

niponica

にほにか

Descubriendo
Japón

2015
no.

| 6



Reportaje especial

**Japón, un lugar para el relax
y el plácido descanso**



niponica se publica en japonés y en seis idiomas más (árabe, chino, español, francés, inglés y ruso) con el objetivo de presentar a todo el mundo la gente y la cultura del Japón actual. El título *niponica* se deriva de la palabra "Nippon", que significa "Japón" en japonés.

Reportaje especial

Japón, un lugar para el relax y el plácido descanso

- 04 Palabras clave para el relax y el plácido descanso al modo japonés
- 10 Alójese en un *ryokan* y saboree el ambiente de una casa japonesa
- 13 Relajándose con los animales
- 14 Los placeres de los balnearios de aguas termales de estilo japonés
- 18 La ingeniería mecánica da sabor a la vida
- 22 Sabroso Japón: ¡Hora de comer! El *yuzu*
- 24 Recorriendo Japón El monte Koya
- 28 Recuerdos de Japón *Nioi-bukuro*

No. 16
24 de septiembre de 2015

Publicado por el Ministerio de Relaciones Exteriores de Japón
2-2-1 Kasumigaseki, Chiyoda-ku,
Tokyo 100-8919, Japón
<http://www.mofa.go.jp/>



花

hana

Muchos lugares famosos por la belleza de sus flores (*hana*) engalanan todo el territorio del país. Sus soberbias vistas cambian con el paso de las estaciones, atrayendo a un gran número de amantes de la naturaleza.

Los árboles de glicina descansan sobre un enrejado que cubre una superficie de 1.000 metros cuadrados. Debajo podemos contemplar un mundo de ensueño que nos embriaga la vista. Los árboles de glicina se encuentran en todo su esplendor entre finales de abril y principios de mayo. (Parque Floral de Ashikaga, ciudad de Ashikaga, prefectura de Tochigi)

Foto de portada: Al abrir las ventanas corredizas *shoji*, aparece un jardín rebosante de belleza natural. (Templo de Funda-in, Kioto. Foto: Terada Shinsuke/Aflo)

Reportaje especial

Japón, un lugar para el relax y el plácido descanso

Tómese un descanso. Disfrute de un cambio de ambiente. Céntrese en la tranquilidad, y entre en contacto con la naturaleza y el espíritu... La cultura japonesa ha desarrollado diversos métodos para que descansen la mente y el cuerpo a través del relax y el sosiego. En lo más profundo de esta cultura se halla una sabiduría que puede mostrar el modo de disfrutar la vida a la gente que se encuentra atrapada en el ajetreado mundo de hoy.



Satoyama hace referencia a un lugar idílico en el que la vida se desarrolla en un entorno de campos de arroz y huertos de verduras, y donde las colinas y los bosques forman parte de la vivencia cotidiana. La gente se siente atraída por este paisaje relajante y por el ritmo apacible de este tipo de vida rural.

Esta comunidad de casas antiguas, famosas por sus techos de paja, está incluida en la Lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO. (Aldea de Shirakawa, prefectura de Gifu. Foto: Aflo)

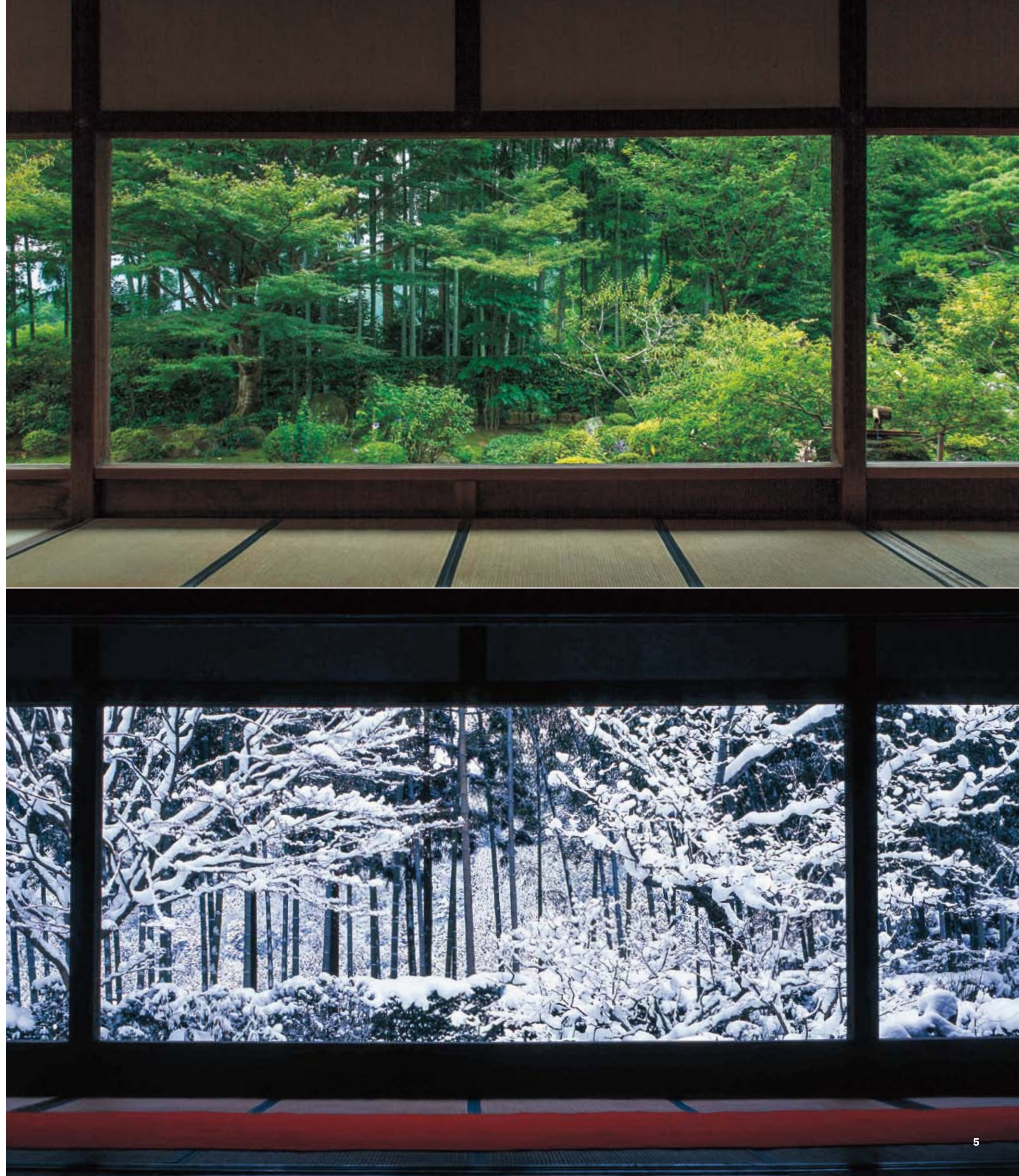
Palabras clave para el relax y el plácido descanso al modo japonés

Es natural ansiar tranquilidad y paz mental. ¿De qué forma y en qué lugares los japoneses procuran encontrarlas? La naturaleza, los bellos paisajes y las expresiones culturales encierran la clave para el sosiego, ofreciendo conceptos y prácticas que han sido transmitidos de generación en generación.

