

# LEXIQUE DES TERMES JAPONAIS

## B C D E F G H I J K M N O R S T U W Y Z

**A** : Ciel (expiration).

**ABARA** : Les côtes.

**AGATSU** : « Victoire sur soi-même ». Selon O Sensei, la vraie victoire (Masakatsu) est celle que l'on remporte contre soi (Agatsu). De fait, une des expressions de O Sensei était « Masakatsu Agatsu ».

**AGE** : En remontant, lever, montant, haut.

**AGE-SHUTO-UKE** : Parade du tranchant de la main.

**AGE-TSUKI** : Coup de poing remontant.

**AGE-UKE** : Parade haute montante.

**AGO** : Menton, mâchoire.

**AÏ** : Harmonie, union, unification, rencontre.

**AÏ** : Contraction du verbe « awaseru ou awasu » qui signifie « réunir, concentrer », unir (kiaï); Unir le Ki.

**AÏ HANMI** : Garde identique. Situation dans laquelle deux opposants ont la même garde (le même pied devant : droit/droit, gauche/gauche).

**AÏ HAMNI KATATE DORI** : Saisie d'un poignet semblable.

**AÏKI** : « Ki ensemble ». Principe martial où par simple contact on arrive à agir sur le partenaire qui se retrouve comme traversé par un courant électrique et perd le contrôle de son propre corps.

**AÏKIBUDO** : À partir de 1930 et pour une dizaine d'années, l'art d'Ueshiba Morihei s'est appelé Aïkibudo avant de prendre le nom définitif d'Aïkido. A ne pas confondre avec l'Aïkibudo créée en 1980 par Alain Floquet en France.

**AÏKIDO** : « Voie de l'Aïki ». Art martial synthétisé par le Maître Ueshiba et basé sur le concept de l'harmonie. Le nom devient officiel en 1942.

**AÏKIDOKA** : Celui ou celle qui pratique l'aïkido.

**AÏKIJO** : « Canne de l'Aïkido ». Voir Aïkiken.

**AÏKIKAI** : Le koeki zaidanhojin Aïkikai Aïkido honbu dojo est une fondation reconnue d'utilité publique depuis 1948 destiné à la promotion de l'Aïkido dans le monde. Actuellement présidé par le doshu Ueshiba Moriteru, petit fils du fondateur, ce quartier général mondial de l'Aïkido situé à Tokyo occupe un immeuble tout entier qui propose trois dojo ou enseignent de nombreux experts.

**AÏKIKEN** : « Épée de l'Aïkido ». L'aïkido inclut la pratique des armes : sabre de bois, bokken ou bokuto, et le bâton, jo.

**AI UCHI** : C'est la notion de mort mutuelle. Dans le cas où deux samourais se tuent en même temps lors d'un combat par exemple

**AÏ NO KURAI** : Le plus haut degré de conscience de l'aïkido.

**AÏKI** : L'harmonisation du corps et de l'esprit, principe de base de l'aïkido.

**AÏKI JINJA** : Temple de l'Aï Ki, temple shintoïste de la préfecture de Ibaraki au Japon dans lequel est conservé l'esprit de M. Ueshiba, fondateur de l'Aïkido.

**AÏKI JO** : Techniques de bâtons (Jo) pratiquées dans l'Aïkido.

**AÏKI JUJUTSU** : Art martial, qui s'est transmis au sein de la famille Takeda (Takeda Ryu).

**AÏKI KEN** : Techniques de sabres (Ken) pratiquées dans l'Aïkido

**AÏTE** : «La main mutuelle» qui prête sa main au partenaire : 相 (ai, « mutuel », kanji représentant un arbre 木 et un œil 目) et 手 (te, « la main »). Le fondateur du aïkido utilisait d'ailleurs exclusivement le terme de aïte, pour marquer la non-passivité du partenaire.

**AÏUCHI** : « Frappe mutuelle ». Se dit de la situation où par exemple deux samourais dans un duel se tuent simultanément.

**AKI** : Automne.

**AIKI NO KURAI** : Le plus haut degré de conscience de l'aïkido.

**AIKI OTOSHI** : Projection par fauchage des jambes.

**AIKI SEISHIN** : Esprit aïki.

**AIKI TAISO** : Exercices de base de l'Aïkido.

**AKIRESUKEN** : Tendon d'Achille.

**AN KEI** : Puissance cachée ou invisible

**ANTEI** : Equilibre

**ARASHI** : Tempête.

**ARIGATO** : Merci.

**ASA GEIKO** : Pratique du matin.

**ASAHI** : Soleil levant.

**ASHI** : Pied, jambe, pas.

**ASHI-BARAI** : Balayage des jambes.

**ASHI HAKOBI** : « Transport des pieds ». Manière de se déplacer.

**ASHIGURU** : « Pied léger ». Fantassin. Il y avait le teppô ashiguru (arquebusier), le yumi ashiguru archer), le yarigumi ashiguru (lancier).

**ASHI KUBI**: Cheville.

**ASHI NÔ HURA** : Plante du pied.

**ASHI NUKITE** : Coup de pied donné avec les orteils.

**ASHI SABAKI** : Travail du déplacement. Essentiel en aikido pour développer l'équilibre et la facilité de déplacement.

**ASHI YUBI** : Orteils.

**ATAMA** : Tête, cerveau.

**ATE** : Coup.

**ATE WAZA** : techniques de frappes.

**ATEMI** (Ate mi): Coup porté (théoriquement) à une partie du corps, coup frappé sur le corps, à des endroits vitaux du corps humain.

**ATO** : Reculez, se retirer.

**AUNKAI** : Art martial créé par Akuzawa Minoru en 2003. Le waza d'Akuzawa Minoru se caractérise par des frappes d'une puissance inouïe. La méthode qu'il a développée se fonde sur la pratique d'exercices appelés tanren.

**AWASE** : Fusionner avec le partenaire, être ensemble, en harmonie.

**AYU MI** : Marche.

**AYUMI ASHI** : Déplacement en pas de marche normale, un pied après l'autre.

\*\*\*\*\*[HAUT DE PAGE](#)

**BAJUTSU** : « L'art de monter à cheval ». L'art de combattre à cheval en utilisant l'arc, la lance et le sabre.

**BAKUFU** : «Gouvernement rideau». Shogounat. Le pouvoir est détenu par le shogun. Maku est le rideau dressé derrière le shogun pendant les batailles et représente donc le quartier général militaire. Bakufu signifie en somme gouvernement Q.G. La période EDO était un bakufu.

**BARAI** : Balayage, balayer.

**BASSAI** : « Briser les fortifications » ; kata supérieur.

**BATTO JUTSU** : Art de dégainer le sabre. Forme ancienne de IAIDO.

**BATTODO** : L'art de la coupe.

**BO**: Bâton long (1m80).

**BOGU** : Armure.

**BOJUTSU** : Art, technique du bâton long.

**BO KATA** : Enchaînement formel au bâton.

**BOKKEN** : Sabre de bois.

**BOKUSEKI** : Art japonais de la calligraphie.

**BOKUTO** : Sabre de bois, plus lourd et plus épais, surtout destiné au SUBURI.

**BU** : Guerrier, combat.

**BUDO** : « Voie martiale ». Système d'éducation censé solliciter et cultiver le meilleur de nos capacités physiques et mentales par la pratique stylisée, culturelle, folklorique d'arts du combat japonais. Les budo sont nés à partir de la fin du XIX siècle. Ils prennent leur sources dans le fujitsu et les arts militaires anciens. Plus généralement, on appelle budô ou vendait budô (budô contemporain) toute pratique martiale contemporaine dont les principes se rapprochent du budô et dont on peut faire remonter les fondamentaux à l'époque Edo. Il existe neuf budô : Aikido, Judo, Jukendo, Karatedo, Kendo, Kyudo, Naginata, Shorinji kenpo, Sumo.

**BUDOKA** : « Maison du budô ». Pratiquant d'un art martial japonais. Mais il n'est plus en apprentissage, c'est une activité à laquelle il se consacre pleinement.

**BUDO SEI SHIN** : L'Esprit des arts martiaux japonais.

**BUDO SENYOKAI** : Organisation créée par le révérend Deguchi pour promouvoir L'Aïkido au niveau national.

**BU JIN** : Guerrier.

**BUJUTSU** : « Art martial ». Certains comprennent à tort le mot « art » dans le sens d'artistique et esthétique. Le mot jutsu n'a que le sens de savoir faire, de technique.

**BU JUTSU KAIDEN** : Manuel écrit au XVIème S. contenant un Taihaku grand nombre des techniques de combat de cette période.

**BUKE** : Noblesse militaire.

**BUKI** : Armes.

**BUKI WAZA** : Travail des armes.

**BUNKAI** : « Analyse, décomposition, démontage ». Terme courant. Au karaté, étude des principes contenus dans un kata.

**BUSHI** : Guerrier, samouraï.

**BUSHIDO** : « La Voie du guerrier ». Terme popularisé par le livre « Bushido, l'âme du Japon » écrit par Nitobe Inazo, et qui donnait une vision idéalisée et romantique du samurai. A l'origine, ce mot n'est qu'une des très nombreuses façon de se référer à la voie des bushi, le bundu ryodo, la double voie littéraire et martiale, que le militaire bureaucrate était censé suivre.

\*\*\*\*\*[HAUT DE PAGE](#)

**CHI** : Terre.

**CHIBURI** : « Secouer le sang ». Action d'enlever symboliquement le sang sur la lame.

**CHIMEI** : Coup mortel.

**CHIGUSA** : Acier très dur employé dans la fabrication des lames de sabres.

**CHIISAI** : Etroit.

**CHIKA MA** : Distance courte.

**CHIKARA** : « Qui vient de l'esprit ». Force et puissance physique. Pouvoir.

**CHOKU** : Direct.

**CHOKUTO** : Sabre droit, non incurvé.

**CHOKUSEN** : Direct. « Chokusen No Irimi » : entrée directe. Ligne droite.

**CHOKU ZUKI** : Coup de poing direct.

**CHONIN** : « Personne des villes ». Voir mibun seido.

**CHOSHI WAZA** : Technique harmonieuse.

**CHOWA** : Harmonie.

**CHOWA SURU** : Atteindre l'harmonie. Terme employé en Aïkido pour définir l'harmonie des mouvements avec le partenaire.

