

**AIKIDO**  
**BUDO** tradicional



**KENJITSU**  
**IAIDO**

**ACADEMIA de RITSU ZEN**  
**Budo sen Yokai**



**Asociación cultural del estudio  
del Budo tradicional japonés**

**Dojo: C/ de les monges  
Sant Daniel - GIRONA**

合  
氣  
道

AIKIDO



**A. R. Z Girona**

Maestro *Claude* SCHRAYER

**RYU** no **MAKI** de **BUDO**

**KYOSHI**

Cinturón negro nº 579 (Francia - 1966)

Profesor de **AIKIDO** tradicional

(Morihei UESHIBA)

Profesor de **IAIDO** y **Kenjitsu**

(Musó Shinden Ryu “Nazakatsu”)

Asociación **ACADEMIA de RITSU ZEN** es una entidad  
sin animo de lucro registrada en la  
*dirrecció general de Dret i Entitats de la Generalitat de Catalunya*

Tiene como subtítulo:  
**BUDO SEN YOKAI**

La A.R.Z. no tiene la pretensión estar en posesión de la Verdad pero si,  
intentar abrir al conocimiento de sus socios el mensaje técnico, filosófico  
y tradicional de los maestros fundadores de las ARTES MARCIALES  
JAPONESAS.

## **AIKIDO**

significa

**AI** Armonía, unión, comunión

**KI** Energía vital

**DO** Camino, Vía

## **Unir la energía a través de un camino**

La A.R.Z. asocia su práctica del AIKIDO a las prácticas de otras artes  
marciales tales como:

## **Kenjitsu y Iaido**

de Ishuri NAZAKATSU (Musó Shinden Ryu)

# Los fundamentos del AIKIDO



## MOKUSO y REISHIKI

**Mokuso** es la meditación que precede y acaba las clases.

**Reishiki** es la etiqueta antes, durante y después de las clases.

Es el respeto hacia si mismo y hacia los demás.

Es un ceremonial inmutable con el cual se inicia y se finaliza una clase de Budo.

Al iniciar la clase, permite conseguir el vacío en el espíritu del practicante liberando las tensiones y los problemas de la vida diaria.

Es una barrera invisible entre el mundo exterior y el recinto que constituye el Dojo.

## Los compañeros de práctica

**SHITE** > El que recibe el ataque y que ejecuta la técnica

**UKE** > El que ataca y que sufre la caída o el control

Por convenio mutuo, hay 2 o varios compañeros. Uno (UKE) lanza el ataque y entonces sufre la técnica que trabajan y un otro que realiza la técnica (SHITE).

Como el papel de los compañeros se invierte para que cada uno de ellos pueda trabajar, se puede adivinar que no hay buen Shite sin ser buen Uke.

En otros términos, el buen uke será buen shite.

## ¿Cuál ha de ser la actitud de uke?

Sincero con su ataque, directo, sobrio, sin agresividad, sin miedo en hacer daño y confiado del otro.

No tiene que bloquear la situación pero si buscar a ayudar a su compañero, aceptando seguir el movimiento para que shite pueda progresar.

La solución correcta para salir del movimiento sin ningún daño se llama:

UKEMI o rompe caída.

Por aceptar los movimientos del compañero, se aprende a matizar sus técnicas, su actitud, postura y su respiración. Así podemos progresar.

Poco a poco, nacerá la espontaneidad dentro de los movimientos pero antes, hay que limpiar mente y cuerpo.

El Maestro **Morihei UESHIBA**, fundador del **AIKIDO** decía:

**Las artes marciales desempeñan el cuerpo**  
**el AIKIDO** desempeña el espíritu

## El círculo

Las técnicas del **AIKIDO** se organizan alrededor de un movimiento circular.  
Todo conflicto se resuelve a través del espíritu del círculo.

El **KI** (energía vital) nace de la libertad perfecta del vacío que encontramos en el espacio tiempo que nos delimita un círculo.

