

**EL SECRET DELS
JAPONESOS
CENTENARIS**



AGRAÏMENTS

Agraïm molt a totes les persones que ens han acompanyat durant tot el procés d'elaboració d'aquest treball, en concret a totes les persones que hem entrevistat per l'ajuda que ens han proporcionat, a les famílies i amics que ens motivaven en tot moment i, naturalment, al nostre tutor que sense la seva ajuda no hagués sigut possible fer-ho. Moltes gràcies.

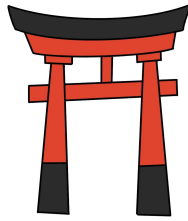
The more meaningful our life is, the longer we will live

-Norie 2021

Índex

PRESENTACIÓ	6
INTRODUCCIÓ	9
1. <i>Ikigai</i> , què és?	10
1.1. Etimològicament	10
1.2. Significat	10
1.3. Els diferents factors que formen l' <i>ikigai</i>	11
2. L'esperança de vida a Japó	12
2.1. Okinawa	13
3. Com ha afectat la història a la societat actual japonesa	14
3.1. Context	14
3.2. La influència de la història en la seva mentalitat	16
3.3. Codi social japonès: els 5 principis de la societat	16
3.3.1. Forma <i>rei</i> (礼)	17
3.3.2. <i>Tate Shakai</i> (縦社会)	17
3.3.3. <i>Wa</i> (和)	18
3.3.4. <i>Uchi</i> (内) i <i>Soto</i> (外)	20
3.3.5. <i>Honne</i> (本音) i <i>Tatema</i> (建前)	21
MARC TEÒRIC	22
1. <i>Blue Zones</i>	23
2. Factors clau que influencien en l'alta esperança de vida	25
2.1. Dieta	25
2.1.1. Què menjar	26
2.1.2. Com menjar	27
2.1.3. Dieta d'Okinawa	28
2.1.4. Antioxidants	29
2.1.5. Els volcans i el menjar	30
2.1.6. Te verd	31
2.2. Exercici	32
2.2.1. <i>Ioga</i>	32
2.2.2. <i>Tai Chi</i>	33
2.2.3. <i>Qigong</i>	33
2.2.4. Flexibilitat	34
2.3. Rutina	34
2.4. Trobar un propòsit (<i>ikigai</i>)	35
2.5. Relacions socials i familiars	36
2.5.1. <i>Moai</i> (模合)	36
3. Conceptes similars	37
3.1. <i>Wabi sabi</i> (侘寂)	37
3.2. <i>Ichi go ichi e</i> (一期一会)	38
3.3. <i>Kodawari</i> (拘り)	38
TREBALL DE CAMP	40
1. Consolat japonès	41
2. Entrevistes	42
2.1. Entrevistes presencials	44
2.1.1. Primera entrevista	44
2.1.2. Segona entrevista	44

2.1.3.	Tercera entrevista	44
2.2.	Formulari	45
2.3.	Informació extreta de les entrevistes i formulari	45
2.3.1.	Okinawa	46
2.3.2.	<i>Ikigai</i>	46
2.3.3.	Dieta	48
2.3.4.	Exercici	49
2.3.5.	Rutina	51
2.3.6.	<i>Moai</i>	52
3.	Un dia vivint a l'estil japonès	53
3.1.	Factors que es van tenir en compte a l'hora de crear la rutina	54
3.1.1.	Respecte a la rutina	54
3.1.2.	Respecte a la dieta	54
3.1.3.	Respecte a l'exercici	58
3.1.4.	Respecte al <i>moai</i>	58
3.2.	Procediment	58
3.3.	Diari	60
3.4.	Vídeo	62
	CONCLUSIONS	63
	BIBLIOGRAFIA	66
	WEBGRAFIA	68
	ANNEXOS	72
	Annex 1: Il·lustracions	72
	Annex 2: Vídeo	74



PRESENTACIÓ

Nosaltres som dues alumnes de segon de batxillerat que col·laboren juntes en l'elaboració del treball de recerca.

Una de lletres i l'altre de ciències, però, tot i les diferències, es va trobar un tema en comú: Japó. Però com vam arribar a aquesta conclusió? Va ser difícil trobar un tema, no per les diferències, sinó perquè a les dues ens agradava el que una proposava i mai acabàvem de decidir-nos. Justament en el temps que pensàvem el tema del treball va caure a les mans d'una un llibre: *Ikigai: The japanese secret to a long and happy life* (Hector Garcia & Francesc Miralles, 2017). Aleshores ens vam encuriosir sobre aquest concepte japonès anomenat *ikigai*. Vam posar en comú el llibre, vam pensar tot el profit que podíem treure a aquest tema i buscant més informació, vam trobar que molta gent relacionava l'*ikigai* amb l'alta esperança de vida japonesa, així que finalment vam decidir que el punt d'interès del nostre treball de recerca estaria centrat en buscar quins són els factors, a part de l'*ikigai*, que influeixen en l'alta esperança de vida que tenen els habitants del Japó.

El fet de l'alta esperança de vida ens va cridar l'atenció i va fer que ens preguntéssim què és el que té Japó que els altres països no tenen i fa que la gent visqui més. Això ens va provocar curiositat i que volguéssim investigar quins són els diferents factors que intervenen en l'alta esperança de vida japonesa i com és el seu estil de vida comparat amb el nostre.

Abans de començar el treball es van plantejar unes preguntes:

1. Què és el que fa que sigui el país on viuen més centenaris i hi hagi una esperança de vida tan alta?
2. Per què la gent gran, a part d'arribar a una edat molt avançada, arriba tenint molt bona salut?
3. Es pot seguir el seu estil de vida a occident o Espanya?
4. Podem trobar el nostre *ikigai*?

Respecte a aquestes preguntes, vam formular les següents hipòtesis:

1 i 2. Potser el causant de tot això, de l'alta esperança de vida, es deu a alguns factors com la dieta i l'*ikigai*.

3. Sí que es pot, però segurament hi ha factors que ho dificulten.

4. Sí, després de fer recerca i aprendre sobre el tema, creiem que podrem trobar el nostre *ikigai*.

Durant el treball s'intentarà trobar una resposta a totes aquestes preguntes.

L'objectiu del treball és aprendre més de la cultura japonesa, el seu estil de vida tan diferent que tenen i trobar el perquè a tot. A més a més, com s'ha dit es farà èmfasi en l'*ikigai*, concepte que es treballarà en detall. Segons els japonesos darrere tot el que es fa està l'*ikigai*, el nostre motiu de vida, per tant, fer la investigació d'aquest tema serveix com aprenentatge personal, ja que pot ajudar-nos a trobar el nostre i tenir un sentit més clar del que ens agrada, les nostres motivacions, i tot això trobar una satisfacció i viure una vida feliçment. Per tant, un altre objectiu que ens proposem és trobar el nostre *ikigai* o si ens ha servit per a la recerca d'un.

El treball està estructurat en tres apartats principals: la introducció, els factors que influeixen en la longevitat japonesa i l'estil de vida japonès. Dins la introducció, primer de tot es parla del Japó en general, és a dir, es parla de com és la seva societat i costums que tenen i, per entendre aquesta societat, cal fer una breu menció del context històric, ja que va influir en el comportament de la gent en general. També es parla de l'*ikigai*, ja que com s'ha dit, es vol treballar a fons i la complexitat d'aquest mot es mereix dedicar-li un gran apartat per explicar-lo de la millor manera. La següent part ja estaria dins del marc teòric, es fa referència a les *Blue Zones*, es parla sobre els factors que influencien en l'alta esperança de vida del Japó i s'expliquen conceptes o filosofies japoneses similars o relacionades amb l'*ikigai*. L'últim apartat és la part pràctica, la qual inclou les activitats fetes per tal d'aproximar-nos a la cultura japonesa i contrastar-ho amb la informació recercada, com per exemple les entrevistes.

La informació s'ha obtingut mitjançant llibres físics i en línia, articles acadèmics, pàgines web, material audiovisual, entrevistes i enquestes. La major part de la recerca d'informació l'hem fet a través de pàgines web sobretot en anglès, ja que hem considerat que aporten dades més actualitzades i en podríem treure més profit. Per a verificar la informació trobada als llibres, articles i pàgines web, s'ha contrastat amb la informació obtinguda de les entrevistes i enquestes.

Amb l'objectiu d'aprendre més sobre la cultura japonesa en general, però sobretot el seu estil de vida i els factors que influeixen en la longevitat al Japó, s'han fet entrevistes a gent japonesa que està vivint actualment a Barcelona o pels voltants. Després d'analitzar tota la informació obtinguda, per tal de comprovar la nostra hipòtesi sobre si es pot seguir l'estil de vida japonès a Espanya, hem seguit durant un dia una rutina a l'estil japonès que hem recollit en format diari i vídeo.

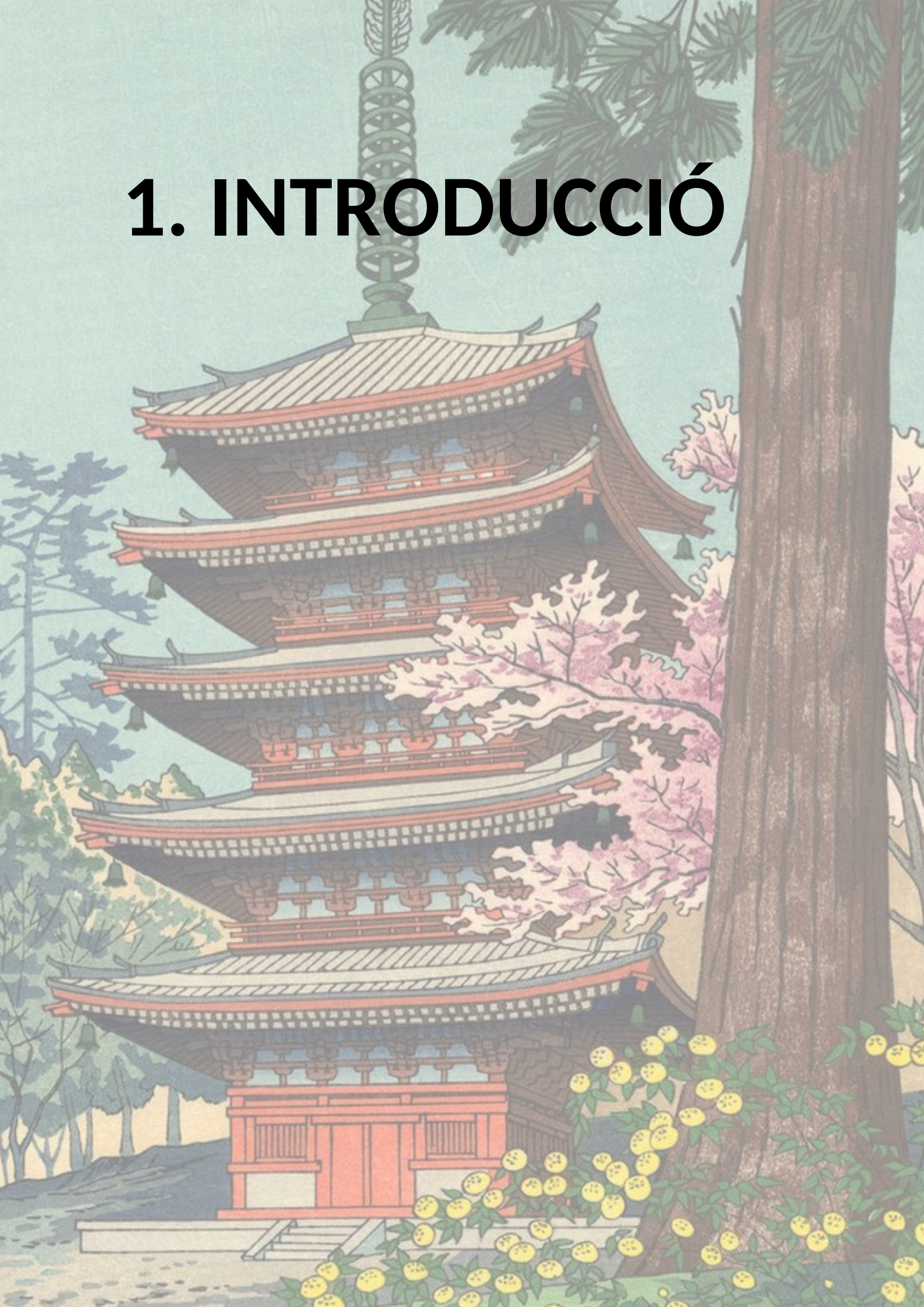
Durant el procés, també ens vam topar amb dificultats o canvis que vam haver de fer. En principi es van plantejar moltes possibilitats que podríem fer a la part pràctica, la primera d'elles, i que ens feia més il·lusió, era anar al Japó i fer un documental. Vam pensar: si estem fent un treball del Japó, per què no anar-hi i estudiar-ho en primera línia? De fet, van ser els pares qui van fer aquesta proposta, però després de consensuar-ho i mirar possibles dates, condicions de vol... Ens vam trobar que no era possible viatjar al Japó pels estrangers a causa de les mesures de la Covid-19. Una altra possibilitat era trobar el nostre *ikigai* i donar consells als altres de com trobar el seu, però com que nosaltres no estem segures del nostre, no vam trobar convenient donar consells. Si això seguia en peu també es va plantejar la possibilitat de crear una pàgina web per guiar als altres i que arribés a molta més gent aquests consells, però com hem dit, vam pensar que no era el més oportú.

La idea de seguir la seva rutina sempre havia estat present i en un principi la volíem seguir durant un mes sencer perquè amb aquesta llargada podríem treure millors conclusions que fent-ho uns quants dies, però era estiu i entre unes coses i altres, no podíem estar un mes sencer juntes per seguir aquesta rutina, el temps se'ns va tirar a sobre i no vam trobar ni una setmana. Finalment, vam decidir-ho fer-ho 24 hores en un dia escolar.

Per últim, vam tenir algunes dificultats a l'hora de trobar persones a les quals entrevistar, ja que havien de ser japoneses i no coneixem a ningú. Finalment, amb molta insistència i buscant a moltes persones vam aconseguir trobar les suficients per obtenir la informació que necessitàvem.

Per complementar el treball, vam elaborar diverses il·lustracions relacionades amb els diferents temes que es tracten en cada apartat, aquestes es troben sota diversos títols. Les vam dibuixar a mà i les vam passar a digital a través de l'aplicació Procreate amb l'Ipad. Per veure-les millor, estan totes recollides a l'annex 1. A més a més, també vam elaborar de la mateixa manera la portada.

1. INTRODUCCIÓ



1. Ikigai, què és?

És un terme que va néixer a la petita illa d'Okinawa i segons els seus habitants és la raó per la qual ens aixequem cada dia. Sembla un misteri per a moltes persones, ja que no té un significat clar. Fins i tot, els mateixos japonesos ho desconeixen però no per falta de coneixement, sinó perquè és una cosa que tenen molt interioritzada, com si tinguessin una força que els empeny i fa seguir endavant diàriament.

1.1. Etimològicament

L'idioma japonès es caracteritza per tenir paraules amb un significat molt especial darrere seu i que es fan servir en situacions molt determinades. Moltes d'aquestes paraules no tenen una traducció literal i per això necessiten una explicació més extensa, *ikigai* és una d'elles.

En japonès les paraules estan formades per diferents caràcters i la unió d'ells forma paraules, però individualment aquests caràcters tenen un significat propi, així que per descobrir els significats que amaga aquesta paraula, primer s'ha de descompondre i analitzar la unió dels diferents significats que la formen.

La paraula *ikigai* s'escriu d'aquesta manera: 生き甲斐. Primerament, combina aquests dos caràcters 生き (*iki*) que signifiquen “vida”. Els dos següents caràcters: 甲斐 (*gai*) volen dir “valer” o “el que val la pena”, però s'entén més com la realització d'allò que un vol i desitja. 甲斐 (*gai*) també es pot descompondre amb els caràcters 甲, el qual significa “armadura” o com “el número u”, i 斐 que significa “elegant” o “preciós”. En conclusió, aquest conjunt de significats es podrien resumir com la “raó de vida” que seria fer el que a una persona realment li agrada i gaudeix fer, cosa que els japonesos tenen molt interioritzada (Héctor García & Francesc Miralles, 2017).

1.2. Significat

L'*ikigai* ajuda a entendre per què vols el que vols. Tothom somia en coses que vol aconseguir, poden ser possessions materials, una bona salut o viatjar pel món, però mai parem a preguntar-nos per què és que perseguim aquests somnis. Comprendre els motius que fan que les persones s'aixequin cada matí del llit perquè hi ha una motivació interna i duradora que els fa actuar apassionadament, és la

clau de la recerca. Aquest tipus de motivació és capaç de mantenir-te en el teu camí per aconseguir els teus objectius. És una motivació diferent, molt més efectiva que una motivació passatgera. Això es pot entendre molt fàcilment amb un exemple: imaginem una persona que té com a objectiu ser metge. Després de molt d'esforç i dedicació aquesta persona aconsegueix fer-ho, però, què passa després? Ara que ja és metge, ja no hi ha cap motivació, ja que ha aconseguit el que volia. Aquesta és la diferència que hi ha entre l'*ikigai* amb qualsevol altra meta que vulguem aconseguir, és a dir, l'*ikigai* no és una professió, no és un objecte material, l'*ikigai* és la raó que hi ha darrere dels nostres objectius, és a dir, per què aquesta persona vol ser metge? La resposta podria ser perquè vol ajudar als altres, vol contribuir en el benestar de les persones, vol que els altres estiguin bé gràcies a una acció seva, això és l'*ikigai*. L'*ikigai* no s'apaga mai, és una cosa que està dins teu tota la vida fins que et mors.

