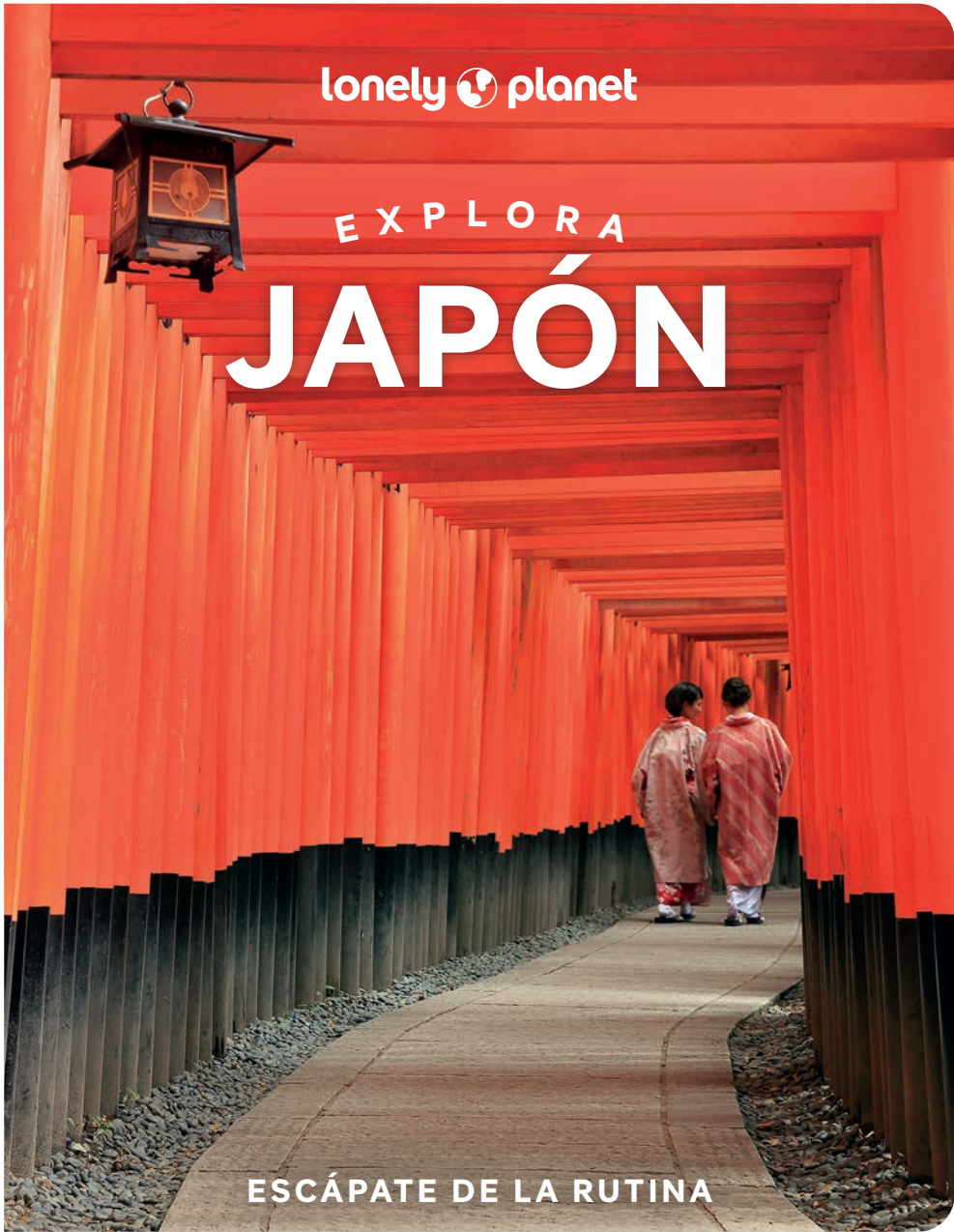


lonely  planet

EXPLORA

# JAPÓN

ESCÁPATE DE LA RUTINA





“Mi experiencia favorita es tomarme un tiempo para visitar el Ibusuki Onsen (foto izda.; p. 181). Me encantan los ‘onsen’ en general, pero el contacto con la arena caliente tiene algo de intenso y mágico. Cada vez que voy, salgo regenerado, tranquilo y feliz”.