## AIKIDO

es la búsqueda continua de la libertad y del dominio corporal y mental

No hay **AIKIDO** sin libertad  
No hay **AIKIDO** con tensiones  
No hay **AIKIDO** sin dominio





## GRADOS y SENSACIONES

Cinturón blanco	>>>	.....
Cinturón marrón (2º kyu)	>>>	entre 2 y 3 años de práctica (Alrededor de 300 h. de práctica)
Cinturón marrón (1º kyu)	>>>	de 3 a 4 años de práctica (Alrededor de 400 h de práctica)
<b>KIRIGAMI</b> (cinturón negro)	>>>	A partir de 4 años de práctica (De 500h a 800 h de práctica)

<b>KI</b>	<b>RI</b>	<b>GA</b>	<b>MI</b>
^	^	^	^
<b>KI</b>	<b>RI</b>	<b>GA (AI)</b>	<b>MI</b>
Energía	razón	cuerpo	persona
Espíritu	lógica	unión	yo
Soplo	principio	adaptación	

Sensación correspondiente >>> **SEN**  
Ascenderse en la práctica

Este sistema ancestral de distinciones y grados se llama: **MENKYŌ KAI DEN**

Después del **KIRIGAMI**, vienen las distinciones siguientes:

**REIKEN - RYŪnoMAKI - TORAnoMAKI y KOKORROnoMAKI**

Más adelante, encontraréis un cuadro de explicación de las distinciones.



**KIRIGAMI**

- Mínimo 4 años de práctica - no hay máximo.
- Mínimo 600 horas de práctica - no hay máximo
- Sensación SEN y mejor SEN GO NO SEN
- Postura y actitud "correctas".
- Presentación al examen por el profesor
- Único examen del BUDO
- Jurado compuesto de mínimo de 3 maestros Kirigamis o superiores.

**REIKEN**

- Corresponde al 3º dan federal
- Mínimo de 8 años de práctica
- Mínimo de 1200 horas de práctica
- Tener la sensación SEN GO no SEN
- Distinción otorgada por un Ryu no Maki o un grado superior

**RYU no MAKI**

- Corresponde a un grado entre el 4º y 5º dan federal
- Mínimo de 15 años de práctica
- Mínimo de 2500 horas de práctica
- Tener la sensación SEN SEN no SEN
- Conocer las bases del SENSHIN
- Distinción otorgada por Tora no Maki o grado superior

**TORA no MAKI**

- Corresponde al 6º dan federal
- mínimo de 20 años de práctica
- Mínimo de 5000 horas de práctica
- Conocer todas las técnicas "altas"
- Conocer el KATACHI (5 sentidos)
- Tener un espíritu evolucionado
- Distinción otorgada por un Kokorro no Maki o un Hachi no Maki

**SENSHIN no MAKI**

- Mínimo de 30 años de práctica
- Mínimo de 15000 horas de práctica
- Tener la sensación Kokorro no Sen

**KOKORRO no MAKI**

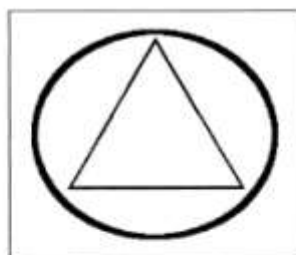
?

**HACHI no MAKI**

?

*Distinción más alta del Budo tradicional*

**Triángulo**  
Hombre



**Cuadrado**  
Tierra - Fuego  
Energía ascendiente  
**KA**: Inspiración

**Círculo**  
Universo - Agua  
Energía descendiente  
**MI**: espiración

## **KAMI no SHIN**

INVOCACIÓN al ESPÍRITU

O

Espíritu de los Dioses

### **Símbolos:**

Cuadrado -----> Los 4 puntos cardinales (la tierra)

Círculo -----> El universo

Triángulo -----> El Hombre

Los 3 círculos respiratorios representan los 3 elementos (cuadrado, círculo, triángulo)  
El círculo (agua) y el cuadrado (fuego) son unos elementos que tienen que volver de donde vienen.