Qui aconsegueix aquesta raó de fer i actuar troba el seu *ikigai*, la seva raó de viure.

1.3. Els diferents factors que formen l'*ikigai*



Figura 1. *Ikigai* (adaptació d'un diagrama creat per Mark Winn)

Si se cerca la paraula *ikigai* per internet, això és el primer que es troba (figura 1). Aquesta és una taula dissenyada i separada amb els factors més importants que formen l'*ikigai*. Està separada en quatre principals blocs. El primer és allò que estimes i t'encanta fer, el segon és allò que el món

necessita, que estaria més relacionat en l'àmbit laboral, el tercer és allò que et permet guanyar diners, és a dir, una feina amb la qual es pugui gaudir d'un bon sou i permetre's una estabilitat econòmica, per últim i, en quart lloc, trobem allò que fas bé (una cosa et pot agradar molt però que no se't doni bé, per tant, s'ha de ser realista). Aquests quatre factors es poden resumir en la **missió**, la **vocació**, la **professió** i la **passió**, que formarien l'*ikigai*.

Es diu que si ets capaç de trobar l'equilibri entre aquests elements trobaràs el teu *ikigai*. Però és una cosa que requereix molta paciència i recerca dins un mateix. És curiós com algunes persones tenen tant clar el que els apassiona fer, però d'altres que no en tenen ni idea.

2. L'esperança de vida a Japó

L'esperança de vida al Japó és de les més elevades del món. La seva esperança de vida actual, de l'any 2021, és de 84,79 anys. (World Population Review, 2021)

Nom del país	Esperança de vida 2021
Hong Kong	85,03
Japó	84,79
Macau	84,42
Suïssa	83,97
Singapur	83,80
Espanya	83,74
Itàlia	83,71
Austràlia	83,64
Illes Anglonormandes	83,30
Islàndia	83,22

Figura 2. Taula Top 10 països amb esperança de vida més alta l'any 2021

Japó és el segon país amb el número més elevat de centenaris al món, amb 79.000 japonesos que tenen 100 o més anys, segons World Atlas (World Atlas, 2021). També és on viu la persona més gran del món, Kane Tanaka, de la prefectura Fukuoka, la qual té cent disset anys. El Japó és el país amb la taxa més alta de centenaris, amb 6 per cada 10.000 persones o aproximadament 0,06 %. (Katharina Buchholz, 2021)

L'esperança de vida en néixer és la més alta entre els països del G7 (Canadà, França, Alemanya, Itàlia, Japó, Regne Unit i els Estats Units). Això és degut principalment a menys morts de cardiopatia isquèmica, inclòs infart de miocardi i càncer. (Juneau et al., 2021)

Country	Year	Life expectancy at birth (years) ⁱ			Life expectancy at age 60 (years) ⁱ			Healthy life expectancy (HALE) at birth (years) ⁱ			Healthy life expectancy (HALE) at age 60 (years) ⁱ		
		Both sexes	Male	Female	Both sexes	Male	Female	Both sexes	Male	Female	Both sexes	Male	Female
Japan	2019	84.3	81.5	86.9	26.3	23.9	28.6	74.1	72.6	75.5	20.4	18.8	21.8
	2015	83.6	80.7	86.4	25.9	23.4	28.1	73.6	72.0	75.1	20.0	18.4	21.5
	2010	82.7	79.5	85.8	25.3	22.6	27.7	73.0	71.1	74.7	19.7	17.8	21.3
	2000	81.1	77.7	84.4	24.1	21.3	26.6	71.6	69.5	73.5	18.7	16.7	20.5

Figura 3. Esperança de vida i esperança de vida saludable al Japó (WHO, 2020)

2.1. Okinawa

Okinawa és un lloc únic i curiós, allà la vida és diferent que a la resta del món, el ritme és molt suau i els habitants estan envoltats per una aura de tranquil·litat.

És un arxipèlag format per 160 illes. Anteriorment, no formava part del Japó, era un territori independent i es coneixia com el Regne de *Ryukyu*. Els seus habitants, els *Uchimanchu* (com s'anomenen ells mateixos) estan molt orgullosos d'habitar en aquest territori tan especial, ja que creuen, segons una llegenda, que aquest territori va ser creat per obra dels Déus (The Editors of Encyclopaedia Britannica, 2019)

Però, què és el que fa especial a aquesta illa? El que fa que aquesta illa sigui diferent de les altres és que allà resideix l'esperança de vida més llarga del món i on més centenaris viuen, sobretot dones, les quals, també destaquen per la falta de malalties que pateixen. A part d'arribar a l'alta vellesa, els habitants gaudeixen d'una molt bona salut i d'un aspecte favorable i juvenil que els acompanya fins a

la seva vellesa. Per tot això i amb raó, l'illa també és coneguda pel sobrenom de: el poble de la longevitat (David Robson, 2019).

Okinawa forma part de les anomenades **Zones Blaves** i només 5 llocs de tot el món en formen part, els quals són Okinawa (Japó), Barbagia (Sardenya, Itàlia), Icaria (Grècia), Península de Nicoya (Costa Rica) i Loma Linda (Califòrnia). Més endavant se'n parlarà a forns, però, resumidament, les Zones Blaves serien aquests 5 llocs assenyalats per l'alta esperança de vida que tenen els seus habitants i, d'aquests 5, Okinawa es troba en primer lloc. Per aquesta raó, se seguirà fent especial menció d'aquest lloc durant tot el treball, ja que al Japó, i en especial a Okinawa, és on es troben els secrets de l'*ikigai* i la longevitat.

3. Com ha afectat la història a la societat actual japonesa

3.1. Context

Durant els segles XV i XVI els europeus van començar a explorar zones d'Àsia i Amèrica. Juntament amb els exploradors també hi havia missioners catòlics que viatjaven arreu del món amb l'objectiu d'ajudar a races més pobres i divulgar la religió cristiana. Aquesta idea no va agradar als japonesos, ja que van interpretar això com un intent de promoure o imposar la cultura occidental. A més a més, el govern es va obsessionar per mantenir l'ordre en el país per acabar amb els llargs períodes de guerra que va haver-hi durant el passat. A causa d'això i a la por que tenien d'invasió pels missioners, el *Shogun*, és a dir, el govern feudal i l'emperador, van implantar la política del *Sakoku* (鎖国). Aquesta consistia en l'expulsió dels comerciants estrangers, la prohibició de la religió cristiana i el tancament de fronteres del país cap a la resta del món, és a dir, l'aïllament del país envers qualsevol contacte, l'any 1639. El període d'aïllament del *Sakoku* va del segle XVII (1639) fins a la meitat del segle XIX i es va produir dins l'anomenat període Edo. Aquestes mesures van garantir l'objectiu del govern, és a dir, que l'època *Shogunat Tokugawa* fos una època de pau. En conseqüència, durant aquest temps la població va incrementar, les ciutats van créixer i es van convertir en ciutats-castells, una d'elles es va nomenar *Edo*, l'actual Tòquio. Edo es va convertir en la ciutat del *Shogun*. A més a més, l'educació es va difondre més i van començar a aparèixer les primeres indústries (Yasuka, 2014).

La intenció d'aquest tancament era protegir la cultura i la forma de vida japonesa. Per altra banda, també va ser perjudicial, ja que va provocar la incapacitat de poder comerciar amb l'exterior. La població tenia prohibit travessar les fronteres i els estrangers no podien entrar-hi: si incomplien aquestes normes eren castigats amb pena de mort.

Sakoku vol dir “tancament del país” o “país encadenat”, per això se li va donar aquest nom a aquesta política imposada pel *Shogunat Tokugawa*.

L'inici del tancament va ser l'any 1639 amb l'expulsió de tots els estrangers que residien al país, comerciants, viatgers, missioners... la majoria d'ells provenien d'Espanya i Portugal i portaven al Japó des de mitjans del segle XVI.

No era un tancament total, es podia tenir algun tipus de comerç internacional però sempre amb el consentiment del *Shogunat*. Les úniques relacions que van tenir amb països estrangers van ser amb: l'illa coreana Tsushima, les illes Ryukyu de la Xina i Holanda a través de l'illa artificial Dejima. Van ser més de dos segles d'aquesta política i finalment es va acabar l'any 1853, gràcies al comodor (cap d'una flota) nord-americà Matthew Perry qui dirigia una sèrie d'embarcacions de l'armada americana. Van arribar a la badia de Tòquio amb l'amenaça de bombardejar la costa per exigir la fi del tancament de fronteres. Per culpa de la pressió, Japó va tornar a obrir les portes a la resta del món i va haver d'acceptar unes noves condicions mitjançant la firma del Tractat de Kanagawa amb el que s'obrien els ports de les ciutats com Nagasaki i Yokohama pels estrangers, acabant així, amb el govern *Sakoku*. En conseqüència, molts japonesos van començar a qüestionar la figura del *Shogun* perquè això va demostrar que el *Shogunat* no tenia el poder militar suficient per protegir al país. Tot i els canvis, la completa llibertat no va arribar fins a la Restauració Meiji, deu anys més tard (Jaime Márquez, 2014).

Alguns dels feus més poderosos del Japó es van enfrontar al *shogun*, d'aquesta manera en l'any 1868 van assaltar el palau imperial i van demanar la restauració de l'imperi. Aquest fet es coneix com la restauració Meiji, les forces de l'emperador van guanyar sobre el *Shogun*. L'emperador es va traslladar de Kyoto a la ciutat d'Edo, la qual es va començar a conèixer com a Tòquio. El nou govern Meiji volia agafar les idees d'occident per convertir Japó en un estat modern, fort i descentralitzat.

La Restauració Meiji, anomenada així pel mateix emperador, va ser una època d'industrialització del país. Finalment, es va abandonar el feudalisme i els samurais van passar a ser un exèrcit modern, semblant al d'occident. Aquest procés va ser el naixement del nacionalisme japonès.

A finals del segle XIX, els japonesos van iniciar una expansió per Àsia i a principis del XX, Japó ja havia conquistat Formosa, Corea i les illes d'Okinawa (Israel Llano Arnaldo, 2018).

3.2. La influència de la història en la seva mentalitat

En tota la història del Japó s'ha fet especial menció l'època del *Shogunat* (s. XV - XVI), ja que és clau pel desenvolupament de la societat i el seu pensament. Així que, com va afectar? Com es coneix, Japó és una societat molt tancada i pròpia del Japó, és a dir, molt propers a la seva terra. La seva ment tampoc està molt oberta a la resta del món. Tot això i el seu tipus d'organització prové justament d'aquesta època de tancament. Actualment, la societat japonesa és una societat col·lectiva (tal com s'explicarà en el següent punt), és el que van aprendre durant el temps que van estar tots junts convivint com a grup sense cap altre contacte que no fos japonès (època del *Shogunat Tokugawa*)

En el següent punt també es parlarà del fet que una altra característica de la seva societat és la seva verticalitat. Es podrà veure amb claredat com l'època del feudalisme va quedar gravada a les seves ments, ja que l'organització de la societat actual recorda a l'antic sistema social feudal. S'ha de recordar que el sistema social feudal es basava en un sistema estamental, és a dir, el sistema de la famosa piràmide. Cada persona formava part d'un estament, a dalt de tot estava el rei, després el seguien els nobles i el clergat i, per últim, el poble, el qual estava format per la majoria de persones. La societat japonesa no arriba a aquest extrem ni molt menys, ja que ha evolucionat socialment, però com que és una societat vertical recorda a aquest sistema feudal de l'època del *Shogunat*.

3.3. Codi social japonès: els 5 principis de la societat



Abans de tot és necessari comprendre com és i com es comporta la societat japonesa per entendre què és l'*ikigai*, la seva filosofia de vida i els comportaments que tenen.

La societat japonesa és molt especial i difícil d'entendre per un estranger, ja que està basada en unes regles o codi social que tothom segueix inconscientment i és molt diferent del d'occident. Aquest codi està format per 5 principis que s'expliquen a continuació.

3.3.1. Forma *rei* (礼)

Rei és l'anomenada forma de cortesia de la llengua japonesa i el seu ampli ventall de significats (tal com es pot veure per la complexitat de la paraula). Alguns d'ells poden ser: reverència, inclinació, recompensa, cortesia, agraïment, gratitud... Aquest concepte representa la importància que té la forma pels japonesos, és a dir, la forma en què es mostren cap als altres, la qual és la millor versió. Són els bons models, la cortesia, les coses fetes a la bona manera...

El *rei* es pot veure en comportaments i costums que ja tenen molt interioritzats, per exemple: la salutació acompanyada d'una reverència. Ho apliquen a totes les relacions socials, però el grau d'inclinació dependrà de la persona a la qual s'estigui saludant, com més gran o més prestigi tingui la persona del davant, més inclinada serà la reverència. Això és una mostra de respecte cap a l'altra persona, ja que fent la inclinació s'està demostrant que s'està en una posició inferior.

Un altre exemple seria la llengua japonesa en si, ja que existeixen moltes formes verbals i cadascuna d'elles indica un nivell de formalitat diferent, i passa el mateix amb les expressions més bàsiques. Per exemple, no és el mateix dir おはよう *ohayō* que おはようございます *ohayōgozaimasu*, les dues paraules tenen el mateix significat, el qual és "bon dia", però la primera forma s'utilitza amb per saludar a amics o persones properes, en canvi, la segona forma s'utilitza per saludar a desconeguts, gent més gran que tu o superiors. Depenen de la persona a qui et dirigeixis es parlarà d'una forma o altra. És molt important cuidar el llenguatge, si no es fa, es pot prendre com una falta de respecte (Laura Tomás, 2021b).

3.3.2. *Tate Shakai* (縦社会)

Existeix un terme en japonès justament per indicar el concepte de societat vertical, aquest és el *tate shakai* (縦社会).

Al contrari d'altres societats que són horitzontals, la japonesa és vertical. La diferència és que en una horitzontal les persones es tracten entre totes amb igualtat, en canvi, en una vertical, cada persona té un càrrec o posició i, entre si, no es comporten de la mateixa manera, això dependrà de la posició en la qual estiguis.

Aquests nivells i posicions poden recordar al tipus d'organització social feudal, ja que són molt estrictes, i té relació, ja que aquestes formes van influir i es van quedar en la seva mentalitat fins a l'actualitat, però de manera més degradada (Laura Tomás, 2021d).

Una mostra podria ser la quantitat de paraules que existeixen en japonès per indicar en especial cada càrrec que té la gent en una empresa:

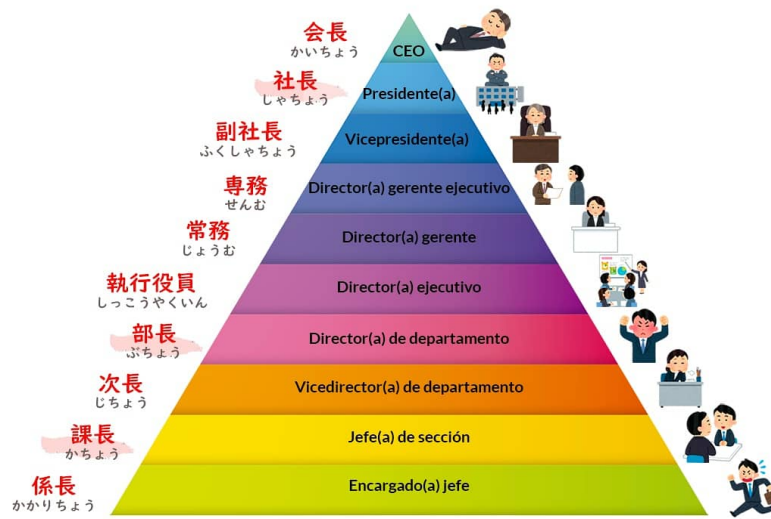


Figura 4. Jerarquització en una empresa

Cada nom d'aquests indica el grau d'importància del càrrec al qual es forma part. Contrasta ja que en l'idioma català o espanyol no existeixen tants noms específics per denominar un càrrec en concret.

Un altre exemple seria la relació entre *senpai* (先輩) i *kouhai* (後輩). Aquestes paraules són molt utilitzades entre ells i es pot utilitzar en l'àmbit escolar i empresarial. El *senpai* seria la persona que ha entrat abans que una persona a l'escola o empresa, és a dir, que porta més temps i, per tant, té més experiència. El *kouhai*, qui és "inferior", ha d'aprendre del seu o seus *senpai* i s'ha de comportar i parlar de manera respectuosa davant ells, ja que és superior, però el *senpai* no té per què fer-ho, tot i això, sempre intentarà oferir tota l'ajuda que pugui al *kouhai*, la diferència és que el *senpai* no parla al *kouhai* formalment, en canvi, aquest (el *kouhai*) sí que ho ha de fer.

A l'escola, per exemple, els *senpai* serien totes les persones que van a un curs superior. Encara que la persona sigui solament un any més gran, el *kouhai* ja s'ha de dirigir amb formalitat.

3.3.3. Wa (和)

El concepte *wa* fa referència a l'harmonia social del Japó. Es podria dir que és el desig per una pau i harmonia de grup, la qual és necessària en les relacions entre els japonesos i la valoren més que qualsevol altra cosa. Per aquesta raó els japonesos sempre eviten el conflicte i cedeixen a tot, si és per garantir la pau i un bon ambient. Abans d'un conflicte busquen la cohesió, tampoc expressen sentiments disconformes.

