

FEDERAÇÃO DE RÁDIO TAISSÔ DO BRASIL

GINÁSTICA RÍTMICA RÁDIO TAISSÔ 1



**QUALIDADE DE VIDA
CUIDAR DA SAÚDE**

**PREVENÇÃO
É A MELHOR SOLUÇÃO**

RECOMENDAÇÕES:

No Youtube temos a apresentação pela nossa instrutora com a **Ginástica Rítmica Rádio Taissô 1**, ver **Rádio Taissô em 5 minutos** ou **Prevenção da Saúde em 5 minutos**.

Temos a **Marcha do Canto da Rádio Taissô** em um minuto e meio; a seguir o **Exercício do Pescoço** em trinta segundos, e a **Ginástica Rítmica Rádio Taissô 1**, executada em 3 minutos.

Em todo o exercício usar um tênis de solado fino, sapatilha ou mesmo descalço.

EXPLICAÇÕES:

MARCHA: 150 passos no **ritmo quaternário**, estaremos estimulando os pontos de acupuntura da sola dos pés, juntamente com toda musculatura das pernas e principalmente as **panturrilhas** (2º coração).

EXERCÍCIO DO PESCOÇO: Além da sua musculatura, ativamos e estimulamos os meridianos Yang e todo o sistema nervoso que passam no local, dentre eles o par de **nervos Vago e o Frênico**, atualmente os mais estudados.

Todo exercício deve ser feito com os olhos abertos, **pois além de estimular a visão evita possível queda.**

POSIÇÃO DE DESCANSO: braços esticados ao lado do corpo, sem forçar, os pés em V com os calcanhares juntos.

MÃOS: em grande parte do exercício, as mãos ficam levemente fechadas, para não colocar força.

BRAÇOS: para cima ambos paralelos, na altura dos ombros paralelos ao solo

Ao girar os braços pela frente, sem forçar, girar bem próximo da face, isto faz com que a sua postura vertebral seja mais correta.

RESPIRAÇÃO: inspirar sempre que o tórax se amplia, quando ao levantar os braços, e expirar, soltar o ar **pela boca**, quando ao abaixar os braços.

O exercício 13 é o da Respiração Abdominal, inspire em **4 tempos** pelo nariz e solte o ar **pela boca (assoprar)** forçando o abdome em expirar em 4 tempos.

No Japão, até o presente ano 2024, pratica-se a 96 anos, desde 1928, nós no Brasil praticamos a 46 anos, desde 1978.

O Japão é um dos países cuja população tem maior longevidade com qualidade de vida.

A Ginástica Rítmica Rádio Taissô, é uma ginástica rítmica, quaternária, desde o Canto e os 13 movimentos; assim obedece a um ritmo e movimentos corretos, afim de não prejudicar a fisiologia do nosso organismo, as nossas articulações, musculaturas, respiração, circulação sanguínea, hormonal.

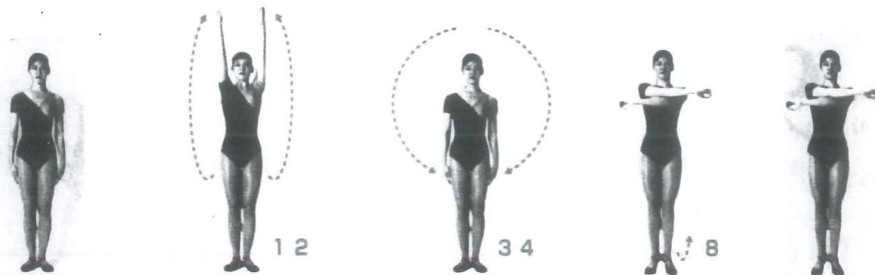
E desta maneira, ela deve ser praticada, inicialmente com a orientação de um instrutor capacitado pela Federação de Rádio Taissô do Brasil; e assim poderá praticar e deve praticar todos os dias, por se tratar de uma **ginástica moderada e praticada em 5 minutos**.