El agua va hacia abajo >>>> derecha

El fuego va hacia arriba >>>> izquierda

Empezaremos siempre por el fuego (izquierda)

**KAMI** significa DIOS pero también:

**KA** > Inspiración

**MI** > Espiración

Ir a los 4 puntos cardinales haciendo KA y MI (inspirar y espirar)  
buscando el centro del triángulo (el hombre) es realizar la armonía

# VOCABULARIO GENERAL

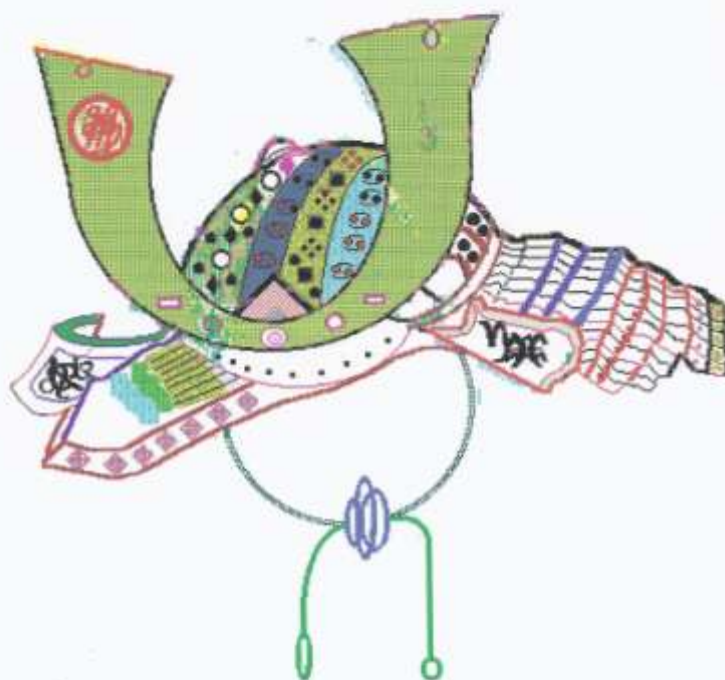
## Términos japoneses

## Traducción

DO	>>>>>>>>>>	Vía, camino
DOJO		Lugar donde se busca la vía
RYU		Escuela de pensamientos
KEIKO		Entrenamiento
JUTSU		Técnica
BU		Artes marciales
BUGEI		Artes guerreros
BUDO		Camino de la caballería y de la protección
BUJUTSU		Técnicas de las artes marciales
BUSHI		Guerrero
BUSHIDO		Código de honor del Samurai
SAMURAI		Término que viene del verbo "sumuru" y que significa proteger y servir
TATAMI		Colchoneta de paja
HARA KIRI		Literalmente: abrir y cortarse el vientre
SEPPUKU		Término correcto del hara kiri
KAMI		Dios (inspir y espir)
SATORI		El despertar
SENSEI		Maestro, guía espiritual que dirige hacia la vía
UCHI		Casa
UCHI DESHI		Alumno que vive en casa del Maestro
OTOGAI		Deshi de nivel bajo
SAMPAI		Estudiante veterano
KAMIZA		Lugar de honor de un dojo
SHINDEN		Altar de un dojo
YOSHI		Ritmo
JO		Ritmo de introducción (lento)
HA		Ritmo de rotura (normal)