Com s'ha dit anteriorment, la societat japonesa és una societat col·lectivista, això és perquè per a ells és més important complir o tenir en compte els interessos de la societat, és a dir, el grup, que els d'un propi. Això contrasta amb les societats occidentals, ja que tendeixen a ser societats més individualistes on els interessos propis interessin més que els col·lectius. En resum, al Japó satisfer les necessitats del grup al qual un pertany és més valuós que les pròpies i és, a través del *wa*, que lluiten per mantenir l'ordre i l'harmonia de tot el grup, evitant el conflicte.

Un exemple molt clar seria la falta de negació directa, és a dir, un japonès mai diu “no” directament, ja que això podria suposar l'inici d'un conflicte, en canvi, farà servir altres expressions equivalents al “no” però més dissimulades (Laura Tomás, 2021a).

El concepte de *wa* està tan arrelat a la cultura japonesa, a l'idioma i a l'esperit dels japonesos que també es pot utilitzar com a sinònim de “Japó” o de “profundament japonès” i està incorporat a paraules que defineixen la seva cultura com: *washoku* (和食), per denominar a la cuina japonesa, *wafuku* (和服) la roba d'estil japonès o *waka* (和歌), la poesia japonesa.

Existeixen uns proverbis japonesos que diuen:

Deru Kui wa utareru - 出る杭は打たれる

“El clau que sobresurt rep un cop de martell”

Aquest proverbi defineix a la perfecció el pensament japonès que fa referència al *wa*. Com s'ha mencionat, la societat japonesa destaca per la importància de l'homogeneïtat, la qual busca que les persones s'integrin i formin part d'un únic grup. Al contrari, si s'intenta destacar, sobresortir o fer les coses d'una altra manera solament s'aconseguirà el rebuig social. Així doncs, aquesta frase demostra com d'important és no sobresortir ja que pot afectar a l'harmonia del grup.

Chiri mo tsumoreba yama to naru - 塵も積もれば山となる

Apilant motes de pols es pot formar una muntanya

Aquest altre també fa referència a com pensa la societat. El significat d'aquest proverbi seria: “la unió fa la força”. Aquest tipus de pensament està molt perdut dins les societats occidentals, cosa que contrasta, ja que les societats orientals ho tenen molt interioritzat. Així que, com l'anterior, també fa referència al poder de la unió de grup i a tot el que es pot aconseguir si les persones col·laboren les unes amb les altres i, tot això, per establir un equilibri.

Per altra banda, també es pot veure des d'un altre punt de vista més personal que faria referència a l'esforç que ha de fer una persona per aconseguir les seves metes, mitjançant petites accions que van formant el teu camí fins a aconseguir el que un vol. En resum, un somni no s'aconsegueix de la nit al dia, sinó que s'ha de lluitar pel que es vol.

3.3.4. *Uchi* (内) i *Soto* (外)

Per començar, s'ha de veure el significat d'aquestes dues paraules tan diferents. Per una banda, *uchi* vol dir "dins" o "casa", mentre que *soto* vol dir el contrari, literalment "fora". Aleshores, quina relació tenen dins la societat japonesa? A part dels significats esmentats anteriorment, *uchi* s'utilitza per nomenar les relacions socials que són considerades part del "grup" i *soto* per nomenar a persones de grups diferents, és a dir, en els que un no forma part. Formar part d'un grup en la societat japonesa és molt important, per això, no es relacionen de la mateixa forma amb les persones del grup *uchi* que amb les persones *soto*.

Uchi, com s'ha dit, literalment significa "dins" però la família té molta importància dins la seva societat, per això també se li dona el significat de "casa" i "família", perquè la família són els de dins, els de casa. És a dir, les persones *uchi* són les persones que formen part del grup més proper així que, *soto*, seran les persones que no en formen part, però no vol dir que siguin desconegudes.

El codi de la conducta social japonesa funciona d'aquesta manera: es pot ignorar als desconeguts (*tanin*), és a dir, persones que no són conegudes i no cal establir cap mena de relació amb elles, ja que no formen part ni del *uchi* ni del *soto*. Aquest comportament es pot veure molt bé amb un exemple: el metro del Japó és molt conegut per estar sempre ple de gent, els vagons sempre estan omplerts al màxim i és gairebé impossible caminar, ni tan sols moure's. Molts cops quan les persones volen sortir del vagó per baixar a la parada que els toca, es veuen obligats a empènyer a la gent i molts cops també s'acaben trepitjant, però això sí, sense voler. Aquí ve el fet curiós, ja que quan passa això, les persones no es disculpen i molt probablement tampoc diuen res perquè no tenen per què fer-ho, ja que són desconeguts i, per tant, està acceptat socialment que no es faci.

En resum, és amb les persones que formen part de l'*uchi* amb qui es mostren tal com són, en canvi, amb les persones *soto* s'han de seguir les normes i pautes dels codis socials establerts pel *tatema*e (la faceta que es mostra a la societat, el que s'ha de fer, seguir i està "bé"), oposat al *honne* (el que realment sentim i pensem) (Laura Tomás, 2021c).

3.3.5. *Honne* (本音) i *Tatemae* (建前)

Aquests dos conceptes fan referència al tipus de conducta que adopten els japonesos davant la gent i destaquen per la seva dualitat. Primerament, el *tatemae*, es podria dir que és un comportament superficial. És la forma amb la qual es respon o s'enfronta a diverses situacions, mostrant unes indicades formes o sentiments. El *honne* seria l'interior, és a dir, els sentiments o pensaments verídics que es tenen en situacions o a la vida en general, però no es mostren.

Aquest tipus de conducta no és solament japonesa, sinó que es pot veure dins de totes les cultures, tant orientals com occidentals, ja que normalment no es diu el que un pensa lliurement. La diferència és que al Japó va molt més enllà i és molt més estricta.

A més a més, va lligat amb altres punts que s'han explicat anteriorment com la forma *rei*, és a dir, la importància que té la mostra de la cortesia i bona educació o, també, l'harmonia social o *wa*, ja que amb el *tatemae* s'evita el conflicte perquè no s'expressa discrepància.

Per això, per un estranger és difícil mantenir relacions socials o amistats amb japonesos, ja que no se sap si de veritat pensen el que diuen, si de veritat volen estar amb tu o si fan el que fan simplement per educació (Laura Tomás, 2021a).

だるま

2. MARC TEÒRIC



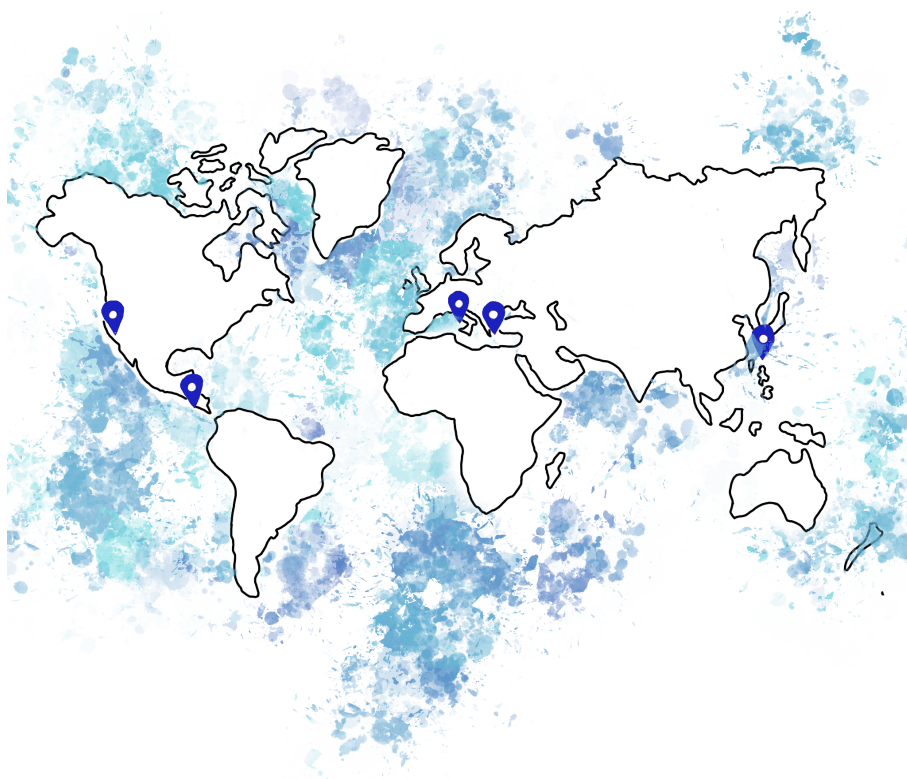
伝統的な

日本

1. *Blue Zones*

L'any 2004, Dan Buettner i el seu equip va unir-se amb *National Geographic* per trobar les persones més longeves del món i estudiar-les. Després van treballar amb demògrafs per trobar llocs del món on la gent té una esperança de vida més alta o amb les proporcions més altes de persones que arriben als 100 anys. Es van trobar 5 llocs que complien el criteri, els quals actualment se'ls refereix com "*Blue Zones*". Aquestes cinc regions són:

- **Okinawa, Japó:** on viuen les dones més longeves del món
- **Barbagia (Sardenya), Itàlia:** la qual té la concentració més alta de centenaris masculins al món.
- **Icària, Grècia:** té una de les taxes més baixes de mortalitat en la població de mitjana edat i les taxes més baixes de demència.
- **Península de Nicoya, Costa Rica:** les taxes més baixes del món de mortalitat per la població de mitjana edat, la segona major concentració de centenaris masculins.
- **Loma Linda, Califòrnia:** van estudiar un grup que pertanyen a l'Església Adventista del Setè Dia, que es troben entre les persones més longeves d'Amèrica del Nord.



Il·lustració 1. Mapa de les Blue Zones (Font pròpia)

Les persones que habiten en les *Blue Zones* comparteixen característiques en la forma de vida que contribueixen a la seva longevitat. A aquestes característiques comunes que es van identificar se les anomena "*Power 9*", els nou secrets o lliçons per una vida més sana i llarga:

1. **Moure's naturalment, activitat física regular:** Aquestes persones que viuen més anys viuen en entorns que els obliguen a moure's, per això estan constantment fent activitat física de manera natural. No tenen aparells que els hi facin les feines de casa o el treball del camp, i planten els seus propis aliments.
2. **Tenir un propòsit vital:** Conegut com a *ikigai* pels habitants d'Okinawa i com a *plan de vida* pels de Nicoya. Tenir un o diversos propòsits a la vida, una raó per despertar-se cada dia, val aparentment fins a set anys d'esperança de vida addicional.
3. **Reducció de l'estrès:** L'estrès és la causa d'algunes malalties i problemes de salut. En les *Blue Zones* tenen rutines i maneres per cooperar o reduir-lo. Per exemple, la gent d'Okinawa dedica alguns moments cada dia per recordar els seus avantpassats.
4. **Regla del 80%:** Consisteix a parar de menjar quan el teu estómac està 80% ple. Mengem plats més petits, en general consumeixen menys calories, la qual cosa els ajuda a mantenir el pes ideal i un cos fort i saludable.
5. **Dieta a base de plantes:** La major part de la dieta dels centenaris és a base de plantes. Cereals integrals, llegums, vegetals, fruits secs, fruita, llavors... El consum de carn és baix.
6. **Ingesta moderada d'alcohol:** Els habitants de les *Blue Zones* beuen alcohol de manera moderada i regular, la qual cosa té beneficis generals per la salut. S'ha trobat que els que beuen de manera moderada viuen més que els que no beuen en absolut.
7. **Espiritualitat, religió:** Pertànyer a alguna comunitat de fe, sentiment de pertinença. La implicació en la religió i l'espiritualitat està associada amb millors resultats de salut, major longevitat i major qualitat de vida.
8. **Proximitat familiar:** Per la gent de les *Blue Zones* la família és el primer. Mantenen els pares que ja són grans i els avis a prop o a casa. Es comprometen amb un company de vida, una parella, i investeixen temps i amor als fills.
9. **Tribu adequada:** Socialitzar amb la gent, pertànyer a una tribu o comunitat. La gent més longeva del món va escollir o va néixer en cercles socials que suportaven comportaments saludables. Per tant, les connexions socials de la gent que ha viscut més ha modelat, donat forma, favorablement els seus comportaments de salut.

(«Power 9®», 2016)

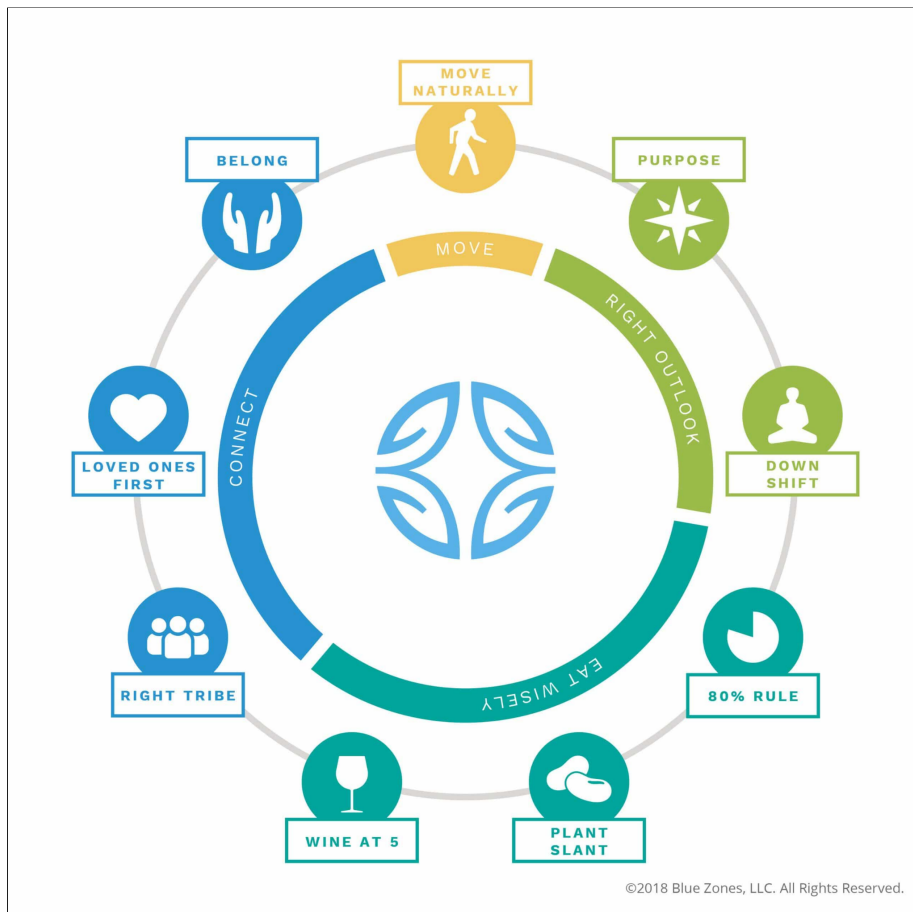
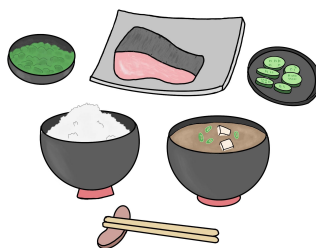


Figura 5. "Power 9"

2. Factors clau que influencien en l'alta esperança de vida

2.1. Dieta



Un dels factors que té més influència en la baixa taxa de mortalitat al Japó és, sens dubte, la dieta, la principal causa de la baixa taxa d'obesitat. Es caracteritza pel baix consum de calories, d'aliments com la carn vermella, sucres i làctics, i l'alt consum de peix i aliments vegetals (Juneau et al., 2021).

Els japonesos en general mengen relativament millor que molts altres països. La quantitat i les porcions del menjar són menors, mengen menys carbohidrats i no tenen el costum de menjar aliments ensucrats per esmorzar, com dònuts o magdalenes, ni tampoc postres. Però el menjar saludable no és el dels restaurants ni supermercats, com el sushi, per exemple. El menjar saludable que es relaciona amb la causa de la longevitat és la dieta tradicional japonesa, anomenada *Washoku*. Per tant, s'ha de seguir el model dels centenaris que viuen al camp, a les zones rurals. La forma de vida al camp és molt més sana i sostenible que la de les grans ciutats. Allà conreen els seus propis aliments, sense utilitzar fertilitzants, principalment arròs i vegetals. Utilitzen ingredients orgànics, naturals, locals i de temporada (Takamiya, 2018). Seguidament, es parlarà de la dieta *Ikigai*, la dieta dels centenaris del Japó, segons Sachiaki Takamiya, l'escriptor del llibre *Ikigai Diet*.

2.1.1. Què menjar

Els japonesos tenen diferents dites i conceptes relacionats amb l'alimentació.

Una d'elles és *Ichibutsu Zentai Shoku*, la qual es refereix a menjar els aliments sencers, com un conjunt, de la forma més original o natural possible. Per exemple, menjar-se sencers els vegetals, sense treure la pell, o menjar arròs integral en lloc de blanc.

Un altre concepte és *Ma Go Wa Ya Sa Shi I*, que es refereix al que s'hauria de menjar pel benestar propi. Les paraules estan escurçades, però signifiquen: mongetes, llavors, algues, vegetals, peix, bolets i patates.

