



MUCHO MÁS QUE EJERCICIOS

El Radio Taiso (ラジオ体操, raijo taisō), es una rutina que busca activar la circulación y preparar el cuerpo para las actividades del día, pero que en el contexto de la pandemia ha alcanzado otra dimensión.

Son las cinco y 45 de la mañana y el sol de otoño ya no calienta en Nihombashi, uno de los distritos más antiguos y tradicionales de Tokio, o como se le dice en japonés, el “shitamachi 下町” o centro de una ciudad. Un ligero viento frío se cuele por las ranuras de mi casco a la vez que me entumece un poco los dedos de las manos, haciendo que la tarea de manejar la moto se vuelva cada vez más complicada a medida que se acerca el invierno.

Avanzo lentamente sobre mis dos ruedas para no perturbar la paz del vecindario, completamente silencioso a esa hora, cuando de pronto, el parque Horidome emerge a un costado de la calle, desierto y rodeado por un enjambre de edificios que desde hace ya tiempo, le ganaron la competencia de altura a los árboles que habitan ese espacio. Un pulmón verde rodeado de cemento -pienso-, un espacio grande y abierto que contrasta con los diminutos departamentos que se amontonan a su alrededor, colocados uno sobre otro en espigadas “mansion マンション”.

Medio centenar de palomas picotean aquí y allá en busca de alimento, y cuando nos ven, se abalanzan sobre nosotros sin el menor rastro de miedo en busca de una migaja o de cualquier otra cosa que pueda llenarles el buche. Inútil intento de estas aves que en Tokio, son consideradas una verdadera plaga. Ratas con alas, les dicen. Una molestia con plumas que sin embargo y junto con los inteligentes y negros cuervos, son dos de las características de los barrios céntricos de la capital japonesa.

Lentamente, los sonidos cotidianos comienzan a reemplazar el silencio que reina en el parque y las calles aledañas, cuando por la esquina opuesta a donde nos encontramos, veo aparecer a una mujer mayor, pequeña y de contextura mediana que camina sin prisa pero sin pausa, rumbo a una de las bancas del parque en la cual finalmente se sienta.

“Ella debe ser parte del grupo” -vuelvo a pensar-, pero no me animo a interrumpir su camino y en cambio, me dedico a preparar la cámara fotográfica porque hoy me he levantado antes de que salga el sol y manejado más de una hora por carreteras desiertas, solo para realizar este reportaje gráfico con un grupo de mujeres cuyas edades fluctúan entre los 70 y los 94 años. Un grupo que así truene, llueva, nieve o relampaguee, se reúne de lunes a sábado entre las 06:30 y las 07:00 de la mañana para, al ritmo de la música de un piano, ejecutar los acompasados movimientos de Radio Taiso, una rutina de

ejercicios que comenzaron a practicar en ese mismo parque luego de finalizada la Segunda Guerra Mundial, cuando no solo Nihombashi sino todo Tokio, comenzaba a levantarse de sus cenizas.

VÍNCULO VECINAL

“Parque de los Niños de Horidome” es el nombre oficial de este espacio que antes, se encontraba circundado de pequeñas tiendas y talleres textiles ubicados a la vera de angostos canales, cuyas aguas eran surcadas por pequeñas embarcaciones que se encargaban de transportar las mercancías por los vericuetos de la zona.

Con el desarrollo de la ciudad y los medios de transporte modernos, la zona alrededor del parque fue cambiando de fisonomía poco a poco, los canales se eliminaron y fueron rellenos con tierra para ganar espacio en una zona de por sí estrecha y superpoblada, mientras que las pequeñas tiendas y talleres desaparecieron cediéndole paso, a grandes edificios de departamentos y otros proyectos de construcción inmobiliaria, un fenómeno que sentaría las bases de lo que luego se convertiría en la burbuja financiera e inmobiliaria (Baburu keiki, バブル景気), que explotó en Japón entre fines de los 80 y principios de los 90.

El progreso económico y la modernidad trajeron prosperidad a toda la zona, pero tuvieron un peligroso efecto colateral: socavaron las relaciones vecinales y el entramado social del barrio. Antes, los vecinos se veían la cara todos los días y en las tardes húmedas y calurosas de verano, era común verlos en las veredas de sus negocios o viviendas charlando, riendo, chismeando y en ocasiones, hasta disfrutando de una bebida fría, un trago de sake o de un delicioso sushi que les llegaba desde el vecino mercado de pescado de Tsukiji.