Lembramos de que não basta somente praticar uma ginástica moderada para prevenir e manter a nossa saúde, a **Alimentação** é a prioridade, a nossa **rotina diária** também, e devemos cuidar do nosso todo, a parte **Espiritual**.

Vamos iniciar e explicar passo a passo os 13 movimentos da Ginástica Rítmica **Rádio Taissô 1**.

Os movimentos terminam e dão continuidade ao movimento seguinte sem interrupção, assim as figuras apresentam o início e o fim dos movimentos (sem número).

1



ALONGAMENTO DA COLUNA

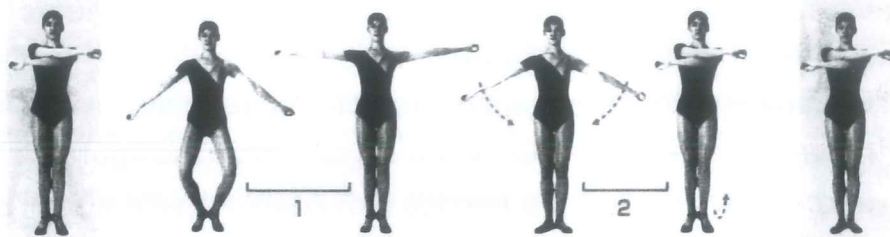
Objetivo: Alongar bem a coluna, para melhorar a postura.

2 vezes 4 tempos = 8 tempos

A - Inspirando, elevar os braços pela frente (tempo 1 e 2) braços paralelos e elevados ao lado das orelhas mão levemente fechadas - para frente os calcanhares ficam no chão.

B - Expirando (soprar o ar pela boca) abaixar os braços pela lateral (tempo 3 e 4)

2



DOBRAR E ESTICAR AS PERNAS, BALANÇANDO OS BRAÇOS

Objetivo: Estimulando os braços e pernas, melhora a circulação sanguínea.

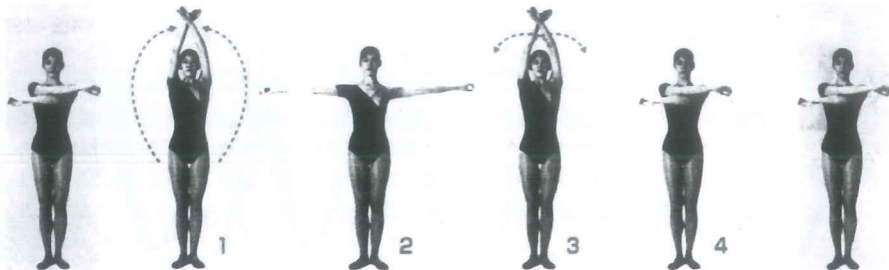
8 vezes em 2 tempos = 16 tempos

Da posição final do movimento 1

A - descruzar os braços, balançando para as laterais, dobrar e esticar as pernas (tempo 1) com os braços esticados e paralelos ao solo, esticar os joelhos, levantar os calcanhares.

B - cruzando os braços à frente do corpo, abaixar e levantar os calcanhares (tempo 2) com os braços cruzados pela frente prosseguir para o movimento 3

3



GIRAR OS BRAÇOS

Objetivo: Tornar mais flexível as articulações dos ombros, para tirar o cansaço e a tensão da região do pescoço.

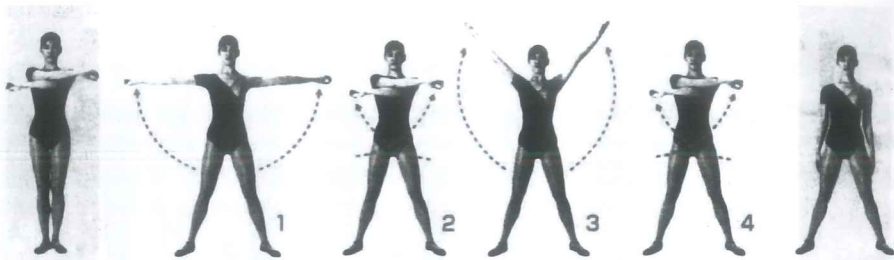
4 vezes 4 tempos = 16 tempos

Da posição final do movimento 2

A - Girar os braços bem estendidos, de baixo para cima, pelas laterais (tempo 1 e 2) cruzar os punhos acima da cabeça girar os braços tendo os ombros como centro calcanhares no chão

