

lonely planet

Myanmar (Birmania)

Nº 1
LA GUÍA DE
MYANMAR
MÁS VENDIDA
VÉASE INTERIOR
CUBIERTA

geoPlaneta 



Myanmar

(Birmania)



EDICIÓN ESCRITA Y DOCUMENTADA POR

Simon Richmond,

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

PUESTA A PUNTO

Bienvenidos a Myanmar..	4
Mapa de Myanmar	6
Las 10 mejores experiencias	8
Lo esencial	14
Lo nuevo.....	16
En busca de.....	17
Mes a mes	19
Itinerarios	21
Antes de partir	23
De un vistazo	30

EN RUTA

YANGÓN 34

SUROESTE DE MYANMAR..... 88

Thanlyin y Kyauktan	89
Bago.....	91
Patheingyi.....	96
Chaung Tha Beach.....	101
Ngwe Saung Beach	104

SURESTE DE MYANMAR. 107

Estado Mon 109

Monte Kyaukse (Roca Dorada)	109
Mawlamyine	111
Alrededores de Mawlamyine.....	118
Ye	121

Estado Kayin..... 123

Hpa-an	123
Alrededores de Hpa-an	126
Myawaddy	128

Región de Tanintharyi .. 129

Dawei	129
-------------	-----

Myeik	133
Archipiélago de Myeik (Mergui).....	138
Kawthoung	141

BAGAN Y MYANMAR CENTRAL..... 144

Carretera Yangón-Mandalay..... 146

Taungoo (Toungoo)	146
Naipyidó.....	149
Meiktila	153

Carretera Yangón-Bagan..... 154

Pyay	154
Thayekhittaya (Sri Ksetra)	158
Magwe	159

Bagan..... 160

Nyaung U.....	162
Bagan Antiguo	168
Myinkaba	171
Nuevo Bagan (Bagan Myothit).....	172

Alrededores de Bagan. . 176

Monte Popa.....	176
-----------------	-----



COMIDA CALLEJERA EN EL MERCADO DE BOGYOKE AUNG SAB P. 56, YANGÓN



SHWE YAUNGHWE KYAUNG P. 203, NYAUNGSHWE

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
-------------------------	------------

Leyendas 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 *thanaakha* (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

Myanmar (Birmania)



Las 10 mejores experiencias

1



Shwedagon Paya

1 Quizá es el monumento religioso más impresionante del sureste asiático; e incluso es posible que el descomunal tamaño y el aura de misticismo de la obra maestra dorada de Yangón logren que las convicciones de los ateos se tambaleen. Pero no todo es contemplación serena: Shwedagon Paya (p. 46) aún peregrinaje religioso y atracciones, y quizá la visita del viajero coincida con una estruendosa ceremonia de ordenación o una sesión de adivinación. Si hace falta una razón para quedarse más días en Yangón, no hay otra mejor que esta.

Lago Inle

2 Muchos viajeros que van a Myanmar visitan el lago Inle (p. 203), y con razón: amplio y sereno, es lo bastante grande para que cada uno se lleve su propia experiencia vital. Si el tiempo apremia, conviene visitar los puntos de interés: templos, mercados y jardines flotantes; si sobra, es buena idea explorar las zonas más remotas del lago, las aldeas pesqueras que lo rodean, o ir de excursión a los montes vecinos. El recuerdo de surcar las plácidas aguas del Inle resultará inolvidable.



PATRICK FOTIO / SHUTTERSTOCK ©



2

OCTOBERSONATA / SHUTTERSTOCK ©

3



NICK FOX / SHUTTERSTOCK ©

4



CHINNAHONG MUNISIRI / GETTY IMAGES ©

Bagan

3 A pesar de los daños del terremoto del 2016, los más de 3000 templos de las llanuras de Bagan (p. 160) siguen siendo una imagen espectacular. La mayoría de los templos de los ss. XI al XIII se han restaurado, ya que Bagan es un enclave religioso y lugar de peregrinaje muy activo. Los autobuses turísticos y el gentío llenan los mejores sitios para ver la puesta del sol, pero pueden evitarse. Es posible aventurarse en bicicleta entre templos no tan en ruinas, o verlo todo a vista de pájaro desde un globo aerostático.