RAY BARTLETT

“Mi experiencia favorita es asistir a un torneo de ‘kickboxing’ de la RISE World Series en Ota-ku, Tokio. Los deportes de contacto en Japón crean un ambiente vibrante e integrador”.

SAMANTHA LOW

“Quedarme sin aliento en la cumbre del Misen (foto dcha.; p. 159), el pico más alto de Miyajima, y luego contemplar la panorámica de las islas del mar de Seto”.

SIMON RICHMOND



“Mi experiencia favorita es tomar el ferri de Naha a Zamami-jima en el Parque Nacional de Kerama Shotō, en Okinawa, para disfrutar del esnórquel, la playa y una cerveza Orion (p. 220)”.

CRAIG MCLACHLAN

## geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona  
viajeros@lonelyplanet.es  
www.geoplaneta.com - www.lonelyplanet.es

## Lonely Planet Global

**Irlanda** Digital Depot, Roe Lane (off Thomas St),  
Digital Hub, Dublin D08 TCV4  
www.lonelyplanet.com  
Contacta con Lonely Planet en lonelyplanet.com/contact

## Explora Japón

1ª edición en español – marzo del 2025  
Traducción de *Japan*, 2ª edición – noviembre del 2024  
© Lonely Planet Global Limited

Aunque Lonely Planet, geoPlaneta y sus autores y traductores procuran que la información sea lo más precisa posible, no garantizan la exactitud de los contenidos de este libro, ni aceptan responsabilidad por pérdida, daño físico o contratiempo que pudiera sufrir cualquier persona que lo utilice.

## Editorial Planeta, S.A.

Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Ltd A.B.N. 36 005 607 983, Lonely Planet Global Limited, Digital Depot, Roe Lane (off Thomas St), Digital Hub, Dublin D08 TCV4, Irlanda

© Editorial Planeta, S.A., 2025  
© Fotografías: según se relaciona en cada imagen, 2024  
© Reproducciones de cubiertas p. 36 (de izda. a dcha.), cortesía de: Duomo Ediciones, Capitán Swing, Tusquets Editores, S.A., Satori Ediciones  
© Traducción: Jorge Rizzo, 2025

El editor quiere agradecer las autorizaciones recibidas para reproducir las cubiertas en este libro. Se han realizado todos los esfuerzos para contactar con los propietarios de los copyrights. Con todo, si no se ha conseguido la autorización o el crédito correctos, el editor ruega que le sea comunicado.

ISBN: 978-84-08-29619-5  
Depósito legal: B. 15.952-2024  
Impresión y encuadernación: Egedsa  
Printed in Spain – Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.  
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.  
En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.  
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas de Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países. Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a [www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property](http://www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property).

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

# Nuestros autores



## Ray Bartlett

© @kaisoradotcom

Ray es novelista y escritor de viajes, y ha trabajado en más de 100 títulos Lonely Planet, cubriendo destinos tan variados como México, Tanzania, Indonesia, Japón, Filipinas o Guatemala.



## Tom Fay

© @tomfay.jp X @T\_in\_Japan

Tom es británico pero vive en Japón desde el 2007, y escribe sobre viajes y actividades al aire libre. Es el autor principal de una guía de senderismo por los Alpes Japoneses y el monte Fuji, y actualmente prepara una guía sobre Hokkaidō. Véase [www.thomasfay.com](http://www.thomasfay.com).



## Samantha Low

© @rinoaskyes

Tras haber vivido en Kuala Lumpur, Sídney y Estocolmo, Samantha ahora reside en Tokio. Es escritora *freelance*, relaciones públicas y asesora de *marketing*, y una insaciable lectora de manga. Le apasionan las artes marciales, los viajes y los videojuegos.