B - Girar os braços próximo do corpo, sem movimentar o corpo esticar os cotovelos, girar os braços no sentido contrário cruzando-os à frente do tórax (tempos 3 e 4)

4



ABRIR O TORAX (peito)

Objetivo: Abrindo bem o tórax, retiramos a pressão sobre ele, melhorando o funcionamento do aparelho respiratório.

4 vezes 4 tempos = 16 tempos

Obs.: pessoas com dores lombares não forçar na expansão do tórax.

Da posição final do movimento 3

A - afastar as pernas à esquerda e balançar os braços às laterais (tempo 1) amplitude das pernas um pouco maior que a largura dos ombros os braços esticados à altura dos ombros

B - Cruzar os braços em frente do tórax (tempo 2)

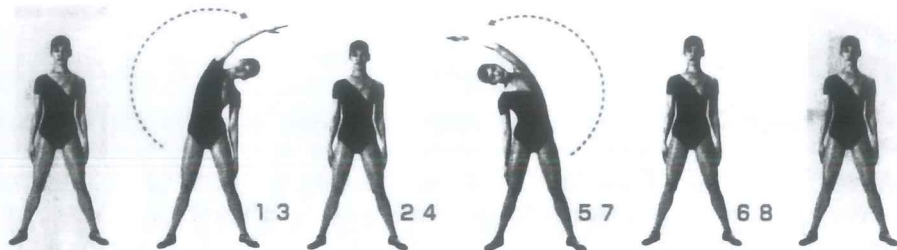
C - elevar os braços na diagonal ampliar o tórax (tempo 3)
não dobrar os joelhos

levantar um pouco o queixo

torcer a palma das mãos (ao olhar, ver a palma)

D - cruzar os braços em frente do tórax (tempo 4)

5



DOBRAR O CORPO PARA OS LADOS

Objetivo: Torna flexível a coluna vertebral. Alongando os músculos das laterais, há melhoria no funcionamento do aparelho digestivo.

2 vezes 8 tempos = 16 tempos

Da posição final do movimento 4

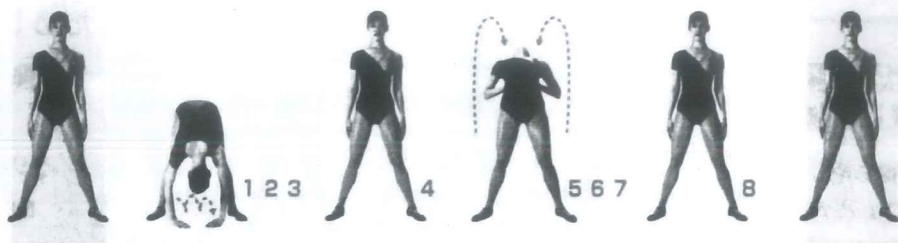
A - Levantar o braço direito pela lateral, ao aproximar da orelha, curvar o corpo para a esquerda, voltar ao corpo ereto, e mais uma vez curvar para a esquerda.

Alongar os músculos da lateral do corpo
não curvar para a frente (tempo 1, 2, 3 e 4)

B - o mesmo movimento anterior, só que com o braço esquerdo, movendo para a direita (tempos 5, 6, 7 e 8)

Obs.: pessoas com dores lombares não devem forçar na curvatura para frente e para trás.

6



CURVAR O CORPO PARA A FRENTE E PARA TRÁS

Objetivo: Melhora a flexibilidade da região lombar, o que ajuda e impede que a pressão nessa região provoque lesões.