**CHU** : Moyen ; Loyauté.

**CHUDAN** : Niveau moyen (à propos d'une attaque au plexus solaire). Position médiane. « Chudan No Kamae » : garde caractérisée par une position médiane des mains et/ou de l'arme.

**CHUDAN GERI** : Coup de pied au niveau moyen.

**CHUDAN TSUKI** : Coup de poing hauteur abdomen – plexus. Attaque très fermée ou l'idée est de visser le poignet.

**CHUI** : avertissement.

**CHUSHIN** : Centre de gravité.

\*\*\*\*\*[HAUT DE PAGE](#)

**DACHI** : Position (ou tachi).

**DAÏ** : Grand. Titre, sujet, thème.

**DAÏMYO** : « Grand Nom ». Seigneur d'un domaine féodal qui employait des Samurais.

**DAÏSHO** : Paires de sabres, le long et le court tel que les portaient les samourais.

**DAÏTAÏ** : La cuisse.

**DAÏTO** : « Grand sabre ». Sabre long.

**DAÏTO RYU** : Système de combat armé et à mains nues. Ryuha de jujutsu basé sur le principe de l'aiki, qui aurait été créé par Takeda Sokaku. M. Ueshiba a étudié cette école avant de fonder l'Aïkido moderne.

**DAN** : niveau, degré dans la ceinture noire, niveau, grade supérieur.

**DANKYU ISEI** : « Système de classement par kyu et dan ». Les budo ont adopté le système de grades décroissants pour les kyu puis croissants pour les dan qui existait dans d'autres domaines comme le jeu de go ou le shogi. Cette notion de classement n'est pas interprétée de la même manière en fonction des domaines d'activités voire du niveau ou prestige : une conception du grade mesure plutôt le niveau technique (on peut donc descendre en grade si le niveau baisse), une autre est plus proche du diplôme ou de la distinction (même si le niveau baisse, le grade est acquis). Les deux mots kyu et dan ont le sens de niveau. Par exemple jokyū (kyū du dessus) veut dire supérieur, les dan d'un escalier, ce sont les marches.

**DAN RYOKU** : Flexible.

**DAN TAÏ** : Groupe.

**DE-AI** : « S'harmoniser en allant vers... ». Prise de contact, premier temps de la technique.

**DEBANA** : Etat d'esprit du kendoka cherchant à deviner son adversaire.

**DESHI** : Disciple ou élève. Dans la majorité des arts martiaux, on fait une distinction entre ceux qui pratiquent régulièrement Seito et les disciples internes engagés dans une pratique spéciale Ushi Deshi.

**DO** : Voie; Voie spirituelle.

**DO** : « Torse ». Partie du bogu d'entraînement protégeant le torse utilisé dans les budo comme le kendo.

**DOGI** : Tenue d'entraînement.

**DOHAI** : Elève de même ancienneté.

**DOJO** : « Lieu de la voie ». Lieu où Bouddha a atteint le satori. Synonyme de temple bouddhiste. Lieu où l'on pratique les arts martiaux.

**DOJO ARASHI** : « Ebranlement du Dojo ». Pratique qui consistait à venir défier le maître ou son premier assistant.

**DOMO** : Merci (informel).

**DOMO ARIGATO** : Merci (formel).

**DOMO ARIGATOO GOZAI MASU** : Merci beaucoup (pour quelque chose qui est en train de se passer).

**DOMO ARIGATOO GOZAI MASHITA** : Merci beaucoup (pour quelque chose qui viens de finir).

**DORI** : Saisie, prise, contrôle.

**DOSA** : Le mouvement, la pratique.

**DOSHU** : « Le maître de la voie ». Représentant suprême (technique et spirituelle) de l'art. Equivalent de soke.

**DOSOKU** : Même coté (DO= même Soku=coté)

**DOZO** : Je vous en prie, s'il vous plaît.

\*\*\*\*\*[HAUT DE PAGE](#)

**EKKINKYO** : Traité attribué au moine Bodhidharma.

**EKI** : Fluide, liquide.

**EKITAÏ** : Recherche de la dynamique et de l'harmonie UKE – TORI dans un travail sans heurts, rapide, alliant souplesse, puissance et précision des gestes et du placement du corps. Niveau avancé de la pratique. Correspond à l'état fluide de la matière.

**EMBU** : Démonstration d'arts martiaux.

**EMBU GI** : Tenue de démonstration.

**EMBU JO** : Lieu de présentation d'une démonstration d'arts martiaux.

**EMPI** : Coude, » le vol de l'hirondelle « , kata supérieur.

**EMPI-UCHI** : Coup de coude.

**EN SHIN** : Le centre du cercle. Position de préparation utilisée lors de certains exercices d'entraînement en groupe.

**ENSHO** : Talon.

**ENTEN-JIZUI** : Se déplacer librement en tournant.

**ERI** : Col.

**ERI BUKI** : L'arrière du cou ou de la nuque.

**ERI DORI** : Saisie du col.

\*\*\*\*\*[HAUT DE PAGE](#)

**FUDO** : Stable, immobile.

**FUDOSHIN** : Esprit inébranlable. Un esprit qui ne se laisse pas influencer par des forces extérieures.

**FUKU SHIDOIN** : « Instructeur Assistant ». Licence d'instructeur, certifiée par l'Aikikai, décerné, aux instructeurs ayant le niveau de deuxième et troisième Dan.

**FUDO DACHI** : position de combat intermédiaire.

**FUDOSHIN** : l'Esprit indomptable, imperturbable, « incorruptible », selon le Moine TAKUAN, sans agitation, sans confusion, sans doutes sans peurs, l'esprit IMMuable.

**FUKU SHIDOIN** : assistant instructeur.

**FUKUSHIKI KOKYU** : respiration abdominale.

**FUKUBU** : Abdomen.

**FUKUJU** : Obéissance.

**FUKUTO** : Point d'atemi au-dessus de l'intérieur du genou.

**FUMIKIRI** : Coup de pied coupant.

**FUMIKOMI** : Coup écrasant, écraser le pied. écraser au sol (de Fumu : marcher sur).

**FUSEN-SHO** : Forfait.

**FUTARI** : A deux.

**FUTARI DORI** ou **FUTARIGAKE** : C'est un exercice qui apprend à contrôler deux adversaires simultanément. L'idée est de se déplacer en permanence afin d'avoir toujours les partenaire en ligne de mire, et ne pas se retrouver dans une situation défavorable.

**FUTSU** : Normal.

**FUYU** : Hiver.

\*\*\*\*\*[HAUT DE PAGE](#)

**GACHI** : Victoire.

**GAESHI** : Retour, retourné (ou kaeshi).

**GANGAKU** : « Le héron sur un roc », kata supérieur.

**GAN** : Œil.

**GANMEN** : Visage.

**GARAMI** : Enroulement, lier, nouer, maintenir. Par exemple UDE (bras) Garami ou JUJI (bras en croix) Garami.

**GATAME** : Contrôle.

**GAWA** : Coté.

**GE** : Bas.

**GEDAN** : Niveau inférieur. Gedan No Kamae : garde avec les mains et/ou l'arme abaissées. Hauteur du ventre.

**GEDAN BARAI** : Parade basse en balayant.

**GEDAN TSUKI** : Coup direct vers le bas.

**GEIKO** : Pratique au sens physique et spirituel, entraînement (ou keiko). Forme de travail.

**GEKIKEN** : Ancêtre du kendo, combat de sabre avec bogu et shinai à l'époque Edo.

**GENDAI BUDO** : « Budo contemporain ». On désigne ainsi les systèmes martiaux créés ou restructurés depuis la fin du XIX siècle.

**GENKO** : Poing.

**GENSHI** : Intuition. Comment pressentir l'action ou les mouvements de l'adversaire.

**GERI**: Coup de pied (ou **KERI**).

**GI** : Tenue, vêtement. KIMONO est dans ce cas impropre.

**GI** : La technique, l'habileté (cf. «SHIN, GI, TAI»).

**GIRI** : Raison du devoir/moralité/justice/honneur. Conception prégnante dans la culture japonaise selon laquelle on est redevable à la société, à ses supérieurs, à ses parents, etc. qui oblige à respecter les règles de bonne conduite, traditions, conventions, éviter de faire des vagues, suivre le chemin du devoir que l'on est tenu de suivre.

**GO** : Cinq.

**GO** : Force (différent de go: cinq car ce sont deux écritures, c'est-à-dire kanji, différents)

**GODAN** : Cinquième niveau (Heian godan).

**GOHO** : Cinq directions.

**GO JO** : Terme de Bushidô. Les cinq vertus du guerrier. Chi = Sagesse, Gi = Justice, Jin = Bienveillance, Rei = Courtoisie et Shin = Fidélité.

**GOJU RYU** : Ecole de karaté japonaise.

**GOKYO** : Cinquième principe.

**GOMEN NASAI** : Pardon. Excusez-moi.

**GO NO KEIKO** : Entraînement fort, résistant

**GO NO SEN** : Laisser l'attaque se développer. Contre d'une initiative : on engage un mouvement de défense lorsque l'adversaire attaque.

**GOREI** : Communication sensei/élève, ordre.

**GOSHI** : Hanches (ou koshi).

**GOSHI** : Samourai de campagne. Samourai de basse classe qui vivait dans des villages paysans et cultivait la terre. Ou encore, paysan qui recevait un traitement de samourai.