Els japonesos mengen bastant menjar fermentat, que és beneficiós per la microbiota intestinal. Antigament, no només en menjaven diàriament, sinó que fins i tot en preparaven a casa. A la cuina de cada dia utilitzen miso, salsa de soja i mirin, entre d'altres. El *Natto* és un altre aliment tradicional japonès elaborat amb soja fermentada el qual es pot preparar a casa, igual que els vegetals envinagrats, molt comuns entre els japonesos.

L'arròs integral fermentat és un dels aliments més balancejats, ja que combina les dues coses saludables que acabem de comentar. És un aliment fermentat i sencer, de la forma més original possible.

La majoria dels aliments esmentats (fruita, verdura, grans integrals, llegums...) són rics en fibra, un element molt saludable que ajuda a mantenir sa l'intestí i accelerar el metabolisme.

La composició típica del *Washoku* és *Ichiju Sansai* que vol dir literalment “Una sopa tres plats”. Normalment, consisteix en sis plats: un bol d’arròs, un de sopa, vegetals envinagrats i tres plats petits (normalment el plat principal és peix). En lloc de servir-los un darrere l’altre com estem acostumats, se serveixen junts. Servir diferents plats petits facilita ingerir una gran varietat d’aliments i consumir poques calories. Abans s’ha comentat que la vida més sana i sostenible és la dels que viuen a les zones rurals, però el *Washoku*, la cuina tradicional japonesa, es pot trobar en les diferents cuines i restaurants locals, i segurament també en moltes cases.

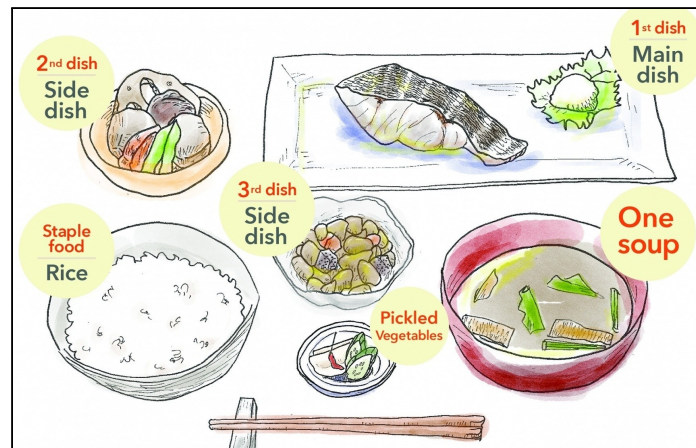


Figura 6. *Ichiju Sansai*

Entre les coses que s’hauria d’evitar menjar, seguint el model dels japonesos centenaris, son menjar processat, sucre, carn i productes làctics.

Un altre costum que tenen els japonesos relacionat amb la dieta és el *bento*, una caixa o menjar tradicional japonès que se’n porten a la feina i a l’escola per menjar-s’ho allà.

Es podria dir que és saludable i equilibrat, ja que la caixa acostuma a tenir diversos compartiments, així que les porcions de menjar són petites i els aliments són variats. Cadascú li posa el que vol, tanmateix el tradicional és amb arròs, carn o peix i verdures (Takamiya, 2018).

2.1.2. Com menjar

A part del que mengem i el que no, com mengem juga un paper molt important en la dieta per estar sans, factor relacionat amb la longevitat dels japonesos.

Hara Hachi Bun Me, més coneguda com “el secret del 80%”, és una altra expressió japonesa que es refereix a menjar fins a estar 80% ple. D’aquesta manera, l’estómac digereix millor els aliments i l’intestí no tindrà tanta feina. Una altra cosa a fer per ajudar als òrgans digestius a fer la seva feina, és mastegar suficient, per descompondre en trossos més petits els aliments i, no menjar entre àpats,

per deixar descansar l'estómac. Un altre consell és beure molta aigua i gaudir del menjar (Takamiya, 2018).

Al Japó, com a molts altres països asiàtics, utilitzen bastonets com a utensilis per menjar. Com ja s'ha comentat, es menja en porcions petites, tendeixen a menjar diversos plats petits en lloc de dos plats grans com es fa aquí. Fer servir els bastonets és ideal per agafar les porcions petites o trossos i, relacionant-ho amb el paràgraf anterior, és una manera de menjar més lentament i que l'estómac digereixi millor els aliments.

2.1.3. Dieta d'Okinawa

Okinawa és la província del Japó que té la taxa de mortalitat per malaltia cardiovascular més baixa, i la dieta és un dels factors clau. La seva dieta es caracteritza per la gran varietat d'aliments (una manera de saber si una dieta és variada, és que hi hagi molts colors), l'abundància de fruita i verdura i l'escassa ingesta de sucre. La base són els grans (en especial l'arròs, que en mengen cada dia), els vegetals, les patates, els llegums i els productes de soja.

A més a més, en general mengen peix tres vegades a la setmana. Comparat amb els altres llocs del Japó, a Okinawa s'ingereix menys sucre, menys sal, i menys quantitat de menjar. Consumir menys calories de les que el nostre cos necessita sembla allargar l'esperança de vida. Per tal de mantenir-se sans mengen aliments amb gran valor nutricional i eviten aquells que aporten calories però pocs nutrients. Diferents estudis i dades mostren que la restricció calòrica té beneficis per a la salut, com per exemple: evita que es perdi molta energia en la digestió, redueix els nivells de la proteïna IGF-1 (la qual juga un paper important en l'envelliment) (Fontana et al., 2008) i té efectes protectors contra diferents malalties (com l'obesitat i la diabetis) (Cava & Fontana, 2013).

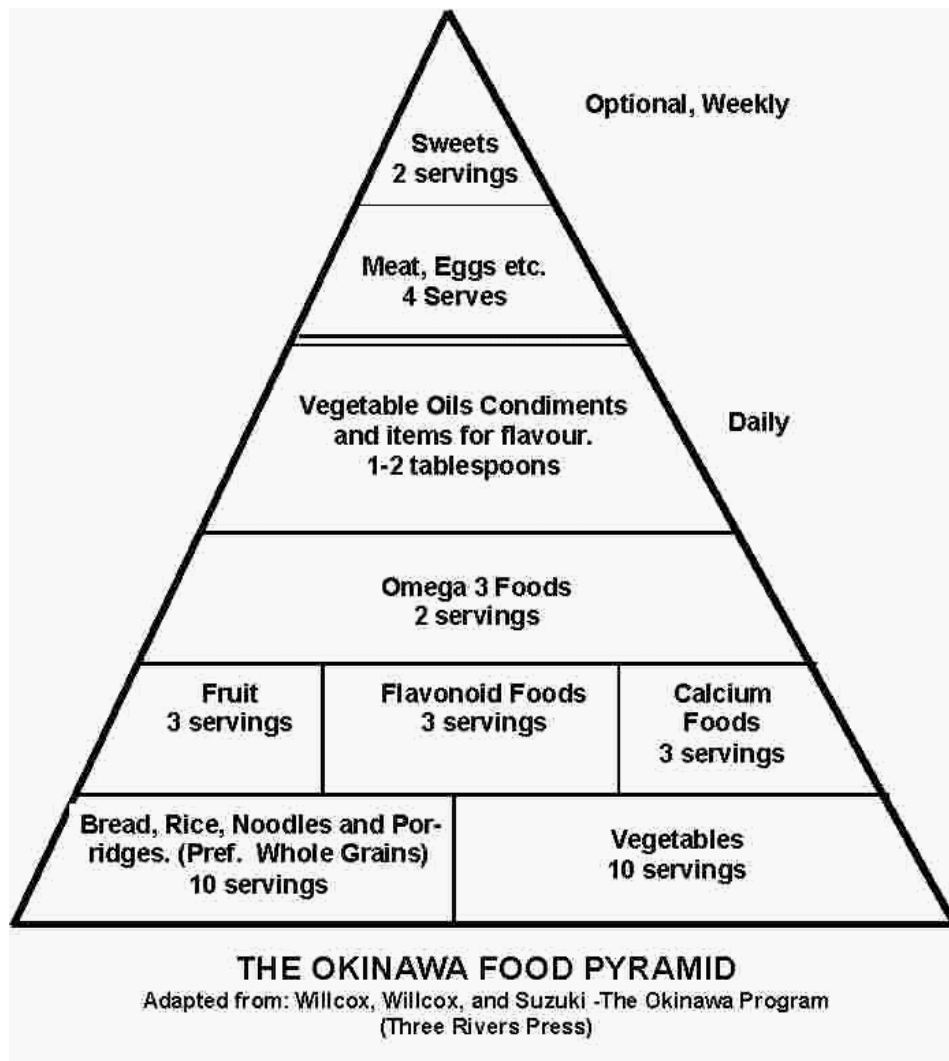


Figura 7. Piràmide dels aliments d'Okinawa (Bruce Thomson, s.d.)

2.1.4. Antioxidants

La ingesta d'aliments que contenen antioxidants es relaciona amb la longevitat. Els antioxidants són molècules que alenteixen el procés d'oxidació de les cèl·lules. Els antioxidants neutralitzen i estableixen els radicals lliures fruit de les reaccions d'oxidació que danyen les cèl·lules i acceleren l'envelliment. En la dieta d'Okinawa predominen 15 aliments rics en antioxidants que consumeixen quasi cada dia: tofu, miso, tonyina, pastanagues, goya (meló amarg), kombu (una alga), col, nori, cebes, brots de soja, hechima (un vegetal), soja, moniatos, pebrots i Sanpin-cha (un te) (Héctor García & Francesc Miralles, 2017). D'aquests aliments n'hi ha alguns que són típics de la regió, com el goya o meló amarg, un vegetal que igual que d'altres, són una font de longevitat a Okinawa. Beuen molt Sanpin-cha, una barreja de te verd i flors de gessamí, el qual té molts beneficis per a la salut. Un altre producte originari d'allà relacionat amb la longevitat és la Shikuwasa, un cítric que s'utilitza igual que la llimona, per donar sabor als plats i per fer sucs i dolços. Aquest fruit conté alts nivells de

nobiletina, un tipus de flavonoide ric en antioxidants. S'ha demostrat que consumir nobiletina protegeix de diverses malalties. A més a més conté Vitamina C i B, betacarotè i minerals, els quals són molt beneficiosos per a la salut (Okinawa Bridging Asia, 2015).

2.1.5. Els volcans i el menjar



Com se sap, el Japó té una gran quantitat de volcans i tenen erupcions diàriament. Però, què té a veure amb el menjar?

Un dels volcans més coneguts del Japó és l'Unzen, situat a l'extrem sud del Japó a l'illa de Kyushu, a 40 quilòmetres de Nagasaki. Actualment, és considerat el més perillós del país, tot i això, la seva regió està densament poblada.

Prop del volcà, a 10 quilòmetres, se situa la petita ciutat balneària d'Obama on els habitants tenen un fort lligam amb les forces de la natura. Aquests llocs, i com molts altres, aprofiten els avantatges de tenir un volcà. Per exemple, aprofiten l'aigua calenta que surt i per la ciutat es pot veure com surt vapor de les clavegueres de les cases, edificis i del bosc. Hi ha fonts de les més actives i més càlides del Japó i més d'una trentena produeixen més de 15.000 tones d'aigua calenta al dia.

Les fonts sorgeixen de la terra i la temperatura de l'aigua pot arribar els 120 °C. Aprofiten això i les barregen amb aigua freda perquè els habitants s'hi puguin banyar els peus. Una altra utilitat que li donen, la qual és la que està relacionada amb el menjar, és que aprofiten els vapors per cuinar. Al carrer hi ha una mena de construcció on dins hi ha l'aigua provinent del volcà i poden anar amb les seves verdures i cuinar-les al vapor submergint-les, en pocs minuts el menjar ja està bullit i omplert d'un munt de propietats que li aporta el volcà. La població té la forta creença que menjant aquests aliments cuinats de l'aigua del volcà la longevitat es pot allargar fins a cinc anys (CCMA, 2021).

2.1.6. Te verd



El te és una de les begudes més conegudes del Japó i que fa solament pocs anys que s'ha expandit per tot el món. La seva importància és tanta que fins i tot tenen un ritual específic per fer-lo i servir-lo, es coneix com la cerimònia del te, la qual, si es fa completa, dura aproximadament 4 hores.

Per parlar del te japonès s'ha de parlar principalment del te verd, ja que destaca per la seva varietat i perquè és el lloc on té més producció. Així que, quina és la seva importància?

Una de les seves qualitats són els antioxidants, configurats per alguns compostos químics que provenen de les plantes com els polifenols i les catequines (Japanese Green tea Hibiki-an, 2009.).

Aquests antioxidants mantenen i protegeixen les nostres cèl·lules de l'envelliment, cosa que ajuda a mantenir una aparença jove, encara que et facis gran. De fet, actualment és reconegut com el producte natural amb els millors antioxidants del món. Per altra banda, és eficaç per reduir els nivells de colesterol i triglicèrids, millorant així, la circulació de la sang i evitant el risc de sofrir malalties cardiovasculars.

Un dels beneficis està relacionat amb les funcions cognitives del cervell. Una substància que està en grans quantitats és la L-teanina, la qual millora la memòria, atenció i concentració.

De fet, hi ha un estudi fet amb persones grans japoneses que demostra que, qui consumeix almenys 2 tasses de te verd al dia, té un 50 % menys de risc de sofrir deteriorament cognitiu tot i tenir una edat avançada, en comparació a qui no el prenen (Javier Ruiz, 2019).

Altres estudis també demostren que el te verd estimula la producció de les ones alfa del cervell, cosa que relaxa el cos sense produir son i evita l'estrès.

2.2. Exercici



Recents estudis indiquen que la gent que viu més no és la que fa més exercici, sinó la que es mou més. A Ogimi (Okinawa) la gent entre 80 i 90 no està asseguda llegint un diari o mirant la televisió, els residents caminen molt, practiquen karate, s'aixequen molt d'hora i esmorzen com més aviat millor. No van al gimnàs, però no els fa falta, ja que dins la seva rutina diària no paren de moure's.

Un dels exercicis més practicats són: yoga, tai chi, qigong i el shiatsu. Tots aquests tenen beneficis físics i mentals. No es caracteritzen pel seu desgast sinó pel seu moviment tranquil que estableix el cos.

2.2.1. Ioga

Té origen a l'Índia entre els anys 10.000 i 5.000 aC. La funció que té actualment i la que tenia en aquella època és molt diferent. En aquell temps, el ioga que es practicava es coneixia com *brahmanisme*, i tenia com a objectiu aconseguir el poder diví mitjançant un seguit d'exercicis molt durs pel cos, cosa molt diferent de la que es coneix avui en dia. Amb el temps aquests exercicis es van anar suavitzant, deixant de banda l'objectiu d'obtenir poders divins, la seva nova meta seria convertir-se en un Déu intentant assolir un equilibri (AIRE Ancient Baths, s.d.).

Actualment, es coneix com una pràctica que utilitza diferents postures, exercicis de respiració i meditació amb la finalitat de tenir una bona salut i equilibri.

Els beneficis que s'obtenen són el desenvolupament de la flexibilitat i musculatura, els quals fan que et puguis mantenir en forma sense tenir en compte l'edat d'una persona. El punt clau seria la meditació, ja que avui dia l'ansietat és un dels problemes que més afecta les persones i, gràcies als exercicis que proporciona el ioga, és una forma efectiva de reduir els nivells d'ansietat, problemes mentals i físics (Medline Plus, 2020).

2.2.2. Tai Chi

El Tai chi és un art marcial xinès d'origen confús, però existeixen diferents teories del seu origen.

Consisteix en una sèrie de moviments lents i fluidos on, majoritàriament, es fan servir els braços i la part superior del tronc, tot i això, s'exerciten tots els músculs del cos.

Es fonamenta en 3 bases / principis: el moviment corporal, la concentració mental i realització d'una respiració conscient. Combinant aquests tres elements es vol arribar a l'harmonia i benestar personal.

Hi ha dues principals modalitats, el tai chi yang i tai chi chen. El *tai chi yang* consisteix en la pràctica de moviments duradors i suaus. El ritme és constant i no hi ha cap alteració de la força o velocitat que el trenqui. En el *tai chi chen*, a diferència, sí que hi ha alteracions. Es passa d'un ritme de relaxació a una explosió en un sol moviment, és a dir, un canvi en la força que s'exerceix. Tampoc hi ha interrupcions així que després d'aquest canvi es torna al ritme relaxat i, així successivament.

Majoritàriament, és practicat a primera hora del matí i a l'exterior com en parcs, llocs ampis, o llocs on hi ha part de vegetació.

El seu objectiu seria mantenir una estabilitat física, mental i espiritual gràcies als seus exercicis de relaxació i els beneficis són molt semblants als del ioga. Per una part hi ha els físics i per altra els mentals. Físicament, hi ha una millora en la força, equilibri, flexibilitat i resistència muscular. Els exercicis milloren la mobilitat de les articulacions, cosa que prevé lesions, la circulació de la sang, tensió arterial, evitant així malalties cardiovasculars, i, també, a la digestió, ja que activa el funcionament intestinal.

Mentalment, gràcies a la meditació, relaxació i tècniques de respiració, ajuda en la disminució de l'estrès, fent així que la persona tingui més energia i capacitat de concentració.

La gent que ho practica afirma que el tai chi aporta molts beneficis en la millora de salut i longevitat (Harvard Health Publishing, 2019).

