



lonely planet

Myanmar (Birmania)



Los mejores
consejos

Rincones
secretos

Recomendaciones
de expertos

Nº 1
LA GUÍA DE
MYANMAR
MÁS VENDIDA
VEASE INTERIOR
CUBIERTA

geoPlaneta 



Myanmar

(Birmania)



EDICIÓN ESCRITA Y DOCUMENTADA POR

Simon Richmond,

David Eimer, Adam Karlin, Nick Ray, Regis St Louis

Sumario

COMPRENDER

Salay	178
Pakokku	179
Monywa	180
Alrededores de Monywa	182

TEMPLOS DE BAGAN 185

Bagan Antiguo	189
Llanura norte	192
Llanura central	195
Zona de Myinkaba	197
Zona de Nuevo Bagan	199
Llanura sur	199
Zona de Nyaung U	201

ESTE DE MYANMAR 202

Lago Inle y alrededores	203
Nyaungshwe	203
Lago Inle	212
Taunggyi	217
Pindaya	221
Kalaw	223
Thazi	229

Kyaingtong y zonas fronterizas	230
Kyaingtong (Kengtung)	230
Mong La	234
Tachileik	235
Estado Kayah	236
Loikaw	236

MANDALAY Y ALREDEDORES . . 241

Mandalay	243
Alrededores de Mandalay	269
Amarapura	270
Inwa (Ava)	272
Sagaing	275

Mingun	277
Paleik	279

NORTE DE MYANMAR 280

De Mandalay a Lashio	282
Pyin U Lwin	282
De Pyin U Lwin a Kyaukme	289
Kyaukme	290
Hsipaw	292
Lashio	297
Mogok	299

El Alto Ayeyarwadi	301
Myitkyina	301
Lago Indawgyi	306
Bhamo (Banmaw)	307
Shwegu	309
Katha	310
Kyaukmyaung	311
Shwebo	312
El Lejano Norte	314
Putao	314

OESTE DE MYANMAR 317

Estado Rakáin	319
Ngapali Beach	319
Kan Thar Ya Beach	324
Sittwe (Aykab)	324
Mrauk U	329
Alrededores de Mrauk U	336
Estado Chin	336
Monte Victoria (Nat Ma Taung)	337
Mindat	338
Kalaymyo (Kalay)	340
Tiddim	340
Rihkhawdar	341
Falam	342
Hakha	344

Myanmar hoy	348
Historia	350
Pueblos y creencias de Myanmar	364
Aung San Suu Kyi	378
Gobierno, economía y derechos humanos	384
Comer en Myanmar	391
Arte y arquitectura	400
Medio ambiente, fauna y flora	408

GUÍA PRÁCTICA

Turismo responsable	416
Datos prácticos A-Z	420
Transporte	431
Salud	441
Idioma	446
Índice	455
Legendas de mapas	463

PÁGINAS ESPECIALES

Shwedagon Paya en 3D	46
Templos de Myanmar	62
Mandalay Circuitos en bicicleta	254
Aung San Suu Kyi	378

Bienvenidos a Myanmar

Este extraordinario país, con un paisaje dominado por pagodas doradas y por la tradicional resistencia asiática, empieza una era más democrática.

Maravillas doradas

“Esto es Birmania —escribió Rudyard Kipling—, un lugar como ningún otro conocido”. Más de un siglo después Myanmar sigue sorprendiendo y cautivando incluso a los viajeros más avezados. La Shwedagon Paya, la “maravilla que destella”, es fascinante. Cuenta con 4000 estupas sagradas en las llanuras de Bagan, y la Roca Dorada, que se sostiene precariamente en la cima del monte Kyaiktiyo, continúa asombrando. Todos ellos son lugares budistas importantes en un país que venera más a los monjes que a las estrellas de *rock*.