**GURUMA** : La roue. En cercle.

**GYAKU** : Contraire, contre nature, inverse (**GYAKU ZUKI**).

**GYAKUTE** : Façon de tenir un tanto : la lame du côté du petit doigt.

**GYAKU-TSUKI** : Coup de poing direct du bras opposé à la jambe située en avant.

**GYAKU YOKOMEN** : Frappe latérale de l'intérieur vers l'extérieur (tanto).

**GYAKU ZUKI no TSUKIKOMI** : Variante mais les pieds sur une même ligne.

\*\*\*\*\*[HAUT DE PAGE](#)

**HA** : La lame du katana.

**HAI** : Oui. Poumons.

**HACHI** : Huit.

**HACHIDAN** : Ceinture noire, huitième DAN.

**HACHIJI DACHI** : Position debout, naturelle, jambes légèrement écartées.

**HAGAI JIME** : Ceinturer par l'arrière.

**HAGAKURE** : « Caché sous la feuille ». Ensemble de propose recueillis au début du XVIII siècle par Tashiro Tsuramoto, un jeune samurai exerçant la fonction de secrétaire, après de Yamamoto Tsunemoto, un samurai du domaine sage qui vivait en ermite depuis dix ans. Souvent présenté comme une sorte de code officiel du samurai, le recueil développe surtout un idéal fantasmé du samurai.

**HAIKU** : Forme poétique traditionnelle courte qui se compose sous la forme de 3 vers de 5, 7, puis 5 syllabes.

**HAISHIN UNDO** : Exercice traditionnel d'étirement dos à dos, réalisé en toute fin de cours.

**HAISHU** : Dos de la main.

**HAISHU UCHI** : Coup donné avec le dos de la main.

**HAISHU UKE** : Blocage avec le dos de la main.

**HAISOKU** : Coup de pied, dessus de pied.

**HAISOKU GERI** : Coup de pied donné avec le dessus du pied.

**HAITO** : Sabre de pousse.

**HAÏTO** : Tranchant de la main côté pousse.

**HAITO UCHI** : Coup donné avec le tranchant de la main (côté pousse).

**HAIWAN** : Dessus de l'avant-bras.

**HAJIME** : « Commencez ».

**HAKAITE** : Tournez.

**HAKAMA** : pantalon large plissé, muni d'un dossier rigide, porté par les samourais. Il y a sept plis à un hakama (cinq devant et deux derrière). En aikido, le Hakama est porté par les ceintures noires, ou, dans certains cas, par des pratiquants de grade inférieur (cela dépend des dojos).

**HAKKO** : Lumière.

**HANA** : Le nez.

**HANE** : Bondir.

**HANGETSU** : « En demi-lune » : kata supérieur.

**HANGETSU DACHI** : Position du sablier large.

**HANMI** : Garde triangulaire avec un pied avancé, de 3/4 face, garde de base d'aïkido. La plupart des techniques d'aïkido sont pratiquées par Uke et Tori avec des gardes prédéterminées. Cela facilite l'apprentissage et l'acquisition de principes de positionnement. A un niveau supérieur, la garde spécifique n'a plus la même importance.

**HANMI HANDACHI** : Situation dans laquelle une personne est à genoux, et l'autre debout.

**HANMI HANDACHI WAZA** : Techniques réalisées avec un partenaire à genoux et l'autre debout.

**HANSHI** : Grand maître. Le troisième plus haut rang des titres d'enseignant. SHIHAN.

**HANSOKU-GASHI** : Vainqueur par disqualification.

**HANSOKU-MAKE** : Perdant par violation des règles.

**HANTAI** : L'opposé.

**HANTEI** : Décision.

**HANTEI-GASHI** : Vainqueur par décision.

**HAPPO** : 8 directions.

**HAPPO GIRI** : Coupe dans les 8 directions avec un sabre.

**HAPPO UNDO** : Exercice dans les 8 directions.

**HARA**: Ventre, centre vital, centre de gravité

**HARAI** : Balayage ; Action de balayer, de chasser.

**HARA KIRI** : « Couper ou trancher le ventre ». Terme ordinaire désignant le rituel du suicide des Samouraï qui s'ouvraient le ventre avec le Wakisashi. Voir Seppuku.

**HARAGAI** : Personnalité, psychologie.

**HARITE** : Technique de sumo : frapper ou pousser avec la paume de la main sur le côté du visage.

**HARU** : Printemps.

**HASAMI** : Ciseaux.

**HASSO** : Attaque.

**HASSO NO KAMAE** : (ou **HASSO GAMAE**) « Garde en forme de 8 ». Le terme « 8 » ne renvoie pas au chiffre, mais plutôt aux caractères japonais et chinois, qui évoquent le toit d'une maison. En Hasso No Kamae, le sabre est maintenu vertical au dessus de la tête.

**HAYAKU** : « Vite ».

**HAZU** : Flanc, côte.

**HEIAN** : » L'Esprit pacifique » : cinq katas de base, nom de l'ancienne capitale (depuis Kyoto).

**HEIAN SHODAN** : Nom du premier kata de la série Heian.

**HEIKEN** : Masse des phalanges.

**HEIKI** : Qui reste calme.

**HEIKO** : Parallèle.

**HEIKO DACHI** : Position des pieds, talons écartés, pieds parallèles.

**HEISOKU** : Pieds joints. Le dessus du pied.

**HEISOKU DACHI** : Position debout, talons joints, pieds réunis, jambes légèrement fléchies.

**HEIWA** : Paix.

**HEN O** : réflexe.

**HENKA** : Changement (de posture sans bouger les pieds). Variantes.

**HENKA WAZA** : Variations, enchainements de technique. Technique commencée puis changée en cours d'exécution (soit parce qu'elle est mal exécutée, soit parce que Uke réagit d'une façon contrariante).

**HICHI** : Sept.

**HIDARI** : Gauche.

**HIDARI HANMI** : Garde gauche.

**HIDARI SHIZENTAI** : Position naturelle gauche en avant.

**HIGASHI** : L'est.

**HIJI** : Coude.

**HIJI KIME** : Clef appliquée sur le coude.

**HIJI OSAE** : Contrôle du coude.

**HIJI DORI** : Saisie du coude.

**HIJIRI** : Saint, sage.

**HIKI** : Esquiver, tirer.

**HIKITE** : Action inverse du bras opposé à celui qui frappe, tirer (la main).

**HINERI** : Tordre, torsion.

**HIRAGANA** : Ecriture Japonaise.

**HIRIKI** : Puissance du coude.

**HIKIWAKE** : Match nul.

**HIRAKEN** : Main ouverte, phalanges repliées et paume en avant / deuxième phalange pliée.

**HITAI** : Le front.

**HITOEMI** : Posture similaire au Hanmi; la jambe arrière est plus éloignée à droite ou à gauche de la ligne centrale; Utilisé par O-Sensei principalement pour désigner la position du pied dans la position de base à partir de laquelle une variété de mouvements offensifs et défensifs peuvent être exécutés. Hitoemi est difficile à traduire en mot. C'est plus un concept. En principe, cela signifie déplacer votre corps sur une seule ligne sans aucune torsion. Cela signifie laisser la gravité vous tirer vers l'avant, au lieu de vous lancer avec le pied arrière. C'est ainsi que les Japonais, en particulier la classe de bushi, se déplaçaient et marchaient.

**HITTSUI** : Coup de genou.

**HITORI WAZA** : Entraînement du « partenaire invisible ».

**HITTSUI** : Genou.

**HIZA** : Genoux.

**HIZA GERI** : Coup de genou.

**HIZA KANSETSU** : Articulation du genou.

**HO** : Direction.

**HON** : Origine, fondamental, base.

**HONTE** : Façon de tenir un tanto, la lame du côté du pouce.

**HYAKU** : Cent.

**HYOSHI** : Rythme intérieur.

\*\*\*\*\*[HAUT DE PAGE](#)

**IAI** : L'art de trancher en dégainant le sabre.

**IAIDO** : « La voie de dégainer le sabre ». Budô contemporain d'auto formation et de perfectionnement de l'art. Dérivé de l'ancien Iai Jutsu, qui avait pour objectif de tuer l'adversaire.

**IAITO** : Sabre d'entraînement en acier non coupant, utilisé pour pratiquer l'art de dégainer (iaïdo).

**IBI** : Le doigt.

**IBUKI** : La respiration ventrale ou embryonnaire.

**IBUKURO** : L'estomac.

**ICHI** : Un.

**ICHIGO ICHIE** : « Un moment, une rencontre ». Attribué à Sen no Rikyu, l'expression met en avant l'impermanence des choses et l'importance qu'il y a à faire comme si toute rencontre était la dernière.

**IDO** : Mouvement.

**IDORI** : Techniques à genoux.

**IIE** : Non.

**IKI** : Respiration.

**IKKI-NI** : Dans un seul souffle.

**IKKYO** : (ou UDE OSAE), premier principe. Contrôle du bras.

**IKKYU** : Première classe. Grade de premier Kyu, ceinture marron.

**ILIMI** : Difficile à traduire, on peut dire la prévision de ce qui va se passer.

**IMA** : Maintenant.

**IN** : le négatif, le principe femelle, la Lune, la Terre.

**INAZUMA** : Illumination, au sens spirituel du terme.

**IN-YO** : « Ombre et lumière ». Adaptation japonaise du Yin-Yang chinois.

**IPAN GEIKO** : Travail en adaptation, souple/dense.

**IPPON** : Un point, un pas, une attaque.

**IPPON KEN** : Poing à une phalange avec un doigt avancé ; exercice à deux, chacun attaquant l'autre du même poing.

**IPPON KUMITE** : Assaut sur un pas.

**IPPON NUKITE** : Pique de main fait avec un seul doigt.

**IRIMI** : « Entrer dans le corps ». Action d'entrer, de pénétrer (passer la porte) : être très proche ou au contact du partenaire.

**IRIMI NAGE** : Projection « en entrant ».

**ISHIN NO SANKETSU** : « Les trois héros de la restauration ». Il s'agit d'Okubo Toshimichi, Saigo Takamori et Kido Takayoshi. En 1868, ces hommes vont changer le visage du Japon en mettant en place les conditions de possibilité de son occidentalisation et de sa modernisation.

