



## El Aikido:

### Un Arte Marcial

El Aikido es un arte marcial de origen japonés. Arte de combate que permite defenderse sin armas contra uno o varios adversarios armados o desarmados. La diferencia fundamental con otras artes marciales estriba en que busca disuadir al adversario y neutralizar su intención agresiva, más que derrotarle.



El practicante de Aikido utiliza técnicas de proyección y de inmovilización para desequilibrar o dominar a su adversario; puede también acompañar sus movimientos de una serie de "atemis", es decir golpes en puntos vitales del cuerpo. Su ejercicio incluye la práctica con diversas armas. A diferencia de otras artes marciales, el Aikido excluye tajantemente toda idea de competición. A primera vista el Aikido, con sus bellos movimientos circulares podría parecer, en ocasiones, poco efectivo, sin embargo contrariamente a esa apariencia "blanda", es en realidad "duro", vigoroso y dinámico, con técnicas de probada eficacia.

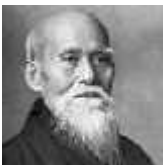
El Aikido está dirigido a todo el mundo, cada uno puede practicarlo a su conveniencia en función de su edad, de su sexo y de sus posibilidades físicas, a condición de estudiar y practicar con continuidad y dedicación. Constituye una perfecta escuela de aprendizaje, experimentación y desarrollo de los valores morales y físicos del individuo. En definitiva, un completo método de educación: Física, mejora la salud mediante:

- el desarrollo armonioso de todas las partes del cuerpo
- el aumento de la elasticidad de las articulaciones
- la corrección de la columna vertebral
- el control de la respiración la relajación

Técnica, la ejecución de los movimientos exige:

- el estudio del desequilibrio
- el conocimiento y utilización de la energía
- el desarrollo de los reflejos

Moral, por respeto al espíritu de no-violencia (que caracteriza al Aikido) y al Bushido (código de honor tradicional), el practicante adquiere y potencia valores como la amabilidad, la educación, la bondad, el coraje, la modestia y el autodomínio.



El Aikido fue creado por un incomparable budoka, Morihei Ueshiba quien superó la desigualdad entre el fuerte y el débil y abrió el camino del desarrollo de la personalidad por el pulimento cotidiano y constante del cuerpo y del espíritu. Dominó los secretos de las escuelas japonesas tradicionales, el Jujutsu en varios de sus Ryus (Goto Yagu, Aioi, Kito, Daito), el Kenjutsu tradicional (sable), y el Sojutsu (lanza). De su síntesis extrajo los principios del budo que a partir de 1942 se denominó Aikido.

Por ello la mayor parte de las técnicas de Aikido existen en efecto bajo una forma más o menos similar en una o varias escuelas de Juijutsu y un buen número de las formas de base derivan de las artes de manejar la espada, el bastón o la lanza.

## LOS CINCO PRINCIPIOS:

Hay cinco principios en el Shin Shin T.A. (Aikido con coordinación de cuerpo y mente) que forman el núcleo de la técnica, que un aikidoka puede ejecutar. Estos principios también pueden ser usados en la vida cotidiana, durante la relación con otras personas. Estos principios son:

- Proyección del Ki.
- Conoce la mente de tu oponente.
- Respeta el Ki de tu oponente.
- Colócate en el lugar de tu adversario.
- Actúa con confianza.

Varios de estos principios poseen múltiples aplicaciones y significados. El concepto que un aikidoka confiere inicialmente a uno de estos principios, puede cambiar más tarde, al darse cuenta de la existencia de otras formas de enfocar una situación determinada. El Aikido es un camino en el cual, cuando una puerta se abre, podemos encontrar otras donde elegir y algunas de esas puertas nos pueden hacer volver a la original. Sin embargo no nos parecerá la misma que atravesamos en la primera ocasión.

A continuación nos proponemos tratar sobre los posibles significados de los cinco principios, sin limitar con ello otras posibles definiciones para cualquier principio dado.

### PROYECCIÓN DE KI:

Muchos practicantes de Aikido comienzan el desarrollo de una técnica, pensando "ahora debo proyectar el Ki". Esto no es correcto en el sentido, de que siempre debemos estar extendiendo el Ki, es más si alguien está relajado de manera permanente, entonces el Ki se extiende de forma natural.