Los jardines (*niwa*) en Japón se han desarrollado de múltiples formas a partir del siglo VII. Cada una tiene características propias que pueden admirarse en todo su esplendor en los templos y en las viviendas tradicionales. Sería difícil encontrar un lugar más idóneo para pasar un momento de meditación y tranquilidad.

庭 *niwa*

Las columnas forman los límites de un enorme marco para recrear los ojos en el jardín. La vista ofrece un aspecto distinto con el paso de las estaciones, desde las verdes hojas primaverales (arriba, a la derecha), hasta la copiosa nevada invernal (abajo, a la derecha). (Templo de Hosen-in, Kioto. Foto: Nakata Akira)



祈り

inori

La sogá *shimenawa*, hecha de paja, demarca los límites que separan el mundo secular de los terrenos sagrados del santuario. Dentro de sus límites nos espera un espacio lleno de tranquilidad, dentro del cual se elevan ruegos y se ofrecen muestras de agradecimiento a los dioses. Esto es *inori*.

La sogá *shimenawa* tiene unos 13 metros de longitud y unas 5 toneladas de peso. Da evidencia de la solemnidad del lugar, que está consagrado a la deidad principal que aparece en la tradición sintoísta como el creador de Japón. (Gran Santuario de Izumo Taisha, prefectura de Shimane. Foto: Aflo)





道^{do}

Sado (el camino del té), *shodo* (caligrafía) y *kado* (arreglo floral) son tres de los diversos *do* (caminos) que nos ayudan a afrontar nuestro ser interno por medio de prácticas repetitivas de formas *kata* tradicionales. Estas formas, transmitidas a través de generaciones, ofrecen un camino hacia la serenidad.



Arriba, a la izquierda: Parte del interior de la casa de té Taian, en el templo de Myokian, en Kioto. (Foto: Inoue Hakudo)
Arriba, a la derecha: *Sado*, el camino del té, cultiva la mente y el espíritu por medio de la práctica de formas establecidas de etiqueta. (Foto: Miyamura Masanori)
Abajo, a la izquierda: Casi todos los japoneses han practicado el *shodo* (caligrafía), ya que se enseña como un curso regular denominado *shuji* en la escuela primaria. (Foto: Aflo)
Página siguiente: *Kado* (arreglo floral) recrea la belleza por medio de formas *kata* para colocar flores, tallos u hojas en una vasija. (Foto: Aflo)

Alójese en un *ryokan* y saboree el ambiente de una casa japonesa

Quítese los zapatos, estire las piernas sobre el suelo de *tatami* y disfrute de la cocina japonesa. Fíjese bien en los materiales naturales del edificio, el diseño interior y el verdor del jardín. Las posadas japonesas, llamadas *ryokan*, le ofrecen una cómoda y relajante experiencia en un ambiente tradicional.

Fotos: Kawabe Akinobu

Colaboración: balneario de aguas termales Hakone/Tonosawa Fukuzumi-ro (Ashigarashimo-gun, prefectura de Kanagawa)

Arriba: El farol colgante añade un toque de elegancia al jardín.
Abajo: La arquitectura tradicional con sus materiales naturales, el verdor del jardín y el impecable servicio que proporciona el personal *nakai*; todas estas cosas definen la experiencia que le aguarda a usted en un *ryokan*.



Si viene a Japón y quiere gozar de un ambiente auténticamente japonés, no habrá nada mejor que pasar una noche en una posada *ryokan*, en vez de en un hotel. Las viviendas construidas al modo tradicional son cada vez más escasas en Japón, pero en un *ryokan* podrá experimentar fácilmente todos los placeres del estilo de vida antiguo.

La característica más distintiva de una casa japonesa es el hecho de que la gente se descalza para entrar en ella. Al pasar al interior por la puerta principal nos encontramos inmediatamente con el *genkan*, una entrada que sirve como vestíbulo que separa el mundo de fuera del interior de la casa. Usted deja los zapatos en el *genkan*, y entra en la casa, liberando sus pies de las restricciones del calzado, lo que le permite sentirse a sus anchas.

En la mayoría de los casos, cuando se aloje en un *ryokan* lo más normal es que coma, pase el rato y duerma en una misma habitación. Pero no se preocupe de que en una sola habitación pueda faltarle espacio; al llegar la noche la mesa baja y los asientos sin patas se retiran o se pliegan y se guardan fuera de la vista. Y son reemplazados por futones y ropa de cama que se sacan del armario y se colocan sobre el suelo para convertir la habitación en un dormitorio en tan solo un instante. Los muebles tradicionales japoneses por lo general son ligeros y adaptables para utilizar el espacio de forma eficiente.

Después de entrar en sus habitaciones, los huéspedes normalmente se cambian de indumentaria, quitándose la ropa de viaje, y descansan, tomando algo de té del juego de té que hay preparado, así como comiendo algunos dulces y refrigerios. La cafeína que contiene el té verde nos despeja la cabeza de forma agradable y alivia el cansancio producido por el viaje.

No se reprima y siéntese relajadamente sobre las esteras de *tatami*. Sus suaves fibras ofrecen una textura agradable y desprenden un olor parecido al de la fragante hierba seca. Está preparado para llevarse alguna sorpresa: es posible que usted no esté acostumbrado a repantigarse en el suelo, pero en realidad es bastante agradable.

Las puertas corredizas de papel (*shoji*) se dejan abiertas, ofreciendo una vista del jardín, mientras que en un pequeño hueco (*tokonoma*) dentro de la habitación cuelga una estampa o una obra de caligrafía. Debajo de la estampa se encuentra un arreglo floral. La tranquilidad reinante realza el disfrute visual del momento.

Usualmente se espera que un *ryokan* cuente con baños de aguas termales. Dedique algo de tiempo a sumergirse sin más en sus cálidas aguas antes de la cena, y el apetito le vendrá en su justo momento.

Después del baño, nadie va a pensar nada malo si usted camina por el pasillo vestido cómodamente con un *yukata*, una prenda parecida a una bata de algodón, directamente sobre su piel. En un *ryokan*, el *yukata* se usa en la cama, en lugar de pijama, y también en cualquier otro lugar dentro de los terrenos del *ryokan*. Usted puede sentir que todo el local constituye una extensión de su habitación, en vez de un espacio público formal.

Una vez que vuelva del baño a su habitación, la cena le estará esperando, habiendo sido servida mientras estaba fuera. Después de acabar de cenar, los miembros del personal de servicio, llamados *nakai*, recogerán las cosas en el más completo silencio, haciendo alarde de una gran profesionalidad. Seguidamente, como por arte de magia, le prepararán la cama.

Comodidad y relax. Todos los elementos de un *ryokan* están pensados con este propósito, y usted solamente tiene que dejar que lo mimen. Este es el encanto de alojarse en un *ryokan*.



1

La *okami* (propietaria) saluda a los huéspedes a su llegada con un acogedor "*jirasshaimase!*" ("¡sean bienvenidos!").