La nueva Myanmar

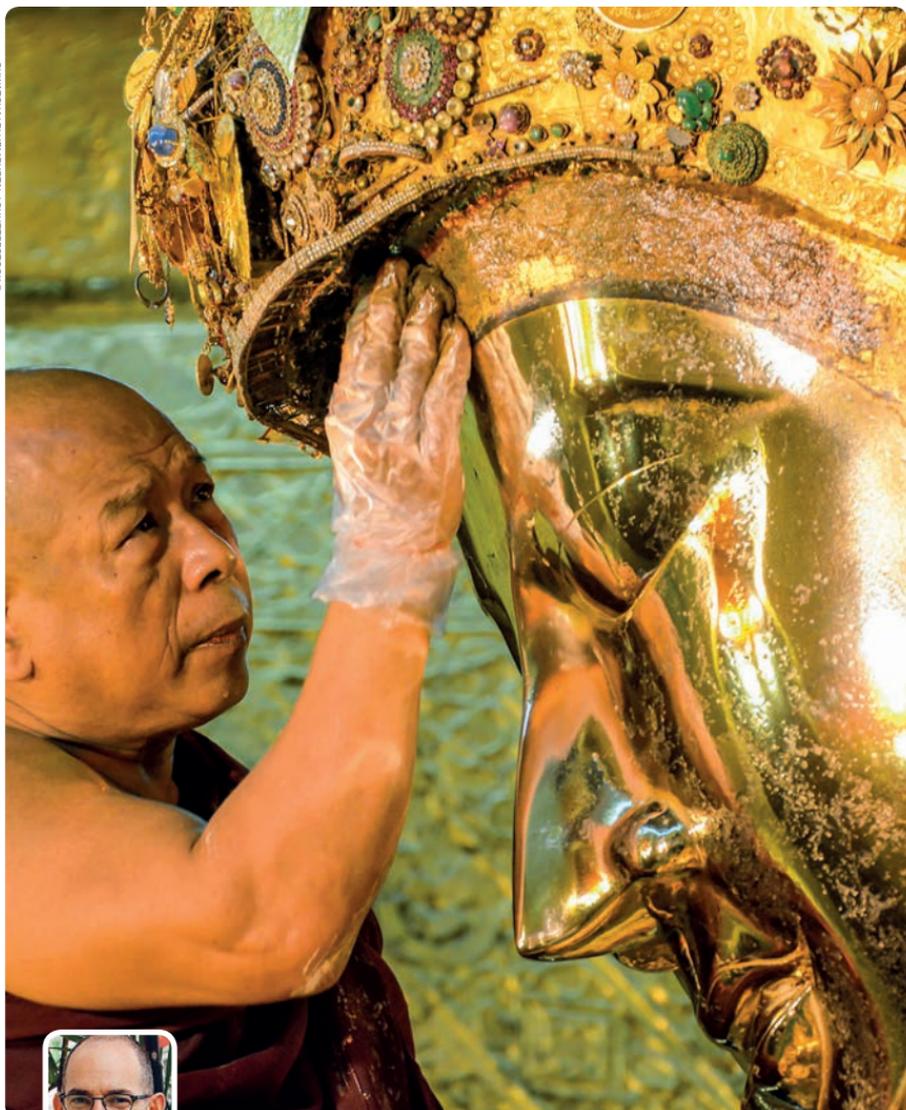
En el 2015, Myanmar votó su primer Gobierno elegido democráticamente en más de medio siglo. Las sanciones contra él se han levantado y hoy el mundo se apresura a hacer negocios en el país. La relajación de la censura ha propiciado una explosión de nuevos medios de comunicación y una asombrosa sinceridad en los debates públicos sobre temas antaño tabú. Las zonas que durante años fueron de acceso restringido ahora pueden visitarse; y las comodidades modernas para viajar, como teléfonos móviles e internet, son ya algo común, aunque exclusivas de las grandes ciudades, donde las mejoras socioeconómicas son más visibles.

Vida tradicional

Explorar un país con más de 100 grupos étnicos es casi como adentrarse en las páginas de una revista de *National Geographic* de 1910. Y es que, a pesar de todos los trascendentales cambios, en el fondo Myanmar sigue siendo una nación rural de valores tradicionales. En todas partes se ven hombres con *longyi* (parecido a una falda), a gentes de ambos sexos maquillados con *thana-kha* (un cosmético tradicional), y abuelas que mastican betel. Sus habitantes se desplazan en *trishaws* y, en las zonas rurales, en carros tirados por caballos. En sus numerosos salones de té tradicionales se perpetúa con pasión esa costumbre colonial británica.

Placeres sencillos

Por suerte, el ritmo del cambio no es abrumador y permite disfrutar de los sencillos placeres de viajar por Myanmar. Surcar el río Ayeyarwadi (Irawadi) en un antiguo barco de vapor o en un yate de lujo, relajarse en un tramo de playa de la bella bahía de Bengala, o ir de excursión entre pinares para descubrir aldeas de minorías étnicas en los montes Shan sin toparse con hordas de turistas. Lo mejor de todo es encontrar a gentes amables, divertidas, encantadoras, atentas, curiosas y apasionadas. Es el momento de relacionarse con ellos.