2.2.3. Qigong

EL *Qigong* o *Chi Kung* és un art marcial xinès que es va originar fa quatre mil anys amb l'objectiu de reforçar el cos i la ment, és a dir, que hi ha un treball físic i mental / espiritual. Consisteix a realitzar moviments suaus acompanyats d'exercicis respiratoris i concentració mental, molt semblant al *Tai Chi*.

Segons el *Qigong* estem sans quan tenim una abundància d'energia vital o *Chi*, una energia que ha de circular per tot el cos ni en excés ni amb deficiència, és a dir, que estem sans quan es té un equilibri per dins, en canvi, no estem sans quan hi ha un excés o falta de *Chi*.

La paraula *Chi Kung*, l'altra forma d'anomenar al *Qigong*, es pot separar en dos. Per una banda, hi ha el *Chi* que fa referència al que s'acaba de mencionar, però, per entendre millor això del *Chi*, es diu que és l'energia vital de tots els elements de la naturalesa, inclosos els humans. Per altra banda, el *Kung* fa referència a un treball constant i a l'habilitat que s'aconsegueix d'aquest llarg esforç. Per tant, el *Chi Kung* es pot traduir com la pràctica de la mobilització conscient de l'energia per l'interior del nostre cos.

Dins de la varietat d'exercicis que es poden fer destaca la realització de moviments tranquils i lents amb el cos relaxat i sense un esforç muscular, aquests moviments han d'estar acompanyats d'una respiració sincronitzada amb aquests i la ment ha d'estar allunyada de pensaments o preocupacions, és a dir, ha d'estar concentrada en el *Chi*. Per últim, també es practiquen posicions immòbils on no s'ha de moure el cos (National Qigong Association, s.d.).

2.2.4. Flexibilitat

Els japonesos tenen la tradició de seure a terra per menjar, llegir i parlar, entre altres coses. En conseqüència, s'asseuen i s'aixequen del terra molts cops al dia. Això implica que exerceixen les cames i l'esquena de manera natural, la qual cosa millora la postura i incrementa la flexibilitat, mobilitat i força. Diferents estudis demostren que aquesta pràctica està relacionada amb una esperança de vida més llarga (de Brito et al., 2014; Blue Zones, 2020).

2.3. Rutina



La millor rutina pel cos i la ment és la d'estar sincronitzat amb el Sol. La majoria dels habitants d'Okinawa es desperten quan surt el Sol i dormen quan aquest es pon. Depèn de l'època de l'any el Sol surt més aviat o més tard, però de mitjana es podria dir que surt cap a les 5:40 am i a les 19:20 pm ja és de nit.

Segons Hector Garcia i Francesc Millares, després de fer un munt d'entrevistes a les persones que vivien a Okinawa, la majoria es despertaven quan sortia el Sol, extremadament aviat i ells mateixos deien que seguien l'horari del Sol. També deien que esmorzaven el més aviat possible.

Està comprovat que quan el Sol surt la pressió arterial augmenta, la secreció de melatonina s'atura (és l'hormona que regula els cicles de son i de vigília, quan més en tenim més son ens produeix, és a dir, que quan més es produeix és cap al tard, per això al matí s'atura la secreció) i la temperatura del nostre cos augmenta. A més a més, és l'hora on tenim un pic més alt de cortisol i augmenta la glucosa. L'organisme ja s'està preparant per un nou dia, és a dir, és el millor moment per aixecar-se i començar el dia.

2.4. Trobar un propòsit (*ikigai*)



Es va veure que els habitants es mantenen actius fins al final. L'*ikigai* et fa estar ocupat encara que no treballis i t'empeny a fer coses cada dia.

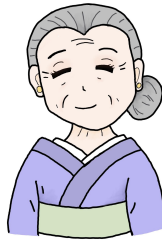
Hi ha diferents estudis de cohort, que s'han fet per determinar si la presència d'*ikigai* com a factor psicològic positiu està associada amb la disminució de riscos per mortalitat per totes les causes i per causes específiques.

Un exemple és el *Japan Collaborative Cohort Study*. Del 1988 al 1990, se'ls hi va fer completar un qüestionari de l'estil de vida, incloent-hi una pregunta sobre l'*ikigai*, a uns 30.000 homes i 40.000 dones del Japó d'edats entre 40 i 79 anys. Les associacions entre *ikigai* i la mortalitat per totes les causes i causes específiques es van avaluar utilitzant el model de regressió de Cox. Es va calcular el quocient de riscos instantanis ajustant per l'edat, l'índex de massa corporal, si fumen i beuen o no, les hores de son, etc. Els resultats mostraven que els homes i dones amb *ikigai* havien reduït els riscos de mortalitat de totes les causes en el període de seguiment a llarg termini i que en els homes amb *ikigai* es va reduir el risc de mortalitat cardiovascular (Tanno et al., 2009).

Altres estudis han obtingut resultats semblants, per això es pot concloure que tenir un propòsit de vida, factors psicològics positius com l'*ikigai*, està relacionat amb la longevitat.

2.5. Relacions socials i familiars

2.5.1. *Moai* (模合)



Com s'ha comentat abans, en l'apartat de *Blue Zones*, les relacions socials i familiars influeixen molt en els comportaments de cadascú, tenen un impacte a llarg termini en la salut i felicitat. A Okinawa, es té una tradició, relacionada amb la seva característica longevitat, que s'anomena *Moai*. Es podria traduir com "grup d'amics per a tota la vida", un grup de suport social que es forma per tal de proporcionar-se mútuament suport, per ajudar-se quan faci falta. Aquests grups es formen a la infància i s'estenen fins als 100.

Originalment, els *moais* es van formar per reunir els recursos d'un poble sencer per a projectes o obres públiques. Si algú necessitava diners per comprar terres o tenia una emergència, l'única manera era posar diners en comú localment. Més endavant la idea es va ampliar convertint-se en una xarxa de suport social. Els membres posen diners mensualment que s'utilitzen per fer activitats junts. Tradicionalment, grups d'uns cinc nens eren emparellats i des d'allà es comprometien de per vida. Queden sovint per xerrar, compartir consells, i divertir-se. Es tenen els uns als altres, saben que poden comptar en ells. Si algú té un problema financer o es posa malalt per exemple, sempre algun membre estarà allà per ajudar. Formar part d'un *moai* et proporciona estabilitat emocional i financera.

Les persones que pertanyen a un *moai*, que tenen un grup d'amics amb els qui es pot comptar i que comparteixen hàbits saludables, tendeixen a experimentar menys estrès, a ser més feliços i a viure més anys. La gent gran sense amics propers tenen més probabilitat de desenvolupar malalties cròniques com diabetis i de sofrir un accident vascular cerebral. La soledat pot augmentar l'estrès, disminuir l'esperança de vida.

Per tant, es pot dir que tenir amics propers i bones relacions socials és un dels factors que influeixen en la longevitat (Aislinn Kotifani, 2018).



Figura 8. Moai

3. Conceptes similars

3.1. *Wabi sabi* (侘寂)

Wabi sabi és un concepte japonès que mostra la bellesa de la naturalesa imperfecta, incompleta i efímera del món que ens envolta, en lloc de buscar la bellesa en la perfecció.

L'arquitectura japonesa està construïda en l'esperit del *wabi sabi*, no intenta imposar ni ser perfecte. Moltes vegades *Wabi Sabi* es defineix com una categoria estètica japonesa que fa referència a tot el que s'ha comentat, el que és incomplet, imperfecte, no permanent, allò que mostra el pas del temps. El *Wabi sabi* ens ensenya a apreciar la bellesa de la imperfecció com a una oportunitat per créixer. La clau és acceptar que hi ha certes coses de les quals no tenim control, com el pas del temps i la naturalesa efímera del món que ens envolta (Héctor García & Francesc Miralles, 2017).



Figura 9. Representació del Wabi Sabi

3.2. *Ichi go ichi e* (一期一会)

Una altra expressió japonesa és *ichi go ichi e* que es tradueix com a “una vegada, una trobada” referint-se a que cada moment és únic, no es tornarà a repetir. Per tant, s’ha d’aprofitar cada moment i no preocupar-se massa pel passat ni el futur, viure el moment (aquest concepte és similar al *Carpe diem*). El *Ichi go ichi e* ens recorda que s’ha de gaudir el màxim cada moment, a centrar-nos en el present, a aprofitar cada trobada amb una persona perquè aquella podria ser l’última vegada que us veieu. Per això, segons Héctor García i Francesc Mirales, és tan important trobar i perseguir el nostre *ikigai*.

Aquest concepte sorgeix de la cerimònia del te, on es para atenció a cada detall. S’ha de valorar cada cerimònia i cada trobada com una cosa irrepitable que només passarà un cop a la vida, cap podrà ser igual que una altra. Només existeix el moment present, es valora la sort d’estar allà i en aquell moment (Alex Pler, 2019).

3.3. *Kodawari* (拘り)

Kodawari és un altre concepte que no té traducció literal. És la recerca de la perfecció. És passió, persistència, compromís i atenció als detalls (Luke, 2020). Ho podem veure reflectit en la cura meticulosa que tenen els japonesos en l’artesania i el servei, per exemple, sense buscar recompensa ni èxit.

L'*ikigai* i el *kodawari* són conceptes que es podrien confondre, però són diferents. Mentre que l'*ikigai* és la raó per la qual es viu, el que motiva a despertar-se cada matí, el *kodawari* és una especialització a què es dedica tot el carinyo i molt esforç, i s'intenta millorar. (Alex Pler, 2019).

Kodawari és una actitud que generalment es manté al llarg de la vida i és un element central de l'*ikigai*. És, per naturalesa, una cosa personal, i una manifestació d'orgull en tot allò que un fa.

Els japonesos dediquen gran part del seu temps i esforç a fer les coses amb la màxima cura i atenció. Això, segons Ken Mogi, es deu a l'*ikigai*, nascut del desig d'estar a l'altura del seu *kodawari*, que és la motivació darrere de totes aquestes accions.

El *kodawari* de cadascú és alguna cosa que es pot compartir amb els altres per fer-los feliços sense esperar una resposta a canvi.

Segurament moltes de les persones que comparteixen el seu *kodawari* ho fan perquè realment és el seu *ikigai*. Així que es pot dir que, en alguns casos, el *kodawari* és la manifestació física i tangible del seu *ikigai* (Alex Pler, 2019).

Molts restaurants japonesos només serveixen un tipus de plat (per exemple ramen, sushi o gyozas), en el que hi dediquen tot el seu esforç i afecte, els cuiners s'han especialitzat en allò que són bons. La majoria de restaurants petits i familiars, que no són cadenes, acostumen a tenir un plat estrella, un *kodawari no ippin*, on es mostra el seu talent. *Kodawari* és esforçar-se amb plaer i satisfacció, donar importància a cada detall. És una especialització en la que es dedica tot el talent i afecte (Ken Mogi, 2018).

El mateix passa amb molts artesans, dediquen tota la seva vida i esforç a fer un únic producte. Intenten fer-ho cada cop millor, arribar a la perfecció, no es conformen amb el fet que el producte estigui "prou bé". Podrien fer altres productes i innovacions, però ells **es** centren en el que saben fer bé, posant atenció a cada detall i fent-ho amb cura i afecte, sense buscar recompensa ni la validació de ningú.

3. TREBALL DE CAMP



Seguint l'objectiu principal del treball, aprendre més sobre la cultura japonesa i les diferències entre l'estil de vida oriental i japonès, van tenir lloc aproximacions pràctiques de diferents maneres. Es va **contactar amb persones japoneses** que actualment estan vivint a Barcelona per fer-los una entrevista, ja que es va considerar la manera més convenient i efectiva per després poder contrastar la informació trobada en la recerca amb les paraules d'aquestes persones que ho han viscut.

A més a més, l'activitat més destacable de la part pràctica és que durant un dia sencer, és a dir 24 hores, es va **seguir la rutina de la gent d'Okinawa**. Després de fer una recerca intensa sobre els costums de la gent, la seva alimentació, la seva rutina... es va decidir viure un dia a l'estil japonès.

1. Consolat japonès

Si es volia contactar amb japonesos, res millor que contactar amb el Consolat japonès de Barcelona que es troba a la Diagonal per si podien proporcionar algun tipus d'ajuda. Al principi es va trucar per demanar hora per una cita al mateix consolat, però a causa de la Covid-19 només atendien presencialment a urgències o problemes de passaports o visats, així que van dir que si es volia una resposta s'havia d'enviar un mail a l'apartat de cultura: bunka1@bc.mofa.go.jp.

La idea que se'ls havia plantejat era si podien contactar amb algunes escoles japoneses per poder trametre un formulari (preparat prèviament amb les preguntes que interessaven) i els alumnes responguessin de forma massiva, d'aquesta manera obtenir moltes respostes i treure millors conclusions. Si no es podia fer, també se'ls va preguntar si es podria contactar amb japonesos d'una altra manera.

Van respondre el mail, així i tot lamentablement van dir que no podien proporcionar cap contacte a causa de la confidencialitat. Tot i això, van posar en el mail una sèrie d'alternatives i enllaços que podrien ajudar en la recerca o a l'hora de trobar més contactes, cap d'ells va ser d'ajuda, però igualment es va agrair la seva intenció i suport.



Bon dia,
Sóc alumne de batxillerat i juntament amb una companya fem el Treball de Recerca sobre Japó.
Ara que tenim molta informació recollida ens agradaria fer entrevistes a persones japoneses. Per això volia preguntar si d'alguna manera ens podríem posar en contacte amb gent que estigui vivint a Japó i, encara millor, si poguessim contactar amb una escola per obtenir moltes respostes.
Espero la resposta, moltes gràcies.

Figura 10. Mail que es va enviar al consolat japonès



Figura 11. Resposta del consolat japonès al mail que se'ls va enviar

2. Entrevistes

El que es va fer primer va ser posar-se en contacte amb diverses persones japoneses que viuen actualment a Barcelona o pels voltants.

Per fer-ho, es va començar preguntant a familiars i coneguts propers si coneixien a algú que complís amb els criteris que es buscava, per tal d'obtenir la major quantitat de contactes possibles. Es va aconseguir contactar amb diversa gent, des de la propietària d'una botiga asiàtica, a veïns i coneguts

de feina. Després es va recórrer a buscar més gent a través d'internet, utilitzant aplicacions com TikTok, Instagram i YouTube. La majoria de persones no van contestar, però per sort algunes sí. Tot i això, no podia ser qualsevol persona, es buscava un perfil concret: la persona, home o dona, havia de ser japonesa i haver viscut al Japó i Espanya durant un temps de la seva vida, l'estat no importava.

Variables	No variables
Sexe	Nacionalitat japonesa
Edat	Estància a Espanya

Figura 12. Taula perfil - persona que es buscava per entrevistes

Després de parlar amb elles per WhatsApp o Instagram, se'ls demanava de fer-los una entrevista en persona o contestar un formulari de Google, prèviament preparat amb preguntes dividides en els apartats que s'havien fet a la part teòrica (*ikigai*, dieta, exercici, rutina, relacions socials...), ja que no interessava fer massa entrevistes ni tothom ho podia fer o estava disposat a fer-ho.

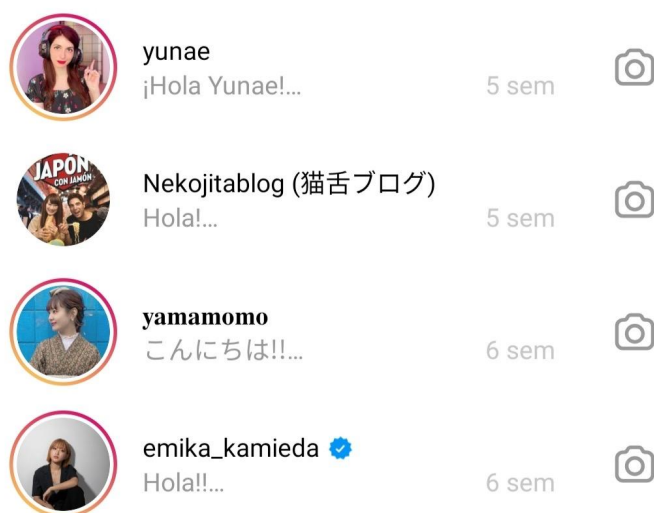


Figura 13. Exemple d'algunes persones japoneses amb qui es va intentar contactar per Instagram

Es va començar a enviar missatges a totes les persones que es trobaven que coincidien amb el perfil que es buscava, però no totes van contestar, de fet van ser la majoria. Malgrat tot, les que sí que ho van fer van ser de molta ajuda.

2.1. Entrevistes presencials

Es van fer tres entrevistes presencials, les quals eren **semiestructurades**, ja que es va seguir un guió amb preguntes preparades prèviament, però s'improvisava depenent de les respostes de la persona entrevistada, és a dir, si parlava d'un tema que s'anava a preguntar més tard, es canviava l'ordre de les preguntes.

2.1.1. Primera entrevista

Entre els carrerons que hi ha pel centre de Barcelona, hi ha una petita botiga amagada al carrer de l'Arc de Sant Ramon del Call. Allà es troba Momo, una botiga d'estil rústic i amb gran quantitat de productes tradicionals japonesos que són tractats amb una gran delicadesa per les seves mestresses. Un dia caminant pel centre es va descobrir de casualitat aquesta botiga que tenia un encant molt peculiar i al parlar amb la dependenta i explicar-li el projecte va decidir ajudar en el treball. Va proporcionar el seu contacte i es va quedar amb ella una tarda a la seva botiga mentre feia un descans.