## Craig McLachlan

© @yuricraig

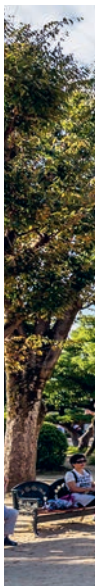
Craig ha recorrido todo Japón a pie, ha ascendido a sus 100 montañas famosas, ha hecho el peregrinaje de los 88 Templos Sagrados de Shikoku y más. Y lleva 25 años escribiendo guías para Lonely Planet.



## Simon Richmond

© @simonrichmond

Simon es periodista, editor y fotógrafo, experto en Japón y autor de una guía sobre el mejor *anime*.





Osaka-jō (p. 134), Osaka.

## Colaboradores



### Lucy Dayman

© @lucy.dayman

Lucy es australiana; era periodista especializada en música antes de mudarse a Tokio siguiendo un impulso... y ahí sigue.



### Todd Fong

© @toddfong\_travel

Todd nació en California pero vive en el área de Tokio y viaja por Japón como escritor y fotógrafo *freelance*.



### Rebecca Milner

© @tokyorebecca

Rebecca escribe y edita textos desde su soleado apartamento en Tokio, donde vive desde el 2002.



### Winnie Tan

© @weeniemon

Winnie se mudó de Kuala Lumpur a Tokio hace casi una década y ahora escribe sobre esta gran ciudad, además de presentar un *podcast*, *Monogatari: Tales from Japan*.



### Ted Taylor

El interés de Ted por el zen y las artes marciales le llevó a Japón en 1994. Véase [www.notesfromthenog.blogspot.com](http://www.notesfromthenog.blogspot.com).

# Sumario

Las mejores experiencias .....	6
Calendario .....	18
Plan de viaje .....	26
7 consejos sobre Japón .....	34
Libros, música, cine y webs .....	36

## Tokio ..... 38

El gran santuario de Tokio .....	44
iTokio pop! .....	46
Callejones gastronómicos .....	52
Vuelta a la cultura Edo .....	54
El futuro está aquí .....	60
Mercado de Tsukiji .....	62
Sugerencias .....	64

## Excursión de un día a Nikkō ..... 68

## Subir al monte Fuji ..... 70

## Escapada a los lagos ..... 74

## Centro de Honshū y los Alpes Japoneses ..... 76

Sabores de Takayama ...	82
Por la antigua Nakasendō .....	84

Aventuras en Kamikōchi .....	86
Un toque rural en la montaña .....	90
Diversión en el Ghibli Park .....	96
Sugerencias .....	98

## Kioto ..... 100

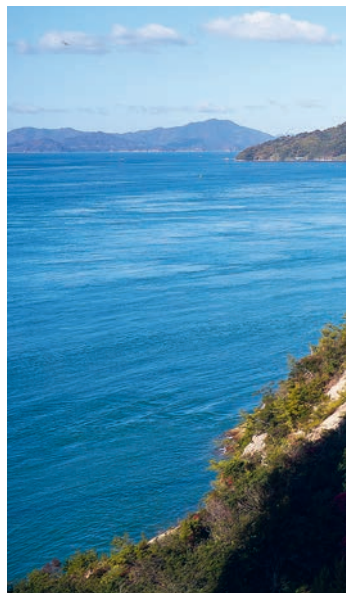
Ceremonia del té .....	106
Encuentros con las <i>geishas</i> de Gion .....	112
La ciudad del arte y del zen .....	114
La elaborada cocina de Kioto .....	116
Un paseo por Saga .....	122
Sugerencias .....	126

## Kansai ..... 128

Noches de neón en Osaka .....	134
Osaka, la cocina de Japón .....	136
Los ciervos de Nara .....	140
Excursión al Himeji-jō .....	142
Tras los pasos de los peregrinos .....	144
Sugerencias .....	148