Proyectar el Ki es también uno de los cuatro principios de unificación de mente y cuerpo. La proyección de Ki es un principio de la mente que afecta al cuerpo. La mente dirige el cuerpo y la proyección de Ki es el eslabón entre el pensamiento en la mente y la acción del cuerpo.

Otra manera de decir "proyección de Ki" es decir: "Proyectar la mente". Muchos aikidokas extienden sus brazos de forma física pero carecen de la unidad de la mente en el desarrollo del movimiento. Esto es "extienden los brazos" y no "proyectan Ki".

### CONOCE LA MENTE DE TU Oponente:

En el "*Arte de la guerra*", Sun Tzu escribe: "si conoces a tu enemigo y te conoces a ti mismo, no tienes porqué temer el resultado de cientos de combates. Si te conoces a ti pero no a tu enemigo, por cada victoria también sufrirás derrotas. Si no te conoces y tampoco conoces a tu enemigo, sucumbirás en todos los combates".

El maestro Koichi Tohei, fundador del S.S.T.A., ofrece la norma paralela "conoce la mente de tu oponente".

La palabra Aikido se compone de tres caracteres japoneses: ai (armonía), Ki (energía) y Do (camino). Una posible traducción puede ser simplemente "camino de la armonía con la energía".

En el desarrollo del arte del Aikido, la energía del nage (defensor) debe armonizarse con la del uke (atacante). Antes de que alguien pueda estar en armonía con la energía de otro debe determinar primero las intenciones del atacante. Esta intención puede ser descompuesta en dos partes: la intención de la mente y la del cuerpo. Antes de efectuar un ataque, uke tendrá una cierta actitud mental. Si esta actitud culmina en un ataque, este tendrá ciertas características en términos de dirección e intensidad. Para conseguir una defensa exitosa, el aikidoka debe captar tanto el componente mental como el componente físico del ataque de uke y esta comprensión debe comenzar por la mente de uke.

Mediante una sensibilidad a los estados mental y físico del atacante, el defensor comprenderá las intenciones exactas de uke y aplicará la técnica apropiada de forma natural.

Cuando un novato comienza a estudiar Aikido, a menudo oye de los estudiantes más antiguos y de los propios instructores: "guía la mente de tu adversario, su cuerpo le seguirá". Esto es solo posible si primero comprendemos la mente del oponente.

### RESPETA EL KI DE TU Oponente:

Se trata de una simple ampliación de los principios mencionados. El ataque de uke posee distintos elementos de dirección, velocidad e intensidad los cuales deben ser reconocidos. Una vez identificados, nage debe moverse en armonía con esos elementos para obtener una técnica exitosa.

En su libro, "*Aikido y la esfera dinámica*", Oscar Ratti y Adela Westbrook definen los movimientos de uke y de nage, en las fases tempranas de un ataque como movimientos de convergencia. La meta del defensor es moverse en armonía con la energía de uke, conduciéndola a un circuito de neutralización, un movimiento por sí muy natural que desvanece la

energía del atacante sin causar daños, en el que el éxito estriba en no interferir con la energía del atacante. Tal tipo de movimiento no es posible si primero no reconocemos el Ki de uke y le respetamos.

### PONTE EN EL LUGAR DE TU ADVERSARIO :

En "*Aikido con Ki*", Koretoshi Maruyama, actual jefe instructor de la Sociedad internacional de Ki, escribe: "incluso si piensas que alguien está equivocado, primero intenta entender su opinión. Debes ponerte en su lugar".

Colocándote en el lugar de alguien, desarrollas una comprensión diferente de su punto de vista y de sus motivaciones. Tal tipo de comprensión te permite reducir una situación potencialmente explosiva, eliminando la necesidad de un altercado físico.

Si se presenta un ataque, la ejecución de una técnica de Aikido, típicamente implica sustituir el centro de nage por el centro de uke. Considerando que uke inicia el movimiento de ataque, nage desarrollará una técnica en la que él llegue a ser el centro del movimiento, conduciendo la energía de uke en dicho proceso. Mune-tsuki kote-gaeshi tenkan es un buen ejemplo de sustitución del centro de nage por el de uke.

### ACTÚA CON CONFIANZA:

Si nage ha seguido los cuatro primeros principios, desarrollaría simplemente la técnica sin vacilación. Si nage carece de confianza puede vacilar, lo que perturbará la armonía de la energía atacante y la conducción de nage, la técnica puede llegar a ser abortada.