5

Aunque usted no pueda ver el verdadero monte Fuji desde aquí, las ventanas corredizas *shoji* ofrecen una representación lúdica del Fuji para entretener la vista.



2

Una habitación pensada para la vida tradicional: esteras de *tatami*, puertas corredizas *shoji* cubiertas de papel *washi* que dejan pasar la luz, una mesa baja, un jardín en el exterior de la habitación y una obra de caligrafía en el hueco del *tokonoma* (en el extremo derecho de la foto).



6

Quítese los zapatos y entre en contacto directo con las esteras de *tatami* para disfrutar de una sensación que es en verdad bastante relajante. (Foto: Aflo)



3

Aleje su mente de las obligaciones y sírvase un té con el juego de té que le espera en la habitación. El cansancio del camino va desapareciendo.



7

Después del baño, siéntese en un sillón de ratán y refréscase con la brisa que sopla cerca de la corriente de un burbujeante riachuelo.



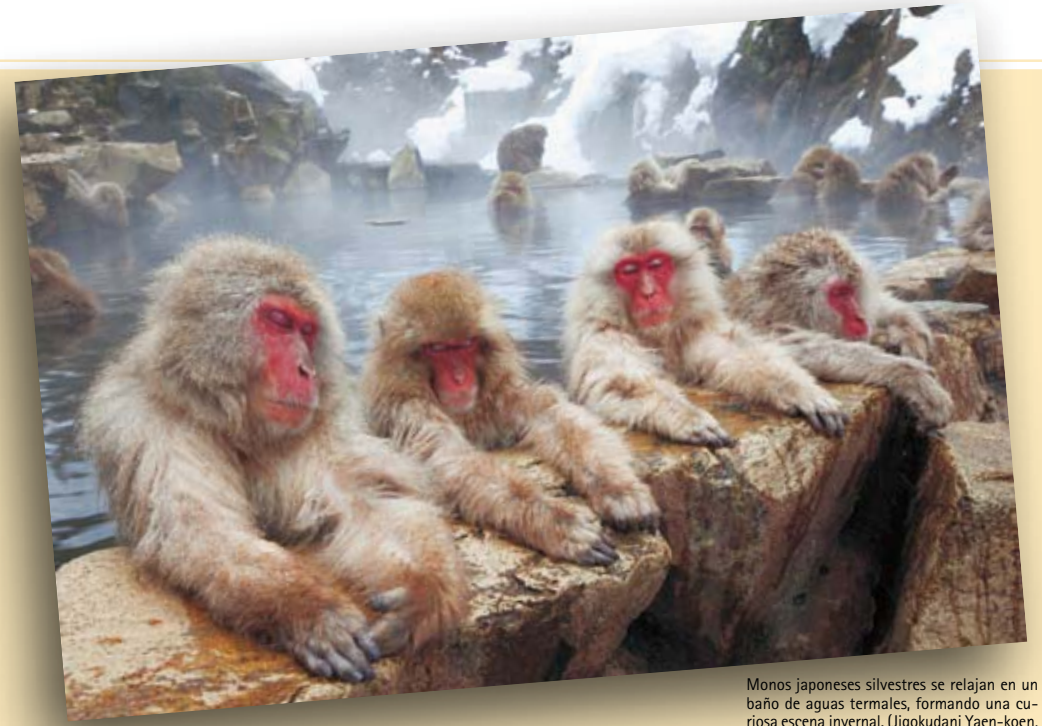
4

Tómese su tiempo antes de la cena para disfrutar del baño de aguas termales. Y deléitese en el tacto del algodón de la bata *yukata* directamente sobre su piel.



8

La cena se sirve en la habitación justo en el momento adecuado. La cocina tradicional de un *ryokan* es una obra de arte de la que puede gozarse sin ningún protocolo.



Monos japoneses silvestres se relajan en un baño de aguas termales, formando una curiosa escena invernal. (Jigokudani Yaen-koen, prefectura de Nagano)

Relajándose con los animales

El exuberante entorno natural de Japón sirve de hábitat para una gran diversidad de animales. Muchos de ellos han desarrollado una relación cercana con los seres humanos, y se han convertido casi en compañeros. De aspecto gracioso, nos ayudan a relajarnos y podemos encontrarlos en parques zoológicos o lugares turísticos en diferentes partes del país, o como queridos animales de compañía.

Fotos: Aflo y The Yomiuri Shimbun

El perro *shiba* es una antigua raza canina que persiste todavía en Japón. Pequeño de tamaño, ha sido muy apreciado a lo largo de los siglos.



La marcha de los pingüinos constituye una gran atracción de este zoológico, que es célebre por su etológica forma de exhibir a los animales, mostrando la conducta y las capacidades originales de las especies. (Parque Zoológico de Asahiyama, Hokkaido)



Ciervos *sika* en el templo de Todai-ji, en la histórica ciudad de Nara. Se decía que eran mensajeros de los dioses.



Este acuario cuenta con la mayor variedad de medusas del mundo. (Acuario de Kamo, prefectura de Yamagata)





Los placeres de los balnearios de aguas termales de estilo japonés

Un chapuzón en agua caliente sirve para relajar la mente y el cuerpo, y para los japoneses es una costumbre de la que categóricamente no pueden prescindir. Las aguas termales naturales que brotan en la superficie han constituido una fuente de bienestar por todas partes del país desde tiempos antiguos.

Le hemos pedido a un destacado especialista en el tema de las aguas termales que nos explique la historia y la ciencia de los balnearios de Japón, para poder descubrir su mística, sus renombrados beneficios terapéuticos y su cultura.

Escrito por Matsuda Tadanori Fotos: Aflo

Arriba: A un baño al aire libre se le llama *roten-buro*. Si se baña a cielo abierto su espíritu se sentirá liberado. (Balneario de aguas termales Ashinomaki, prefectura de Fukushima)



Esta humeante agua brota de la superficie de la tierra; una auténtica bendición de la naturaleza.

Los baños de aguas termales son la mejor fuente de relax para los japoneses. Los baños al aire libre gozan de especial predilección, con el cielo como techo y rodeado de la naturaleza. En estos lugares uno puede estar en comunión con la naturaleza, incluso puede llegar a sentirse unido con todo el universo, al sumergirse en el agua.

El arrullo de un arroyo de montaña nos llega a los oídos, una suave brisa nos acaricia la piel desnuda y el aire lleva a nuestro olfato el aroma de las aguas minerales de la fuente termal... Las hojas de los árboles, tan verdes y fragantes, adoptan colores brillantes a finales de otoño, para finalmente caer al suelo revoloteando.

La razón por la que los baños al aire libre son tan atractivos quizás se deba al hecho de que nuestros genes estén dotados de la capacidad de restablecer nuestros cinco sentidos cuando nos bañamos en el seno de la naturaleza. Algunos restos excavados en la prefectura de Nagano en 1964 indican la posibilidad de que los japoneses hayan utilizado las aguas termales desde hace 6.000 años.

Pienso que la ducha es un aspecto de la cultura de “lavarse y enjuagarse” que predomina en Occidente, y que la predilección de los japoneses por sumergirse hasta los hombros en un baño caliente es un aspecto de la cultura de “sumergirse y relajarse”, típica de Japón. Esto puede apuntar al verdadero bienestar que se encuentra en las aguas termales.