2 vezes 8 tempos = 16 tempos

Da posição final do movimento 5

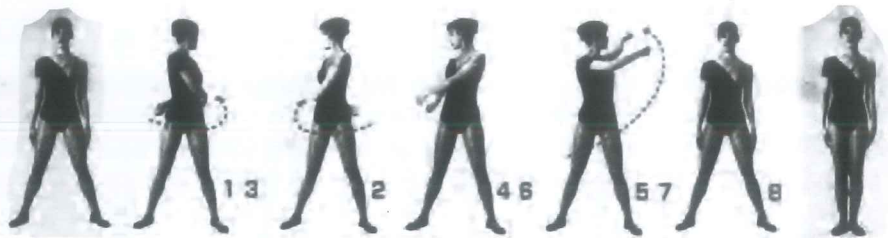
A - Dando impulso à parte superior do corpo dobrar 3 vezes para frente (tempo 1, 2 e 3) não prender a respiração tirar a força da parte superior do corpo joelhos esticados

B - levantar o corpo (tempo 4)

C - com as mãos no quadril, o tronco superior é curvado para trás (tempo 5, 6 e 7) alongar vagarosamente como se estivesse empurrando o quadril para a frente.

Olhar para trás. Joelhos esticados, retornar à posição inicial (tempo 8)

7



TORCER O CORPO

Objetivo: Alongar os principais músculos do tronco, e flexibilizando a coluna na região dorsal, alivia a pressão da região lombar.

2 vezes 8 tempos = 16 tempos

Obs.: Para pessoas com dores lombares não devem forçar na torção do corpo

Da posição final do movimento 6

A - balançando levemente os braços, torcer o corpo para a esquerda, direita, esquerda e direita (tempo 1, 2, 3 e 4), o rosto para trás

torcer o corpo envolvendo-o com os braços
manter imóvel da cintura para baixo

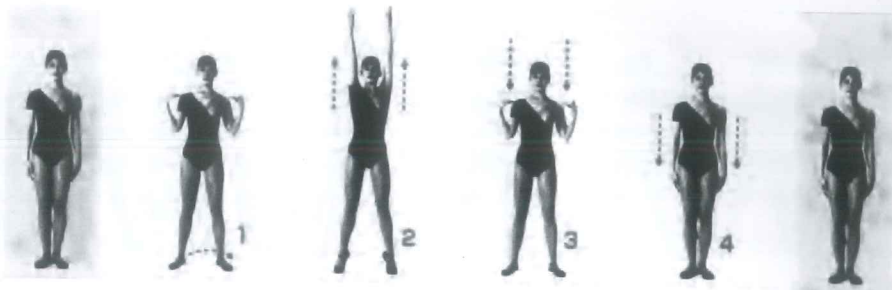
B - torcer o tronco, soltando os braços para trás, para o alto, em diagonal esquerdo, por duas vezes (tempo 5, 6 e 7)
pernas afastadas e imóveis

aproveitar o impulso dos braços para torcer o tronco
olhar nas pontas dos dedos das mãos

C - tronco superior voltado para frente (tempo 8)

no tempo 16, juntar a perna esquerda.

8



ALONGAR OS BRAÇOS PARA CIMA E PARA BAIXO

Objetivo: Dobrando e alongando os braços para cima e para baixo tornamos rígidos os músculos de todo o corpo, obtendo agilidade e força

2 vezes 8 tempos = 16 tempos

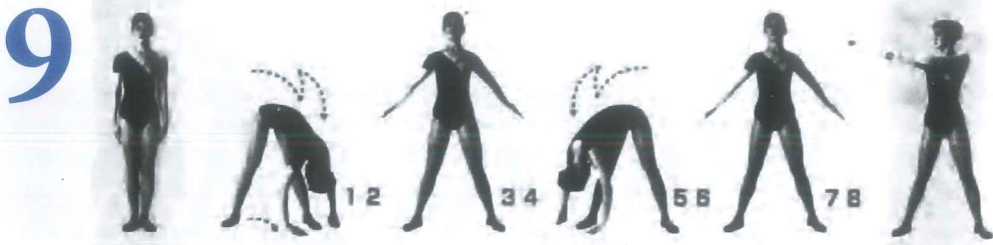
Da posição final do movimento 7

A - Dobrar os braços, de forma que as pontas dos dedos toque os ombros, simultaneamente, afastar a perna esquerda (tempo 1)
expandir o tórax