Will Reed, en "*Ki: una guía práctica para occidentales*", dice algo mejor: "Haz las cosas en tu mente rápidamente y relájate completamente sabiendo que está hecho".

### Principios del Aikido Seidokan:

#### La verdadera victoria es la victoria sobre uno mismo

Primero se debe aprender a controlarse uno mismo antes de intentar armonizarse y controlar a otros. Sin un buen equilibrio y autocontrol, no se puede rechazar un ataque, ni aplicar una técnica efectiva a los otros. Solo mediante el autocontrol se puede aprender a disfrutar de una vida mas armoniosa.

#### Principio de Unidad

Para armonizarse con las leyes de la naturaleza tenemos que aprender primero a desarrollar y mantener la correcta actitud de entrenamiento. Tenemos que tener siempre la actitud de unificarnos con cualquier situación. Es una actitud de respeto a todas las cosas en todo momento. Sin tener en cuenta la situación, amiga o enemiga, hay que estar siempre dispuesto a armonizarse. La actitud correcta afecta enormemente a la eficiencia de la acción. No es lo fuerte sino mas bien lo correcto que eres lo que cuenta. Este concepto de unidad es el que hace posible que cualquiera, sin tener en cuenta edad o sexo, pueda ejecutar este arte eficientemente.

#### Principio de Movimiento Circular

El círculo espiritual es el fundamento de todas las técnicas del Aikido. El movimiento circular sintetiza todo y puede resolver libremente todos los problemas. El estudio mas profundo del movimiento circular es desarrollar nuevas técnicas desde el centro del círculo. Las técnicas de Aikido son combinaciones de movimientos circulares. Sin importar como ataque el oponente, en línea o en ángulo, un movimiento circular centrado en tu bajo abdomen, hara, se mezclara naturalmente con el ataque de tal manera que puedas ejecutar un arte de control con eficiencia. La fuerza centrípeta conducirá a tu oponente a tu ámbito de efectividad así como la fuerza centrífuga puede proyectarle efectivamente. Todo movimiento circular esta precedido del círculo espiritual. El círculo espiritual es el círculo dibujado con la mente antes de la ejecución del círculo físico.

#### Ámbito de Efectividad

El mejor modo de defenderse de un ataque es ponerse fuera del ámbito de efectividad del oponente. Se puede apartar de la línea de fuerza, moverse fuera del radio de alcance del oponente o avanzar dentro del círculo de ataque. De todas formas, para ser capaz de controlar a un atacante se debe permanecer bien en su propio ámbito de efectividad al mismo tiempo que se mueve fuera del atacante. Alcanzando apenas al atacante el defensor no tendrá plena ventaja al estar demasiado estirado y por tanto desequilibrado. Estar demasiado cerca del atacante puede mermar su propia efectividad. Dependiendo de la situación, se debe aprender a darse cuenta del ámbito de efectividad de ese momento.

## Principio del Ki

Ki es la fuerza detrás de todas las cosas. Todo en el universo tiene Ki. Ki es la esencia de nuestro mundo. Es la base de toda materia, todo fenómeno, emoción, sentido, dirección, deseo, consciencia y conciencia. Ki es asimismo una energía que puede ser muy útil en nuestra vida cotidiana si la usamos apropiadamente. Ki es nuestra fuerza vital, lo que nos mantiene vivos. Ki es la fuerza unificadora de nuestra mente y cuerpo. Podemos ser muy eficientes si unificamos nuestra mente y cuerpo. De todas formas es bastante difícil mantener la unidad de mente y cuerpo en nuestras vidas de todos los días sin algo que los mantenga unidos. Como la electricidad mantiene al ordenador y al robot trabajando juntos, el Ki mantiene a la mente y al cuerpo trabajando en unida

## Principios para unificar mente y cuerpo

### Mantener un punto

Calmadamente deja que tu mente se fije en un punto imaginario unos tres dedos bajo el ombligo.

### Relajación Controlada

Relaja totalmente tu cuerpo hasta el punto en el que seas capaz de mantener un completo control de ti mismo manteniendo la calma de mente y cuerpo entre la tensión y la lasitud.

### Calmarse

Permite naturalmente que la gravedad sitúe tranquilamente a tu cuerpo donde debe estar.