KYU	Ritmo de velocidad (rápido)
YOMI	Percepción
MA AI	Distancia ideal
MA	Distancia
TO MA	Gran distancia
TCHIKA MA	Pequeña distancia
DE AI	Tiempo ideal
URA	Negativo (a revés)
IRIMI	Penetrando
OMOTE	Positivo
TENKAN	Circular
SHITE / NAGE	Él que proyecta
UKE	Él que ataca
REI	Saludo
RITSU	De pie
RITSU REI	Saludo de pie
ZA REI	Saludo sentado
KAMAE	Guardia, postura
DAN	Nivel
GE	Bajo
CHU	Medio
JO	Alto
GYAKYU	Opuesto
SHIZEN TAI	Postura natural del cuerpo
HON	Fundamental
MAKIMONO	Pergamino
KI	Energía vital
KOKYU	Soplo, respiración energética
HARA	Centro vital del hombre
MENKYO	Sistema ancestral de grados y distinciones
SHIN	Espíritu
MUSHIN	Espíritu vacío
SENSHIN	Los sentidos despiertos - vigilancia

## Términos técnicos



Todas estas palabras se utilizan durante las clases de **AIKIDO** y **KENJITSU**

Tenéis que conocer su significado al fin de bien entender cada palabra.

**Los sampai de la asociación ARZ Girona**  
quedan a su disposición para aclarar estos términos

JUMBI UNDO  
 TEKUBI UNDO  
 HOJO UNDO  
 TE O DOKI  
 TACHI  
 TACHI WASA  
 SUWARI WASA  
 HANMI HANDACHI WASA  
 KIHON WASA  
 JYU WASA  
 NAGE WASA  
 KATAME WASA  
 RANDORI  
 KAKARI TANINTSU DORI RANDORI  
 UKE WASA  
 UKE RANDORI  
 GONO RANDORI  
 SEIZA  
 ZA HO



Calentamiento  
 Ejercicio de flexibilidad de las muñecas  
 Educativos  
 Educativos con cogidas de manos  
 De pie  
 Técnica de pie  
 Técnica de rodillas (sentado)  
 Shite de rodillas, Uke de pie  
 Técnica fundamental  
 Técnica libre  
 Técnica de proyección  
 Técnica de control  
 Intercambio de técnicas  
 Randori frente a varios compañeros  
 Técnica de contraofensiva  
 Randori de búsqueda de salida  
 Copiar las técnicas de uke  
 Postura sentado de rodillas  
 Los desplazamientos de rodillas

## ZA HO

HAYUMI HASHI  
 TSUGI HASHI MAE  
 TSUGI HASHI YOKO  
 TSUGI HASHI USHIRO  
 TSUGI HASHI TENKAN

Desplazamiento frontal deslizando  
 Desplazamiento circular hacia adelante  
 “ lateral  
 “ hacia atrás  
 “ en círculo



## DORIS (las cogidas)

TE	>>>>>>>>>>	Mano
RYO TE		2 manos
RYO		2
KATA		Hombro
KATATE		Muñeca
HIJI		Codo
SODE		Manga
ERI		Cuello
Mune		Solapa
TAI		Cuerpo

---

KATATE DORI	Cogida directa de la muñeca
GYAKYU KATATE DORI	Cogida cruzada de la muñeca
KATATE RYOTE DORI	Cogida de la mano con 2 manos
RYOTE DORI	Cogida de las 2 muñecas
USHIRO RYOTE DORI	Cogida por detrás de las 2 muñecas
KATA DORI	Cogida del hombro
RYO KATA DORI	Cogida de los 2 hombros
MUNE DORI	Cogida de la solapa
HIJI DORI	Cogida del codo
SODE DORI	Cogida de la manga
TAI DORI	Cogida del cuerpo (2 brazos)
KUBI SHIME	Estrangulación
USHIRO TEKUBI KUBI DORI	Estrangulación por detrás y cogida de una muñeca

## Formas de la práctica

URA	>>>>>>>>>>	Negativo
IRIMI		Penetración
OMOTE		Positivo

## Desplazamientos

TAI SABAKI	>>>>>>>>>>	Pivote del cuerpo
“ iraki		1/4 de círculo
“ irimi		½ de círculo
“ o irimi		El doble círculo
“ narashi		Pivote de las caderas
KAITE		Media vuelta
SHAI SABAKI		Desplazamiento deslizando