La religión autóctona de Japón, el sintoísmo, usa la palabra *kegare* para describir algo inmoral o impropio. El envilecimiento espiritual se puede limpiar por medio de un ritual de purificación con agua, llamado *misogi*. La práctica del *misogi* en una fuente de aguas termales se llamaba *yugori*. Parece ser que la costumbre de tomar baños en aguas termales, más que la limpieza de la mugre del cuerpo, tenía como fin primordial la

purificación de la mente y el espíritu por medio del *yu-go-ri* (lo que literalmente significa, “abandonar las vilezas en las aguas termales”).

En tiempos antiguos, el ritual del *misogi* estaba estrechamente relacionado con la creencia en la revitalización que se consigue al renovar nuestro ser. Esta revitalización nos hace nuevamente jóvenes. Desde la antigüedad, en Japón se ha pensado que las aguas termales tienen una capacidad rejuvenecedora. La ciencia moderna nos dice que las propiedades antioxidantes de las aguas minerales pueden revigorizar las células, lo que tiene un efecto preventivo del envejecimiento. A medida que envejecemos nuestras células se hacen más susceptibles a la oxidación, y se forma lo que podríamos llamar una “herrumbre celular”. Por otro lado, los baños de aguas termales pueden eliminar esta herrumbre, al reducir la oxidación. Este fuerte efecto antioxidante nos rejuvenece, tal como la ciencia demuestra.

“En un baño de aguas termales, elévese sobre su propia consciencia y siga a la madre naturaleza”. Esta máxima aparece en manuales del siglo XIX que ensalzan los efectos terapéuticos de las aguas termales. Para mí, esto indica que conocían las propiedades curativas de las aguas termales. Sus humeantes aguas, emanadas de la energía del planeta, son puras, y posiblemente podamos mejorar nuestro estado de ánimo sumergiéndonos en ellas. Puede valer la pena practicar un “camino de las aguas termales”, preparándonos para el baño en las aguas termales intentando alcanzar un estado *muga*, un estado mental carente de egoísmo y pensamientos mundanos, en otras palabras, tratar de lograr un estado espiritual de perfecta imperturbabilidad, lo que se llama *mushin* en budismo.

Así que, ¿qué le parece si se viene a Japón a darse un baño en sus aguas termales?

Matsuda Tadanori

Matsuda Tadanori es doctor en medicina y especialista en baños de aguas termales. Actualmente trabaja como profesor en la Universidad Nacional de Ciencias Médicas de Mongolia. Autor de *Edo no Onsen-goku* (“Un estudio de los balnearios de aguas termales en el periodo Edo”), *Onsen Kyoju no Tojiyoku* (“El profesor de las aguas termales y las propiedades curativas de los balnearios”), *Onsen Kyoju no Nihon Hyakumeito* (“100 estupendos balnearios recomendados por el profesor de las aguas termales”), y otras obras.



Esta xilografía de *ukiyo-e* del siglo XIX muestra una mujer que disfruta de una cura de aguas termales en Hakone. Serie titulada *Tokaido Meisho E Tokaido Hakone Toji* (Vistas famosas de Tokaido: el balneario de aguas termales de Hakone). (Propiedad del archivo de imágenes de la Fundación Metropolitana de Tokio para la Historia y la Cultura)



Arriba: Un estupendo baño al aire libre con un telón de fondo invernal. (Balneario de aguas termales Shirahone Onsen, prefectura de Nagano)
Abajo: *Yumomi* significa remover el agua para reducir su temperatura. Esta actuación de *yumomi* ahora forma parte de un espectáculo que incluye canciones humorísticas. (Balneario de aguas termales Kusatsu Onsen, prefectura de Gunma)



Arriba: La luz natural del sol se filtra a través de los cristales de las puertas, mientras que en el interior una lámpara ilumina tenuemente, favoreciendo la relajación. (Balneario de aguas termales Aoni Onsen, prefectura de Aomori. Foto: Kuroda Hiroshi/Afio)
Abajo: Un tipo diferente de baño termal; deje que la húmeda arena caliente llene el cuerpo hasta la médula de los huesos, mientras escucha el sonido de las olas. (Un baño termal de arena en la prefectura de Kagoshima)



El diseño y la funcionalidad despiertan sonrisas en los usuarios de los dispositivos de movilidad personal



Salir con una silla de ruedas es una penosa experiencia que le ofrece un número muy limitado de lugares a los que puede ir, pero WHILL puede resolver este problema. Su futurista diseño, resaltado en blanco y negro, hace que los usuarios de esta silla de ruedas eléctrica exclamen con entusiasmo: "ahora tengo más oportunidades de salir" y "cuando salgo con WHILL, tengo un aspecto más elegante".

El desempeño de WHILL constituye también otro gran atractivo. Si se mueven lateralmente sus palancas de control, la silla rueda en la dirección deseada. Su maniobrabilidad y su diseño permiten al usuario un fácil y cómodo manejo sobre la marcha. Hay 24 pequeñas ruedas en cada una de las ruedas delanteras, lo que facilita el giro en todas direcciones con el punto de rotación centrado en el eje trasero, y está dotado de un potente mecanismo impulsor. Esto significa que cuenta con movilidad en todas direcciones, y una mayor potencia con la que puede hacer frente a cambios bruscos de nivel y a terrenos agrestes, como por ejemplo caminos de grava.

Con toda esta nueva movilidad el problema de "¿adónde puedo ir?" se convierte en un simple "¡vámonos!". WHILL proporciona movilidad personal y un recorrido agradable. (De WHILL, Inc.)

Su desempeño y estilo convierten a WHILL en una silla de ruedas eléctrica que se puede manejar de forma divertida, y a la vez cómoda. Extremo izquierdo: Con 24 ruedas pequeñas en cada rueda delantera, se puede obtener un eje central de giro estable de 360 grados para la silla de ruedas. Centro, a la izquierda: Mueva lateralmente el controlador con la mano para ir sin el menor esfuerzo en la dirección que desee. Directamente a la izquierda: Utilice la aplicación de control remoto en su teléfono inteligente equipado con Bluetooth para mover la silla de ruedas cuando no esté montado en ella.

La ingeniería mecánica da sabor a la vida

Las tecnologías y los diseños innovadores están permitiendo la creación de nuevos dispositivos y artículos para discapacidades en la movilidad que aportan comodidad a la vida diaria y la hacen más plena. Mientras tanto, en las instituciones médicas, los hogares y en cualquier lugar, los robots de comunicación ofrecen compañía, "conversación" y ayuda. Los avances técnicos añaden calidez a la relación entre las personas y las máquinas, y abren nuevos horizontes para el futuro.

Fotos: Aflo, Huis Ten Bosch Co., Ltd., Instituto Nacional de Ciencia y Tecnología Industrial Avanzada, Murata Manufacturing Co., Ltd., Natori Kazuhisa, Panasonic Corporation, Robo Garage Co., Ltd., SoftBank Corp., Universidad de Waseda, WHILL, Inc. y YUKAI Engineering Inc.