### Deja fluir el Ki

Para pensar positivamente y estar preparado para la acción con mente calmada y flexible sin caer en una tensión física excesiva. Una actitud positiva para la vida.

---

Aunque en los últimos años de la efervescente década de los '60 ya existían algunos aikidokas españoles iniciados en el extranjero, puede decirse que, oficialmente, el Aikido nace en nuestra piel de toro a primeros de 1970 de la mano del Maestro **Yasunari Kitaura**, 5º Dan, representante del Aikikai en España.

Desde sus comienzos se encuadró como disciplina asociada en la Federación Española de Judo y D.A., creándose el correspondiente departamento que pasó a estar asistido por la dirección técnica del Maestro Kitaura. Este gran experto realizó una notable tarea de difusión, atrayendo y enseñando a los primeros aikidokas en los clubes de Madrid, País Vasco, Cataluña, Valencia, Baleares, etc., hasta que los alumnos más avanzados alcanzaron el ansiado cinturón Negro, y un poco más tarde la titulación de Monitor, comenzando así a estructurarse el esquema de la enseñanza del Aikido.

En 1971, el francés **Claude Orenge** impartía clases en el Club Sant Jordi de Barcelona, y a partir de esta fecha comenzaban a organizarse los primeros cursos internacionales de Aikido en San Sebastián, Barcelona, Madrid, etc., impartidos por grandes expertos, como el Maestro **Tamura**, el Maestro **Chiba**, el Maestro **Kanetsuka**, el Maestro **Kitaura**, etc.

En el verano de 1972 el presidente de la FEJYDA, D. **Antonio García de la Fuente**, es elegido Presidente de la Asociación Cultural Europea de Aikido, contribuyendo con su apoyo a un notable asentamiento y difusión de este deporte en España. Durante su mandato estableció el **Trofeo Ueshiba** para distinguir anualmente a los mejores aikidocas.

En el año 1975 organizó en Madrid el Congreso de la Asociación Cultural Europea, durante el cual realizó una magnífica exhibición el hijo del fundador **Kisomaru Ueshiba**.

Poe estas mismas fechas, **Roland Tardy**, excelente aikidoka de nacionalidad francesa, impartía clases de Aikido con gran éxito en un conocido Gimnasio de Pamplona.

**Juan Pedro Poderoso**, 5º Dan, hombre de gran carisma, era el experto por excelencia en el País Vasco, realizando una gran labor de enseñanza que prosigue en la actualidad, por lo que su presencia en los

Cursos, entrenamientos y tribunales de examen sigue siendo muy apreciada.

El budoka francés **Raymond Thomas** fue otro de los pioneros en la enseñanza del Karate, Goshindo, Aikido, Kendo y Zen. Realizó una notable tarea de difusión con sus artículos para la revista de "Las Artes Marciales" y fue autor de los primeros libros de Aikido que publicó la editorial Alas.

A primeros de 1976, el Departamento Nacional de Aikido dirigido por D. **Benito Pulido** (judoka y aikidoka), y el maestro **Tomás Sánchez**, 2º Dan de Judo y 3º Dan de Aikido, impulsan con fuerza la expansión del Aikido.

Tomás Sánchez, excelente aikidoka, realiza una extraordinaria campaña de difusión, organizando e impartiendo numerosos cursos por todas las regiones, y formando un gran número de aikidokas que hoy a su vez se han convertido en profesores. Fue el primer maestro que enseñó Aikido a través de un programa matinal en la Televisión Española. Su dilatada labor de enseñanza, fruto de una indiscutible vocación por este Arte Marcial, merece un justo reconocimiento, pues bajo su dirección se han formado numerosos y destacados aikidokas. Su amistad con el Maestro Tamura le impulsó a organizar cursos impartidos por este gran experto, dos veces al año en Santander, Madrid, Barcelona, Zaragoza...

Sin duda el Maestro Tamura ha desarrollado en España, durante muchos años, una gran tarea pedagógica, que le hacen merecedor de nuestro reconocimiento más sincero.

Avanzando en el tiempo, las preferencias radicales de cada grupo hacia diferentes expertos, tal vez fueron la causa de que a primeros de los años '80 se produjera una grave escisión en la unidad de los aikidokas, surgiendo varias asociaciones que se declararon independientes.

El Departamento Nacional de Aikido mantuvo su actividad administrativa y pedagógica, organizando cursos con expertos españoles, japoneses o franceses.