2.1.2. Segona entrevista

A través d'un contacte de feina d'un familiar, es va poder entrevistar a una noia de mare japonesa i pare català, que actualment està cursant el cinquè any de Nutrició i Dietètica a la Universitat de Barcelona, i a la seva mare. La mare ha viscut molts anys al Japó, i segueix anant-hi de tant en tant, acompanyada del seu marit i les tres filles, les quals han assistit a una escola al Japó durant la primària. L'entrevista es va fer a una cafeteria al costat de la Biblioteca Vapor Badia.

2.1.3. Tercera entrevista

Gràcies a un directiu de la Cambra de Comerç de Barcelona, es va conèixer l'existència del Col·legi Japonès de Barcelona, un col·legi japonès internacional situat a Sant Cugat del Vallès. Les mesures per la Covid-19 van impedir que es visités l'escola, però després d'investigar durant dies i parlar amb diferents persones, es va descobrir que les mares japoneses que portaven els seus fills a aquest col·legi, es reunien a prendre alguna cosa al Viena o algun altre establiment a prop després de deixar els nens. Amb aquesta informació, es va decidir anar fins el Viena de Sant Cugat per veure si era possible parlar amb alguna d'aquestes mares. Com s'havia previst, les japoneses estaven agrupades en diferents taules, així que amb el seu consentiment, es va aprofitar per fer l'entrevista de forma conjunta a sis d'elles.

ENTREVISTES					
Individus	Pseudònim	Lloc	Dia	Hora	Duració
Norie	Nori		7 Octubre 2021	15:00	45 minuts
Tami Massaneda (estudiant) i Kaori (la mare)	Tami Kaori	Carrer de Sallarès i Pla (57), Sabadell, Barcelona	11 Novembre 2021	18:00	45 minuts
Grup de mares japoneses	GMJ	Viena Sant Cugat	13 Novembre 2021	11:00	30 minuts

Figura 14. Taula entrevistes presencials

2.2. Formulari

Com s'ha dit anteriorment, a part de les entrevistes, es va crear un formulari de Google en castellà i anglès, que estava dividit en els diferents apartats de la part teòrica. És a dir, *ikigai*, dieta, exercici, rutina i *moai*. En cada apartat es van escriure diverses qüestions relacionades amb cadascun d'ells. El propòsit era contrastar la informació trobada en la recerca amb les respostes de la gent. Aquest formulari es va enviar per WhatsApp o Instagram a diferents persones, que s'adherien al perfil buscat, amb les que es va poder contactar, ja que no va ser possible quedar per fer-los una entrevista, o no interessava.

2.3. Informació extreta de les entrevistes i formulari

Com ja s'ha dit, l'objectiu de les entrevistes era contrastar la informació trobada en la recerca amb el que la gent entrevistada deia, però per fer aquest contrast no solament s'analitzaran les respostes de les entrevistes, sinó que també les respostes del formulari de Google. Tot i que les preguntes de les entrevistes i les del formulari eren les mateixes, les respostes de les entrevistes eren més elaborades i les persones podien explicar amb més profunditat el tema que s'havia preguntat o explicar anècdotes o records de la forma de vida del seu país, així que han estat de més utilitat.

2.3.1. Okinawa

S'ha après que Okinawa té tradicions i costums molt diferents a altres llocs del Japó, fins i tot utilitzen expressions que la gent que no és d'allà, però igualment és japonesa, desconeix. Com per exemple "moai", comentada a la part teòrica, i la qual cap dels entrevistats coneixia o afirmaven que en el lloc on vivien s'anomena d'una altra manera.

Cap dels entrevistats ha viscut a Okinawa, encara que la majoria d'ells havien anat, tot visitant els llocs més turístics en comptes de les zones rurals i tradicionals. Per tant, no s'ha pogut contrastar amb la recerca d'informació sobre l'estil de vida a l'illa.

2.3.2. Ikigai

Primer de tot, totes les persones sabien què era l'*ikigai*, però segons les respostes no se'n parla al Japó d'aquest tema, totes les persones entrevistades coincidien que **és una cosa que tenen tan interioritzada** que no en parlen ni a la televisió, ni a l'escola, ni entre elles.

"I'm a tour guide in Japan... My clients were always very satisfied and curious... I felt very happy and excited, that's why I thought that maybe my *ikigai* is connecting japanese culture and work, that's why I'm working here" - Nori

"Sóc guia de turisme a Japó... Els meus clients sempre estaven molt satisfets i curiosos... Em sentia molt contenta i emocionada, és per aquest motiu que vaig pensar que potser el meu ikigai és connectar la cultura japonesa amb la feina, per això estic treballant aquí" - Nori



Figura 15. Entrevista presencial a la Nori

Segons les respostes del formulari, 5 de les 8 persones tenen *ikigai*, mentre que les altres 3 encara no saben quin és el seu. Amb aquesta informació es podria dir que la majoria de persones sí que tenen i saben quin és el seu *ikigai*, però per afirmar-ho caldria preguntar-ho a molta més gent de forma massiva.

Molt poca gent creia que hi ha una relació entre l'*ikigai* i la longevitat, encara que alguns que afirmen que sí que hi ha correlació diuen que es deu al fet que les persones que tenen *ikigai*, que tenen propòsits de vida, tenen les coses més clares, no perden tant el temps i en general són més feliços. Els que diuen que no hi ha relació és perquè acostumen a relacionar la longevitat japonesa amb el menjar, però no amb l'*ikigai*.

Si es que sí, ¿Cuál es la relación?

2 respostes

No se si hay alguna relacion. Pero, sobretodo, la gente mayor está más viva y tiene ganas de vivir con salud sin aceleración

Motivación para vivir y satisfechas su vida

If you do so, what is the correlation?

6 respostes

I think the more meaningful our life is, the longer we will live.

Depende on personal carácter and food.

Fuera interior

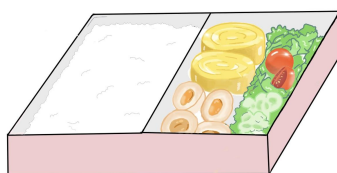
It's better to know how you can feel little joy and pleasures in your daily life than nothing.

I think the longevity of Japanese is the food. Not for Ikigai.

I have never heard of having correlation between Ikigai and longevity

Figura 16. Respostes del formulari sobre si se sap la correlació entre l'ikigai i longevitat japonesa

2.3.3. Dieta



S'ha pogut comprovar que al Japó es menja *Washoku*, és a dir, diferents plats petits, ingerint així varietat d'aliments i poques calories i que la majoria segueixen, o intenten seguir, el secret del 80% o *Hara Hachi Bun Me*, sobretot les noies joves. Però no solament al Japó, la majoria de persones explicaven que mentre vivien aquí Espanya també seguien menjant *Washoku*, però a causa de la dificultat per trobar els ingredients se'ls feia complicat menjar cada dia, tot i això, molts en consumien diàriament.

Respecte el te, totes les persones en beuen diàriament tant aquí com al Japó.

“Allà es pren te com si fos aigua, fins i tot els nens en compren a les màquines” - Tami

“Per exemple, als restaurants, en lloc d'oferir aigua, ofereixen te” “abans, quan era petita, l'aigua d'ampolla tipus font vella o aigua mineral no existia. I al principi era rar pagar per aigua quan van començar a vendre ampolles, ja que sempre havíem begut de l'aixeta, però el que bevia sempre era te”- Kaori

Aquestes respostes demostren com de valorat és el te al Japó i, com diuen, per ells representa una beguda essencial en la seva vida diària.

“There is a rice field in front of my grandparents house... It's totally different from Tokyo... And they are farmers, they used to grow their own rice and vegetables” - Nori

“Hi ha un camp d'arròs davant de la casa dels meus avis... És totalment diferent de Tòquio... I són agricultors, acostumaven a cultivar el seu propi arròs i vegetals”- Nori

A les grans ciutats hi ha molts restaurants i la gent que hi treballa, sobretot en oficines, van molt sovint a sopar fora. La gent gran s'estima més quedar-se a casa, per això cuinen ells mateixos menjar típic japonès. Als pobles no hi ha tants restaurants, per aquest motiu **la gent cuina més a casa** i els que viuen en zones rurals, **cultiven els seus propis aliments**.

2.3.4. Exercici

“Als matins, la meua àvia es lleva cap a les 4 am, es prepara i se'n va cap a una reunió amb altres avis on llegeixen filosofia, poemes... i després netegen el temple i els voltants, els carrers, parcs... i això ho fa cada dia perquè sí, sense esperar res a canvi. És molt comunitari, pensen molt en els altres, netegen perquè estigui bé per als altres” - Tami

“Cap a les 6 els avis de tot arreu van al parc, engeguen la ràdio i fan exercicis” - Kaori

“La meua mare, ja amb 80, encara va en bici amunt i avall, escales amunt, escales avall, va a tot arreu en bici” - Kaori

Es pot observar que està molt normalitzat que la gent gran faci exercici cada dia i al voltant de la natura. Contrasta amb la cultura espanyola, ja que aquí les persones grans acostumen a portar una vida més tranquil·la relacionada amb la casa, és a dir, no passen tant de temps fora casa i per això perden mobilitat més ràpidament que els japonesos.

La gent jubilada com la mare de la Kaori, no para de moure's, això **és una mostra d'ikigai**. Les persones grans es mantenen actives fins i tot tenint una edat avançada, però per què? La resposta està en l'*ikigai*, és una perfecta mostra de que **l'ikigai és una causa molt directa amb l'alta esperança de vida**.

“I used to practice snowboarding, yoga and running. I practiced a lot of yoga in Japan, twice a week. But here I do yoga at home. It makes me relax” - Nori

“Abans feia snowboarding, ioga i corria. Al Japó practicava molt de ioga, dos cops per setmana. Però aquí en faig a casa. Em fa sentir relaxada” - Nori

“Cuando vivía en Poble Nou, me levantaba todos los días muy temprano para ir a la playa y meditar. Allí hacía yoga y después me sentaba frente al mar con los ojos cerrados dándome la brisa y meditaba” - Nori

Aquest és un altre exemple d'un estil o filosofia de vida que concorda amb la gent centenària d'Okinawa, ja que és una manera perfecta de començar el dia amb tranquil·litzat i positivisme. Aquest esforç que fan cada matí per aixecar-se més d'hora i fer exercici o algun altre tipus d'activitat com la meditació, el fan, ja que els aporta alguna cosa beneficiària per la salut i els fa sentir complets.

A més a més, també afirmen que al Japó acostumaven a **asseure's a terra per menjar o fer altres activitats**, però ho han deixat de fer en mudar-se a Espanya. Tot i això, es podria dir que al Japó totes les persones, tant nens com adults i persones grans, s'asseuen a terra per menjar o fer altres activitats. Això els permet desenvolupar la seva flexibilitat des que són petits i els dura fins que són grans i els aporta molts beneficis en la salut.

“When our family and our uncle family met at my cousin's home, we had dinner altogether and we may be 8 or 10 people, so at that time we sat on the floor” - Nori

“Quan la meua família i la família del meu tiet ens reuníem a casa, sopàvem junts i potser erem 8 o 10 persones, en aquell moment ens sentàvem a terra” - Nori

“Al Japó m'he assegut tota la vida a terra, ho feia tot allà. Fins i tot, quan anava a l'escola i havia de fer deures em posava a terra a fer-ho, estava asseguda o també jeia a terra de vegades. És una cosa que trobo a faltar, però quan vaig al Japó ho segueixo fent” - Kaori

¿En casa te sientas o te sentabas en el suelo para comer o hacer otras actividades?
Mostra les opcions ▾

Pregunta que s'ha deixat en blanc

6 respostes

Sí

2 respostes

At home, did you or do you sit on the floor to eat or do some other activities?
Mostra les opcions ▾

Yes

4 respostes

Figura 17. Respostes del formulari sobre si s'asseuen a terra per menjar o fer altres activitats

2.3.5. Rutina

“In Japan people wake up earlier, it’s probably because the sunrise is earlier and because their workout place may be far away and they have to take the train” - Nori

“Al Japó la gent s’aixeca més d’hora, potser perquè l’alba és més aviat i perquè el seu lloc de treball potser està lluny i han d’agafar el tren” - Nori

“De migdiada no en fem. L’horari és més a estil dels anglosaxons, matinem més que aquí. El dinar és cap a les 12 o 13 hores i solament agafem una hora o menys, també mengem poca cosa, coses fàcils. I el sopar és per allà a les 18 o 19 hores. En general tot és més d’hora” - Kaori

Totes les persones coincideixen en el fet que **l’horari japonès és molt diferent que el d’aquí** (Espanya). Allà s’aixequen més d’hora, per tant, tot es fa més d’hora. S’aixequen cap a les 6, dinen entre les 12 - 13 hores, sopen cap a les 18 hores i a les 21 (o com a molt tard a les 22 hores) ja se’n van a dormir. Com es pot veure aquest és un horari molt diferent del d’Espanya, ja que aquí es fa el mateix, però unes 2 hores més tard.

2.3.6. *Moai*

“Jo soc de Tòquio, però vivia en una zona que està més apartada, és la zona més antiga i tradicional de Tòquio. Tothom es coneix i hi ha molta comunicació entre els veïns. Per exemple si algú mor, hi ha un comunicat que es passa de casa en casa, és com una carta que la llegeixes i llavors l’has de portar al veí. I això encara continua en aquella zona (Fukagawa).

Quan torno allà, tothom em saluda i coneix i parlo amb tothom que em trobo. Així és el meu barri, però en una altra zona això no passa. Suposo que *moai* és una mica això, jo tampoc sabia que era un costum d’Okinawa, però crec que és una mica això. Per exemple, quan rebem fruita del meu avi que viu a una zona rural i en tinc massa, li donem al veí i quan ell rep alguna cosa també ens en porta. Tenim més comunitat” - Kaori

Per començar, com ja s’ha mencionat, cap persona sabia què era el *moai*, això és degut al fet que és una paraula originària de l’illa d’Okinawa i és un concepte que s’ha quedat entre les persones d’allà. Tot i això, la Kaori després de buscar el significat de la paraula, va intentar explicar el que ella creia que era el *moai* i la seva explicació i exemples que va descriure s’apropen molt al que és realment, de fet, encara que no ho sàpiguen, ho és. A l’apartat de *moai*, s’explica que aquesta tradició de l’illa consisteix a formar part d’un grup en què tots s’ajuden mútuament. Tenir a gent amb què es pot confiar i parlar amb ella de preocupacions o de qualsevol tema, sentir que sempre es té un suport. L’exemple que posa la Kaori és precisament això, ja que s’ajuden els uns als altres i sempre es tenen presents. Es pot apreciar que **és una comunitat molt unida** pels exemples que posa ella, que quan algú li sobra alguna cosa ho comparteix amb els veïns i quan alguna persona mor ho comuniquen per tot el barri, ja que es coneixen entre tots.

En definitiva, es podria dir que inconscientment la gent sí que forma part d’un *moai*, però en no conèixer la paraula, ho neguen. Tot i això, la Kaori explica que aquest tipus de comunitat solament existeix en el seu barri i zones més despoblades o rurals, és a dir, en les grans ciutats o llocs més centrals no existeix. No obstant, això no vol dir que les persones que viuen en les ciutats no formin part d’un *moai*, ja que el fet de tenir un grup de persones en qui confiar, sentir-se a gust i saber que les tindràs al llarg del temps ja es considera formar-ne part d’un.

3. Un dia vivint a l'estil japonès

Després de fer tota aquesta investigació es volia posar en pràctica el que s'havia après, així que es va decidir provar de viure un dia sencer a l'estil japonès. Primer de tot es va fer un esquema de tot el que es faria aquell dia, es va tenir en compte tot el que s'havia treballat durant tota l'elaboració del treball: l'hora d'anar a dormir i d'aixecar-se, l'alimentació, l'exercici, el *moai* i els costums.

Aquesta és la proposta de rutina que es va elaborar:

Hora	Activitat	
6:00	Despertar-se	
6:30	loga	
7:00	1r esmorzar (a casa)	Te, fruita, torrada amb tahini
8:00-14.30	Escola	
10:00	2n esmorzar (a l'escola)	<i>Bento</i> : arròs, tamagoyaki, cirerols, enciam, alvocat
14.30	Dinar	<i>Washoku</i> : peix, arròs, sopa miso, verdures en vinagre, edamame, amanida d'algues
17:00	Relacions socials (<i>moai</i>)	Quedar amb amics
17:30	Berenar	<i>Onigiris</i>
21:00	Sopar	Fideus saltejats: goya, pebrot, xiitake, salsa soja. Natto Moniatos, Kabocha
22:00	Dormir	

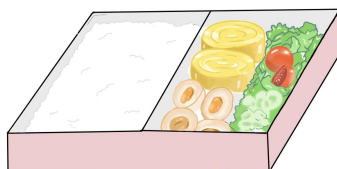
Figura 18. Taula rutina un dia vivint a l'estil japonès

3.1. Factors que es van tenir en compte a l'hora de crear la rutina

3.1.1. Respecte a la rutina

Totes les persones entrevistades coincidien en el fet que el dia japonès comença abans que el dia Espanyol. Quan se'ls va preguntar l'hora en què s'aixecaven, la majoria va respondre que al voltant de les **6:00 h del matí**, així que es va decidir que es faria el mateix. Com que es recomana que s'ha de dormir 8 hores, per complir-ho, s'havia d'anar a **dormir a les 22:00 h**, per tant, també es va decidir fer-ho d'aquesta manera, a més a més, en les entrevistes es va dir que els japonesos s'anaven a dormir cap a les 21:00 o 22:00 així que coincideix.