El primer hotel del mundo que cuenta con una plantilla de robots para darle la bienvenida

Por primera vez en el mundo, ahora los robots les dan la bienvenida a los huéspedes en un hotel de Japón. En el hotel Henn-na ("hotel Extraño"), a los huéspedes que llegan no los saludan seres humanos, sino robots. Uno de ellos es un robot humanoide que se encuentra en el mostrador de recepción, que parece una mujer vestida con el uniforme del hotel, y gíra y mira a los ojos al cliente, mientras hace los trámites para proporcionarle hospedaje. Otro robot desempeña la función de botones, llevando el equipaje, y otro trabaja como encargado del guardarropa. El hotel también es ecológico, y emplea

tecnologías avanzadas para reducir el consumo energético y los desechos. La administración del hotel está a la expectativa de que se produzcan más avances tecnológicos para poder suministrar más del 90% de los servicios del hotel por medio de la automatización robótica. Quizás los hoteles provistos de personal robótico algún día puedan ofrecer nuevos niveles de comodidad y disfrute, revolucionando los alojamientos en todo el mundo. Este hotel se encuentra en el parque temático Huis Ten Bosch en la ciudad de Sasebo, prefectura de Nagasaki.



Izquierda: Un robot humanoide llamado Actroid y otro con forma de dinosaurio forman parte del personal robótico que se encuentra en el mostrador de recepción del hotel. Pueden realizar su trabajo gracias a una combinación de programas de reconocimiento de voz y de conversación. Arriba: Incluso el guardarropa del hotel cuenta con un robot que se hará cargo de sus efectos personales.



ROBOT 1



Pepper

Pepper es el primer robot de uso personal en el mundo capaz de "comunicar" emociones casi humanas. Usando una cámara y sensores, reconoce nuestras expresiones y tonos de voz y procesa esta información en su red de circuitos neuronales para interpretarlas y expresar sus propios sentimientos. Los programas que controlan las reacciones de Pepper están guardados en un almacenamiento en nube, un banco de datos de inteligencia artificial (IA) que suministra las instrucciones para lo que va a realizar seguidamente. Sí, es solo un robot, pero puede mejorar sus habilidades al interactuar con los seres humanos. Altura aproximada de 128 cm., peso aproximado de 28 kg. (De Soft-Bank Corp.)

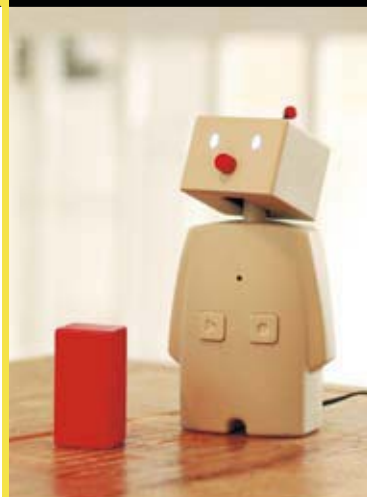
ROBOT 2



KIROBO

Este robot de comunicación, llamado KIROBO, cuenta con un largo tiempo de permanencia en la Estación Espacial Internacional, desde agosto de 2013 a febrero de 2015. Después de pasar las pruebas para determinar su comportamiento en condiciones de gravedad cero, ruido y vibración, hizo un viaje hasta la estación espacial en el vehículo espacial de carga no tripulado KOUNOTORI 4. En la estación, el astronauta Wakata Koichi y KIROBO pusieron a prueba con éxito la comunicación entre persona y robot en el espacio. Las pruebas de comportamiento, que incluían natación, marcha y salto en el espacio, fueron un éxito. Altura aproximada de 34 cm., peso aproximado de 1 kg. (De Dentsu Inc., Centro de Investigación para Ciencia y Tecnología Avanzadas de la Universidad de Tokio, Robo Garage Co., Ltd., Toyota Motor Corporation)

ROBOT 3



BOCCO

BOCCO fue desarrollado como una forma de comunicación con los niños en el hogar cuando los padres estén ausentes. Se envía un mensaje a BOCCO, con un teléfono inteligente u otro dispositivo, y BOCCO lo leerá en alto a los niños en casa. Los sensores del robot detectan cuando las puertas y las ventanas están abiertas o cerradas, y cuando las luces están encendidas o apagadas. Y posteriormente envía avisos diciendo como están las cosas en casa. El diseño y los movimientos de BOCCO son tan agradables como para ganarse el corazón de cualquier niño. Altura de 19,5 cm., peso de 220 g. (De YUKAI Engineering Inc.)

ROBOT 4



PARO

PARO tiene aspecto de cría de foca, pero no lo es, es un robot con sensores para detectar la luz, reconocer sonidos y sentir el tacto. Usa esta información para "leer" su entorno y reaccionar en consecuencia. Equipado con inteligencia artificial, recuerda los nombres y qué tiene que hacer para tener a su dueño contento. Más de 20 años de investigación y ensayos clínicos han probado que interactuar con PARO tiene un efecto terapéutico en la gente, estimulando la relajación y la motivación. PARO está reconocido en los Estados Unidos como dispositivo médico, y actualmente más de 3.000 de ellos están en uso en unos 30 países. Altura aproximada de 57 cm., peso aproximado de 2,5 kg. (Del Instituto Nacional de Ciencia y Tecnología Industrial Avanzada)

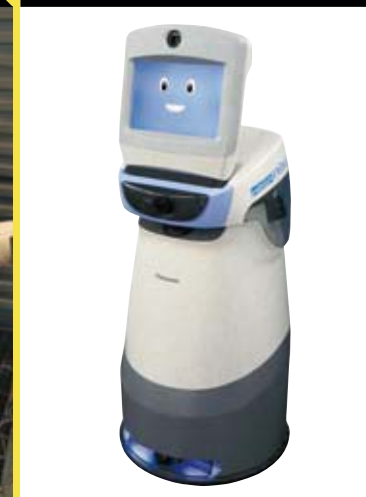
ROBOT 5



Jukusui-kun

Este osito fue creado para la gente que deja de repente de respirar en algunos momentos durante el sueño. Esta afección, llamada síndrome de la apnea del sueño, provoca ansiedad al irse a dormir en los que la sufren, pero puede aliviarse mediante cambios en la posición para dormir. Jukusui-kun es una almohada con forma de oso con un micrófono en su interior para detectar fuertes ronquidos, y un sensor para la mano para medir los niveles de oxígeno en sangre. Cuando cesa la respiración, una de las garras robóticas del oso avisa de que es el momento de darse la vuelta. Una valiosa fuente de información para dormir tranquilo. Longitud de 85 cm., peso de 1,7 kg. (De la Universidad de Waseda)

ROBOT 6



HOSPI-Rimo

El concepto implícito en el desarrollo de HOSPI-Rimo es promover una comunicación de video espontánea con los pacientes hospitalizados y los internados en establecimientos de cuidados de larga duración. La pantalla del monitor facilita las comunicaciones remotas de video entre enfermeros y pacientes, y ayuda a los cuidadores a mantener bajo observación a los residentes. Los familiares y amigos que viven alejados pueden así realizar "visitas" fácilmente. El robot puede también ir a donde se le necesite, haciendo funciones de enfermero, y se espera que reduzca la carga de trabajo del personal de los hospitales. Otra característica, sus cuatro cámaras, una frontal, otra trasera y dos a derecha e izquierda, facilitan que HOSPI-Rimo pueda desplazarse por sí mismo, detectando los obstáculos, y ser manejado a distancia. Altura aproximada de 130 cm., peso aproximado de 100 kg. (De Panasonic Corporation)