Merecen destacar su extraordinaria trayectoria como profesores: Antonio Mirón, Rafael Regaño, Lucio, Juan Pedro Poderoso, Ernesto Garcia Ozaeta, Fernando Doménech, etc.

En 1992, el Director de Dpto. Nacional de Aikido, D. **Ernesto Garcia Ozaeta**, 5º Dan, decide iniciar un diálogo de unificación con las principales Asociaciones independientes. Su buen talante, su saber hacer y sus buenas intenciones, logran el entendimiento, y una gran mayoría de aikidokas deciden homologar sus grados en la FEJYDA, afiliándose de nuevo al Dpto. Nacional.

La implantación del Aikido en España ha sido una tarea ardua en la que han colaborado muchas personas, así por ejemplo en Valencia Fernando Doménech, Gonzalo Carratalá y Ezequiel Zayas que han introducido el Arte en la Universidad Politécnica de esta ciudad, de lo que saldrán excelentes aikidokas y estudiosos del Arte de Ueshiba. En Andalucía Juan Garcia Pozo, en Castellón Tomás Pastor, en Cantabria Emilio García, en Barcelona Manuel Rodríguez, Salvador Chaves, en Baleares Felany, en Canarias Brow, en Galicia Fernando Mínguez, en Logroño Enrique Comendador, en Aragón Santos Nalda, Carmelo Rios etc...

Resulta difícil nombrar a todos aquellos que aportaron su ilusión y esfuerzo en los primeros años del Aikido en nuestro país, por ello también son merecedores de nuestro agradecimiento.

En ámbito de las publicaciones hay que destacar la inmensa labor de divulgación llevada a cabo por la Editorial Alas, al crear una de las primeras revistas de Artes Marciales, en cuyo nº 1 ya tuvo cabida el Aikido. A lo largo de todos estos años, ha sido fiel a su cita mensual y el lector ha podido encontrar siempre excelentes artículos sobre el Aikido.

En cuanto a la publicación de libros sobre esta disciplina, puede decirse que es la Editorial con mayor número de títulos editados en lengua española que han llegado a todos los rincones de nuestro país y de Hispanoamérica, por ello su director, D. José Sala, se ha hecho acreedor de nuestro más cordial reconocimiento. ¡Gracias por su constante apoyo al Aikido! Actualmente ya existen profesores en casi todas las ciudades españolas, y el Aikido ha dejado de ser el gran desconocido, además por sus valores intrínsecos es indudable que le espera un brillante futuro, siempre que los aikidokas sepamos aceptar el pluralismo respecto a las preferencias de cada practicante. Es necesario la cordialidad y el respeto mutuo, porque todos deseamos recorrer la misma Vía, aunque tal vez en distinto vehículo.

**Zaragoza, Mayo 1997**

**José Santos Nalda.**

## **"Reglas para practicar Aikido" elaboradas por el Fundador (transmitidas por su hijo Kisshomaru Ueshiba)**

El fundador, Morihei Ueshiba, desde el principio era partidario de la creencia que el entrenamiento debería hacerse de tal manera que cada practicante se entrenara según sus propios instintos. El Fundador por tanto, no quería restringir esta libertad aplicando reglas en el Dojo. Esto se podría interpretar como un producto de la fe original del Fundador en "Shizen", Naturaleza.

Más tarde, al aumentar el número de practicantes de Aikido, se hizo necesario introducir reglas en la sala de prácticas. En una ocasión cuando uno de los estudiantes mayores se acercó al fundador para discutir la necesidad de introducir tales reglas, el Fundador se rió con una expresión de placer, diciendo "¿No hemos llegado a este punto ya...?". Entonces continuó para elaborar, en el sitio, las siguientes simples reglas para practicar el Aikido. Como yo creo que éstas describen la forma ideal del Aikido, me gustaría hacer la lista de ellas aquí para conocimiento de la gente.