## UKEMIS (romper las caídas)

UKEMI	MAE	>>>>>>>>>>	Hacia adelante
“	USHIRO		Hacia atrás
“	YOKO		Lateral
“	TENKAN		Circular
“	GYAKYU		Inversa
“	JODAN		Hacia arriba
“	MIGI		A la derecha
“	HIDARI		A la izquierda

## UCHI (los ataques)

MEN	>>>>>>>>>>	Golpe encima de la cabeza
YOKO MEN		“ sobre el lateral de la cabeza
TSUKI		Puñetazo (recto)
ATEMI		Golpe

# NAGE WASAS

## (las técnicas de proyección)

IRIMI NAGE	>>>>>	Proyección penetrando <i>Viene del verbo <b>IRERU</b> que significa: introducirse, insertarse, entrar y de <b>MI</b>: cuerpo</i>
URA NAGE	>>>>>	Proyección negativa con inmovilización de un brazo <i>Viene de <b>URA</b> que significa: revés, negativo o en un sentido escondido</i>
KOTE GAESHI	>>>>>	Proyección con torsión de la muñeca hacia el exterior y hacia abajo <i>Viene de <b>KO</b> que significa inmovilización y de <b>TE</b>, la mano <b>GAESHI (KAESHI)</b> viene de los verbos <b>KAERU</b> y <b>KAESU</b> que quieren decir dar la vuelta, girar, volver</i>
KOTE HINERI	>>>>>	Proyección con la mano inmovilizada <i>Viene del verbo <b>HINERU</b> que significa retorcer, girar.</i>
KAITEN NAGE	>>>>>	Proyección circular utilizando los 2 brazos <i>Viene del verbo <b>KAITU</b> que significa rotación, pivotear</i>
SHIHO NAGE	>>>>>	Proyección hacia todos los lados <i>Viene de la palabra <b>SHIHO</b> que significa todos lados, todas direcciones y de <b>NAGE</b> que viene del verbo <b>NAGERU</b> que significa echar o tirar.</i>
KOKYU NAGE	>>>>>	Proyección respiratoria y energética <i>Viene de la palabra <b>KOKYU</b> que significa respiración, soplo energético</i>

# KATAME WASAS

## (Las técnicas de inmovilización)

I KYO(UDE OSAE)	>>>>>	Inmovilización del codo. 1º principio de inmovilización. UDE significa brazo, antebrazo y osae viene del verbo OSAERU que quiere decir tener, retener, sujetar, dominar
NIKYO	>>>>>	2º principio de inmovilización. Es un UDE OSAE que va hasta el suelo y que continua inmovilizando el brazo.
SANKYO(KOTE HINERI)>>>>>		3º principio de inmovilización. Técnica basada sobre la proyección de kote hineri manteniendo el control en posición de pie
YONKYO	>>>>>	4º principio de inmovilización. Misma técnica que SANKYO pero acabando en SEIZA.
GOKYO(TAI KATAME)	>>>>>	5º principio de inmovilización. Viene de la palabra TAI que significa cuerpo es decir inmovilización con todo el cuerpo
KOTE GAESHI	>>>>>	Inmovilización en el suelo con la técnica KOTE GAESHI
KOTE MAWASHI	>>>>>	Inmovilización en el suelo con la técnica SHIHO NAGE. MAWASHI viene de los verbos MAWARU y MAWASU que significan girar, pivotear, arremolinarse

Las otras técnicas (más avanzadas) de

## **KATAME WASA**

UDE HISHIGI  
UDE GARAMI  
UDE NOBASHI  
KOTE KODAKI

Las otras técnicas (más avanzadas) de

## **NAGE WASA**

TENCHI NAGE  
AIKI OTOSHI  
KOSHI NAGE  
SUMI OTOSHI  
HAYUMI SUMI OTOSHI  
TENBIM NAGE  
JUJI NAGE

## **KI WAZA**

(las técnicas de energía)