B - alongar os braços para cima, levantando os calcanhares (tempo 2)
dedos das mãos esticados
alongar todo o corpo.

C - os braços voltam ao ombro e os calcanhares voltam ao solo (tempo 3)

D - os braços alongam para baixo, juntando os pés (tempo 4)
calcanhares juntos



DOBRAR O CORPO PARA A DIAGONAL INFERIOR

Objetivo: Alongar a musculatura que vai das nádegas à parte posterior das pernas, retirando a tensão na região lombar.

2 vezes 8 tempos = 16 tempos

Da posição final do movimento 8

A - Afastar a perna esquerda, e com impulsos dobrar o tronco superior para a esquerda inferior, por duas vezes (tempo 1 e 2)

com impulso, dobrar suavemente
alongar a parte posterior das pernas
afastar bem as pernas
calcanhares no chão

B - Corpo ereto, abrindo os braços em diagonal posterior, tórax estendido (tempo 3 e 4) palma das mãos para cima, inspirando profundamente

cotovelos esticados
olhar para frente,
distendendo o tórax
abdome contráido

C - dobrar duas vezes o tronco superior para a direita inferior (tempo 5 e 6) repetir o movimento anterior (tempo 7 e 8)

Obs.: Para pessoas com dores lombares não devem forçar na torção do corpo

10



GIRAR O CORPO

Objetivo: Alongar a musculatura da região do quadril, para eliminar a pressão, e, tornar mais flexível a coluna na região dorsal.

2 vezes 8 tempos = 16 tempos

Obs.: pessoas com dores lombares não devem forçar ao girar o corpo.

Da posição final do movimento 9

A - Balançando os braços pela direita, gire o corpo da esquerda para a direita (tempo 1 - 4), sentido contrário (tempo 5 - 8)

os braços giram na amplitude máxima

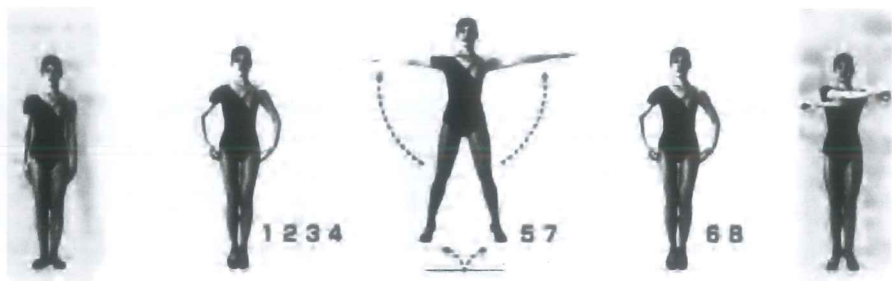
não interromper a respiração

joelhos esticados

girar e desenhando um grande círculo, dos lados para trás

(cabeça entre os braços, em todo tempo cotovelos esticados)

B - no 16 tempo, voltar na posição de sentido.



SALTITAR COM AS DUAS PERNAS.