- 1.** Ya que el Aikido es una práctica que usa técnicas capaces de infligir heridas mortales, los practicantes deberían siempre prestar atención a lo que el instructor diga, y no deberían participar nunca en pruebas de fuerza.
- 2.** El Aikido se basa en el Camino de Aquel que se extiende hacia el Infinito; la práctica debería siempre realizarse no solo concentrándose en el frente, sino estando atento a todos los lados en todo tiempo.
- 3.** El entrenamiento deberá realizarse siempre disfrutando de ello.
- 4.** Las enseñanzas del instructor solo sirven para dar una mínima ayuda; aplicando éstas al propio entrenamiento es la única manera de convertir estas enseñanzas en propias de uno.
- 5.** La práctica diaria debería empezar con el Tai-no-Henka (Girar), y debería procederse gradualmente a técnicas más fuertes sin castigar el cuerpo. La práctica debería hacerse de una manera divertida en la cual incluso los más mayores puedan participar sin sufrir daño. De esta manera, el entrenamiento posibilitará la consecución del último fin.

Entrenar en Aikido es desarrollar la mente y el cuerpo, y crear personas de extrema sinceridad. Las técnicas del Aikido, deberían ser consideradas todas como secretas, y en ningún caso deberían ser mostradas a otros o aplicadas para fines siniestros.

*The Aikido. Aikido World Headquarters, Tokyo. 1997*

## **Disposición del Dojo**

### **Jerarquía de los Sitios:**

#### **Se sitúan en el lado de Kamiza:**

- **Shinden, Altar**
- **Tokonoma, Espacio sobre-elevado**
- **Shihandai, Lugar del profesor**
- **Raihinseki, Lugar de los asistentes o de los expertos, o invitados de honor**

**El lado opuesto a Kamiza es Shimoza**

**En el caso de que no exista ninguna marca especial (por ejemplo: tokonoma, shinden), el Kamiza se encuentra en el lado opuesto a la entrada. El fondo de una sala o de una casa es de rango más elevado que la entrada. El lado izquierdo, visto desde Kamiza, es el lado más honorífico.**

**Durante las demostraciones, el Kamiza es el sitio del representante del estado, de la bandera, o de la presidencia de la manifestación. En Europa, una foto de O Sensei orna el Kamiza y simboliza la transmisión de la enseñanza.**

- \*-**Ai Hammi:** ..... Postura recíproca entre Tori y Uke. Hidari y Migi Hammi
- \*-**Aiki:** ..... Armonización, Energía (también usado para significar Aikido)
- \*-**Aikido:** ..... Camino de la armonía con la Energía.
- \*-**Atama:** ..... Cabeza.
- \*-**Atemi:** ..... Golpe.
- \*-**Ayumi ashi:** ..... Avance rectilíneo cambiando alternativamente la posición del pie adelantado.
- \*-**Bo:** ..... Bastón.
- \*-**Boken:** ..... Espada de madera.
- \*-**Bushi:** ..... Guerrero o Samurai.
- \*-**Bushido:** ..... Código de honor del Bushi.
- \*-**Chikara:** ..... Fuerza.
- \*-**Chudan:** ..... Medio.
- \*-**Domo arigato gosaimasu:** ..... Muchísimas gracias.
- \*-**Dori:** ..... Agarrar o asir.
- \*-**Doshu:** ..... Director Mundial del Aikido.
- \*-**Doso:** ..... Comenzad.
- \*-**Eri Dori:** ..... Agarre al cuello.
- \*-**Funa Kogi Undo:** ..... Ejercicio de remo o balanceo rítmico del Hara.  
*Se realiza en 3 veces, intercalando entre cada una el ejercicio: Tama No Hireburi. En la primera se repiten los sonidos EI, HO en la segunda EI, SA y en la tercera EI, EI. Al adelantar se espira y al retroceder se inspira.*
- \*-**Furitsuki:** ..... Estocada, tajo violento (usualmente con cuchillo).
- \*-**Futarigake:** ..... Defensa contra dos atacantes a la vez.
- \*-**Gedan:** ..... Bajo.
- \*-**Go:** ..... Cinco.
- \*-**Gokyo:** ..... Quinto principio (del Aikido).
- \*-**Gyaku Hammi:** ..... Postura contraria entre Uke y Tori.
- \*-**Hachi:** ..... Ocho.