Por qué me encanta Myanmar

Por Simon Richmond, autor

No importa si esta es la primera o la quincuagésima vez que se visita Myanmar: siempre se percibirá la energía, la esperanza y el potencial de futuro que flota en el aire. Los exiliados regresan y se unen a los demás birmanos en el desafío de conducir al país hacia el s. XXI, al tiempo que preservan lo mejor de su pasado. En Myanmar hay muchos problemas por solucionar, pero sus gentes siguen tan estoicas y encantadoras como siempre. Uno se relaja, se sienta, escucha y conecta para apreciar la verdadera excelencia de este país.

Para saber más sobre los autores, véase p. 464

LOS AUTORES



Simon Richmond

Este periodista y fotógrafo se especializó como escritor de viajes a principios de los años noventa, y su primer trabajo para Lonely Planet fue la guía de *Central Asia*, en 1999. Desde entonces ha perdido la cuenta del número de guías en las que ha colaborado, pero entre los países que ha cubierto se encuentran Australia, China, la India, Irán, Japón, Corea, Malasia, Mongolia, Myanmar (Birmania), Rusia, Singapur, Sudáfrica y Turquía.



David Eimer

Es periodista y escritor desde que renunció a ser abogado en 1990. Tras varias temporadas trabajando en su Londres natal y en Los Angeles, en el 2005 se trasladó a Beijing, donde colaboró con numerosos periódicos y revistas británicas. Desde entonces, ha viajado y vivido por toda China y en muchas ciudades del sureste de Asia, como Bangkok, Phnom Penh y Yangón. Desde el 2006 cubre China, Myanmar y Tailandia para Lonely Planet.



Adam Karlin

Natural de Washington, DC, y criado en la región de las marismas rurales de Maryland, lleva explorando el mundo y escribiendo sobre él desde los 17 años. Para Adam es una interesante forma de vida, y muy divertida, además.



Nick Ray

Se le podría calificar de londinense, pues nació en Watford, una localidad que te incita a viajar. Estudió Historia y Política en la Universidad de Warwick antes de lanzarse a la carretera para vivir viajando, y ha colaborado en unos 50 títulos de Lonely Planet desde su primer trabajo en 1998. Afincado en Camboya, cubre países del sureste asiático como Camboya, Laos, Myanmar y Vietnam, con alguna que otra incursión en África.



Regis St Louis

Creció en un pueblo del Midwest estadounidense, de esos que te impulsan a viajar, y desde muy joven se sintió fascinado por los dialectos extranjeros y las culturas del mundo. Pasó sus años de formación aprendiendo ruso y varias lenguas románicas, que le fueron muy útiles en sus viajes por buena parte del planeta. Ha colaborado en más de 50 guías de Lonely Planet, en destinos de los seis continentes.

geoPlaneta

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

Lonely Planet Global Limited

Lonely Planet Global Limited, Unit E, Digital Court,
The Digital Hub, Rainsford Street, Dublin 8, Irlanda
(oficinas en Reino Unido; Estados Unidos y Australia)
www.lonelyplanet.com
Contacta con Lonely Planet en: lonelyplanet.com/contact

Myanmar (Birmania)

4ª edición en español - octubre del 2017
Traducción de *Myanmar (Birmania)*, 13ª edición - julio del 2017
© Lonely Planet Global Limited
1ª edición en español - febrero del 2006

Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal 662-664, 7º 08034 Barcelona (España)
Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Ltd
A.B.N. 36 005 607 983, Lonely Planet Global Limited, Unit E, Digital Court,
The Digital Hub, Rainsford Street, Dublin 8, Irlanda

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

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/ip.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

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.

© Textos y mapas: Lonely Planet, 2017
© Fotografías 2017, según se relaciona en cada imagen
© Edición en español: Editorial Planeta, S.A. 2017
© Por la traducción del texto incorporado en esta edición:
Carme Bosch, Raquel García Ullidemolins, 2017

ISBN: 978-84-08-17468-4
Depósito legal: B. 9.262-2017

Impresión y encuadernación: Grafo
Printed in Spain - Impreso en España