ROBOT 7



Murata Cheerleaders

Los 10 miembros del equipo de animadoras de la factoría Murata se mueven danzando sobre bolas. Uno espera que se caigan de su soporte esférico, pero ingeniosos mecanismos las mantienen verticales. Se podría pensar que chocarán unas contra otras, pero el trabajo en equipo lo impide. Su trabajo es estimular a los espectadores, elevando su ánimo. Su actuación se sirve de avances técnicos, como los sensores de giro para corregir la inclinación, y micrófonos ultrasónicos y sensores de infrarrojos para determinar la situación con precisión. Gracias a los sensores dentro de sus cuerpecitos, el equipo transmite alegría a mucha gente. Altura aproximada de 36 cm., peso aproximado de 1,5 kg. (De Murata Manufacturing Co., Ltd.)

Robots de comunicación para todos los gustos

La nueva gama de robots no espera la orden de un ser humano para actuar. Ofrecen compañía y conversación. En los hogares y hospitales, instalaciones para cuidados prolongados y otros sitios, estos robots de trato agradable están iluminando la vida de las personas.

Sabroso Japón:
¡Hora de comer!



El *yuzu*

Añadiendo una penetrante fragancia a la cocina japonesa

Fotos: Natori Kazuhisa Colaboración culinaria: Araki Noriko



Arriba: Los frutos de yuzu tienen una gran cantidad de semillas y no mucho jugo, por lo que la piel se usa más que la pulpa. (Foto: Aflo)
Izquierda: Un pequeño taro hervido con una cobertura de piel de yuzu. La piel es cortada en láminas, en tiras o rayada para liberar su aroma.

Una piel de color amarillo brillante y un aroma ácido, estos son los atractivos de una fruta llamada *yuzu*. El *yuzu* crece de un arbusto perenne con hojas anchas de la familia de las rutáceas. Tras ser plantado, el árbol tarda al menos una década en echar frutos, pero resiste las heladas mejor que ningún otro árbol de cítricos e incluso crece en la región japonesa de Tohoku, donde el clima es relativamente inclemente. Los frutos maduran en otoño (alrededor de octubre) hasta el inicio del invierno. Los frutos inmaduros tienen una piel verde oscura, y son recolectados en verano (generalmente en julio) y comercializados como *ao-yuzu* ("yuzu verde").

Los japoneses han usado desde la antigüedad el *yuzu* en su cocina. Normalmente el fruto tiene muchas semillas y no demasiado zumo, así que se utiliza más la piel que la pulpa. La piel se pela en tiras delgadas o se pica en trocitos pequeños, y se usa en sopas claras o guisos para realzar el sabor. Esta es una manera de prepararlo: poner sopa clara en un cuenco, añadir pequeños trozos de piel fina y cubrir el cuenco. Esto retiene las fragancias

dentro del caldo caliente hasta que, en la mesa, se quite la tapa y se deje salir el aroma junto con el vapor, haciendo las delicias de todos los comensales.

En la cocina el *yuzu* se usa de diferentes maneras. Un plato que aprovecha todas las ventajas de su capacidad de fascinar es *yuzu-gama* ("olla yuzu"). La propia piel del fruto se convierte en un pequeño cuenco, se sirve en comidas formales, como cenas de Año Nuevo y banquetes de *kaiseki ryori*. Para hacerlo, corte la parte superior del fruto, extraiga con una cuchara el interior y rellénelo con ingredientes tales como alimentos aliñados con vinagre. La piel amarilla realza las comidas y crea una fuerte sensación con su color. Además la cáscara transmite sutilmente su aroma a los ingredientes del interior. "El aroma es un elemento importante para hacer una comida sabrosa, y cuando llega el invierno yo diría que necesitamos el *yuzu*. No es demasiado caro en Japón ni difícil de encontrar, y una pequeña cantidad añade sabor a las comidas. Es un gran pequeño ingrediente", nos dice la especialista en temas culinarios Araki Noriko.

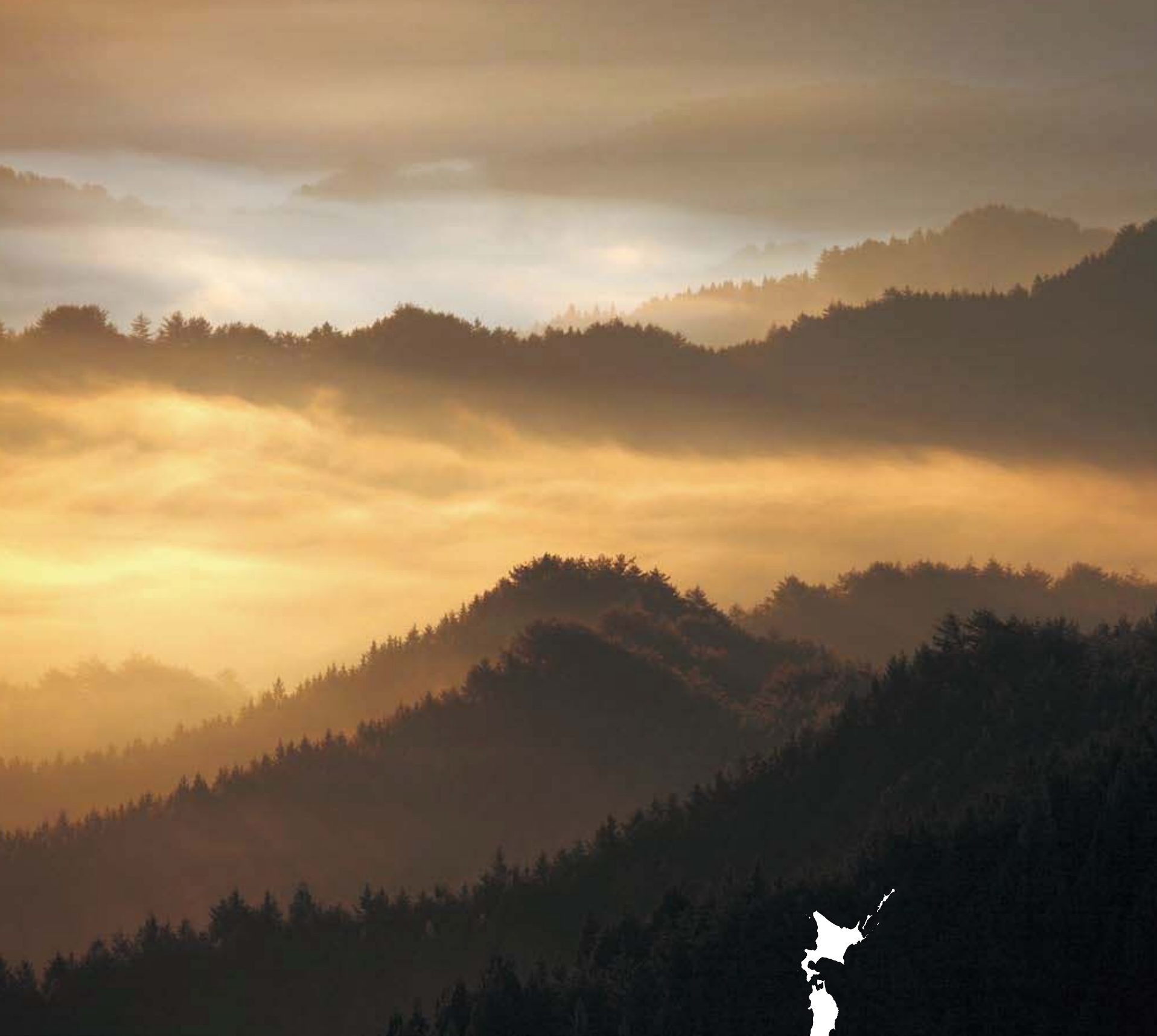
El zumo es fuertemente ácido, y cuando se mezcla con salsa de soja o un caldo se obtiene una salsa ácida llamada *ponzu*, para guisos y platos al vapor. El *ao-yuzu* sin madurar puede ser utilizado para hacer condimentos: trítúrelo y mézclelo después con chile verde y sal. Esta receta proviene de Kyushu y el condimento, llamado *yuzu kosho* ("pimienta yuzu"), es muy usado para acompañar a los tallarines de *soba* o para preparar un aliño de ensalada muy sabroso.

