



Preguntas más frecuentes al empezar en Aikido (FAQs)

¿Puedo probar una clase?

Sí, por supuesto. Cualquier persona interesada es bienvenida a probar una clase. Te podrás incorporar a practicar con todos los miembros del grupo y tendrás especial atención por parte del profesor.

¿Tengo que estar en forma para empezar?

No se requiere una especial forma física para practicar Aikido, el grupo lo formamos personas con condiciones físicas muy distintas (jóvenes y menos jóvenes, [mujeres](#) y hombres, etc.) ¡El Aikido va más allá de lo puramente físico!

¿Puedo practicar Aikido en mi situación (enfermedad, minusvalía, etc.)?

Aunque no es necesario gozar de una excelente forma física, sí que es necesario tener cierta capacidad de movilidad. No dudes en contactarnos y comentarnos tu situación particular, nuestro profesor no dudará en aconsejarte.

¿Hasta qué edad se puede empezar?

¡No hay límite de edad para empezar a practicar! ACVA la formamos practicantes de edades muy diversas. Si tienes dudas no dudes en contactar y contarnos tu situación particular, aunque lo mejor es que veas una clase por ti mismo, y posteriormente que participes en una.

¿Con que edad se puede empezar?

¡Tampoco hay límite de edad! ¡Cuanto antes se empieza a practicar mejor es el resultado! En las clases normales, se puede empezar a los 14 años, en las de [niños](#), de 6 a 14 años. Si hay alguna razón de peso y el profesor lo considera conveniente se pueden hacer excepciones.

¿Puede practicar mi hijo?

En la Asociación Cultural Valenciana de Aikido queremos fomentar al Aikido entre los niños. Ya tenemos grupos de niños en varios Dojos (gimnasios) de nuestra asociación. En el resto de Dojos estamos promoviendo la creación de estos grupos, por favor contáctanos.

¿Seguís a algún Maestro?

Sí, seguimos la línea de trabajo desarrollada por Yasunari Kitaura Shihan.

Fue discípulo directo del fundador del Aikido [Morihei Ueshiba](#) en el [Hombu Dojo](#) en Tokyo. El Maestro Kitaura llegó a España hace más de 50 años, desde entonces ha difundido el Aikido en España y otros países europeos a través de su asociación ACAE.

Si quieres tener más información sobre el Maestro [Kitaura](#), tenemos una sección dedicada a él.

¿Tengo que comprarme el traje (keikogi) el primer día?

No, no es necesario. Preferimos que practiques por un cierto tiempo antes de comprar material. ¡Aunque es un gran paso! Entre los aikidokas creemos que quien se compra el keikogi practicará por muchos años.

¿Cuánto tiempo tardaré en ser cinturón negro?

Existen unos [requisitos](#) formales impuestos por ACVA. Aunque es importante y motivador recibir reconocimiento, ¡no lo es todo! Se puede llegar a practicar muy buen Aikido antes de cumplir con los requisitos formales para ser primer Dan.

¿Hay algún tipo de seguro de accidentes y de responsabilidad civil?

Sí, los integrantes de ACVA estamos cubiertos por un seguro de accidentes y responsabilidad civil. Estos seguros están incluidos en una cuota socios anual de 70€ (en 2020, puede cambiar). Bajo tu responsabilidad, no es imprescindible estar asociado los primeros meses de la práctica, hasta que estés seguro de que quieres continuar.

¿Cuál es la relación entre Aikido y Zen?

Tenemos un par de artículos en la web que tratan sobre este [tema](#).

¿Sirve el Aikido como defensa personal?

Interesante pregunta, y polémica, porque es frecuente que otras artes marciales consideren que el Aikido no sirve para [defensa personal](#). Desde luego, el principal objetivo de practicar Aikido no es la defensa personal, pero los que practicamos creemos que puede ser útil, siempre y cuando se tenga una cierta experiencia.

¿Por qué algunos practicantes llevan unos pantalones negros y otros blancos?

Los pantalones negros reciben el nombre [Hakama](#), es una parte de la indumentaria tradicional japonesa.

El momento en el que un aikidoka puede empezar a usar la Hakama varía ligeramente entre las distintas escuelas, en nuestro caso la utilizamos como un reconocimiento al esfuerzo y trabajo, se permite llevarla a gente que está cerca de obtener el primer Dan (cinturón negro), o lo acaba de obtener.

¿Qué significan los nombres de las técnicas (o cualquier nombre en japonés del Aikido)?

Los nombres de las técnicas de Aikido siguen una lógica bastante sencilla, aunque pueda no parecerlo. Tenemos un vocabulario o [glosario](#) con todos los nombres y su significado.

Aparte de la Comunidad Valenciana, ¿hay otros sitios para practicar?

Sí, formamos parte de la Asociación Cultural Aikikai España, la cual tiene multitud de Dojos distribuidos por todas las Comunidades Autónomas. Existe un gran sentimiento de hospitalidad entre todos estos Dojos y las visitas no son infrecuentes.

Puedes encontrar una lista de estos Dojos en nuestra [sección específica](#) o en la página oficial de [ACAE](#).