- \*-**Hai Doso:** ..... Adelante comenzad.
- \*-**Haishin Undo:** ..... Distensión de la columna.
- \*-**Hajime:** ..... Empieza.
- \*-**Hanmi Handachi:** ..... Uno sentado, otro de pie.
- \*-**Hantai:** ..... Cambio.
- \*-**Hanza:** ..... Rodilla izquierda en tierra y derecha levantada.
- \*-**Hasso:** ..... Postura alerta con espada.
- \*-**Henkawaza:** ..... Contra-técnica.
- \*-**Hibi Shoshon:** ..... Espíritu del principiante renovado día a día.
- \*-**Hidari gamae:** ..... Postura estable. Pie izquierdo adelantado.
- \*-**Hidari Hammi:** ..... Postura reciproca Uke y Tori. Pie izquierdo adelantado.
- \*-**Hilli:** ..... Codo.
- \*-**Hiza:** ..... Rodilla.
- \*-**Ho-Jutsu:** ..... Es el arte de las formulaciones sonoras como base o medio para acceder a un estado de conciencia superior.
- \*-**Hyaku:** ..... Cien (100).
- \*-**Iai-do:** ..... Arte del manejo de la espada.
- \*-**Ichi:** ..... Uno.
- \*-**Ikkyo:** ..... Primer principio (del Aikido).
- \*-**Irimi:** ..... Entrando. Cuerpo que entra.
- \*-**Iriminage:** ..... Proyectar entrando.
- \*-**Jo:** ..... Bastón.
- \*-**Jodan:** ..... Superior, parte alta.
- \*-**Jodori:** ..... Técnicas con Jo.
- \*-**Jujinage:** ..... Proyección con los brazos de Uke en cruz.
- \*-**Juy:** ..... Diez (10).
- \*-**Juy-Ichi:** ..... Once (11).
- \*-**Juy-Ni:** ..... Doce (12).
- \*-**Kamae:** ..... Posición natural y estable, en equilibrio.  
Tiene 3 variedades: Shizentai, Hidari gamae y Migi gamae.
- \*-**Kannagara:** ..... Vía de intuición que no comporta ni leyes ni doctrinas del bien o el mal. Se rige por las leyes que gobiernan los fenómenos naturales.
- \*-**Karada:** ..... Cuerpo.
- \*-**Kashima:** ..... Provincia de Japón. Nombre corto para Kashima Shinto Ryu (antigua



escuela de espada).

- \*-**Kata:** ..... Hombro.
- \*-**Katai:** ..... Duro, rígido, agarrotado..
- \*-**Kata Dori:** ..... Agarre al hombro.
- \*-**Kata Dori Men Uchi:** ..... Dar un golpe a la cabeza a la vez que se agarra el hombro.
- \*-**Katate Dori:** ..... Agarre a una mano.
- \*-**Keiza:** ..... Sentado sobre los talones, con los dedos hacia dentro.
- \*-**Ken:** ..... Espada.
- \*-**Ken-do:** ..... Esgrima de espada japonesa.
- \*-**Keikogi:** ..... Ropa de práctica.
- \*-**Kissaki:** ..... Punta de la espada.
- \*-**Kohai:** ..... Posición de un estudiante con respecto a otro mas veterano.
- \*-**Kokyu:** ..... Respiración.
- \*-**Kokyu Dosa:** ..... Ejercicio respiratorio.
- \*-**Kokyunage:** ..... Proyectar con el aliento, con la respiración.
- \*-**Koshi:** ..... Cadera.
- \*-**Koshinage:** ..... Proyectar con la cadera.
- \*-**Kotai:** ..... Cambio de dirección, cambio repentino. Cambio
- \*-**Kote:** .....Muñeca.
- \*-**Kote Gaeshi:** ..... Retorcer la muñeca.
- \*-**Kototama:** ..... Función espiritual de los sonidos.
- \*-**Ku:** ..... Nueve (9).
- \*-**Kubi:** ..... Cuello.
- \*-**Kyudo:** ..... Arco tradicional japones.
- \*-**Ma-ai:** ..... Distancia básica recomendable entre Uke y Tori.
- \*-**Migi gamae:** ..... Posición estable. Pie derecho adelantado.
- \*-**Migi Hammi:** ..... Posición reciproca Uke y Tori. Pie derecho adelantado.
- \*-**Misogi:** ..... Ceremonias y técnicas de purificación.
- \*-**Mokuso:** ..... Meditación.
- \*-**Morote Dori:** ..... Dos manos agarran una.
- \*-**Mudansha:** ..... Aikidoka con grado Kyu.
- \*-**Mune:** ..... Pecho.
- \*-**Musubi:** ..... Proceso de reunificación de los contrarios. Su constante es el cambio
- \*-**Nage:** ..... Lanzar o proyectar. (Defensor).

