Suwari waza	техники кои се изведуваат во партер (на колена)
Tachi waza	техники кои се изведуваат стоечки (на нозе)
Te waza	рачни техники (како одбрана од оружје)
Ushiro waza	техники на одбрана од напад од грб
Uke waza	техники на блокирање
Waza	техники, форми

АИКИДО РЕЧНИК

9. Полуѓи и фрлања

Основни полуѓи:	
Ikkyo	1.форма (прво учење) - ude osae, oshi taoshi
Nikyo	2.форма (второ учење) - kote mawashi, kotemaki
Sankyo	3.форма (трето учење) - kote hineri, shibori-kime
Yonkyo	4.форма (четврто учење) - tekubi osae
Gokyo	5.форма (петто учење) - ude nobashi, kuji-osae
Rokyo	6.форма (шесто учење) - ude hishigi
Hiji kime osae	фиксација со лост на лактот

Фрлања:	
Aiki nage	фрлање со aiki, tori се поставува со тело пред патот на движење на uke
Aiki otoshi	напредно фрлање во аикидо
Irimi nage	врлање со влез
Juji nage, juji garami	фрлање со вкрстување на рацете (буквално - десето фрлање)
Kaiten nage	кружно (тркало) фрлање. Постои како uchi - kaiten nage и soto - kaiten nage (внатре и надвор)
Kokyu ho	вежба во пар во седечка положба за достигнување на kokyu, се вика и morotetori kokyu nage или gyotemochi kokyu nage ude - oroshi irimi
Kokyu nage	фрлање со kokyu, голем број на аикидо техники го носат ова име
Koshi nage	фрлање преку колкови
Kote gaeshi	фрлање со завртување на шаката
Shiho nage	фрлање во четири правци
Tenchi nage	фрлање "небо - земја"
Suni gaeshi	фрлање во агол
Sumi otoshi	спуштање во агол, техника на фрлање
Ushiro kyri otoshi	повлекување на грбот на назад
Udekime nage	фрлање корисејќи лост на лактот
Ganseki otoshi	напредно фрлање преку раме

10. Други термини во врска со аикидото

Термин:	Објаснение:
Agatsu	победа над самиот себе си, спрема основачот вистинската победа (masakatsu) е победа која некој ја постигнува над самиот себе си (agatsu), една од изреките на основачот гласи: "masakatsu agatsu" што значи: "вистинската победа е владение со себе си"
Aikido	зборот аикидо е составен од три јапонски идеограми 合 AI - хармонија, љубов, 気 KI - дух, ум или енергија на универзумот и 道 DO - пат, патека, начин, оттука, AIKIDO означува "Пат на хармонија со енергија на универзумот или пат на љубовта"
Aikikai	аикидо асоцијација, термин кој се користи да ја обележи организацијата створена од страна на основачот за ширење на аикидо, така ќе се направи разлика помеѓу изворниот аикидо и разни новонастанати дериватни стилови кои се по потекло од некогашни ученици од основачот
Aikidoka	личноста која се бави (тренира) аикидо
Aikitaiso	вежби на обликување кои се користат во аикидо, најчесто во состав на загревањето
Atemi	удар во витална точка, удар упатен кон напаѓач со намера да се доведе во нерамнотежа или обрне внимание, atemi е многу битен кога се поминува и одржува благовремена дистанца помеѓу партнерот, првата работа која повеќето луѓе ќе ја направат кога ќе осетат дека со нивното тело се управува на ним непознат начин е да ги повлечат назад своите нозе и да го спуштат подалеку своето тежиште, со адекватна употреба на atemi можно е да се направи пробив врз напаѓачката природна одбрана
Ai Nuke	меѓусебно одбегнување, завршување на дуел во кој секој учесник одбегнува да го повреди оној другиот, ова одговара на идеал за аикидо спрема кој секоја борба ја решаваме без да се повреди некој
Ai Uchi	меѓусебно убивање (уништување), завшето на дуел во кој еден учесник го убива другиот, во класична јапонска вештина - мечување вежбачите се често охрабрувани да влезат во дуел со целта барем да постигнат ai uchi, замислата да се победи во дуел и по цена на сопствениот живот е пренесувана за да се помогне во развојот на став во кој е ум на поединецот усредсреден на задачата - сечење на противникот
Bokken или Bokuto	дрвен меч, поголем дел од аикидо движења потекнува од движења со меч, вистинското учење во аикидо е невозможно без работа со меч, bokken со обликот и должината потсетува на katana
Budo	боречки (воинствен) пат, јапонски идеограм за bu е изведен од идеограм кој значи да се сопре, во аикидо е усвоено дека најдобриот пат е оној кој ја спречува борбата, да се нагласи изградбата на индивидуалниот карактер, патот (do) на aiki-to е истоветен на патот на bu
Bushi	воин, борец
Dojo	сала за тренирање на боречка вештина (буквално: "место за патот"), во зен манастирите - сала во која се спроведуваат духовни вежби и медитации, јапонското традиционално однесување пропишува поклон во правец на челото на салата (shomen) секогаш кога влегуваме или излегуваме
Dojo Cho	водач на dojo, моментално тоа е Moriteru Ueshiba (внук на основачот) Dojo Cho World Aikido Headquarters (Hombu Dojo) во Токио, Јапонија
Embukai	аикидо демонстрација, приказ на вештини
Furi Kaburi	движење кога се подига меч, ова движење се содржи во многу техники, на пример: ikkyo, irimi nage, shiho nage итн.