**IWA** : Roche.

\*\*\*\*\*[HAUT DE PAGE](#)

**JI** : Surface de la lame.

**JIKAN** : Temps.

**JIME** : Etranglement.

**JINCHU** : Sous le nez.

**JIN** : Bienveillance.

**JINJA** : Temple Shintoïste.

**JINTAI** : Le corps.

**JION** : Kata supérieur.

**JITSU** : Technique.

**JITTE** : « Dix mains » ; kata supérieur.

**JIU WAZA** : Pratique libre. Technique libre. Improvisation (= JYU WAZA ou JU WAZA).

**JUJI UKE** : Blocage simultané avec les avant-bras.

**JIYU** : Libre. Le mot liberté n'existait pas en japonais. Le terme qui s'imposera sera jiyu, choisi par Fukuzawa Yukichi en 1866. Le terme jiyu n'est pas un néologisme mais un terme qui peut signifier : situation qui permet d'agir tel que notre cœur nous intime d'agir et sans contrainte ; propos qui va en l'encontre des règles ou du bon sens ; caprice ; besoin ou désir de posséder quelque chose ; lieu où l'on fait ses besoins.

**JIYU IPPON KUMITE** : Combat libre à un coup déclaré : assaut réel sur un pas : attribution préalable des rôles de Tori, Uke et du niveau, du genre d'attaque.

**JIYU KUMITE** : Assaut libre souple, combat total dont la seule restriction est la défense de porter réellement les coups.

**JO** : Haut.

**JO** : Bâton (1,28m).

**JODAN** : Niveau supérieur comprenant le cou et la nuque.

**JODAN NO KAMAE** : Garde avec les mains et/ou l'arme en position haute.

**JODAN AGE UKE** : Parade en remontant vers le haut.

**JODAN TSUKI** : Coup de poing vers le haut.

**JO DORI** : Techniques contre attaque au jo.

**JOGAI** : Sortie du tapis.

**JO NO SEN** : Devancer l'attaque (voir go no sen et sen no sen).

**JOSEKI** : « Emplacement d'honneur ». La place d'honneur dans une pièce ou dans un Dojo. C'est le mur à gauche de l'enseignant (côté supérieur) (op. Shimoseki).

**JU** : Dix. Souplesse.

**JUDO** : « Voie de la douceur, de la faiblesse, de la flexibilité ». Premier des gendai budo créée par Jigoro Kano, en 1882. Dérivé des techniques de combat de l'ancien Ju Jutsu.

**JUJI** : Croix, en croix.

**JUJI GARAMI** : Projection par croisement des bras.

**JU JUTSU / JIU JUTSU** : « Techniques souples ». Technique de combat corps à corps utilisé autrefois par les Samouraï. De nos jours plusieurs écoles ont survécus. Parmi les écoles modernes dérivées de l'ancien Ju Jutsu nous trouvons le Judo et l'Aïkido.

**JUIZO** : La zone lombaire.

**JUJI** : Croix.

**JÛJUTSU** : « Art de la douceur ». Définition du jûjutsu dans le Bugei shoden (petite encyclopédie des arts martiaux) publié début XVIII siècle : « Art où la victoire se remporte en se soumettant à l'autre ».

**JUKEN JUTSU** : Art de la baïonnette.

**JUKU GASHIRA** : L'élève le plus ancien dans la pratique d'un Dojo ou d'un Maître. Souvent c'est l'élú qui recevra toute la connaissance technique et d'enseignement du Maître.

**JUKUREN** : Maîtrise.

**JU NO KEIKO** : Entraînement souple.

**JUNZUKI** = oi zuki : coup de poing direct de même côté que la jambe avant.

**JUNZUKI no tsukikomi** : (variante) coup de poing donné au visage.

**JUTSU** : Technique.

**JYAKI** : Mauvais sentiment.

**JYUTAI (JYU NO GEIKO)** : Corps souple, application dynamique des techniques. Correspond à l'état liquide de la matière.

**JYU WAZA** : Travail libre.

\*\*\*\*\*[HAUT DE PAGE](#)

**KA** : Caché.

**KABUTO** : Casque de samouraïs.

**KACHI** : Samouraï de rang inférieur / Victoire.

**KACHIKAKE** : Gorge.

**KAESHI WAZA** : Contre-technique (Uke devient Tori et vice-versa). Ceci est possible lorsque Tori fait une erreur d'exécution.

**KAESHI TSUKI** : Contre, parade.

**KAGAMI BIRAKI** : « Ouverture/clivage du couvercle du tonneau/du miroir ». Au nouvel An, Toshigami, la divinité du nouvel an est, selon la croyance traditionnelle issue du shinto, dans tous les foyers du 1<sup>er</sup> au 7 janvier. C'est la période pendant laquelle on place sur l'autel le mochi appelé kagamimochi. Au départ de la divinité au 11 janvier on procède à la cérémonie du kagamibiraki censé apporter bonne fortune. Le mochi devenu dur sera réduit en morceaux à l'aide d'un maillet de bois et cuisiné dans un plat festif traditionnel. Premier entraînement de la nouvelle année pour consolider le lien entre le maître et les élèves.

**KAGI** : Clé, crochet.

**KAÏ** : Abréviation de «**KYOKAÏ**» qui veut dire association. **KAÏ** renvoi au groupe.

**KAIDEN** : « Transmission complète » ou « Totalité transmise ». Terme classique attestant le haut niveau qu'un adepte a atteint dans son art martial. Dans le cadre d'un système de transmission traditionnel, indique que tous les secrets ont été transmis.

**KAI SHA KUNIN** : Terme de Bushidô. Assistant. Celui qui assiste et qui tranche la tête de la personne, qui effectue le Seppuku.

**KAISHO** : Main ouverte.

**KAITE** : Tournez.

**KAITEN** : Rotation, mouvement rotatif.

**KAITEN NAGE** : Projection tournoyante.

**KAKARI GEIKO** : Entraînement continu, sans arrêt (Uke attaque toujours de la même façon). Avec un ou plusieurs partenaires.

**KAKATO** : Talon.

**KAKATO GERI** : Coup de pied donné avec le talon.

**KAKE** : Exécution, crocheter.

**KAKIWAKE** : Parade en écartant les deux bras.

**KAKUTO** : Dos du poignet (pour porter un coup).

**KAMAE** : «Enceinte, structure, apparence». Posture de garde, avec ou sans arme. Préparation, pour être prêt, par rapport à une situation à venir. Dans le fait d'être prêt, Mais **KAMAE** a aussi à voir avec la formation profonde du corps et de l'esprit.

**KAMI** : divinité. Esprit supérieur de la nature dans la religion shintoïste / Les cheveux.

**KAMIZA** : Mur principal ou « siège supérieur » face à l'entrée du Dojo. Place d'honneur dans un dojo (portrait de O Sensei). Place de l'enseignant lors du salut. (Op. Shimoza).

**KAMIZA NI REI** : Salut au Kamiza (aux divinités).

**KAMI WAZA** : Technique divine.

**KAMON** : Voir MON.

**KAN** : Bâtiment.

**KANJI** : Idéogrammes chinois utilisés pour l'écriture japonaise.

**KANKU** : « Regarder le ciel » ; kata supérieur.

**KANSETSU** : Jointure, articulation.

**KARA** : Vide / forme.

**KARATE** : « Main vide ». Art d'autodéfense non armé, originaire de l'île d'Okinawa qui fut introduit au Japon au début du XX<sup>e</sup>s. De nos jours, le Karaté compte un grand nombre de styles.

**KARATE-DO** : "Voie de la main vide ».

**KARATEKA** : Pratiquant du karaté.

**KARATEGI** : Tenue pour l'entraînement au karaté.

**KASHIRA** : Pommeau du sabre.

**KASUMI** : Temple.

**KATA** : « Moule/forme ». Organisation ordonnée d'enchaînements pré-arrangés pour rendre possible une transmission de savoir faire. Une suite de mouvements codifiés, un enchaînement formel. Epaule.

**KATA DORI** : Prise de l'épaule. Saisie de l'épaule.

**KATAME WAZA** : Techniques d'immobilisation, de contrôle articulaire.

**KATANA** : sabre japonais à un seul tranchant.

**KATATE** : Le poignet. (Kata=épaule, te=main, d'où katate=l'épaule de la main).

**KATATE DORI** : Saisie du poignet.

**KATCHU** : Armure.

**KAWASHI** : Esquive, esquive latérale.

**KAYTE** : « Tournez ! ».

**KAZE** : Vent.

**KEAGE** : Remontant, fouetté.

**KEGA** : Blessure.

**KEI** : Estimer, respecter.

**KEKOMI** : Pénétrant.

**KEIKO** : La pratique (voir geiko), entraînement.

**KEIKO HO** : Méthodes ou formes de pratique.

**KEIKO GI** : Tenue d'entraînement (Gi=tenu). Terme utilisé pour désigner la tenue de l'aïkïdoka, souvent injustement appelée Kimono. De même, il est correct de dire :

**KEITO** : Crête de coq, base du pouce.

**KEMPO** : KARATE chinois (SHORINJI KEMPO).

**KEN** : Poing.

**KEN** : Sabre (différent de Ken : poing car ce sont deux écritures, c'est-à-dire kanji, différents).

**KENDO** : L'art du sabre au Japon, se pratiquant avec des sabres de bambou (shinai).

**KENDO GU** : L'ensemble de l'armure de protection du Kendôka Men (casque), Do (plastron), Tare (tablier) et Kote (gants).