Ahora en cambio, los empinados edificios de departamentos que reemplazaron a los negocios y viviendas eran ocupados por gente de la que conocían poco o nada, que por lo general había llegado desde provincia para trabajar en la capital, y que salía temprano y regresaba tarde a casa, sin tiempo para participar de la vida o las actividades vecinales.

Lo que no cambió a través de los años, lo que sí se mantuvo constante y por el contrario, se convirtió en una especie de columna vertebral de las relaciones vecinales y el entramado social de la zona, fue la rutina de Radio Taiso, una actividad que no solo buscaba cuidar la buena salud de los vecinos haciéndolos practicar ejercicios de calistenia, sino que generaba un espacio, una comunidad y un sentimiento de grupo dentro del cual los vecinos tenían la oportunidad de interactuar, sobre todo en verano, que es cuando la ciudad se despierta más temprano.

En sus buenos tiempos, el Radio Taiso del parque Horidome llegaba a reunir más de doscientas personas de ambos sexos y de

DATOS DEL RADIO TAISO

-La rutina del Radio Taiso fue creada en Estados Unidos por la compañía de seguros Metropolitan Life Insurance Co. en la década de 1920, y traída a Japón por un grupo de empleados japoneses de la división de seguros de vida del entonces Ministerio de Correos y Telecomunicaciones que visitó los EEUU.

-El Radio Taiso fue implementado en Japón en 1927 por lo que actualmente es la Japan Post Insurance Co. Ltd., en cooperación con la Japan Broadcasting Corporation (NHK) y lo que ahora es el Ministerio de Educación, Cultura, Deportes, Ciencia y Tecnología.

-La primera transmisión radial del programa en la NHK se realizó el 1ro de noviembre de 1928 a las 07:00 de la mañana, para conmemorar la coronación del emperador Hirohito.

-Desde su primera transmisión radial, la rutina de ejercicios tomó el nombre oficial de Kokumin Hoken Taiso; pero todo el mundo la llamaba radio taiso.

-Durante la década de los años 30 y 40 se popularizó mucho, al punto de ser tomada como una rutina de ejercicios del entonces Ejército Imperial, que decidió acompañar la música de piano de los ejercicios con canciones cuyas letras resaltaban el nacionalismo nipón.

-Luego de la derrota de Japón en la Segunda Guerra Mundial (1945), las fuerzas aliadas de ocupación prohibieron el Radio Taiso por considerarlo de carácter militarista. Para 1951, la NHK en coordinación con el Ministerio de Educación, el Ministerio de Sanidad, la Asociación Japonesa de Gimnasia y la Asociación Japonesa de Recreo, modificaron los ejercicios originales para hacerlos más divertidos, cambiaron la letra de las canciones eliminando cualquier mensaje político y relanzaron el Radio Taiso. Esta es la versión que escuchamos y practicamos hasta la actualidad.

-La rutina de Radio Taiso está compuesta de dos partes, en cada una de ellas se ejecutan 13 ejercicios rítmicos. La primera parte está diseñada para que la pueda ejecutar cualquier persona, incluso enfermos, ancianos y discapacitados. La segunda parte, son movimientos un poco más exigentes orientados a desarrollar la fuerza física.

-Radio Taiso se puede traducir como Radio Calistenia. La calistenia son ejercicios cuya particularidad es que se hacen solo con el cuerpo, sin necesidad de ningún equipo.

-El Radio Taiso es la rutina que utilizan muchas fábricas y lugares de construcción para “despertar” al trabajador y así, evitar posibles accidentes de trabajo.

-Desde el 2005, la Federación Nacional de Radio Taiso entrega certificados oficiales a personas que aprueben el examen para ser monitores de esta rutina. Los exámenes se realizan en Tokio, Kobe y Kanazawa.



Yoko Hirota, actual líder del grupo muestra la cartilla de asistencia al Radio Taiso del parque Horidome.





todas las edades. Familias enteras participaban de la actividad. Con el paso de los años y de la vida misma, los hijos se hicieron grandes y abandonaron la zona, otras familias se mudaron y algunos más pasaron a mejor vida, todo lo cual generó que el grupo se reduzca considerablemente. Hoy en día no son más de 40 los habituales del grupo, pero no se reúnen todos a causa de la pandemia y cuando lo hacen, incluso al aire libre, no dejan de usar mascarilla.