АИКИДО РЕЧНИК

Термин:	Објаснение:
Hakama	широки јапонски пантолони, се врзуваат со ленти околу половината, вообичаено ги носат јуданши т.е. носителите на црн појас, црни или темно сини (индиго), секое доџо само ги пропишува условите за тоа кој смее да носи hakama во доџото, исто така, hakama се носи и во kendo и iaido (таму како стандардна опрема)
Hombu Dojo	централен доџо на организацијата, Aikikai Hombu Dojo се наоѓа во Токио
Hara	стомак, често се користи како синоним за tanden или seika no iten - една точка во stomakot сместена 5 cm испод папокот, блису до тежиштето на телото, hara е извор на ki т.е. животна енергија
Hakari gaeko	тренинг во групи
Hasso no kamae	положба во облик на осумка, не одговара на арапскиот број 8 туку јапонскиот идеограм, кој повеќе личи на покрив од куќа, мечот и во оваа положба се наоѓа покрај главата така што лактите се држат спуштени и раширени
Henka Waza	техники на вариации, почеток на една техника и завршеток со друга техника, на пример: ikkyo кој се завршува како iriminage
Ikkyo undo	прва вежба, вежба за ikkyo, од широк став, со поместување на колковите напред рацете се движат од положбата на колковите лачно доаѓаат до сеиган положбата, со движење на колковите наназад, по истиот пат рацете се враќаат назад и се сопираат на колковите со затворена тупаница, дланките се отвораат и затвораат од малиот прст
Jo	дрвен стап кој се користи во аикидо со должина од околу 127 cm, стапот е замислен како стап за одење, голем дел од движења со стап потекнуваат од јапонското традиционално борење со копје (yari jutsu), други од jo jutsu, а некои ги осмислил самиот основач
Kata	низа на движења кои се самостојно се вежбаат, во аикидо катите се работат само со стап
Katana	самурајски меч, во должина од два меча кои се носат на појас
Keiko	тренинг, единствен начин за учење во аикидо!
Ken	меч
Kensho	просветлување (mokuso)
Kesa giri	сек со меч, сличен на ukomenuchi сек, со тоа што мечот не тргнува по пат од глава веќе од ревер
Kiai	гласно и енергично издишување со врисок (постои и тивко kiai), идеограмите за kiai се исти како за aiki, се изведува така што треба да се исфрли што поголема количина на воздух за што пократко време, kiai често се користи и во борба за да се собере сила и да се уплаши противникот, постои посебна школа во која се вежба kiai jutsu вештината
Kihon	основно фундаментално, често постојат на прв поглед големи разлики во начинот на изведување на истите техники во аикидо, да се согледа под надворешноста, правото лице на техниката и да се свати сржта на едноставното значење и да се разбере што е kihon
Koqu	дишење, сила на дишење, дел на аикидо е развиен од koqu ryoku, што значи сила на дишењето, ова е усогласување на дишењето со движењето, со контрола на дишењето може да се постигне подобра концентрација и да се елиминира стрес, во многу традиционални облици на медитација, контрола на дишењето се кориси како метод за развивање на висока концентрација и ментална смиреност, во голем број на јазици и култури: духот и дишењето се тесно поврзани, вдишување и на нашиот јазик има две значења како и зборот издишување, вежби на дишењето во аикидо се бројни, и многу техники во аикидо се темелат на koqu принципот, вежби на дишење имаат за цел да помогнат во развој на koqu ryoku
Kumijo	вежби во пар со стап
Kumitachi	вежби во пар со меч

