



Radio Taiso: el ejercicio japonés de cinco minutos que no cansa, te mantiene en forma y te da energía

Descripción

A principios de la década de 1920, una aseguradora patrocinó programas diarios de calistenia de 15 minutos que se transmitían por radio al público estadounidense para hacerlos más saludables y en forma. No tuvo mucho éxito, pero a los funcionarios japoneses les encantó la idea lo suficiente como para llevársela a casa. Y ahí nació Radio Taiso, un ejercicio matutino de cinco minutos (o los que quieras) que no te agota, te mantiene en forma y te da energía para todo el día.

La historia es la siguiente: para conmemorar la coronación del emperador Hirohito en 1928, la radio pública japonesa inició transmisiones diarias de Radio Taiso, o “Radio Calistenia”. Todas las mañanas, ciudadanos japoneses, jóvenes y mayores, se reunían para un breve curso de estiramiento dinámico, ejercicios de movilidad articular y entrenamiento de peso corporal al ritmo de la música de piano.

Es lógico que la participación haya disminuido con el tiempo en los últimos años, pero incluso hoy en día, alrededor del 20 % de la población japonesa (y las tres cuartas partes de los estudiantes de primaria) continúan con su rutina diaria sin cambios durante casi un siglo.

¿Qué es Radio Taiso?

La rutina actual de Radio Taiso se basa en dar vueltas con los brazos, agacharse, agacharse, tocarse los dedos de los pies... Movimiento constante, pero no muy intenso. Nada que te cansa. Por eso es genial para todas las edades y sea cual sea la condición física en la que te encuentres.



Este ejercicio no cansa y te ayudará a empezar la mañana con energía/PEXELS



Seguro que has visto a personas mayores de ascendencia asiática agitando los brazos, aplaudiendo o haciendo rutinas en los parques por la mañana. Tal vez incluso un poco de tai chi. Es muy similar a Radio Taiso y muy popular en muchos países asiáticos. China y Vietnam tienen sus propias tradiciones de entrenamiento matutino.

Cultura física y mental

Primero, Radio Taiso promueve una cultura física. CrossFit y otros programas similares también promueven una cultura y una comunidad de ejercicio saludable, pero no es para todos. No todas las personas quieren pagar unos cuantos dólares al mes o levantar pesas. En cambio, cualquier persona puede hacer de diez a quince minutos de ejercicio ligero a moderado para comenzar el día y experimentar beneficios reales que fomentan una mayor actividad.

Sin duda, hacer Radio Taiso es mucho mejor que no hacer nada. Un calentamiento rápido por la mañana activa la circulación y acelera el ritmo cardíaco. Use estiramiento dinámico en lugar de estático. Te moverás a través de todos los rangos como con cualquier ejercicio y no te detendrás en el estiramiento mientras puedas tolerar el dolor.



Este ejercicio mejora la calidad de vida de las personas que lo practican/PEXELS



Es cierto que no hay muchos estudios formales en Radio Taiso, pero debes saber una cosa muy interesante: las tasas de enfermedades degenerativas causadas por la inactividad física son en Japón y países vecinos que tienen tradición de gimnasia matutina, mucho más bajas.

Por otro lado, los beneficios no se limitan solo al aspecto físico. Las tasas de disminución del funcionamiento funcional (la incapacidad de cuidar de uno mismo y realizar las tareas diarias normales) son mucho más altas en los ancianos occidentales que en los ancianos japoneses. Eso no prueba nada, por supuesto, pero sí señala los beneficios de una cultura donde la actividad física está integrada en la vida cotidiana.

Las ventajas de Radio Taiso

Hacer Radio Taiso durante cinco minutos (o lo que quieras) por la mañana puede mantener las

articulaciones calientes durante el resto del día. Por eso también es muy bueno hacer esto antes de pasar a ejercicios más vigorosos. Además, tu frecuencia cardíaca aumenta sin agotarte ni afectar el rendimiento de los entrenamientos posteriores.

Es importante reservar un corto período de tiempo para esto. Y eso te dará instantáneamente energía extra para pasar el resto del día. Tanto física como mentalmente. Las rutinas de Radio Taiso hacen que tu sangre bombee y tu cerebro arda al instante. ¡Te sientes genial!

Fecha de creación

abril 2023