## Hiroshima y el oeste de Honshū ..... 150

La ciudad de la paz .....	156
En lo alto de una isla sagrada .....	158
Explorar un castillo .....	160



TADOU/SHUTTERSTOCK ©

Arte en las islas del mar de Seto .....	162
La ruta ciclista Shimanami Kaidō .....	166
Sugerencias .....	168

## Escapada a Shikoku ..... 170

## Kyūshū ..... 174

Los sublimes <i>onsen</i> de Kyūshū .....	180
Delicias gastronómicas de Fukuoka .....	184
Escapada isleña .....	186
Imponentes volcanes ...	188
Sugerencias .....	190



Ruta Shimanami Kaidō (p. 166).

## Hokkaidō..... 192

Maravillas invernales de Hokkaidō .....	198
Así viven los ainus .....	200
Naturaleza salvaje.....	204
Por las carreteras de Hokkaidō .....	206
Sugerencias.....	208

## Okinawa y las islas del suroeste..... 210

La animada Naha y Okinawa .....	214
Las azules aguas de Kerama .....	220
Aventura en las islas Yaeyama .....	222
Sugerencias.....	224

## Datos prácticos .....226

Cómo llegar .....	228
Cómo desplazarse .....	230
Viajar seguro .....	232
Dinero .....	233
Turismo responsable ...	234
Alojamiento .....	236
Información esencial ...	238
Idioma.....	240

## GUÍAS VISUALES

Iconos de Tokio .....	50
El año en flores.....	110
¿Santuario, templo o ambos?.....	120
Sabores de Japón .....	138
Iconos de Okinawa.....	218

## EN PROFUNDIDAD

Karaoke.....	58
De senderismo por Japón.....	88
Seres míticos de Japón....	94
El 'mundo flotante' de las <i>geishas</i> .....	108
Alojarse en un templo....	124
<i>Onsen</i> : cura y relajación .....	182
Historia y cultura Ryūkyū .....	216



En Japón hay más de 30 000 locales de *ramen*, más de 10 000 de ellos en Tokio.

En todo el país se contabilizan unas 1200 destilerías de sake.

# ‘RAMEN’ CONSISTENTE, SAKE DELICADO

En Japón la comida es algo muy serio. Todos los procesos, desde el cultivo del arroz y la elaboración del *miso* (pasta de soja fermentada) o del caldo para un *ramen* perfecto, se han elevado a la categoría de

arte. Siempre hay algo delicioso que comer en cualquier parte, elaborado con los mejores ingredientes de proximidad, y que ayuda a disfrutar del sabor del mar, los pastos e incluso las montañas.

## → CALLEJONES GASTRONÓMICOS

A los tokiotas les encantan sus *yokochō*, callejones llenos de bares y restaurantes donde relajarse cualquier viernes por la noche tomando *yakitori* (brochetas) y cerveza fría.

► Más información sobre los *yokochō* en la p. 52.



LIBRAIRONS/SHUTTERSTOCK ©

**Izda.:** sirviendo sake.

**Dcha.:** Omoide-yokochō (p. 52), Tokio.

**Abajo::** cuenco de *ramen*.

## ‘BIIRU!’

En una *izakaya* (taberna típica) es fácil oír a los parroquianos pedir “*Biiru, kudasai!*” (¡Cerveza, por favor!). En algunas prefecturas tienen incluso su marca autóctona, y cada vez hay más productores de cerveza artesanal.



DOHA, ALPHA 3D/SHUTTERSTOCK ©  
IZDA.: SHINSHIN HIRAKAWA/GETTY IMAGES ©

## ↑ SORBER Y ERUCTAR

En los puestos de *ramen* y restaurantes de *soba* no solo está permitido sorber, sino que lo propio, uniéndose al resto de comensales, es eructar.