АИКИДО РЕЧНИК

Термин:	Објаснение:
Ma Ai	оптимално растојание помеѓу партнерите
Misogi	вежба на прочистување, се работи за вежби на дишење и медитација која се реализира во seiza положба со затворени или полузатворени очи, дишењето е лесно, со однос: вдишување - издишување 1:2 или повеќе во корист издишување, вдишување е секогаш на нос, а издишување на нос или со поузатворена уста, со аикидо тренинг треба да се постигне прочистување на поединец и да се елиминираат негативните катрактеристики на умот или на личноста, ова е вежба која не воведува во тренинг и со која тренингот и најчесто завршува
O-sensei	"Големиот учител" Морихеи Уешиба, основачот на аикидо
Ristu - Rei	наклон кога влегуваме во DOJO. Наклон не е само физичко движење на нашето тело веќе и ментален. Под тоа се мисли дека ученикот кога влегува во DOJO, по наклонот мислите треба да му бидат чисти, а умот смирен и сталожен. По наклонот би требало да се чувствуваме пријатно, мирно и опуштено. Наклонот мора да се изведува така да навистина позитивно влијае на вас, а не да тоа биде само формален наклон со тело
Randori	слободен стил "надвор од тренингот", се разликува од jiyu waze во која постојат слобода во изведување на техниките но се почитува односот uke - tori, т.е. uke прима техника, односно дава енергија за изведување на техниката, овој начин на вежбање кај другите вештини е од примарна важност
Samurai	најмен воин, претставник на средновековна воена класа во Јапонија. Повеќе од 700 години самураите имаа пресудна улога во формирањето на историјата на Јапонија;
Sensei	учител
Seiza	положба во која се седи на коленици (клечи)
Seika no iten	"една точка во долниот стомак" - tanden
Shiho giri	сечење во четири правци, вежба која се реализира со или без меч
Suburi	основни неопходни вежби за јо и bokken, удари секови и бодови кои се увежбуваат со повторување
Takeda Sokaku	големиот мајстор на Daito ryu aikii jujutsu, еден од најзначајните мајстори од кои учел Morihei Ueshiba
Takemusu Aiki	изрека на основачот која гласи: "Бесконечна движечка сила на aikii", или во еден цитат: "Ништо не значи да се победи некој. Кога ќе се зафатиме со љубов и низ ki ги пуштиме сите работи да одат со природен тек, тогаш се отвора свет во кој ki, телото и умот се соединети, меѓу себе и другите. Треба да се доживее длабоко просветлување и да се победи без борба на прав начин. Се надминуваме себе си и тоа станува триумф на љубовта над унивезумот, која е во суштина нашата љубов. Тоа е takemusu"
Taijutsu	телесна техника
Tai no henko	вежба во парови каде tori се вклопува со tenkan во нападот на uke
Tanto	нож, јапонска верзија на едносек нож без штитник т.е. tsuba, на тренинг се користи дрвена имитација
Tsuba	штитник помеѓу сечиво и дршка
Tori	личноста која ја изведува техниката
Uchi Deshi	студенти кои живеат во состав на dojo
Ueshiba Morihei	основачот на аикидото (1883 - 1969)
Ueshiba Kishomaru	син на оснивачот на аикидо, aikii doshu од 1969 до смртта 1999 година
Ueshiba Moriteru	син на Kishomaru Ueshiba и внук на основачот, денес тој е Dojo Cho во Hombu Dojo и Aikido Doshu
Uke	личноста која "прима" техника, односно на кого се работи техниката, партнерот или асистентот

АИКИДО РЕЧНИК

Термин:	Објаснение:
Ukemi	буквално "да се прими тело", може да биде изведе на разни начини како пад напред <i>mae ukemi</i> , пад назад <i>ushiro ukemi</i> или на страна <i>yoko ukemi</i> , целта на падот е секогаш да се заштити телото од повреди како и <i>uke</i> да ја одбегне повредата најчесто со одење во пад од зафат, поради таа причина падовите изгледаат различно од оние во <i>judo</i> каде контактот најчесто е многу блику и партнерот е фрлен без своја волја
Waza	техника
Wakizashi	краток меч, <i>shoto</i> , се носи заедно со <i>katana</i>
Zen	школа или гранака на <i>будузам</i> која се одликува со медитативна техника осмислена за да доведе до просветлување, самиот поим <i>zen</i> е кратенка од јапонски збор <i>зењо</i> и <i>зена</i> кои се изведени од јапонскиот збор <i>С'ан</i> што значи медитација