**KENDOKA** : Pratiquant du kendo.

**KENJUTSU** : « Technique du sabre ». Art du combat pratiqué par les Samurais.

**KENSEI** : Concentration avec cri silencieux, tension intérieure.

**KENSEN** : Ligne imaginaire reliant les deux partenaires et où se situe l'action.

**KENTEKI** : Testicules.

**KENTO** : Racine des phalanges de la main, tête du poing.

**KENTSUI** : Marteau de poing.

**KEPPAN** : « Sceau de sang ». On prête serment en signant de son sang.

**KERI** (ou **GERI**) : Coup de pied.

**KESA GIRI** : Coupe en diagonale, de l'épaule à la hanche du côté opposé.

**KI** : énergie universelle/vitale, esprit, volonté, (mot très présent dans la langue japonaise et difficile à traduire).

**KIHON** : Entraînement de base.

**KIAI** : « Ki allant ensemble ». Cri émis dans le but de concentrer l'énergie dans une phase d'un mouvement ou bien pour perturber la concentration de l'adversaire ; littéralement : unifier le ki.

**KI AWASE** : Harmonisation avec la force du partenaire.

**KIBADACHI** : position du cavalier de fer.

**KIHON** : Base, fondation. Entraînement fondamental, dans le vide (= Ki-hon).

**KIHON RENSHU** : Entraînement de base.

**KIKAN** : La trachée.

**KIKEN- GASHI** : Vainqueur par abandon.

**KIME** : Conjonction de la concentration mentale et de l'explosion de la force dans une action décisive.

**KIMOCCHI** : Sensation, feeling.

**KIMONO** : « Chose dont on se vêt ». Vêtement traditionnel japonais. Pour les arts martiaux on utilise KEIKOGI.

**KI MUSUBI** : « Lier le ki ». Action d'établir une harmonie avec le partenaire de travail, lors de l'entraînement.

**KIN**: Bas-ventre, testicules.

**KIN GERI** : Coup de pied donné aux parties génitales.

**KI NO NAGARE** : Extension du Ki. Etude de la fluidité des mouvements: l'attaque et la technique s'enchaînent.

**KI NAGARE** : «Conduite de l'énergie». Mais il s'agit aussi de la canalisation de l'énergie.

**KINTAMA** : Testicules.

**KINTEKI** : Bas ventre, testicules.

**KINU** : Soie.

**KIRI** : Coupe (de KIRU : couper).

**KIRITSU** : « Levez-vous ! », se lever, se tenir debout.

**KITAÏ (RYU NO GEIKOE)** : Harmonie complète dans l'anticipation et la fluidité des relations UKE – TORI : prendre l'esprit de son partenaire et l'amener à attaquer selon la forme désirée. Niveau le plus élevé de la pratique. Correspond à l'état gazeux de la matière.

**KIZAMI ZUKI** : Coup de poing avant.

**KO** : Petit, vers l'arrière.

**KOBUDO** : « Voie des arts martiaux anciens ». Terme faisant référence aux arts de combat classiques qu'étudiaient les guerriers : Kyu Jutsu, Ken Jutsu,... Désigne la myriade de systèmes martiaux japonais dits traditionnels, anciens, classiques.

**KOBUKAN** : Terme d'Aïkido. Nom du premier Dojo, de Maître Ueshiba à Tokyo.

**KOBUSHI** : Poing fondamental.

**KODACHI** : Petit sabre. Un autre terme pour Wakizashi.

**KODOKAN** : «Bâtiment ou l'on prend les mesures qui permettent d'avancer sur la voie». Nom du dojo fondé par Jigoro Kano.

**KOHAI** : Elève moins ancien ; Débutant.

**KO HO** : En arrière.

**KOI GUCHI** : « Bouche de carpe ». Ouverture du fourreau du sabre.

**KOKEN** : Poignet plié.

**KOKU** : Unité de mesure de l'époque Edo correspondant à la quantité de riz consommée par une personne sur un an.

**KO KUTSU** : (ou Kokutsu-dachi) Position poids sur la jambe arrière.

**KOKO** : Gueule de tigre.

**KOKORO** : Difficilement traduisible. Capacité à ne pas être perturbé et à rester disponible qui est déterminante dans un combat à mort.

**KOKORO-GAMAE** : Etat mental.

**KOKORO NO MICHI KATA** : Contrôle des émotions.

**KOKYU** : Respiration, échange, alternance de temps pleins et vides, rythme, coordination.

**KOKYU HO** : Méthode d'entraînement pour le contrôle de la respiration et le développement de la force. Contrôle de l'énergie interne par la respiration.

**KOKYU NAGE** : Projection à l'aide de la respiration.

**KOKYU RYOKU** : Coordination de la puissance physique et du rythme respiratoire.

**KOKYU TANDEN HO** : Exercice d'harmonisation de la respiration entre 2 partenaires.

**KOMI** : Esprit / dedans.

**KORYU** : Le vieux ou l'ancien style.

**KOSA DORI** : La saisie est sur le dessous du poignet (Ai Hanmi Katate Dori).

**KOSHI** : Hanches.

**KOSHI GA SUWARU** : Stable (hanche assise).

**KOSHIITA** : L'Arrière de l'hakama.

**KOSHI NAGE** : Projection avec les hanches.

**KOTAĪ** : (GO NO GEIKO) Corps très ferme, « lourd », offrant une grande résistance au mouvement, mais sans jamais bloquer, pour développer la puissance, la stabilité, chercher le point de déséquilibre de UKE. Correspond à l'état solide de la matière.

**KOTE** : poignet, avant bras

**KOTE GAESHI** : « Retournement du poignet ».

**KOTE GIRI** : Coupe sur le(s) poignet(s).

**KOTOTAMA** : « Ame de la parole ». Désigne l'esprit, l'âme qui habite mots et sons dans la croyance magique ou mystique.

**KOUTAĪ** : Changez

**KU** : neuf / vide, même sens que KARA

**KUBI** : Cou, nuque.

**KUBI SHIME** : Attaque : passer le bras autour du cou. Etranglement.

**KUMANE / KUMATE** : Patte d'ours

**KUMI** : Groupe ; rencontre.

**KUMIJO** : Travail du Jo à deux partenaires.

**KUMITACHI** : Travail du sabre à deux partenaires.

**KUMITE** : Assaut (rencontre des mains), combat.

**KUNI** : « Pays ». Division territoriale.

**KURAI** : Conscience.

**KURAI DORI** : Contrôle de la conscience.

**KUSARI GAMA** : Une faucille sur laquelle est fixée une chaîne lestée d'un poids.

**KUTSU** : Posture.

**KUZURE** : Variante.

**KUZUSHI** : Déséquilibre du partenaire.

**KYO** : Feinte.

**KYOBU** : La poitrine.

**KYOKAĪ** : Association.

**KYOKOTSU** : Le sternum.

**KYU** : Classe.

**KYU** : Neuf.

**KYU** : Grade inférieur (différent de kyu : neuf car ce sont deux écritures , c'est-à-dire kanji, différents); Classe.

**KYUDO** : « La Voie du tir à l'arc ». L'art du tir à l'arc en tant que Budo et qui a pour but l'achèvement de la personnalité, ce qui implique la rigueur, la méditation et la concentration.

**KYUSHO** : « Endroit preste ». Point vital du corps.

\*\*\*\*\*[HAUT DE PAGE](#)

**MA** : Intervalle, distance, relation (entre les deux partenaires).

**MA-AI** : Gestion de la distance par rapport au temps, de la relation. La lumière qui perce par les interstices d'une porte fermée, base aikido, à un moment donné à une distance donnée. Une notion du vide et du plein comme en toute chose, les notes n'ont de sens en musique que par le silence qui les entourent. Le pratiquant s'occupera de la technique du manifesté, alors que le vide le non manifesté devrait mériter autant son attention.

**MACHI DOJO** : Dojo privé.

**MAE** : De face / devant.

**MAE-GERI** : Coup de pied direct, de face, vers l'avant.

**MAE TE ZUKI** : Coup de poing avant du même côté que la jambe avant.

**MAE TOBI GERI** : Coup de pied sauté.

**MAITTA** : Abandonner (être gêné).  
**MAKE**: Défaite.  
**MAKI** : Enrouler.  
**MAKIMONO** : Rouleau dans le sens de diplôme.  
**MAKI OTOSHI** : Terminer une technique sur un genou et le Uke est projeté par-dessus l'épaule du Tori.  
**MAKIWARA** : « Paille enroulée ». Hampe de bois portant à l'extrémité un coussin de paille ou de caoutchouc, poteau de frappe, paille tressée.  
**MAKOTO** : Etat d'absolue sincérité et totale franchise, honnêteté, dévotion, esprit pur.  
**MAN** : Dix mille.  
**MANABU** : Apprendre par imitation.  
**MANNAKA** : Le centre, le milieu.  
**MATA** : Intérieur de la cuisse.  
**MATE** : « Attendez ».  
**MATO** : Point vulnérable.  
**MAWASHI** : Circulaire  
**MAWASHI-GERI** : Coup de pied circulaire.  
**MAWASHI TSUKI** : Coup de poing circulaire.  
**MAWATTE** : Tournez !  
**ME** : Les yeux.  
**MEIJIN** : Achèvement mental, spirituel et technique qui permet d'atteindre la perfection dans son art.  
**MEIYO** : Honneur, réputation.  
**MEN UCHI** : Coup de poing au niveau du visage.  
**METSUKE** : Regard physique et mental.  
**MEN** : Le visage, la face.  
**MI** : Corps (la chair).  
**MICHI** : La voie (DO).  
**MICHI O OSAMERU** : Atteindre la voie. Atteindre la parfaite maîtrise.  
**MIDARE** : Mêlée, au sens littéral : chaos / c'est le kanji du film « Ran » de Kurosawa / attaques continues.  
**MIGI** : Droite. Ainsi, « Migi Hanmi » : garde à droite.  
**MIGI SHIZENTAI** : Position naturelle droite en avant.  
**MIKAZUKI** : Croissant : en croissant : mikazuki géri.  
**MIMI** : L'Oreille.  
**MINAMI** : Le sud.  
**MINARAI** : « Apprendre en observant ». C'est l'apprenti qui passera des années à ne faire qu'observer son maître.  
**MISO** : Pâte fermentée à base de soja, de riz ou d'orge.  
**MISOGI** : Purification.  
**MISOGI** : « Couper le corps en lanière ». Rituel de purification qui vise à éliminer tout ce qui est mauvais en nous, physiquement, psychiquement, émotionnellement, de façon à trouver notre vraie nature.  
**MISOGI HARAI** : Action purificatrice.  
**MITORI GEIKO** : « Etude par la copie ». On dit que l'enseignement traditionnel passe non par la compréhension, mais par l'imitation. Ce dit d'un élève qui regarde le cours sans y participer.  
**MIZU** : Eau.  
**MIZU NAGARE** : » L'Eau qui s'écoule « , position du bras.  
**MOCHI** : Pâte issue du pétrissage de riz gluant cuit.  
**MOKO** : Simultané.  
**MOKUSO** : Méditation.  
**MORO GERI** : Double coup de pied.  
**MOROTE** : A deux mains.  
**MU** : Vide.  
**MU KAMAE** : « Sans garde ». Garde basse au sabre.  
**MUNE** : Poitrine.  
**MUNE (MUNA) DORI** : Saisie de la poitrine (ou du revers du keikogi).

**MUNETSUKI** : coup de poing au niveau médian du corps.

**MIYAMOTO MUSASHI** : (1584-1645). Célèbre samouraï qui a connu la guère, gagné plus de 60 duels. Il est l'auteur notamment du « traité des 5 roues ».

**MUSHIN** : Esprit originel, de pure intuition, vide mental.

**MUSHA SHUGYO** : Voyage entrepris par un Samouraï ou un adepte d'arts martiaux qui cherche à approfondir son art de combat.

**MUSO SHINDEN RYU** : Une prestigieuse école de laïdo, fondée au début du 20ème Siècle, par Nakayama Hakudo. Cette école a largement influencé d'autres courants de laïdo.

**MUSUBI** : Nœud, attache. Harmonisation, accord, connexion.

**MUSUBI-DACHI** : Position debout, talons réunis, pointes des pieds écartés.

**MUTEIKO** : Non-résistance.

**MUTO** : Sans sabre, non arme.

**MUTOKU** : Désintéressement.

**MYOJO** : Centre du ventre

\*\*\*\*\*[HAUT DE PAGE](#)

**NAGARE** : Continuité, continuel. Fluidité.

**NAGASHI** : Balayer.

**NAGE** : Projeté, jeté. Celui qui fait la technique (Shiite ou Tori).

**NAGE WAZA** : Technique de projection.

**NAGINATA** : Sorte de hallebarde recourbée, fauchard. Le NAGINATA est également un art martial pratiqué principalement par les femmes.

**NAMI GAESHI** : « La vague qui se retourne » ; parade du pied .

**NANA** : Sept.

**NANAME** : Diagonal, oblique, en biais.

**NAORE** : Revenir.

**NATSU** : l'Eté.

**NE** : Couché.

**NEKO** : Chat.

**NEKOASHI** : Position du chat.

**NI** : Deux.

**NICHI** : Soleil.

**NICHI JO NO TAIDO** : Attitude dans la vie quotidienne.

**NIDAN** : Deuxième degré de ceinture noire.

**NIHON** : Double, parallèle.

**NIHON NUKITE** : Pique de main fait avec deux doigts.

**NIKYO** (Nikyo) : Deuxième principe.

**NINJA** : Espion, pratiquant le ninjutsu, expert en infiltration et en dissimulation.

**NINJUSTSU** : Appelé aussi Shinobi Art du camouflage. Terme général désignant toutes les techniques permettant l'espionnage, la stratégie militaire, le sabotage, l'assassinat, le combat corps à corps, l'utilisation des explosifs et des armes à feu.

**NIPPON** : Le Japon.

**NISHI** : L'Ouest.

**NITEN ISHI RYU** : Ecole de sabre fondée par Musashi Miyamoto au XVI° s. Ecole utilisant les deux sabres, le Wakisashi et le Katana.

**NODO** : Gorge.

**NOGARERU** : S'esquiver.

**NOTO** : Rengainer le sabre.

**NUKE TO** : (ou BATTU) Tirer le sabre.

**NUKI** : Poussée.

**NUKITE** : Coup de la pointe des doigts, pique de la main, des doigts.

\*\*\*\*\*[HAUT DE PAGE](#)

**O** : Large, grand. Préfixe utilisé pour désigner un personnage de qualité. Ex : O Senseï.

**O DACHI** : Sabre très long.

**O SENSEI** : « Grand maître ». Titre par lequel on nomme Morihei UESHIBA, fondateur de l'aïkido.

**OBI** : Ceinture.

**OICHI** : Inébranlable.

**OITSUKI** : Coup de poing direct en avançant (= Oizuki).

**OKOSHO** : Samouraï dont la fonction est de s'occuper des menues tâches de la vie quotidienne du shogun ou du daimyo, assurer sa protection au palais et dans ses sorties.

**OKUDEN** : Techniques secrètes.

**OKURI** : Envoyer, Offrir.

**OKURI ASHI** : On lance le pied le plus proche dans l'orientation choisie, et l'autre pied suit comme si un fil élastique le retenait.

**OKUMI, OTAGAI** : Ensemble.

**OMOTE** : en entrant, mouvement positif de domination (face, normal, par opposition à dos, visible, caché).

**ONEGAISHIMASU** : S'Il vous plaît (lorsque vous demandez quelque chose).

**ONKOUCHISHIN** : « Chaleur ancienne, nouveau savoir ». Tirés des Analectes de Confucius. « Etudie le passé et le neuf tu sauras.

**OSAE** : Pousser vers le bas / maintenu, immobilisé.

**OSAE WAZA** : Techniques de contrôle (id. Katame waza).

**OTAGAI NI REI** : Salut des élèves entre eux.

**OTOSHI** : Tomber, pousser vers le bas.

**OYAYOBI** : Pouce.

**OZU** : Pousser.

\*\*\*\*\*[HAUT DE PAGE](#)

**RANDORI** : Exercice de défense contre plusieurs attaquants. Travail libre, souple et continu.

**REI** : Salut traditionnel, respect.

**REIGI** : La courtoisie, la politesse ; Observance de l'étiquette.

**REI GISAOH** : Etiquette, règles de comportement dans le Dojo.

**REISHIKI** : Cérémonial.

**REN** : Plusieurs.

**RENMAE GERI** : Double coup de pied frontal, mais pas en même temps.

**RENSHI** : Le premier des trois titres de professeur. Qui a la maîtrise de soi.

**RENSHU** : Entraînement. Exercice, pratique martiale.

**RI AI** : Construction des techniques.

**RI KEN** : Revers de poing.

**RITSU REI** : Salut debout.

**RITSU ZEN** : Méditation debout.

**RONIN** : « Homme sur la vague ». Samouraï sans maître.

**ROSHI** : Dent de tigre.

**ROKU** : Six.

**RYO** : Les deux.

**RYO KATA DORI** : Saisie des deux épaules.

**RYOKU** : Puissance.

**RYOTE** : Double.

**RYOTE DORI** : Saisie des deux mains.

**RYU** : Ecole, courant, style d'arts martiaux. Souvent, il s'agit d'un clan ou d'une famille détenant la connaissance d'un art martial.

**RYU NO GEIKO** : Amener l'adversaire à attaquer suivant la forme désirée.

\*\*\*\*\*[HAUT DE PAGE](#)

**SABAKI** : « Régler le problème ». Esquiver par rotation du corps au dernier moment.

**SAKARU** : S'opposer, Aller contre.

**SAKATE** : Opposé, inverse = Gyaku.

**SAKOTSU** : Clavicule.

**SAMBON** : Trois mouvements, trois pas, trois coups.

**SAMOURAI** : « Celui qui sert ». Guerrier à l'époque féodale. Classe des guerriers dans le mibun seido, le système d'identité de classe japonais. Les samouraï ou bushi sont au-dessus des hyakusho (habitant des campagnes, donc des paysans), qui sont au-dessus des chorin (habitants des villes, donc des bourgeois).

**SAN** : Trois.

**SANBONSTUKI** : Attaque triple du poing.

**SANDAN** : Troisième niveau.

**SANKAKU** : Triangle.

**SANKAKU NO IRIMI** : Déplacement triangulaire en avançant. Technique qui dans un premier temps permet d'esquiver une attaque, suivie d'un second déplacement de manière à rentrer dans la zone interne de l'adversaire.

**SANKAKUTAI** : Position de garde, les pieds en triangle.

**SANKYO** : Troisième principe.

**SANKYU** : Troisième KYU.

**SANSHU NO JINGI** : « Les 3 trésors divins » : le joyau, le miroir et le sabre, symboles de l'empereur du Japon.

**SANNINN GAKE** : Pratique avec trois partenaires.

**SATORI** : Illumination (au sens spirituel ou religieux du terme).

**SAYA** : Fourreau du sabre.

**SAYU** : A droite et à gauche.

**SEI** : Accomplissement.

**SEICHUSEN** : Sei : Vrai, Chu : Centre, Sen : Ligne. Dans la pratique, cette notion illustre la relation dynamique existant entre la ligne centrale et le point d'équilibre situé dans le seika tanden.

**SEIKA TANDEN** : Point se situant à dix centimètres en dessous du nombril. Considéré comme étant une zone qui génère l'énergie vitale.

**SEIKEN** : Le poing fermé, phalanges alignées.

**SEIKICHU** : Epine dorsale.

**SEISHIN** : L'esprit, le mental. BUDO SEISHIN : Esprit BUDO.

**SEIMYO** : Esprit, énergie du cœur.

**SEIZA** : « Asseyez-vous en seiza ! » / S'asseoir tout droit, agenouillé, fesses sur talons

**SEME** : Volonté d'attaque.

**SEMPAI** : Ancien, senior. Au sein d'une organisation donnée, on est toujours à la fois KOHAI (camarade arrivé après), DOHAI (camarade arrivé en même temps) et SEMPAL (camarade arrivé avant). L'avancement et la promotion ne change pas ces rapports.

**SEN** : Initiative. Mille.

**SENAKA** : Le postérieur.

**SEN NO SEN** : initiative sur initiative : on attaque dès que l'adversaire décide d'attaquer, anticiper. Deviner l'intention, réaction par anticipation sur perception du désir d'attaquer.

**SENSEI** : « Né avant ». Terme désignant traditionnellement l'instructeur au Japon. Souvent traduit par maître, sensei est un titre de civilité courant applicable à bien des personnes (enseignant, médecin, artiste, cinéaste, écrivain, etc.).

**SENSEI NI REI** : Salut au professeur.

**SEOI** : Epaule. Sur le dos.

**SEPPUKU** : Le rituel du suicide par éviscération avec le Wakisashi.

**SETSUZOKU** : Connexion, contact.

**SHI** : Quatre.

**SHIAI** : Combat arbitré.

**SHIATSU** : Méthode de massage et d'accu pression originaire de Chine.

**SHIHAN** : « Enseignant exemplaire ». Désigne le fait de servir de modèle ou de référence, la personne elle-même. Dans les arts martiaux, le titre de shihan concerne généralement les plus hauts gradés.

**SHIHAN-DAI** : Représentants d'un Shihan.

**SHIHO GIRI** : Action de couper dans les quatre directions.

**SHIHO NAGE** : Projection dans les quatre directions.

**SHIKAKU** : « Angle mort ». Position dans laquelle l'attaquant se trouve dans la difficulté de poursuivre son attaque, ouvrant la voie à un contrôle de la part du Tori.

**SHIKO** : Carré.

**SHIKO DACHI** : Identique à kiba dachi mais pointes des pieds écartées.

**SHIKKO** : Déplacement à genoux.

**SHIME** : Etouffement, Etranglement (ushiro kubi shime).

**SHIMOSEKI** : Au Dojo, c'est le mur à droite de l'enseignant (côté inférieur). Place des moins élevés en grade. (Op. Joseki).

**SHIMOZA** : Au Dojo, c'est le mur en face du Kamiza ou « siège inférieur ». C'est ce côté où sont assis les élèves. (Op. Kamiza).

**SHIN** : Esprit, cœur, sincérité.

**SHINAI** : Sabre de bambou utilisé en KENDO.

**SHIN GI TAI** : Union du mental, de la technique et du physique : idéal recherché.

**SHINGITAI NO ICCHI** : « Faire coïncider cœur, technique, corps ».

**SHIN KOKYU** : « Projection de l'esprit ».

**SHINAÏ** : Sabre de bambou utilisé en kendo.

**SHINOBI** : « Secret de l'ombre ». Espion pratiquant le ninjutsu.

**SHINTAI** : Le corps.

**SHINTO** : « Voie des Dieux ». Religion traditionnelle japonaise. Morihei Ueshiba fut profondément influencé par la religion Omotokyo, largement imprégnée de mysticisme Shintô.

**SHINZA** : Côte d'honneur ou se trouvent les portraits des Maîtres, ou se tient le professeur.

**SHINZEN NI REI** : Salut au sanctuaire.

**SHINZO** : Le cœur.

**SHIRO** : Blanc.

**SHISEI** : Position, attitude, posture.

**SHITA** : Vers le bas.

**SHITA HARA** : Le bas de l'abdomen.

**SHITE** : Celui qui fait la technique (cf. Tori).

**SHIWARI** : Epreuve de casse.

**SHIZEN** : Naturel.

**SHIZENTAÏ** : «Corps naturel». Position naturelle, l'esprit disponible.

**SHOBU** : Combat réel.

**SHODAN** : Premier niveau / ceinture noire 1<sup>er</sup> dan.

**SHODO** : « La Voie de la calligraphie ». L'étude du Shodo prenait une place importante dans l'éducation des Bushi.

**SHOGUN** : Contraction de seiitaishogun, « grand général partant en guerre contre les barbares ». Le gouvernement dirigé par le shogun est le bakufu.

**SHOMEN** : Devant. 1. Attaque de face de haut en bas. 2. La tête. 3. Le mur frontal du dojo, situé à l'est.

**SHOME UCHI** : Attaque de haut en bas du tranchant de la main à la face antérieure de la tête.

**SHOREI-SHORIN** : Deux styles propres à Okinawa.

**SHOSHINSHA** : Pratiquant débutant.

**SHOTO** : Vague, ondulation.

**SHU** : Apprendre.

**SHUHAI** : Dos de la main.

**SHUCHU** : Concentration.

**SHUDO NO KATA** : Kata à deux.

**SHUCHU-RYOKU** : Concentration de puissance.

**SHUGYO** : « Rite pour se faire soi ». Terme bouddhique. Ascèse et détermination nécessaires pour atteindre le satori. Pratique qui demande abnégation, ténacité, effort, détermination, dépassement de soi.

**SHUHAI** : Dos de la main.

**SHURIKEN** : Nom générique d'une petite arme de jet, typiquement une pointe d'acier. Les shuriken popularisés par le folklore ninja ont des formes d'étoiles de différentes sortes.

**SHUTO** : Sabre de main, tranchant de la main.  
**SHUTO UCHI** : Coup donné avec le tranchant de la main.  
**SHUTO-UKE** : Parade du tranchant de la main.  
**SHUWAN** : Paume de la main.  
**SICHI** : Sept. Ce dit hichi, le son « si » n'existe pas en japonais. Nous entendons sichi mais on dit Hichi avec un H aspiré comme Hikité.  
**SINOVI** : Sans bruit, comme un voleur.  
**SODE** : Manche.  
**SODE DORI** : Saisie à une main de la manche, et de face.  
**SOKEI** : L'Aine.  
**SOKU** : Pied.  
**SOKUDO** : Rapidité.  
**SOKUMEN** : Biais, de côté. En diagonale.  
**SOKUTO** : Sabre de pied, tranchant du pied.  
**SOKUTO GERI** : Coup de pied donné avec le tranchant du pied.  
**SORI TOBI** : Saut accroupi, pieds et bras en arrière.  
**SOSUKU-GERI** : Double Mae-Geri latéral.  
**SOTO** : Extérieur.  
**SOTO UKE** : Défense par l'extérieur.  
**SOTO-UDE-UKE** : Parade de l'extérieur vers l'intérieur, défense (= Soto uke).  
**SUBURI** : Mouvement de sabre ou de bâton répété inlassablement.  
**SUGI** : A la suite, prochain.  
**SUGI ASHI** : Déplacement. Pas glissé, un pied chasse l'autre.  
**SUIGETSU** : Plexus solaire.  
**SUIHEI** : Horizontal.  
**SUIHEI UCHI** : Attaque de revers.  
**SUKASHI WAZA** : Technique avec anticipation, réalisée avant que l'attaquant n'ait pu développer/affirmer son attaque.  
**SUKI** : Vide cérébral, moment d'inattention, Point faible, physiquement ou psychologiquement.  
**SUKUI** : Cuiller.  
**SUKUI UKE** : Parade en cuillère.  
**SUMI** : Coin, angle.  
**SUMIMASEN** : « Excusez-moi ». Dans le but d'attirer l'attention.  
**SUMI OTOSHI** : « Projection dans le coin ».  
**SUMO** : Lutte traditionnelle japonaise accompagnée de rituels shintoïstes.  
**SUMOTORI** : Pratiquant le sumo.  
**SUNE** : Tibia.  
**SURI ASHI** : Marche en glissant.  
**SUTEMI** : Au sens propre « jeter le corps », au sens figuré « sacrifier son corps ». Technique de projection réalisée en sacrifiant son propre équilibre.  
**SUWARI** : Assis, à genoux, au sol.  
**SUWARI WAZA** : Techniques à genoux, se dit aussi Idori.  
**SUWATTE** : « Asseyez-vous ».  
\*\*\*\*\*[HAUT DE PAGE](#)

**TACHI** (dachi) : Position, debout, victoire. Sabre.  
**TACHIDORI** : Saisie du sabre. Défense contre un partenaire armé d'un KEN.  
**TACHI WAZA** : Travail debout (par opposition aux Suwari waza).  
**TAE** : Le pied.  
**TAI** : Corps, substance.  
**TAÏ ATARI** : Moment où les corps entrent en contact. Point de rencontre des énergies.  
**TAÏ JUTSU** : « Techniques de corps ». Par extension, désigne les techniques sans armes.  
**TAIKU** : Défense.

**TAÏ NO HENKA :**

**TAÏ SABAKI :** « Mouvement du corps ». Déplacement de base de l'aïkido, composé successivement de : irimi (pas en avant) puis tenkan (pas pivot un pied restant fixe). Méthode permettant d'entrer dans l'adversaire, tout en évitant de rester dans sa ligne d'attaque.

**TAÏSO :** gymnastique, échauffement. Exercice de base de l'aïkido.

**TAÏKYOKU :** « le chaos originel » ; l'univers avant la différenciation (voir Lao Tseu : Le un créa le deux, le deux créa le trois, etc. ... ); Trois katas pour débutants.

**TAKE :** Bambou.

**TAKEDA SOKAKU :** (1859-1943) Fondateur présumé du Daito-ryu Aiki jujutsu.

**TAKEMUSU :** renvoie à une notion de spontanéité, et donc de fluidité, de relâchement, de circulation d'énergie. Le TAKEMUSU est comme le roseau qui plie sous le vent, au moment de l'attaque, le technique sort spontanément. L'esprit ne doit pas interférer.

**TAKEMUSU AIKI :** Expression utilisée par M. Ueshiba pour désigner le stade ultime de la maîtrise de l'aïkido où la technique devient instantanée, libre, naturelle.

**TAKI :** Cascade, chute d'eau.

**TAMASHII :** Esprit, âme.

**TAMBO (tanbo) :** Bâton court.

**TAMESHI :** Tester, expérimenter

**TAMESHIWARI :** Rupture des planchettes.

**TANDEN :** La région du ventre qui se situe en dessous du nombril, le centre énergétique du corps, la région où se cultive l'énergie vitale, le Ki.

**TANDOKU RENSHU :** Pratique personnelle, entraînement individuel.

**TANI :** Vallée.

**TANINZU DORI :** (ou TANINIZU GAKE) Travail contre plusieurs adversaires (plus de trois).

**TANREN :** «Renforcer en pétrissant». Se forger par l'entraînement. Mais il ne pourrait s'agir que d'un renforcement forcené, austère et intense, car la métaphore de la forge implique nécessairement un très haut niveau d'expertise.

**TANTO :** Poignard, sabre très court.

**TANTO DORI :** Techniques de défense contre le couteau.

**TATAMI :** Tapis de paille de riz tressée. Par extension, tapis revêtant le sol du dojo.

**TATE :** Vertical.

**TATE HIZA :** Position défensive un genou au sol, l'autre levé.

**TATE TSUKI :** Défense avec la main ouverte verticale en flexion dorsale.

**TATE UKE :** Défense avec coup de poing vertical, coude plié à 90°.

**TATTE :** « Levez ».

**TE :** Main.

**TEGATANA :** « La main comme un sabre ». Intégration/restitution de la pratique des armes dans les techniques à mains nues.

**TEKUBI :** Poignet (cf. Kote).

**TE SABAKI :** Mouvement de main.

**TE WAZA :** Techniques de main.

**TEISOKU :** Plante du pied.

**TEISOKU GERI :** Coup de pied donné avec la plante du pied.

**TEKKI :** « A cheval », nom de trois katas supérieurs, cavalier de fer.

**TEN :** Ciel, cosmos. Point.

**TEN NO KATA :** « Le kata du ciel ».

**TENCHI :** « Ciel et terre ».

**TENCHI NAGE :** Projection » ciel-terre « .

**TENGU :** Etre imaginaire surnaturel faisant partie du bestiaire des kami ou des yokai. Généralement représenté avec soi un bec de corbeau soit un long nez, portant l'habit des yamabushi, il a des ailes pour voler. Le tengu peut être un être terrifiant comme il peut être protecteur

**TENKAI ASHI :** pivot, rotation 180° sur place sur les deux pieds en même temps permettant de changer de garde sans pas.

**TENKAN** : (ou Tai No Kenko, Tai No Tenkan) : Mouvement de base consistant à tourner le corps de 180 degrés autour d'un pivot (pied fixe). Mouvement d'absorption de la force adverse.

**TE NO HIRA** : Paume de la main.

**TE NO UCHI** : Intérieur de la main.

**TENTO** : Dessus de la tête.

**TE ODOKI** : Dégagement de saisie.

**TE WAZA** : Technique de main.

**TOBI** : Saut.

**TOBI GERI** : Coup de pied en sautant.

**TOBU** : Tête.

**TOKUI** : Mouvement favori.

**TOMA** : Grande distance.

**TOMOE** : Cercle.

**TORI** : Saisie, prise, contrôle (cf. Dori). Celui qui se défend, Celui qui applique la technique face au Uke/Nage. Tori se compose de deux kanjis :

取 (toru) qui signifie « prendre » ; 手 (te) qui désigne la main.

L'adjonction du kanji « main » a donc changé la prononciation du premier kanji (torute est devenu torite, puis tori).

**TSUGI ASHI** : Pas glissé, un pied croisant devant l'autre.

**TSUI** : Marteau.

**TSUBA** : Garde du sabre.

**TSUGI ASHI** : Déplacement par glissement des pieds, sans qu'une jambe ne passe devant l'autre.

**TSUKI** : Coup direct porté de face (poing, sabre ou bâton).

**TSUKURI** : Préparation.

**TSURI** : Pêcher, Lever.

**TSURIGANE** : Parties génitales.

\*\*\*\*\*[HAUT DE PAGE](#)

**UCHI** : Intérieur. Coup direct.

**UCHI DESHI** : « Disciple du dedans ». Se dit de l'élève, du disciple, de l'apprenti qui suit l'enseignement d'un maître en vivant sous le même toit que lui ou sur le lieu d'enseignement. Le sotodeshi « disciple du dehors » est le deshi qui vient seulement aux cours.

**UDE** : Coude, bras.

**UDE GAESHI** : Retournement du bras.

**UDE GARAMI** : Enroulement arrière du bras par l'intérieur (voir garami).

**UKE** : L'Attaquant, celui qui reçoit la technique.

**UKEMI** : « Recevoir avec le corps ». Attitude passive, d'attente ou encore le fait d'être sur la défensive. En budo, manière de se recevoir sur le sol en conservant son intégrité.

**UKI** : Flottement.

**UN** : Terre (inspiration).

**URA** : De revers, opposé, retourné, négatif, extérieur, partie cachée.

**URAKEN** : Revers de poing.

**USHIRO** : Arrière, derrière, demi-tour, dos.

**USHIRO ERI DORI** : Saisie du col par l'arrière.

**USHIRO GERI** : Coup de pied donné en arrière.

**USHIRO HAGAI JIME** : Attaque : Uke ceinture les bras de Tori par derrière.

**USHIRO KATATE DORI** : Saisie du poignet par l'arrière (id. ushiro Tekubi dori)

**USHIRO KUBI SHIME** : Etranglement par l'arrière.

**USHIRO RYO KATA DORI** : Saisie des deux épaules par l'arrière.

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

**USHIRO WAZA** : Techniques contre attaque arrière.

**UTAGAU** : Le doute, la perturbation du jugement.

**UTO** : Entre les yeux.

**UTSURI** : En déplaçant.

**UWAGI** : Veste (du GI).

**UWATE** : Meilleure main.

\*\*\*\*\*[HAUT DE PAGE](#)

**WA**: Paix, harmonie, amour, accord.

**WA** : Circulaire.

**WAKARIMAZU** : « Je comprends ».

**WAKA SENSEI** : «Jeune Maître». Ne s'emploie que lorsque le Maître est encore vivant.

**WAKI** : Côté, flanc, aisselle.

**WAKI KAMAE** : Garde au sabre, lame derrière.

**WAKIZASHI** : Sabre moyen, deuxième sabre de l'équipement des Samourais.

**WAN** : Avant-bras.

**WARA** : Paille.

**WASHI** : Aigle.

**WAZA** : « Art ». Les waza sont des techniques formelles. Si on parle du waza du maître, on parle de son haut niveau technique. Si le niveau est exceptionnel, on parlera même de kamiwaza (technique divine).

**WAZA ARI** : Avantage.

**WUSHU** : Art de la guerre.

\*\*\*\*\*[HAUT DE PAGE](#)

**YA** : La flèche.

**YAMA** : Montagne.

**YAMABUSHI** : « Qui se prosterne dans la montagne ». Moines adeptes du Shugendo – religion syncrétique originaire du Japon et ayant intégré le Bouddhisme -, ils vivent en solitaire dans les montagnes et s'adonnent à des pratiques ascétiques pour atteindre le satori.

**YAMATO** : L'ancien nom du Japon et du peuple japonais.

**YAMATO DAMASHII** : L'âme du Japon.

**YAMATO GOKORO** : L'esprit japonais.

**YAME** : « Revenez en position d'attente ! », revenir à la position de départ et s'arrêter, arrêtez.

**YANG** : Principe positif, mâle (en japonais se dit Yo), le Soleil, le ciel.

**YARI** : Lance

**YASUMI** : Le repos.

**YIN**: Terme philosophique qui désigne les forces passives de l'univers souple. Principe négatif, femelle.

**YIN YANG** : Concept philosophique de l'univers. Voir IN-YO.

**YONDAN** : Quatrième niveau.

**YOI** : « Préparez-vous ! », prêts, attention !

**YOKO** : Sur le côté, latéral.

**YOKOMEN** : Frappe au côté de la tête. Côté de la tête.

**YOKOMEN UCHI** : Frappe au côté de la tête avec le tranchant de la main.

**YOMI** : Sensation intuitive.

**YON** : Quatre.

**YONKYO** : Quatrième principe/technique.

**YORI** : Glisser.

**YORI ASHI** : Pas glissé du pied avant ou arrière.

**YU** : Joie.

**YUBI** : Doigt.

**YUDANSHA** : Pratiquant ceinture noire.

**YUKI** : « Ki du courage ». Courage, bravoure.

**YUKIHO** : « Méthode du ki réjouissant ». Méthode de soin décrite comme le réveil des capacités naturelles d'auto-guérison du corps par le contact de la paume du praticien qui y a concentré du ki.

**YUKURI** : « Lentement ».

**YUMI** : L'arc japonais.

**YURU YAKI NI** : « Doucement ».

\*\*\*\*\*HAUT DE PAGE

**ZA** : S'Asseoir.

**ZANSHIN** : « Continuité du cœur ». Position marquée de continuité et de contrôle après l'exécution d'une technique. Concentration continue.

**ZAREI** : salut en position agenouillée, salut en Seiza, salut assis

**ZAZEN** : la méditation, Zen en Lotus, s'asseoir en position du lotus

**ZEN** : Philosophie d'une secte bouddhiste, branche du bouddhisme Mahayana dit du grand véhicule.

**ZEN** : Vers l'avant (différent de zen philosophie car ce sont deux écritures, c'est-à-dire kanji, différents).

**ZENGAKU** : Front.

**ZENKUTSU** : Position vers l'avant

**ZENKUTSU-DACHI** : Position vers l'avant (= Zen kutsu, sur jambe avant).

**ZENSHIN** : Tout le corps.

**ZENWAN** : Avant bras.

**ZORI** : Sandales traditionnelles japonaises.

**ZUBON** : Pantalon.

**ZUKI** : Attaque directe, coup de poing (dans un mot composé).