► Osaka es la meca de cualquier ‘foodie’, la capital del ‘ramen’, los ‘tako-yaki’ y el ‘sushi’ en cinta transportadora. (p. 136)

► ¿El secreto de la longevidad de los habitantes de Okinawa? Quizá sean sus “*uvas marinas*”, el pescado y marisco muy frescos y el ‘*awamori*’ (licor de arroz). (p. 217)

► En Hiroshima no hay que dejar de probar la ‘*okonomiyaki*’ que preparan los grandes maestros. (p. 157)

► La mejor cocina tradicional adquiere la excelencia en Kioto, capital de la ‘*kaiseki*’. (p. 118)

► La comida callejera y algunos de los mejores sakes del país se dan cita en el casco antiguo de Takayama. (p. 82)





En Japón hay más de 80 000 santuarios, y unos 77 000 templos repartidos por todo el país.

Solo en Kioto, el número de santuarios y templos supera los 2000.

# VIAJE A LA ILUMINACIÓN

Para descubrir el mundo de la religión y la espiritualidad japonesas una opción es unirse a los peregrinos que recorren los caminos sagrados por las montañas, o quizá un curso

intensivo de sintoísmo y budismo visitando templos y santuarios. Las *torii* (puertas rojas) dan acceso al mundo de lo sagrado y de la paz interior.

## → ¿TEMPLO O SANTUARIO?

Si hay una *torii*, es un santuario. Los templos budistas tienen estatuas de deidades, al contrario que los santuarios.



**Izda.:** santuario de Fushimi Inari-Taisha, Kioto (p. 126).  
**Dcha.:** estatua del Kokūzō Bosatsu, Tōdai-ji (p. 140), Nara.  
**Abajo:** *ema* de madera en el Meiji-jingū (p. 44), Tokio.

## COMIDA ÉTICA

Los monjes budistas toman una cocina vegetariana llamada *shōjin-ryōri*, que en algunos templos se ofrece también a los visitantes.



► **Hacer una visita guiada sobre la cultura y la historia del Kōyasan, un monasterio de montaña en la península de Kii.** (p. 125)

► **Admirar la grandeza del Izumo Taisha, uno de los santuarios más importantes de Japón, en la prefectura de Shimane.** (p. 161)

► **Visitar el santuario Meiji-jingū y sus jardines, un oasis en pleno centro de Tokio.** (p. 44)

► **Ver el emblemático Pabellón Dorado (Kinkaku-ji) de Kioto, o disfrutar de la paz de santuarios más pequeños como el Shōden-ji.** (p. 115)

► **Rendir tributo al Daibutsu (Gran Buda) de bronce del Tōdai-ji, en Nara.** (p. 140)



DCHA. PARKOV/SHUTTERSTOCK ©  
 IZDA. TAKASHI KAWADA/SHUTTERSTOCK ©

## ↑ TALISMANES

Se puede escribir un deseo en un *ema* o comprar un *omamori* protector: amuletos y bendiciones son frecuentes en los diferentes lugares sagrados del país.

► Más información sobre los *ema* en la p. 120, y sobre los *omamori* en la p. 121.

PLANIFICA TU VIAJE A JAPÓN CON NUESTRA SELECCIÓN DE EXPERIENCIAS INOLVIDABLES



**MIRA CON OTROS OJOS**  
Lugares secretos y puntos de vista diferentes



**CREA TU VIAJE**  
Combina experiencias únicas que se adaptan a ti



**PONTE EN MARCHA**  
Con recomendaciones de autores locales



**VIAJA RESPONSABLE**  
Apoya la economía local, viaja seguro y con un impacto positivo



**NUESTRO COMPROMISO**

Lo contamos tal y como es. Nuestro trabajo consiste en hacer realidad increíbles experiencias viajeras. Nuestras recomendaciones siempre se seleccionan de forma independiente tras haberlas experimentado en primera persona, por lo que los viajeros siempre podéis confiar en nosotros para ayudaros a vivir un gran viaje.