Sin embargo y a pesar de las limitaciones que les ha impuesto la crisis del coronavirus a la hora de reunirse, ha sido justamente la pandemia la que nunca como antes, activó las redes de solidaridad del barrio, el entramado social y vecinal que se genera y tiene como epicentro los ejercicios matinales del Radio Taiso. En los peores momentos de la pandemia, cuando el gobierno le pedía a la población que no saliera de casa, los miembros del grupo se llamaban constantemente unos a otros por teléfono para indagar por la salud del vecino, o para saber si necesitaba algo. Como la mayoría son ancianos y viven completamente solos, el objetivo era y es, cuidarse unos a otros.

Incluso hoy en día que el miedo y la tensión en torno a la pandemia se ha relajado, si algún miembro del grupo no aparece en los ejercicios inmediatamente se activan los mecanismos de alarma. El tiempo límite de espera son dos días, si la ausencia continua, la llamada telefónica o incluso ir a tocarle la puerta son el siguiente paso, una tarea que por lo general queda a cargo de la líder del grupo, la más joven de todas a sus 70 años.

REVALORIZACIÓN

Lo que ha sucedido en el distrito de Nihonbashi en torno al parque Horidome, es lo que prácticamente ha sucedido y sucede en todo el país con el Radio Taiso, una actividad que luego de su apogeo a mediados del siglo pasado decayó considerablemente, y que hoy en día se encuentra en plena revalorización, en pleno redescubrimiento no solo por parte de los propios japoneses, sino a nivel internacional. Porque si bien el Radio Taiso no es una idea surgida en Japón, es con este país con el que más se le identifica porque fue en estas islas, donde más se desarrolló y perfeccionó (ver recuadro).

En la actualidad y según la Federación Nacional de Radio Taiso de Japón, los ejercicios matinales son practicados por alrededor de 30 millones de personas dos o más veces por semana. El grueso de esa cifra se debe a que la rutina es prácticamente obligatoria en las escuelas primarias. Las prefecturas donde más se ejecutan estos ejercicios son Shizuoka, Tokyo y Tokushima, en ese orden de importancia.

En la década de los años 20 del siglo pasado, cuando el Radio Taiso comenzó a difundirse por todo el país, la esperanza de vida de un japonés promedio era de 40 años, en la actualidad es de más de 80 y según los especialistas, parte del crédito por ese aumento se le debe asignar a la práctica del Radio Taiso, en cuya ejecución se ejercitan más de 400 de los 600 músculos que componen el cuerpo.

A lo largo del tiempo, ha sido la NHK, a través de sus estaciones de radio y televisión, la que se ha encargado de mantener viva la rutina gracias a transmisiones diarias que comienzan a las 06:30 de la mañana y se prolongan por espacio de 15 minutos. Rutinas dividida en dos partes que también se pueden encontrar en Youtube. ■

FACEBOOK PAGE

INGRESE A NUESTRA PÁGINA DE FACEBOOK PARA MÁS INFORMACIÓN

MAINOUTSOURCING



AUTOPARTES

SHIZUOKA-KEN
IWATA-SHI

POR HORA:

¥1300

¥1350 /H

2 ó 3 TURNOS ALTERNADOS

AUTOPARTES

AICHI-KEN
NISHIO-SHI

POR HORA:

¥1500

¥1500 /H

2 TURNOS ALTERNADOS

AUTOPARTES

SHIZUOKA-KEN
MAKINOHARA-SHI

POR DÍA:

¥9600 /D

2 TURNOS ALTERNADOS

AUTOPARTES

AICHI-KEN
OKAZAKI-SHI

POR HORA:

¥1300 /H

2 TURNOS ALTERNADOS

SEMICONDUCTOR

KUMAMOTO-KEN
KIKUCHI-GUN

POR HORA:

¥1150 /H

TURNO DIURNO

AUTOPARTES

GUNMA-KEN
OTA-SHI

POR HORA:

¥1300 /H

2 TURNOS ALTERNADOS

 **Out-Sourcing!**

Línea de Apoyo al Latino (LAL)



LAL es una línea de atención telefónica en español que ofrece un lugar en donde las personas que puedan estar pasando un momento de crisis emocional puedan ser escuchadas.

Es un servicio **ANÓNIMO CONFIDENCIAL y GRATUITO** atendido por voluntarios entrenados.

Horario de atención:

miércoles: 10:00~21:00h

viernes: 19:00~21:00h

sábados: 12:00~21:00h

☎ **0120-66-2477**
(FREE DIAL)

☎ **045-336-2477**

LAL está subvencionada por la ciudad de Yokohama y forma parte de Yokohama Inochi no Denwa una entidad para el bienestar social.



KOWA

28 años de experiencia

La contratista que cuida de usted