Los japoneses usan el *yuzu* también para otros fines que no tienen nada que ver con la comida. En Japón, en los días más cortos del año (solsticio de invierno, generalmente el 22 de diciembre), es costumbre llenar la bañera y poner a flotar trozos de piel, o del fruto con la piel, en el agua. La gente dice que sumergirse en agua con *yuzu-yu* caliente, con la fragancia que se desprende, aporta bienestar y revigoriza, no solo el cuerpo sino también el espíritu.

¡Un aroma para la mesa y el baño! El *yuzu* da sabor a la vida en Japón, y relaja la mente también.

Yuzu-gama ("olla yuzu") saca todas las ventajas de la forma, color y aroma del fruto. Dentro de la cavidad hay (desde el primer plano) hueva de salmón, rábanos *daikon* y zanahorias encurtidos, hojas verdes de *komatsuna* hervidas y hongos *shimeji*.





Recorriendo
Japón

El monte Koya

Un peregrinaje
a un lugar celestial

Fotos: Miyamura Masanori y Aflo

La niebla flota al amanecer sobre las alturas del monte Koya, creando una escena realmente sublime. Aquí el conjunto de templos está celebrando su 1.200 aniversario en 2015.



Arriba: En primer plano se eleva la puerta principal del templo central de Kongobu-ji. Más allá de la puerta se ve el pabellón principal con bellas estampas en sus puertas corredizas *fusuma* (*fusuma-e*) y un jardín impresionante.
Izquierda: Konpon Daito (Gran Pagoda Central) es el edificio principal en el complejo de templos de Danjo Garan. En el interior de la pagoda hay cinco estatuas de Buda y 16 pilares adornados con representaciones del mundo del *satori*, el despertar espiritual del budismo. (Foto inferior de Terui Sohei)
Derecha: Estatua de Seitaka Doji, uno de los ocho Hachidai Doji, acompañantes de Myo'o, una deidad menor venerada en el budismo esotérico. Propiedad del templo de Kongobu-ji.





Arriba: Monjes llevando sencillas cajas de madera que contienen *shojin ryori*, una tradicional comida vegetariana, en su camino hacia el Torodo. El ritual, llamado Shojingu, se ha observado sin interrupción durante 1.200 años. Se realiza dos veces cada mañana, a las 6:00 y a las 10:30.
Derecha: Uno de los pequeños placeres del peregrinaje a un templo o santuario es la cartilla *shuin-cho*. Las instituciones religiosas le sellarán las páginas para demostrar que usted estuvo allí. La cubierta está hecha de hermoso papel japonés *washi*. El sello de un templo en su *shuin-cho* constituye un buen recuerdo de su visita al lugar.



La prefectura de Wakayama está situada hacia el sur, en el centro de la principal isla de Japón, Honshu, y los montes Kii han sido allí venerados desde la antigüedad. En lo alto de la cadena montañosa, la zona conocida como monte Koya (elevación de unos 900 metros, lugar reconocido como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO), ha venido siendo considerado un lugar sagrado para el budismo japonés durante 1.200 años, desde que el sacerdote Kobo Daishi (Kukai) fundara allí un centro monástico de la secta esotérica *shingon* en el año 816. Toda el área del monte Koya está considerada como un lugar de oración; 117 edificios religiosos se dispersan dentro

del complejo de templos, siendo el más venerado el templo de Kongobu-ji. Entre estos edificios religiosos, el punto en el que Kobo Daishi estableció su primer centro monástico se denomina Danjo Garan, y allí puede usted ver pagodas y pabellones de los templos cuya arquitectura refleja conceptos esotéricos. Pasee bajo la puerta Chu-mon y el primer edificio significativo que llamará su atención es Kondo, el “Pabellón Dorado”, donde tienen lugar diversos rituales religiosos. A su lado se levanta Konpon Daito, la gran pagoda central de 48,5 metros de altura que constituye el símbolo del monte Koya. En el interior, sobre los pilares y muros, se extienden ilustraciones de Buda y santos



Arriba, a la izquierda: Una de las experiencias particulares en la zona del monte Koya es la práctica de *ajikan*, meditación. En el templo de Rengejo-in, los visitantes se sientan apaciblemente en contemplación y escuchan las explicaciones de los monjes.
Arriba, a la derecha: Venga al templo de Sainan-in para una experiencia única: hacer su propia copia manuscrita de las enseñanzas de un *sutra*.
Abajo, a la derecha: Cerca del camino de los peregrinos hacia Okuno-in está el pabellón Kobokuaji-kan. Allí puede hacer rosarios budistas *juzu* para llevarlos a casa como recuerdo de su viaje.



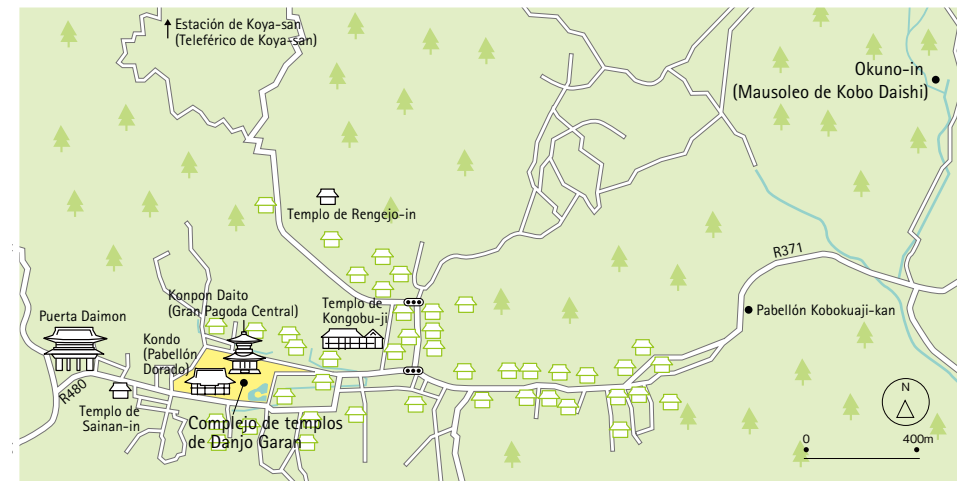
Un menú completo, la tradicional comida vegetariana *shojin ryori* servida en el alojamiento de un templo (Seinanin). Un plato, *goma-dofu* (pasta de sésamo blanco amasada con polvo de kuzu), seguro que forma parte de la comida. Entre los posibles recuerdos se incluyen: deliciosas pastas *kosuzu monaka* con forma de campana rellenas de pasta de frijoles dulces (arriba, a la derecha); y *sasamaki anpu*, que son bollos hervidos *manju* hechos con gluten de trigo y harina de arroz (*nama-fu*), envueltos en hojas de bambú *sasa* (abajo, a la derecha).



La mascota Koya-kun ha hecho su aparición este año cuando el complejo del templo está celebrando su 1.200 aniversario. Puede usted verlo si visita los templos en un fin de semana o un día feriado.

bodhisattvas, formando un mundo con la imaginería del *man-dala* en tres dimensiones que representa el despertar espiritual al que se accede a través de las prácticas de Buda. Cuando la pagoda se ilumina por la noche, se proyecta un aura hacia el cielo que es verdaderamente impresionante.
En toda la zona del monte Koya, el lugar considerado más sagrado dentro del complejo es Okunoin, la ubicación del mausoleo en el que el fundador del templo, Kobo Daishi, se dice que aún hoy sigue en meditación. La gente lo considera virtualmente con vida, extendiendo aún sus manos para ayudar a los necesitados, y perciben que este lugar les da la ocasión más directa de venerarlo. Dos veces al día se le lleva allí comida en el ritual llamado Shojingu. El camino de los peregrinos a Okuno-in está rodeado de cedros de varios cientos de años de edad, que le confieren un ambiente místico.
Si piensa pasar la noche, ningún lugar será mejor que el alojamiento de un templo en el que pueda experimentar algunas de las prácticas espirituales del monte Koya. Hay 52 de estos alojamientos (*shukubo*) dentro del complejo, y todos ofrecen desayuno y cena, presentando platos de comida tradicional *shojin ryori* de origen vegetal cuidadosamente preparados. En la

mañana temprano puede participar en un servicio religioso en el que se recitan los *sutras* y los rituales de veneración se realizan delante de un altar. En algunos alojamientos puede usted poner a prueba su mano copiando un *sutra*, y puede meditar a la manera *ajikan*, siguiendo la práctica budista *shingon* de sentarse en la posición del loto y concentrarse en la respiración. Rodeado de la naturaleza en esta tranquila zona de Japón su práctica espiritual puede aportarle una paz mental revitalizante que no podrá sentir en ningún otro sitio.
A ambos lados de la carretera nacional que va de este a oeste más allá de los templos hay establecimientos que venden comida, bebida, dulces japoneses y recuerdos. Como recuerdo quizás quiera considerar *goma-dofu* (pasta de sésamo amasada con polvo de *kuzu* para conseguir una delicia muy tradicional utilizada a menudo en el *shojin-ryori*), dulces y artículos exclusivos de un lugar religioso, como un rosario budista *juzu* y las cartillas *shuin-cho* para estampar los sellos rojos de los templos y santuarios.
Para momentos de tranquilidad durante sus viajes, este espacio sagrado no lejos de los cielos puede ser ideal.



Mapa de la zona del monte Koya

●Cómo llegar
Desde el Aeropuerto Internacional de Kansai tome un tren de la línea Nankai a la estación de Tengachaya (unos 35 min.). Luego tome la línea Nankai Koya a la estación de Gokurakubashi (90 min.). Después, tome el teleférico de Nankai Koya-san y bájese en la estación de Koya-san (5 min.). Desde aquí salen autobuses regularmente para la entrada al complejo por la Puerta Daimon, y para Okuno-in.
●Para más información
Secta shingon de Koya-san, templo principal de Kongobu-ji:
<http://www.koyasan.or.jp/en/> (inglés, francés y japonés)
Asociación Koya-san Shukubo
<http://eng.shukubo.net/> (inglés y japonés)
Templo de Rengejo-in (alojamientos del templo):
Tel: +81-736-56-2233 (0736-56-2233 si llama desde Japón)
Templo de Sainan-in (alojamientos del templo):
<http://sainanin.com/e/> (inglés y japonés)
El pabellón Kobokuaji-kan (allí puede hacer rosarios budistas *juzu*):
<http://www.16.plala.or.jp/koubokuajikan/> (Página web en japonés)



Adórnese con una bolsita aromática:

Nioi-bukuro

Foto: Kuribayashi Shigeki Colaboración: Shoyeido Incense Co.

En una pequeña bolsa confeccionada con coloridos hilos de seda se introducen sustancias aromáticas como el clavo o la madera de sándalo. De esta forma se crea una bolsita perfumada llamada *nioi-bukuro*, hecha para ser llevada cerca del pecho o colocada en un cajón o en un armario para zapatos, donde transmita su deliciosa fragancia a la ropa y al calzado. Puede usted comprar una en una tienda de recuerdos en muchos destinos turísticos populares, o en una tienda de incienso.

La cultura tradicional japonesa incluye un gusto por los aromas agradables. En el *kodo* ("camino de la fragancia"), se quema madera aromática siguiendo las formas establecidas por la etiqueta, infundiendo en los que lo practican una percepción especial del mundo. Esta estética se expresa algunas veces mediante la poesía *waka*, en la que el poeta deja que la inspiración le venga a través de diferentes aromas. La tradición sigue viva hoy en Japón en

la bolsita *nioi-bukuro* que encierra una cultura de disfrute de las fragancias como representativa del carácter de la persona que la usa. Estos saquitos especiales se remontan a alrededor del siglo VIII, cuando se usaba un incienso llamado *ebiko* para mantener a los insectos alejados de objetos como la ropa y los libros. Durante el periodo Edo (1603-1867), los *nioi-bukuro* estaban a menudo hechos con forma de manga de kimono y se llevaban como una parte elegante de la etiqueta femenina.

Usted podría obsequiarle un *nioi-bukuro* a alguna persona, eligiendo los aromas que mejor encajen con la impresión que tiene de ella. Las pequeñas bolsas crean preciosos momentos encantadores cuando se percibe su aroma. Usted puede así descubrir el peculiar sentido estético de los japoneses que valoran esta forma de comunicación a través de la fragancia.

niponica

にほにか

〈スペイン語版〉

2015 no.16

Ministerio de Relaciones Exteriores de Japón

2-2-1 Kasumigaseki, Chiyoda-ku, Tokyo 100-8919, Japón

<http://www.mofa.go.jp/> (Página web oficial del Ministerio)

<http://web-japan.org/> (Página web con información sobre Japón)