KI WASAS	7 técnicas
Shō te chō	2 técnicas
SEIZA KOKYU RYOKU TENDEN HO	Ejercicios sentado en seiza
TACHI KOKYU RYOKU TENDEN HO	Ejercicios idénticos de pie



Academia de Ritsu Zen de Girona

武道伝承

**A.R.Z. Girona**  
**Academia de Ritsu Zen**  
**BUDO SEN YOKAI**

**KENJITSU**  
Técnica del sable, manejo del sable

**IAIDO**  
Arte de desenvainar el sable  
Unión de la Unidad a través de un camino

El Kenjitsu y el Iaido practicados por ARZ proviene de la escuela  
MUSÓ SHINDEN Nazakatsu introducida en Francia en el año  
1968 por el Maestro Tokujiro EJESHI, HANSHI, Iemoto.  
Claude Schraye es uno de sus discipulos directos.

居合道

IAIDO



Escuela de Kenjitsu y Iaido  
**MUSÓ SHINDEN RYU "Nazakatsu"**

El Ryu comprende:

**KENJITSU**

**IAIDO**

**NITTO**

**BOJITSU**

**TANTOJITSU**

**NAGINATA**

**KUSARIKAMA**

Técnica con 2 sables

Técnica del palo

Técnica del puñal

Guadaña

Hoz con cadena

En el Kenjitsu, existen 3 katas:

**KEN no KATA**

**TEN no KATA**

**TSUKI no KATA**

En el Iaido, existen 3 series de katas:

**SHODEN**            **12 katas**

**SHUDEN**           **12 katas**

**OKUDEN**          **12 katas**



# VOCABULARIO TÉCNICO

## Términos japoneses

## Traducción

KAWAISHI	>>>>>	Esquiva
TAI SABAKI		Ver AIKIDO
O SAERU		Desvío del sable
ADE UKE		Bloqueos
Jodan		Hacia arriba
Yoko jodan		Lateral hacia arriba
Yoko chudan		Lateral a un nivel medio
IRIMI NO HA		Técnica de penetración en la distancia y en el sable del contricante
KIRI NO HA		Cortar la hoja del otro sable en su longitud y haciendo un irimi no ha
SHIHO MEN		Ejercicio de cortes en los 4 lados
SUBURI		Ejercicios repetitivos y rítmicos
KONDE		Desplazamientos
KUMIKEN		Intercambios con el sable
KAMAE		Guardia
WASA		Técnica
TSUKE		Pinchar
KIRI		Cortar

## Profesores de AIKIDO y amigos de la asociación

Philippe FLORENTIAU	Profesor de AIKIDO, Reiken, Renshi ARZ Les Vosges (Francia)
Christian AGOSTINI	AIKIDO - KENJITSU (Shinkage ryu) Reiken Paris - Cannes -(Francia)
Henri MIRO	Profesor de AIKIDO, Kirigami ARZ LaMotte Beuvron (Francia)
Renaud SACREZ	Profesor de AIKIDO, Kirigami ARZ Paris (Francia)
Louis PICOCHÉ	Profesor de AIKIDO, Kirigami ARZ Paris-Montreuil (Francia)
Luis GARCÍA	Asistente profesor de AIKIDO, Kirigami ARZ Girona
José Antonio MARQUEZ	Profesor de AIKIDO, Kirigami BUDOKAN (Girona)
Antonio ARCOS, Israel FORNIELES, José CASTELLO, José Juan FORNIELES	ALAT - Almería
Jean-Jacques GRAFF	Profesor de KARATEDO Strasbourg (Francia)
Pierre PORTOCARRERO	Profesor de KARATEDO Paris (Francia)
Edmond BLANC	AIKIDO (Federación francesa) Montpellier (Francia)



唯  
今