3.1.2. Respecte a la dieta



La dieta és un dels factors claus, així que l'elaboració del menú de tot el dia es va basar en la informació que es va cercar en un principi i les respostes de les entrevistes, les quals va ser de molta utilitat. Sobretot es volia que fos el més semblant possible a la dieta d'Okinawa, ja que com se sap és el lloc amb més centenaris del món i la dieta influeix molt.

Aquests són aliments que es consumeixen diàriament a Okinawa, els quals són rics en antioxidants: tofu, miso, tonyina, pastanagues, goya (meló amarg), kombu (una alga), col, nori, cebes, brots de soja, hechima (un vegetal), soja, moniatos, pebrots i Sanpin-cha (un te), entre d'altres. De tots els que hi ha aquí es van incloure a la dieta: el **tofu, miso, tonyina, pastanagues, goya, kombu, nori, brots de soja, hechima, soja, moniatos, pebrots i te** (no exactament el Sanpin-cha, però igualment era te verd). Com es pot veure molts dels aliments que es mengen a Okinawa van ser utilitzats en l'elaboració de la dieta, ingerint així una gran varietat d'aliments que és una de les característiques de la dieta de l'illa.

Per esmorzar es va decidir menjar una torrada de **pa amb tahini i una peça de fruita i beure una tassa de te verd**. La fruita aporta molta energia al matí i, a més a més es va incloure, ja que la fruita també abunda en la dieta japonesa. El tahini és una pasta d'origen oriental que es fa amb llavors de sèsam, aliment essencial i molt utilitzat en la gastronomia japonesa, per això es va pensar que seria perfecte per acompanyar el pa (el qual la gent en el formulari i les entrevistes afirmaven menjar-ne al

matí). Per últim, prendre un te verd era perfecte per acompanyar l'esmorzar. El que es va triar era en especial un te Japonès.



Figura 19. Torrada de pa amb tahini

“Cuando viajamos por Japón y desayunamos en los restaurantes el desayuno es de estilo japonés: arroz, sopa miso, salmón y tamagoyaki... Pero en casa mucha gente come pan ya que el desayuno típico japonés es demasiado esfuerzo para prepararlo por la mañana. Comer pan con algo es más fácil que comer arroz con algo, por eso aunque nos guste más el arroz y la sopa miso comemos pan con mantequilla o otra cosa”- Nori

Per l'esmorzar de mig matí s'estaria a l'escola així que es va pensar que la millor opció per menjar allà seria portar un **bento**, que és el que mengen tots els nois i noies japonesos quan van a l'escola i també els treballadors que s'ho emporten a la feina i s'ho mengen allà.



Figura 20. Bento: arròs, tamagoyaki, xerries, advocat, enciam.

Per dinar es va pensar que la millor opció seria preparar **Washoku**, el qual havia d'estar en el menú, ja que és essencial en la dieta diària japonesa.



Figura 21. Washoku: arròs blanc, sopa miso, edamame, vegetals envinegrats, amanida d'algues, peix.

Com a berenar es va pensar a fer **onigiris** (un plat japonès que consisteix en una bola d'arròs farcida d'altres ingredients), ja que és senzill d'elaborar i té la mida perfecte per menjar a la tarda i no quedar-se molt tip pel sopar.



Figura 22. Onigiris

Per últim, per sopar es va pensar que una bona opció seria menjar **fideus saltats amb** diferents complementos japonesos com **xiitake, goya, salsa de soja..., natto** i, com acompanyant, **moniato i kabocha** al forn.



Figura 23. Fideus saltats, natto, amanida de cogombre i moniato i kabocha al forn.

Com s'ha pogut veure tots aquests plats destaquen per l'abundància de verdures, de grans com l'arròs, i per l'escassa ingesta de sucre. Com a base trobem l'arròs, els vegetals i els productes de soja, perfecta dieta japonesa.

Tots els plats estarien distribuïts en plats separats i amb una mida diferent segons la seva importància, és a dir, el plat principal seria el plat més gran i els altres s'anirien reduint segons la seva importància. Per altra banda, per complir plenament una dieta japonesa, tot es menjaria amb bastonets, d'aquesta manera s'agafen porcions més petites de menjar i es pot mastegar més, i s'intentaria seguir la tradició de *Hara Hachi Bun Me* (parar de menjar quan estàs 80% ple), per no atipar-se i que l'estómac pugui digerir millor els aliments.

3.1.3. Respecte a l'exercici

Un altre punt en què coincidien els entrevistats era que les persones japoneses després d'aixecar-se feien exercici, així que es va decidir que abans de fer res al matí, es faria exercici, en concret ioga. Es va escollir **ioga**, ja que és un exercici que quan es practica engloba el treball mental i físic, mentalment treballa l'estabilitat i relaxació de la ment i físicament treballa la flexibilitat i la musculatura, així que va semblar que seria l'opció perfecta a triar i començar el dia.

3.1.4. Respecte al *moai*

Encara que s'ha pogut deduir que aquesta tradició només és coneguda pels habitants d'Okinawa, en general la gent que manté relacions socials, que té un grup d'amics amb els qui confiar i que saben que sempre estaran allà quan calgui, que no viuen en soledat, són més feliços i viuen més. Per això es va pensar que el més semblant a un *moai*, són els **amics més propers**. Així que es va decidir quedar amb ells en algun moment de la tarda.

3.2. Procediment

Després de l'elaboració de la rutina, es va pensar quin seria el millor dia per fer-ho, millor en un cap de setmana perquè així es té tot el temps del dia per preparar-ho tot? O un dia de cada dia entre setmana que s'ha d'anar a l'escola? Després de pensar-ho es va decidir fer-ho en un dia de cada dia, ja que d'aquesta manera es podria comprovar si una vida a l'estil japonès es podria seguir en un lloc com Espanya, ja que els dies entre setmana són els que de veritat són el nostre dia a dia.

Seguidament, es va fer una llista de tot el que es necessitava, principalment eren ingredients especials que calien per elaborar els plats que s'havien decidit cuinar i després es van anar a comprar tots els ingredients que es necessitaven per fer les receptes. Divendres 5 de novembre, es va anar a un supermercat asiàtic, ja que allà es podrien trobar tots els ingredients que es necessitaven, al que

es va anar està situat a la Rambla Badal, 190 i es va poder trobar tot allà. Dissabte 6 es van preparar alguns dels aliments que necessitaven marinar i reposar unes quantes hores o que interessava fer amb antelació, per tal de tenir-ho tot a punt per al “dia japonès”. El dimarts 9 va ser el dia que es va realitzar i a la nit es va anotar tot en forma de diari (s’ha recollit a l’apartat següent 3.3).

3.3. Diari

9 de novembre de 2021

Dimarts, 22 h

Avui ens hem aixecat a les 6 del matí i el primer que hem fet és deixar fent-se arròs a l'arrossera perquè estigués preparat per quan ens fes falta.

Després de vestir-nos amb roba còmoda, hem buscat un vídeo de YouTube i hem fet ioga durant 30 minuts per començar bé el dia. Ens hem dutxat i vestit amb roba neta.

Per esmorzar, hem menjat una torrada de pa amb tahini i te verd i una peça de fruita. Just abans de marxar a l'escola ens hem preparat un bento cadascuna per menjar-lo a l'hora del pati. Li hem posat una mica d'arròs del que havíem preparat, amb unes quantes llavors de sèsam per sobre, tamagoyaki, que és un tipus de truita japonesa (la qual es fa amb una paella quadrada, però no en teníem), tomàquet xerri, enciam i alvocat.

De 8 a 9.50 hem fet classe com sempre, però durant el descans de 20 minuts hem anat a casa i ens hem menjat el bento. No teníem molta gana, la qual cosa ens ha fet recordar de posar en practica durant tot el dia el secret del 80% o Hara Hachi Bun Me. Hem seguit fent classe i en acabar hem tornat a casa.

En arribar, ens hem fet el dinar que consistia en Washoku seguint el format tradicional de Ichiju Sansai (una sopa, tres plats) i dos acompanyants. De sopa vam escollir fer sopa miso, amb caldo dashi (que havíem preparat el dia abans) i tofu acompanyant-ho amb un bol d'arròs blanc. Com a plat principal hem fet peix a la planxa, i a banda hem menjat amanida d'algues, edamame i tsukemono (que havíem preparat el dissabte anterior). Ho hem servit tot en plats petits i ens ho hem menjat amb bastonets.

Seguidament, hem descansat una mica, assegudes a terra amb coixins, mentre llegíem o fèiem deures. Després hem preparat onigiris per berenar. Uns els hem farcit d'advocat i els altres de tonyina.

A les 17:00 hem quedat amb el nostre grup d'amigues, amb les quals tenim molta confiança i que sempre ho passem molt bé. Hem anat a la platja de Port Ginesta a passar la tarda juntes.

A les 17.30 ens hem menjat els onigiris. Què bons que estaven! Els hi hem deixat provar a les altres noies i els han encantat.

En tornar a casa hem preparat el sopar que consistia en fideus saltejats (amb goya, pebrots, xiitake i salsa de soja) i com a acompanyants moniatos i kambocha al forn, i natto (aliment tradicional japonès a base de soja fermentada). Hem intentat que el sopar tingués abundància de colors, d'aquesta manera ens asseguràvem ingerir una gran varietat d'aliments. Hem sopat a les 21 i d'aquí poc ja anirem a dormir.

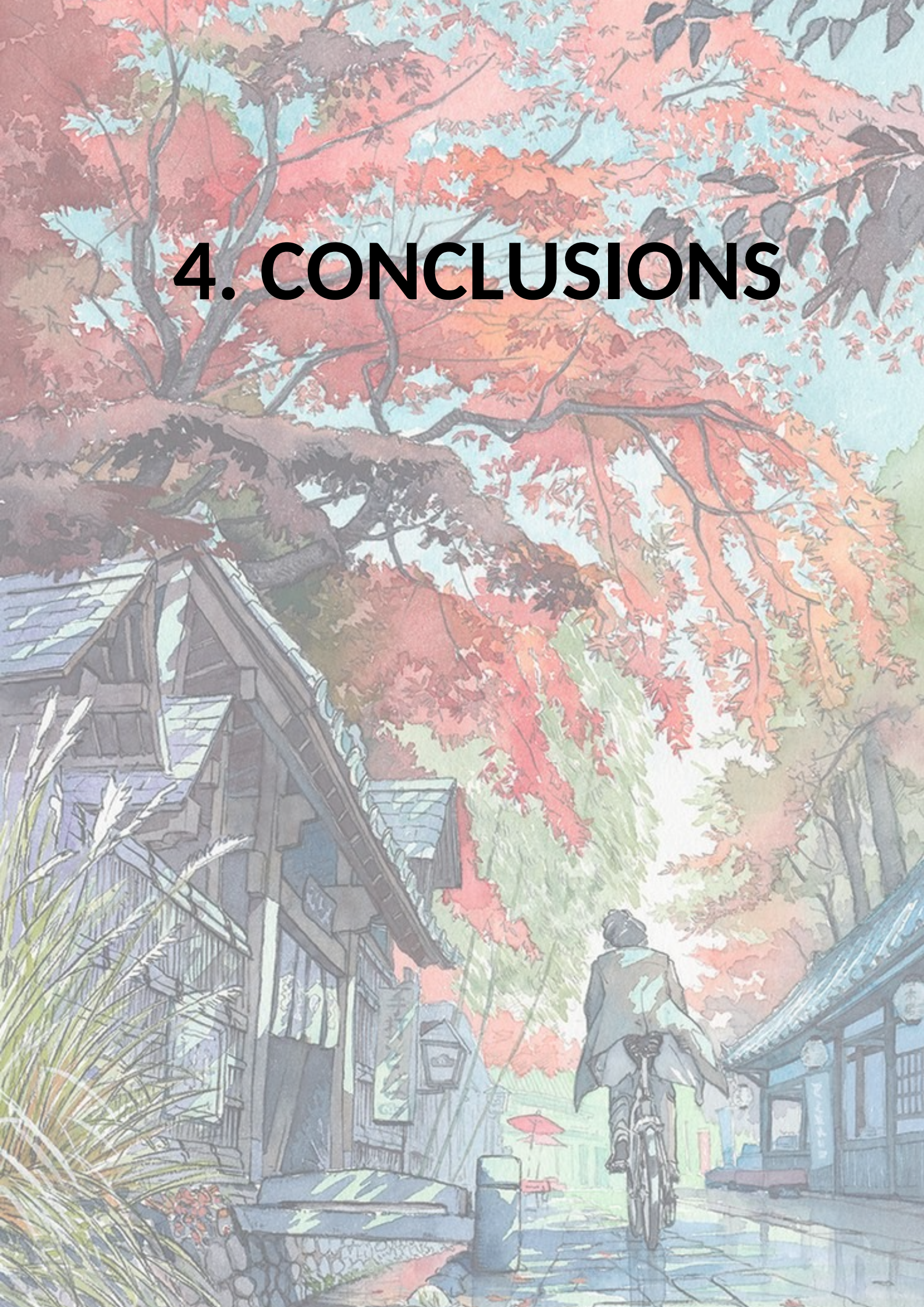
3.4. Vídeo

Durant tot aquest procés es va anar gravant en vídeo i es van anar fent fotos. Des que es van anar a comprar els ingredients al supermercat fins que es va acabar el dia i es va anar a dormir. Però principalment es va gravar el que era essencial, és a dir, com es cuinava, com es menjava, com es feia exercici... L'objectiu era demostrar que es va poder seguir una rutina d'un dia a "l'estil japonès", poder-ho ensenyar a més persones i que quedés un record d'aquell dia.

Més tard, es va fer una recopilació de tots els vídeos i fotografies per elaborar un petit reportatge. Per l'edició de vídeo es va utilitzar Inshot.

A l'annex 2 es pot trobar un enllaç i un QR per visualitzar el vídeo.

4. CONCLUSIONS



Com s'ha vist al llarg d'aquesta investigació, els factors que intervenen en l'alta esperança de vida dels japonesos són: la dieta, l'exercici, la rutina, les relacions socials i per últim, l'*ikigai*. Tots aquests factors són portats al màxim a Okinawa, raó per la qual és el lloc on hi ha més centenaris en el món. La dieta és molt moderada i saludable, per aquesta raó la gent gran gaudeix de salut i el seu aspecte juvenil és a causa de la quantitat d'aliments rics en antioxidants que consumeixen. L'exercici és practicat diàriament amb moderació, és a dir, no fan esforços molt grans sinó que practiquen exercicis suaus que equilibren el cos i la ment com el ioga, tai chi o qi gong, sovint es practica al matí. Respecte a la rutina, el dia comença abans, al voltant de les 6 del matí, i totes les altres activitats que es fan durant el dia també es fan abans, el millor és estar sincronitzat amb el Sol, és a dir, aixecar-se quan surt i dormir quan es pon segons els habitants d'Okinawa. A més a més, formar part d'un moai és beneficiari pel benestar personal, és un factor essencial i necessari per a les persones. Està comprovat que quan es fan noves amistats i es té una vida social activa, es creen noves neurones. Per últim, tenir un *ikigai* és fonamental, ja que és el que et farà estar actiu durant el dia i tenir una motivació, en canvi, si no es té un *ikigai* les persones acostumen a quedar-se tancats a casa i això degrada la salut més ràpidament. Han sorprès i han servit d'aprenentatge moltes coses, per exemple, aquest mateix concepte d'*ikigai*. Tot i ser un concepte originari del Japó, la gent no en parla ni debat respecte la seva importància. Això és degut al fet que ho tenen tan interioritzat que no fa falta parlar-ne. Un altre seria el moai, ja que cap persona entrevistada coneixia aquesta paraula.

La informació obtinguda de les entrevistes s'ha contrastat amb la informació de la recerca. S'ha demostrat que tots aquests aspectes que s'han mencionat són propis dels japonesos, però per verificar-ho, caldria fer una investigació de forma més general i massiva, ja que s'ha entrevistat a poques persones. Tot i això, les respostes dels entrevistats també han mostrat que en mudar-se a Espanya, alguns dels costums influents en l'alta esperança de vida, s'han deixat de fer, i la causa d'això pot ser que es tracta de costums difícils de mantenir.

Per tal de trobar resposta a la pregunta plantejada sobre si ***es pot seguir l'estil de vida japonès a Espanya***, es va seguir una rutina durant un dia a partir del que s'havia après durant el treball.

És fàcil seguir aquest estil de vida? Es pot? Bé, potser al Japó ho sigui, però seguir-ho a Barcelona va resultar ser molt difícil per diferents factors. Primer de tot, l'horari no es va complir fidelment a l'horari japonès, ja que allà l'hora de dinar és entre les 12 i 13 hores, però aquí, pel fet que se sortia de l'escola a les 14:30, no es va dinar fins aquesta hora. En conseqüència, totes les activitats de després també es van endarrerir. Al Japó segurament es té una pausa cap a les 12 hores per dinar, ja que és l'hora on tothom dina, en canvi, aquí com que sempre s'ha dinat més tard, la pausa també ho és. Per altra banda, es va gastar un total de 50 euros al supermercat asiàtic per comprar tots els

ingredients que es necessitaven, tot això només per un dia. Es pot dir que és un preu elevat per 3 àpats. També cal dir que tots els ingredients es van comprar de cop i, de tots ells, van sobrar la majoria així que es podien utilitzar per més receptes més endavant. En resum, el preu és elevat però assequible, ja que els ingredients van sobrar per més usos.