- \*-Ni: ..... Dos (2).
- \*-Ni-Jyu: ..... Veinte (20).
- \*-Ni-Jyu-San: ..... veintitres (23).
- \*-Nikkyo: ..... Segundo principio (del Aikido).
- \*-Obi: ..... Cinturón.
- \*-O-Sensei: ..... Gran maestro. Usado solo en referencia al fundador de un arte marcial.
- \*-Omote: ..... Por delante.
- \*-Omoto-Kyo: ..... Secta Shinto.
- \*-Onegaishimasu: ..... Por favor.
- \*-Rokku: ..... Seis (6).
- \*-Ryo Kata Dori: ..... Agarre a ambos hombros.
- \*-Ryote Dori: ..... Agarre a ambas manos.
- \*-San: ..... Tres (3).
- \*-Sankakutai: ..... Posiciones de guardia, triangular. Hidari y Migi gamae
- \*-Sankyo: ..... Tercer principio (del Aikido).
- \*-Seiza: ..... Sentado sobre los talones (de rodillas).
- \*-Sempai: ..... Estudiante más antiguo.
- \*-Senaka: ..... Espalda.
- \*-Sensei: ..... Maestro.
- \*-Shi: ..... Cuatro (4). (no se utiliza, en su lugar: Ion)
- \*-Shihan: ..... Maestro veterano.
- \*-Shichi: ..... Siete (7). (no se utiliza, en su lugar: Nana)
- \*-Shihonage: ..... Proyección cuatro direcciones.
- \*-Shikko: ..... Caminar de rodillas.
- \*-Shizentai: ..... Posición estable, un pie junto al otro al mismo nivel.
- \*-Shomen Uchi: ..... Golpe a la parte alta de la cabeza.
- \*-Sode: ..... Manga.
- \*-Suwariwaza: ..... Técnicas sentados de rodillas. En el suelo.
- \*-Suwatte: ..... Sentarse en Seiza.
- \*-Tachidori: ..... Técnicas para Bokken.
- \*-Tachiwaza: ..... Técnicas de pie.
- \*-Tai No Henko: ..... Giro del cuerpo.
- \*-Tama no Hireburi: ..... Vibración que se ejecuta con las manos juntas delante del vientre, la mano izquierda encima de la derecha.

- \*-**Tanto:** ..... Cuchillo.
- \*-**Taninzugake:** ..... Técnicas contra tres atacantes a la vez.
- \*-**Tantodori:** .....Técnicas con cuchillo.
- \*-**Tate:** ..... Levantarse.
- \*-**Te:** ..... Mano.
- \*-**Tekubi:** ..... Muñeca.
- \*-**Tenkan:** ..... Giro. Ceder.
- \*-**Tori:** ..... Quien realiza la técnica
- \*-**Tsugi ashi:** ..... Movimiento rectilíneo. Moviendo hacia delante el pie adelantado, el otro pie lo sigue detrás constantemente.
- \*-**Tsuki:** ..... Puñetazo o empujón con fuerza.
- \*-**Ude:** ..... Brazo.
- \*-**Ude Garame:** ..... Enredar brazos.
- \*-**Uke:** ..... El que recibe la técnica (atacante).
- \*-**Ukemi:** ..... Caer. Técnica de caídas.
- \*-**Ura:** ..... Por detrás.
- \*-**Ushiro:** ..... Detrás.
- \*-**Ushiro Kubishime:** .... Agarre a una mano y estrangulación por la espalda.
- \*-**Ushiro Ryote Dori:** ..... Ambas manos agarran las manos de Tori por detrás.
- \*-**Waza:** ..... Técnica.
- \*-**Yame:** ..... Parar.
- \*-**Yawarakai:** ..... Blando relajado, flexible.
- \*-**Yokomen Uchi:** ..... Golpe al lateral de la cabeza. Costando en diagonal hacia abajo
- \*-**Yonkyo:** ..... Cuarto principio (del Aikido).
- \*-**Yubi:** ..... Dedos.
- \*-**Yudansha:** ..... Aikidoka con grado Dan.
- \*-**Yukuri:** ..... Despacio.
- \*-**Za:** ..... Sentado.
- \*-**Zanshin:** ..... Conciencia.
- \*-**Zazen:** ..... Meditar sentado (Zen).

Este artículo es obra de D. Jose Santos Nalda y fue publicado en la revista "El Budoka" en su número 261.