¿Dónde puedo encontrar los datos de contacto de los profesores?

En la sección [Dojos](#), podrás encontrar la información de contacto de nuestros profesores en las provincias de Valencia y Alicante.

He visto que a veces caéis sobre la colchoneta desde cierta altura. ¿Os hacéis daño al caer?

Hay caídas que pueden parecer muy aparatosas, no todos somos capaces de caer de esa forma. Las caídas en Aikido se entrenan y según progresa se puede ir cayendo de una forma más espectacular.

¿Sirve el Aikido para perder peso?

No es la finalidad del Aikido, en este aspecto tiene los mismos beneficios de cualquier actividad física.

En otras artes marciales hay diferentes escuelas ¿Hay también escuelas en Aikido? ¿De qué escuela sois?

Sí, el Aikido como otras disciplinas tiene diversas escuelas, nosotros somos de la escuela “Aikikai” particularmente seguimos la línea de trabajo del Maestro Kitauro, puedes ver la pregunta relativa o la información que hay en la sección de nuestra página web sobre el Maestro.

Me interesa la filosofía del Aikido ¿Hay algún libro que pueda leer?

Hay muchos libros escritos sobre Aikido. Entre ellos, destacamos “El arte de la paz” del fundador del Aikido, “El espíritu del Aikido” por Kisshomaru Ueshiba, y “La plenitud del vacío” por el [Maestro Kitauro](#).

Dicho lo cual, no hay filosofía del Aikido sin práctica, así que lo mejor es probar si la práctica te gusta, y si es así, luego leer los libros.

No veo cinturones de colores como en otras artes marciales ¿Por qué?

En adultos no utilizamos ninguna prenda para hacer distinción entre niveles anteriores al primer Dan. ¡La experiencia de un aikidoka no necesita de distintivos de colores!

En las clases de niños sí que se suele utilizar los cinturones de colores, es una herramienta pedagógica que se ha demostrado útil.

¿Se practica Aikido con armas?

Sí, el trabajo con armas es una parte importante del Aikido. Las armas que usamos son: el Bokken (espada de madera), el Jo (palo largo de madera) y el Tanto (cuchillo de madera). En la práctica con armas se combinan de distinta forma, no solo Bokken contra Bokken. ¡El trabajo con armas permite entender mejor el trabajo sin ellas!

¿Cómo tengo que ir para probar una clase?

Si vienes a probar una clase, no necesitas traer el keikogi.

No pasa nada, solo necesitas venir con ropa deportiva cómoda que cubra las rodillas. Antes de empezar a practicar nos quitaremos y guardaremos todos los accesorios (relojes, pulseras, anillos) con los que podamos causar algún incidente.

Aunque si has participado otras artes marciales y tienes keikogi, ¡agradeceremos que lo traigas!

¿Hay algún tipo de competición o torneo en el Aikido?

No, no hay competiciones. Si se enfocara el Aikido a la competición se perderían aspectos de su práctica para acentuar otros, algo parecido a lo que pasa en otras disciplinas. Los aikidokas preferimos seguir las raíces de nuestra práctica lo más fielmente posible.

¿Estáis en las redes sociales?

Sí, en [ACVA](#) estamos en [Youtube](#) e [Instagram](#), y las intentamos mantener actualizadas con videos y fotografías de nuestra práctica diaria y eventos especiales. Además, los diferentes Dojos tenemos cuentas en Facebook ([La Nucía](#), [Ronin](#)) e Instragram ([Denia](#), [La Nucía](#), [Ronin](#)).

¿Se usan las patadas en Aikido?

No es una forma de practicar habitual, se practica de forma muy esporádica. Pero el Aikido está concebido de forma que se puede practicar ante cualquier forma de atacar.

El grado de cinturón negro, ¿es oficial?

Sí, una vez algún integrante de la asociación recibe el primer Dan, se tramita con el Hombu Dojo en Japón que devuelve la documentación oficial que acredita el nivel adquirido. Este documento es válido en todo el mundo.

¿Hace falta tener experiencia en otras artes marciales?

No, en absoluto.

Entre los practicantes hay perfiles muy diversos, desde compañeros que han practicado otras disciplinas por mucho tiempo y se han quedado con el Aikido como elección final, hasta aikidokas que su única relación con las artes marciales había sido a través de películas.

¿Hay clases de Aikido solo para mujeres?

No. Es posible encontrar clases solo para mujeres en algunos Dojos con mucha gente. Pensamos que es mejor que la práctica sea con gente de todo tipo (sexo, edad, peso, etc).

¿Hay alguna mujer cinturón negro?

Sí, en ACVA hay varias mujeres con cinturón negro, tanto primer como segundo Dan. En otros Dojos de España hay mujeres en los niveles más altos.

He leído que el Aikido es un arte marcial más femenino que las demás. ¿Es cierto?

Pues hay gente que lo [afirma](#), quizás porque es más circular, no se basa en la fuerza bruta, y es (aparentemente) más suave que otras artes marciales. Nosotros no creemos que estas características sean masculinas o femeninas.