A més a més aquests tipus d'aliments no són accessibles, no es troben al supermercat convencional, i per trobar-los s'ha d'anar a un supermercat asiàtic i no se'ntroben molts. Així que es pot dir que s'ha confirmat la hipòtesi inicial (3), **sí que es pot dur a terme, però hi ha factors que ho dificulten.**

Respecte a les hipòtesis 1 i 2 es van descobrir molts més factors que influeixen l'alta esperança de vida, més dels que es pensaven, per exemple el *moai*, ja que en veritat és un dels factors més importants, però que sembla irrellevant. Respecte a la 3, com s'ha dit, es pot seguir però no completament. Com s'ha explicat, l'horari és un factor que no es pot seguir al 100%, tot i això, la resta sí que es pot seguir, però amb dificultats, sobretot el factor de la dieta és dels més complicats per la falta d'accessibilitat d'aliments orientals. Respecte a l'última hipòtesi, la número 4, l'*ikigai* és una llarga i personal recerca del que ens apassiona, i aquesta recerca ha servit per obtenir una base de coneixement i a partir d'aquí poder pensar i reflexionar amb profunditat i, de manera correcta, quin és el nostre.

Per finalitzar, es pot donar peu a pròxims estudis més específicament relacionats amb Okinawa. Seria perfecte portar aquest estudi en aquesta illa i fer el mateix amb els habitants, és a dir, poder parlar amb ells i entrevistar-los.

Després d'aconseguir tota la informació necessària, es podria seguir una rutina com la que s'ha dut a terme, però durant un període de temps més llarg, com per exemple un mes, per tal de poder treure millors conclusions sobre si l'estil de vida japonès, o en concret el dels habitants d'Okinawa, es pot seguir a Espanya.

BIBLIOGRAFIA

Alex Pler. (2019). *Shiawase-dô: Los 15 principios japoneses hacia una vida plena y feliz.*

Aquest llibre recull els 15 conceptes més representatius d'aquesta cultura milenaria japonesa. Tots aquests es dirigeixen cap al Shiawase-dô, que literalment significa "felicitat". En resum, l'autor, qui és un gran apassionat de Japó, estudia els comportaments i actituds que suposen la base de la seva felicitat.

Héctor García & Francesc Miralles. (2017). *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life.*

L'ikigai és la clau per viure una vida llarga i sana, això és el que planteja aquest llibre. Els autors van estudiar extraordinàriament a fons la cultura japonesa i com provoca que hi hagi tants centenaris. Se'n van anar fins a Okinawa, la seu dels centenaris i allà van fer la investigació. En aquest llibre recullen i desvelen tots els misteris de l'illa.

Ken Mogi. (2018). *Awakening Your Ikigai: How the Japanese Wake Up to Joy and Purpose Every Day.*

A través de històries reals, diferents filosofies japoneses, la Història del Japó i la cultura moderna, Ken Mogi explica el concepte japonès *ikigai* i els seus cinc pilars per treure el màxim profit de cada dia i convertir-te en la millor versió de tu mateix.

Takamiya, S. (2018). *IKIGAI DIET: The Secret of Japanese Diet to Health and Longevity.*

En aquest llibre podràs descobrir la dieta dels centenaris de Japó, secrets japonesos sobre hàbits alimentaris i altres costums, el que és l'*ikigai* pels japonesos, qui són actualment les persones més sanes del Japó i què fan per ser-ho... En general, aprendre com és la dieta japonesa que caracteritza la longevitat i salut d'aquest país.

Norbury, P., & Smart!, C. (2017). *Japan—Culture Smart!: The Essential Guide to Customs & Culture.*

Aquesta és la perfecta guia del Japó que es pot tenir. El llibre recull tota mena de dades sobre Japó, des del més bàsic fins al més general. Parla del l'organització del territori, la divisió d'ell, el clima, valors i actituds, religió, costums, tradicions, les cases, la dieta, com es viu, negocis, llenguatge,

comunicació, entre d'altres. Com es pot veure no hi falta res, qualsevol informació que es vulgui buscar de Japó, estarà en aquest llibre.

OUSSEDIK, O. S. (2005). *Cocina japonesa. Para hacer en casa.*

Aquí se centra en la cuina japonesa, s'emmarca aquesta cuina en el seu context cultural i històric. D'aquesta manera es poden veure els orígens de la tradició culinària i com ha evolucionat. Es fa èmfasi en els ingredients més utilitzats i finalment expliquen com fer receptes de les més conegudes.

WEBGRAFIA

AIRE Ancient Baths. (s.d.). *Historia del yoga: Origen y tradición—AIRE Magazine*.

<https://beaire.com/es/aire-magazine/historia-del-yoga><https://www.kcpinternational.com/2014/10/the-sakoku-years-of-japan/>

Aislinn Kotifani. (2018, agost 16). *Moai—This Tradition is Why Okinawan People Live Longer, Better*.

Blue Zones.

<https://www.bluezones.com/2018/08/moai-this-tradition-is-why-okinawan-people-live-longer-better/>

Blue Zones. (2020, juliol 17). *Why the Okinawan Practice of Sitting On the Floor is Linked to Health, Mobility, and Longevity (& How You Can Practice It At Home)*. Blue Zones.

<https://www.bluezones.com/2020/07/why-the-okinawan-practice-of-sitting-on-the-floor-is-linked-to-health-mobility-and-longevity-how-you-can-practice-it-at-home/>

Bruce Thomson. (s.d.). *Okinawa Food Pyramid*.

<https://www.easyvigour.net.nz/diettoxin/hokinawafoodpyramid.htm>

Cava, E., & Fontana, L. (2013). *Will calorie restriction work in humans?* *Aging*, 5(7), 507-514.

<https://doi.org/10.18632/aging.100581>

CCMA. (2021). *L'Unzen. Homes contra un gegant*.

<https://www.ccma.cat/tv3/alcanta/com-funcionen-els-volcans/lunzen-homes-contra-un-gegant/coleccio/16590/5869747/>

David Robson. (2019). *Las sorprendentes razones por las que Okinawa es el lugar del mundo con más personas mayores de 100 años*. *BBC News Mundo*.

<https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-47252092>

de Brito, L. B. B., Ricardo, D. R., de Araújo, D. S. M. S., Ramos, P. S., Myers, J., & de Araújo, C. G. S.

(2014). *Ability to sit and rise from the floor as a predictor of all-cause mortality*. *European Journal of Preventive Cardiology*, 21(7), 892-898.

<https://doi.org/10.1177/2047487312471759>

Fontana, L., Weiss, E. P., Villareal, D. T., Klein, S., & Holloszy, J. O. (2008). *Long-term effects of calorie or protein restriction on serum IGF-1 and IGFBP-3 concentration in humans*. *Aging Cell*, 7(5), 681-687. <https://doi.org/10.1111/j.1474-9726.2008.00417.x>

Harvard Health Publishing. (2019). *The Health Benefits of Tai Chi—Harvard Health Publishing*.
Harvard Health.

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-health-benefits-of-tai-chi>

Israel Llano Arnaldo, E. (2018, desembre 20). *Sakoku*. *El Cuaderno*.

<https://elcuadernodigital.com/2018/12/21/sakoku/>

JAIME MÁRQUEZ. (2014, maig 20). *El Periodo Sakoku de Japón*.

<https://historiageneral.com/2014/05/20/el-periodo-sakoku-de-japon/>

Japanese Green tea Hibiki-an. (2009.). *Green Tea for Health—JAPANESE GREEN TEA | HIBIKI-AN*.

<https://www.hibiki-an.com/sp/contents.php/cnID/10>

Javier Ruiz. (2019, febrer 17). *Beneficios de tomar té verde que los asiáticos aprovechan hace milenios*. *Patas de Gallo*. <https://patasdegallo.com/beneficios-de-tomar-te-verde/>

Juneau, D. M., M.D., prévention, Frcpc. et D. de la, clinique, I. de C. de M. P. titulaire de, Cardiologist, F. de médecine de l'Université de M. /, Prevention, D. of, Professor, M. H. I. C., Medicine, F. of, & Montreal, U. of. (2021, març 9). *Why do the Japanese have the highest life expectancy in the world?* *Observatoire de La Prévention*.

<https://observatoireprevention.org/en/2021/03/09/why-do-the-japanese-have-the-highest-life-expectancy-in-the-world/>

Katharina Buchholz. (2021). *There are now more than half a million people aged 100 or older around the world*. *World Economic Forum*.

<https://www.weforum.org/agenda/2021/02/living-to-one-hundred-life-expectancy/>

Laura Tomás, L. hoy-Última. (2021a). *Entre la obligación social y el deseo: La dualidad tatemaie y honne*. *Japonismo*.

<https://japonismo.com/blog/entre-la-obligacion-social-y-el-deseo-tatemaey-honne>

Laura Tomás, L. hoy·Última. (2021b). *La cortesía japonesa o culto a las formas (rei)*. Japonismo.

<https://japonismo.com/blog/la-cortesia-japonesa-o-culto-a-las-formas-rei>

Laura Tomás, L. hoy·Última. (2021c). *La importancia del grupo en Japón: Conceptos de uchi y soto*. Japonismo.

<https://japonismo.com/blog/la-importancia-del-grupo-en-japon-conceptos-de-uchi-y-soto>

Laura Tomás, L. hoy·Última. (2021d). *La verticalidad en la sociedad japonesa (tate shakai)*. Japonismo. <https://japonismo.com/blog/la-verticalidad-en-la-sociedad-japonesa-tate-shakai>

Luke. (2020, maig 27). *What is Kodawari?* Exploring Kodawari.

<https://exploringkodawari.blog/what-is-kodawari/>

Medline Plus. (2020). *Yoga para la salud: MedlinePlus enciclopedia médica*.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000876.htm>

National Qigong Association. (s.d.). *What is Qigong?* Recuperat 23 novembre 2021, de <https://www.nqa.org/what-is-qigong->

Okinawa Bridging Asia. (2015). *Wholesome foods | Introduction to Okinawan products—Okinawa International Aerial Logistics Hub • OKINAWA Bridging Asia*.

<http://www.jpn-okinawa.com/en/products/wholesomefood/>

Power 9®. (2016, novembre 10). *Blue Zones*. <https://www.bluezones.com/2016/11/power-9/>

Tanno, K., Sakata, K., Ohsawa, M., Onoda, T., Itai, K., Yaegashi, Y., & Tamakoshi, A. (2009). Associations of ikigai as a positive psychological factor with all-cause mortality and cause-specific mortality among middle-aged and elderly Japanese people: Findings from the Japan Collaborative Cohort Study. *Journal of Psychosomatic Research*, 67(1), 67-75.

<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.10.018>

The Editors of Encyclopaedia Britannica. (2019). *Okinawa | Facts, History, & Points of Interest | Britannica*. <https://www.britannica.com/place/Okinawa-prefecture-Japan>

WHO. (2020). *GHO | By category | Life expectancy and Healthy life expectancy—Data by country*.

<https://apps.who.int/gho/data/node.main.SDG2016LEX?lang=en>

World Atlas. (2021, febrer 9). *Countries By Life Expectancy*. WorldAtlas.

<https://www.worldatlas.com/articles/countries-by-life-expectancy.html>

World Population Review. (2021). *Life Expectancy by Country 2021*.

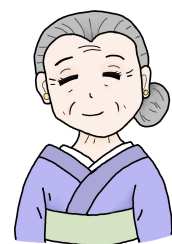
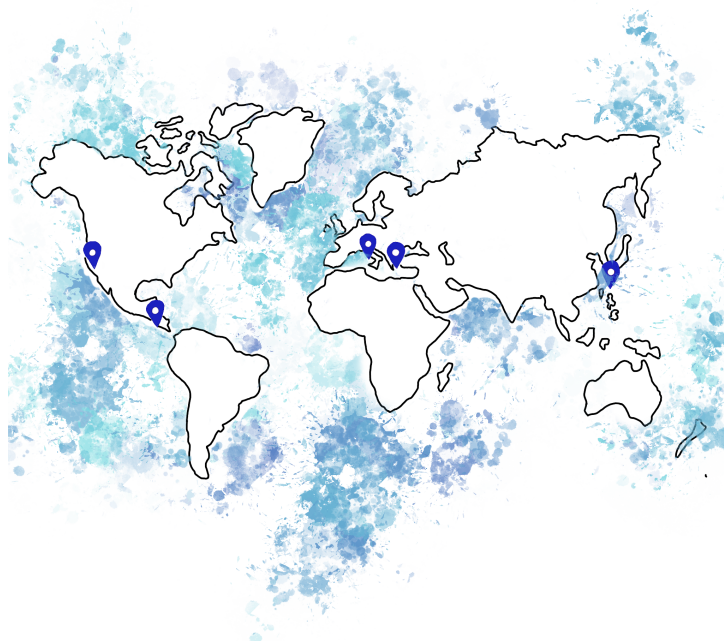
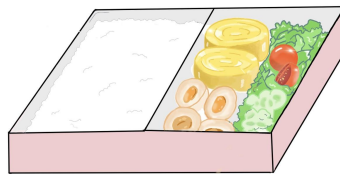
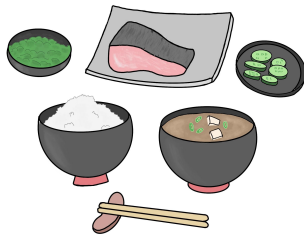
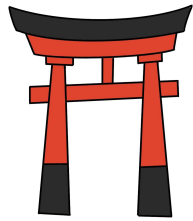
<https://worldpopulationreview.com/countries/life-expectancy>

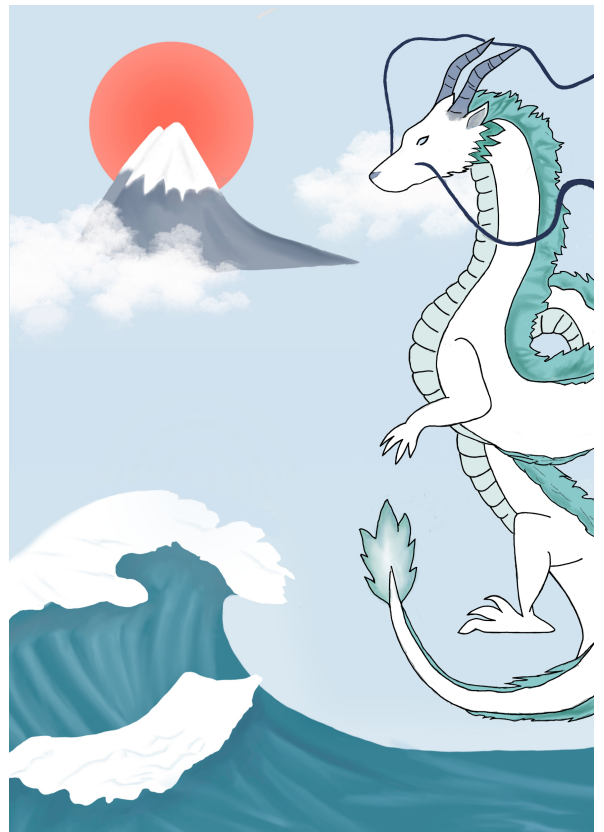
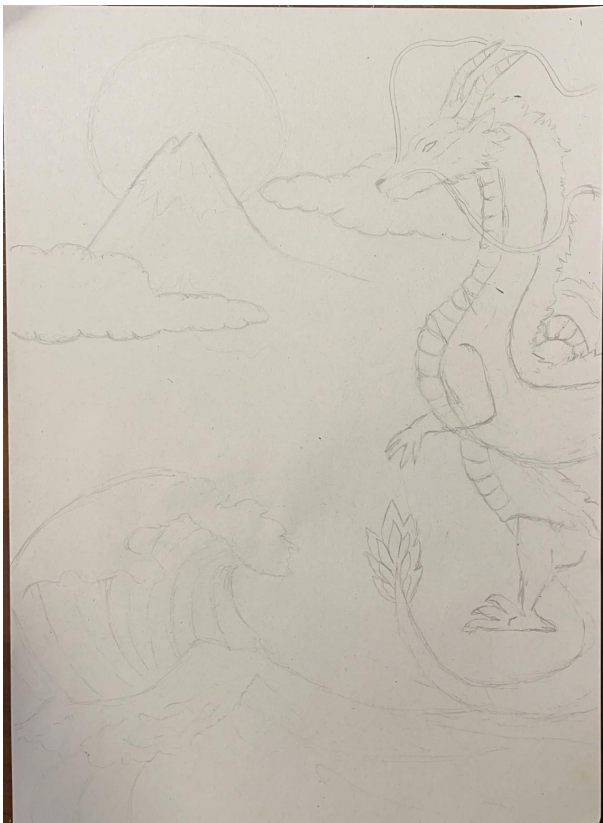
Yasuka. (2014, octubre 16). *The Sakoku Years of Japan | KCP Japanese Language School*. KCP

International. <https://www.kcpinternational.com/2014/10/the-sakoku-years-of-japan/>

ANNEXOS

1. Annex 1: Il·lustracions





2. Annex 2: Vídeo

Nota al lector: al final del següent vídeo apareixen noms del centre i dels autors del treball.

- Enllaç: <https://youtu.be/tO3p7Co1zZ4>
- QR:

