



Torii source : JustCallMeAcar (vecteezy)

Petit lexique de termes japonais

Un peu de culture pour vous faire voyer... voici une liste de mots japonais utilisés fréquemment dans les arts martiaux et, particulièrement en aikido.

Salutations et exclamations

- Arigato : merci
- Konnishiwa : bonjour
- Onegaishimasu! : S'il vous plait, prononcé en début de cours et quand le professeur montre quelque chose
- Dame! : Mauvais, interdit. Exclamation, parfois sonore mais toujours bienveillante, du professeur qui signifie que quelque chose ne va pas.
- Dōmo arigatō gozaimashita! : Merci (de façon très formelle).
- Dozo : je vous en prie
- Kampai! : Santé, à la vôtre. Se dit après le cours, autour d'un verre.
- Kudasai : s'il vous plait
- Sayonara : au revoir
- Sumimasen : excusez-moi

Mots fréquents en aikido

- Aikidō: Littéralement, la voie (dō) de la concordance (ai) des énergies (ki). Développé au Japon par Ō Sensei Morihei Ueshiba (1883-1969) au début du XXème siècle.
- Aikidōka: Un pratiquant de l'aikido
- Awase: Travail simultané des partenaires
- Bo: Bâton long (180 cm)
- Bokken: Sabre de bois
- Budo : la voie martiale (de développement de l'individu)
- Bujutsu : les techniques martiales (utilitaires)
- Bushido : la voie du guerrier, son code éthique
- Bukiwaza: Technique aux armes
- Dō : la voie, le chemin
- Dōjō: Le lieu consacré à la pratique d'un art martial, comme l'aikido
- Hidari: Gauche (par opposition à droite, migi)
- Jō: Bâton court (en général 127 cm)
- Jujutsu : Technique, art de la souplesse
- Jutsu: Technique
- Kamiza: Littéralement, « le côté élevé », le côté honorifique du dōjō où se place le professeur
- Karate: kara (vide) + te (main), art martial usant de frappes à mains nues et coups de pieds
- Kata: enchainement de mouvements pré codifiés suivant un schéma de déplacement
- Ken: Sabre
- Kiai: Cri (ou expiration bruyante) de combat qui accompagne une action pour marquer l'engagement, ou pour perturber la concentration de l'adversaire.
- Kihon: Travail lent et décomposé des techniques de base
- Kohai: Élève débutant (par opposition à sempai)
- Kokyu: Souffle, respiration, et par extension un placement juste qui permet la concordance du centre avec l'action, la circulation de l'énergie
- Mae: Devant (par opposition à ushiro)
- Migi: Droite (par opposition à gauche, hidari)
- Nage: Projection
- Omote: Forme en positif, en entrant, en passant devant le partenaire (par opposition à ura)
- Ryū: École
- Sensei: Maître.
- Sempai: Élève avancé (par opposition à kohai)
- Shin, gi, tai : les trois piliers de la progression : shin (cœur, esprit), gi (technique) et tai (le corps), dont l'équilibre et les proportions varient avec le temps
- Soto: Extérieur (par opposition à uchi)
- Tai jutsu: Technique au corps à corps (par opposition à bukiwaza)
- Tantō: Couteau
- Tatami: Tapis (pour la pratique en dojo)
- Tori: Celui qui fait la technique (par opposition à uke)
- Uchi: Intérieur (par opposition à soto)
- Uke: Celui qui reçoit, qui « subit » la technique (par opposition à tori)
- Ura: Forme en négatif, en absorption, en passant derrière le partenaire (par opposition à omote)
- Ushiro: Derrière (par opposition à mae)
- Waza: Technique

Les 5 états d'esprit du pratiquant de budo

- Fudoshin : l'esprit immuable, imperturbable
- Mushin : l'esprit libre, sans pensée, vidé
- Senshin: l'esprit éveillé
- Shoshin : l'esprit du débutant, ouvert et curieux, sans préconception
- Zanshin : l'esprit aux aguets, en vigilance

Corps et vêtements

- Eri: Col de la veste
- Hakama: Pantalon traditionnel japonais, large et plissé
- Kata: Épaule
- Katate: Poignet (« l'épaule de la main »)
- Keikogi: Tenu d'entraînement, qu'on appelle kimono en France (mais kimono, en japonais, signifie « vêtement »)
- Men: Tête
- Obi: Ceinture
- Tabi: Chaussure d'intérieur
- Te: Main
- Zōri: Sandale japonaise

Positions et déplacement

- Chudan: Au milieu (par opposition au bas gedan et au haut jodan)
- Gedan: En bas (par opposition au milieu chudan et au haut jodan)
- Hanmi: Littéralement « milieu »
- Irimi: Pas en avant
- Jōdan: En haut (par opposition au milieu chudan et au bas gedan)
- Kamae: Garde
- Seiza: Position assise à genoux (notamment au moment des saluts)
- Shikko: Déplacement à genoux, en avant (mae) ou en arrière (ushiro)
- Suwariza: Technique au sol, où uke et tori sont à genoux
- Tachiwaza: Technique debout
- Taisabiki: Déplacement du corps
- Tai no henko: « Changement du corps », mouvement pédagogique souvent pratiqué en début de séance
- Tenkan: Pas pour se retourner
- Ukemi: Chute (« recevoir avec le corps »), en avant (mae) ou en arrière (ushiro)

Attaques

- Atemi: Coup de poing
- Dori: Saisie
- Keri : Coup de pied
- Shomen uchi: Coupe droite (comme un sabre) vers le front ou le torse
- Tsuki: Pique (comme une lance)
- Uchi: Coupe (comme un sabre)

Anatomie du sabre

- Bokken: Sabre en bois
- Kashira: Pommeau
- Katana / ken : Sabre (en métal)
- Mono-uchi: Les 9 derniers centimètres de la lame, c'est à dire la zone pour la coupe
- Saya: Fourreau
- Tsuba: Garde (du sabre)
- Tsuka: Manche (du sabre)

Grades en arts martiaux japonais

- Kyū: Grades débutants, correspondant aux ceintures de couleur (avant la noire). Les kyū se comptent en décroissant à partir de 8: le kyū le plus élevé est donc le premier (équivalent de la ceinture marron).
- Dan: Grades avancés. Le premier dan (« shodan », littéralement « niveau débutant ») correspond à l'obtention de la ceinture noire. Les dan se comptent dans l'ordre croissant: 2ème dan (nidan), 3ème dan (sandan)... Les niveaux de 7ème, 8ème ou 9ème dan correspondent à des maîtres de renommée internationale.

Compter de 1 à 10

- | | | | |
|---------|---------|-----------|----------|
| 1. Ichi | 2. Ni | 3. San | 4. Shi |
| 5. Go | 6. Roku | 7. Shichi | 8. Hachi |
| 9. Kyū | 10. Jū | | |