Objetivo: Movimentando ativamente a musculatura das pernas ,
melhorando a circulação sanguínea de todo o corpo, aliviando as tensões

2 vezes 8 tempos = 16 tempos

Da posição final do movimento 10

A - Pular 4 vezes com os pés juntos (tempo 1, 2, 3 e 4)
ombros relaxados

saltar levemente com os pés juntos

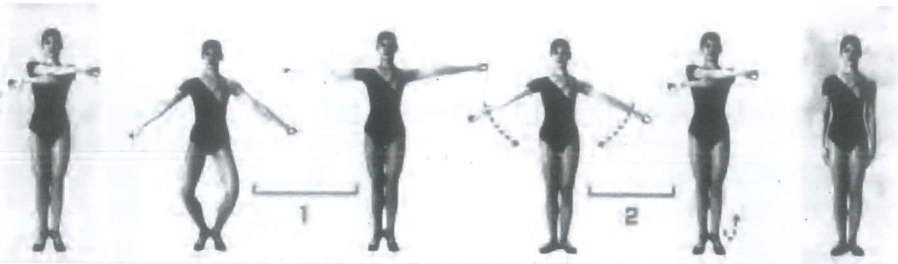
B - pular afastando e juntando os pés, subindo e

abaixando os braços nas laterais (tempo 5, 6, 7 e 8)

pular com leveza nas pontas dos pés

cotovelos e joelhos esticados

12



BALANÇANDO OS BRAÇOS, DOBRAR E ESTICAR AS PERNAS

Objetivo: Estimulando os braços e as pernas, melhora a circulação sanguínea de todo o corpo.

8 vezes 2 tempos = 16 tempos

Da posição final do movimento 11

A - Balançando os braços para os lados, dobrar e esticar as pernas (tempo 1)

joelhos esticados levantar os calcanhares

B - balançar os braços para o centro, cruzando-os na altura dos ombros, e abaixando e levantando os calcanhares, simultaneamente (tempo 2) volta à posição de sentido.

13



RESPIRAÇÃO PROFUNDA

Objetivo: Ao respirar lento e profundamente, devolve o corpo à sua situação de normalidade.

4 vezes 4 tempos = 16 tempos

Da posição final do movimento 12 Posição de sentido

A - Elevar os braços pela frente, inspirando profundamente (tempo 1 e 2) esticar os braços e as pontas dos dedos, voltados entre si.

B - abaixando os braços pelos lados, expirando profundamente, pela boca (tempo 3 e 4)

MARCHA

CANTO DA RÁDIO TAISSÔ

1ª

Atarashi Assa ga Kita
Kibo no Assa da, Yorokobi ni
Mune o hiraque, Oozora aogue
Rádio no Koe ni
Sukoyakā na Mune o
Kono Kaoru Kaze ni hiraque yo
Sore, iti, ni san

2ª

Atarashi Sora no moto
Kagayaku Midori, Sawayaka ni
Te Ashi o nobasse; Tsuchi fumishime yo
Rádio to tomoni
Sukoyakana te ashi
Kono hiroi Tsuchi ni nobasse yo
Sore, iti, ni, san

1ª

Chegou o Novo Alvorecer
Manhã cheia de Esperança, abre o seu
Peito com Alegria e olhe o imenso Céu Azul
à voz do Rádio
Abra o seu Peito Sádio
Ao sopro do vento Aromático
Sim, um, dois, três

2ª

De baixo do Novo Céu, o
Brilhante Verde, alongue os pés e as
Mãos Refrescantes, pisando firme o solo
Ao som do rádio
Alongue os pés e as mãos sádias
Neste imenso solo
Sim, um, dois, três.

FONTES

Nippon Yusei Kosha, Federação de Rádio Taissô do Japão e
Federação de Rádio Taissô do Brasil.



ONDE PRATICAR:



A Federação de Rádio Taissô do Brasil é uma entidade sem fins lucrativos, criada em 1978, no Brasil; no Japão é praticada desde 1928.

O objetivo é conscientizar a nossa população brasileira para os benefícios da prática de exercícios físicos para a prevenção das enfermidades, oriundas do sedentarismo da vida atual.

FEDERAÇÃO DE RÁDIO TAISSÔ DO BRASIL

Rua Veriano Pereira, 63 - 8º andar - Sala 84

Tel.: (11) 5584-8511 - CEP 04144-030

e-mail: fertbra18@gmail.com