5



6

Sagaing

4 Centro de peregrinaje para los budistas de Myanmar. Sagaing (p. 275) es una sencilla excursión de un día desde Mandalay. Su período como capital regia fue breve (cuatro años), pero se erigió como centro intelectual de las tradiciones budistas. La ciudad está dominada por cerros llenos de estupas blancas y doradas, una imagen espectacular, y conviene visitar el monasterio-cueva de Tilawkgaguru (izda.), decorado con algunas de las pinturas rupestres mejor conservadas del país.

Mawlamyine

5 Como una cápsula virtual del tiempo del Raj, Mawlamyine (p. 111) apenas ha cambiado desde la época colonial. La antigua capital de la Birmania británica, con su mezcla de arquitectura histórica, imponentes iglesias, templos cimeros y un dinámico puerto, se mantiene tan atemporal que se comprenden por qué escritores como George Orwell y Rudyard Kipling se inspiraron en ella. A su alrededor hay islas tropicales y cuevas profundas, además de aldeas donde perdura la cultura mon local. Poco visitada, el viajero podrá disfrutarla a sus anchas.

Win Sein Taw Ya (p. 118).

Archipiélago de Myeik

6 Comprende unas 800 islas poco pobladas, con playas de arena blanca en un mar turquesa y es uno de los mejores sitios de la región para la práctica del buceo. Hay "gitanos del mar" errantes y apenas se ven hoteles o turistas. Cuesta creer que todavía exista un lugar como el archipiélago de Myeik (p. 138) en el sureste asiático. Visitarlo cuesta tiempo y dinero, pero quienes inviertan en ello disfrutarán de las playas más fantásticas en una de las últimas zonas ignotas de Asia.



RAYALCHHAMA / SHUTTERSTOCK ©



SCOTT BIALES / SHUTTERSTOCK ©

Mrauk U

7 Los templos, monasterios, palacios en ruinas y murallas que se desmoronan de la antigua capital de Rakáin, Mrauk U (p. 329) son la prueba de la importancia que tuvo esta ciudad en su época dorada, en el s. xvi. Los visitantes de aquella época comparaban la ciudad con Londres o Venecia. Pero Mrauk U no es una pieza de museo; sus templos están rodeados por aldeas y arrozales de color verde esmeralda. Lo mejor es que por Mrauk U no pasan más de 5000 extranjeros al año, por lo que quizá uno tendrá a su disposición todo el esplendor de sus ruinas. Kothaung Paya (p. 332).

Hsipaw

8 La atractiva y apacible Hsipaw (p. 292) está muy bien situada para disfrutar de excursiones rápidas y sencillas a los fascinantes pueblos de Shan y Palaung, así como de otras más exigentes a aldeas remotas. Al parecer, en la zona que la rodea hay más sitios por descubrir que alrededor de Kalaw, o que en la mayor parte del sureste asiático. Hsipaw es una ciudad histórica de pasado regio —cuenta con su propio palacio shan— y una zona conocida como “pequeña Bagan”, repleta de estupas antiguas. También hay un excelente mercado matinal junto al río Dokhtawady.

Lo esencial

Para más información, véase 'Guía práctica' (p. 415)

Moneda

Kyat birmano (MMK)

Idioma

Birmano

Visado

Necesario. Un visado turístico de una entrada tiene una validez de 28 días.

Dinero

Efectivo. Las ciudades importantes y zonas turísticas cuentan con cajeros automáticos que aceptan tarjetas internacionales. Solo se cambian billetes impolutos de dólares estadounidenses.

Teléfonos móviles

Los números empiezan por 09. Las tarjetas SIM de prepago, ampliamente disponibles, pueden usarse en teléfonos liberados. Otra opción es comprar un smartphone en Myanmar por solo 80 US\$.

Hora local

Hora de Myanmar (GMT/UTC más 6½ h)

Cuándo ir



Veranos cálidos a calurosos, inviernos suaves
Clima tropical, húmedo

Temporada alta (dic-feb)

- ➔ Llueve menos (o nada en ciertos sitios) y no hace demasiado calor.
- ➔ Para esta popular temporada de viajes se aconseja reservar antes el alojamiento.

Temporada media (oct y nov, mar y abr)

- ➔ Entre marzo y mayo Yangón alcanza los 40°C. En Bagan y Mandalay hace más calor.
- ➔ Las ciudades montañosas del estado Shan son más frescas.
- ➔ Todo el transporte está reservado durante el Thingyan, en abril.

Temporada baja (may-sep)

- ➔ En el suroeste el monzón comienza a mediados de mayo y se intensifica de julio a septiembre.
- ➔ La zona seca entre Mandalay y Pyay es la menos lluviosa. Cuando llueve las carreteras se vuelven impracticables (en especial en la región del delta).

Webs

Go-Myanmar.com (www.go-myanmar.com) Abundante información actualizada y consejos para el viaje.

Myanmar Tourism Federation (http://myanmar.travel) Bellas imágenes, buena información y consejos de viaje.

Online Burma/Myanmar Library (www.burmalibrary.org) Base de datos de libros y artículos sobre Myanmar.

Ministry of Hotels & Tourism (www.myanmar-tourism.org) Departamento gubernamental con información útil.

Myanmar Now (www.myanmar-now.org) Noticias y reportajes.

Lonely Planet (www.lonelyplanet.com/myanmar) Información sobre destinos, reservas de hotel, foro de viajeros y otros.

Teléfonos útiles

Prefijo del país	☎95
Código de acceso internacional	☎00
Ambulancia (Yangón)	☎192
Bomberos (Yangón)	☎191
Policia (Yangón)	☎199

Tipos de cambio

El dólar estadounidense es la única moneda extranjera que se cambia y se acepta.

Argentina	1 ARS	87,9 MMK
Chile	1 CLP	2,05 MMK
Colombia	1 COP	0,45 MMK
EE UU	1 US\$	1369 MMK
Europa	1 €	1517 MMK
México	1 MXN	73,59 MMK
Perú	1 PEN	420,88 MMK

Últimas actualizaciones de tipos de cambio en www.xe.com.

Presupuesto diario

Menos de 50 US\$

- ➔ Albergue o pensión: 10-30 US\$
- ➔ Restaurante local o puesto callejero: 2-5 US\$
- ➔ Traslados en autobús: 1-5 US\$

Entre 50-150 US\$

- ➔ Habitación doble en hotel de precio medio: 50-100 US\$
- ➔ Comida de dos platos en restaurante de precio medio: 5-10 US\$
- ➔ Guía: 10 US\$/día
- ➔ Sombrilla de Pathein: 1-20 US\$

Más de 150 US\$

- ➔ Habitación doble en hotel de precio alto: 150-500 US\$
- ➔ Comida de dos platos con botella de vino: 40-70 US\$
- ➔ Conductor y guía: 100 US\$/día
- ➔ Cuenco de laca fina: 200 US\$

Horario comercial

Cafés y salones de té De 6.00 a 18.00

Bancos De 9.00 a 17.00 lu-vi

Oficinas estatales y oficinas de correos De 9.30 a 16.30 lu-vi

Restaurantes De 11.00 a 21.00

Comercios De 9.00 a 18.00

Cómo llegar

Aeropuerto internacional de Yangón Si no se concierta transporte con el hotel o la agencia de viajes, un taxi del aeropuerto al centro de la ciudad cuesta entre 8000 y 12 000 MMK y tarda entre 45 min y 1 h.

Aeropuerto internacional de Mandalay Un taxi solo/compartido a Mandalay cuesta 2000-4000 MMK (1 h).

Por tierra La frontera con Tailandia se cruza en Tachileik-Mae Sai, Myawaddy-Mae Sot, Kawthoung-Ranong y Htee Khee-Phu Nam Ron.

Cómo desplazarse

A algunas zonas remotas solo se llega en avión o en barco, pero a otras, incluidos los principales lugares turísticos, se llega en automóvil o tren. La escasa y saturada infraestructura requiere paciencia y la tolerancia a las incomodidades forma parte del viaje.

Avión Rápido y con horarios fiables, aunque algunas aerolíneas han tenido problemas de seguridad.

Autobús Frecuentes y fiables. La velocidad depende del estado de la carretera; los viajes nocturnos permiten ahorrar en alojamiento.

Automóvil Flexibilidad total, pero puede salir caro; en algunos destinos hay que contar con un guía y un conductor autorizados por el Gobierno.

Barco Facilita la relación con los autóctonos y se disfruta de las vistas, pero es lento y solo llega a algunas zonas.

Tren Permite interactuar con los lugareños y disfrutar de las vistas de la campiña. Puede resultar incómodo, lento y sufrir largos retrasos.

Para más información sobre **transporte**, véase p. 431.



Lo nuevo

Visados electrónicos

Sirven para entrar en Myanmar por los aeropuertos internacionales de Yangón, Mandalay y Naipyidó, y también por tres pasos fronterizos terrestres entre Myanmar y Tailandia: Tachileik, Myawaddy y Kawthaung.

Pueblos del sur de Myanmar

Accesibles desde hace poco a los viajeros extranjeros, estos pueblos ya pueden visitarse. Destacan el encantador Ye (p. 121) o Dawei (p. 129), desde donde se llega a las playas desiertas de Maungmagan (p. 130).

Museo Nacional

En Naipyidó, la capital de Myanmar, el enorme National Museum alberga obras muy bien presentadas, sobre todo del período bagán (p. 150).

Than Daung Gyi

Conocer autóctonos kayin, alojarse en un B&B y explorar restos de la época colonial en la recién accesible aldea de montaña de Than Daung Gyi (p. 148).

Casa de U Thant

El antiguo hogar de U Thant en Yangón, muy bien restaurado, homenajea al que fue secretario general de la ONU de 1961 a 1971 (p. 52).

Visitar el estado Chin

Ya no hace falta un permiso para visitar la mayor parte del estado Chin, lo cual permite acceder a zonas remotas como el lago Rih (p. 336), con forma de corazón.

Death Railway Museum

Los interesados en la II Guerra Mundial querrán visitar este museo, situado donde terminaba la vía férrea inmortalizada en *El puente sobre el río Kwai*, en Thanbyuza-yat (p. 120).

Autobuses a Mrauk U

El servicio de autobuses desde Bagan y Mandalay permite ahorrar bastante dinero y tiempo a los viajeros que quieren visitar este tesoro arqueológico del estado Rakáin (p. 168).

Pagoda de Jade de Werawsana

Como un fragmento gigante de kriptonita birmana, esta pagoda de Amarapura está toda construida en esta piedra semipreciosa (p. 270).

Navegar a Loikaw

El ferri público o un barco de alquiler son dos buenas opciones para conectar el lago Inle y Loikaw, en el estado Kayah (p. 236).

'Rafting' de aguas bravas en Putao

El nevado Himalaya está conectado al resto de Myanmar mediante varios vuelos diarios desde Putao, pero el recién llegado Icy Myanmar ofrece trepidantes salidas de *rafting* en aguas bravas en el remoto norte (p. 314).

Más reseñas y sugerencias en
www.lonelyplanet.es



En busca de...

Budas y templos

Shwesandaw Paya Cruzar el río Yangón en ferri para visitar Twante y su pagoda de 2500 años (p. 90).

Win Sein Taw Ya Un Buda de 170 m de largo se recuesta en las colinas de Yadana Taung; se llega desde Mawlamyine (p. 118).

Mrauk U La antigua capital de Rakáin, salpicada de templos y monasterios, hechiza (p. 329).

Sagaing Unos sombreados senderos conducen a 500 estupas sobre colinas y riberas, con una comunidad de unos 6000 monjes y monjas (p. 275).

Bodhi Tataung Este Buda erguido de 130 m de altura es el segundo más alto del mundo y preside el paisaje desde varios kilómetros a la redonda (p. 183).

Comida y bebida

En la calle Hay comida a muy buen precio en toda Myanmar, pero la mejor está en Yangón (p. 71).

Salones de té de Myanmar De-sayunar o merendar en ellos es una experiencia única (p. 395).

'Toddy' Bebida alcohólica elaborada con *jaggery* (azúcar de palma) que se puede probar yendo o volviendo por el camino al monte Popa (p. 176).

Red Mountain Estate Bodega de las afueras de Nyaungshwe donde catar el vino de los montes Shan. Se puede ir en bicicleta (p. 207).

Mercados y tiendas

Mercado de Bogyoke Aung San Histórico mercado de Yangón que vende artesanía de todo el país (p. 56).

Art Gallery of Bagan Para ver cuencos y otras piezas que hacen los artesanos en los talleres de Myinkaba y cerca de Nuevo Bagan (p. 171).

Shwe Sar Umbrella Workshop Bellas sombrillas de papel pintado, una especialidad de Pathein (p. 99).

Marionetas Si gustan las clásicas marionetas de Mandalay podrá llevarse a casa uno de los personajes (p. 264).

Mercados de gemas Los mercados de gemas de Mogok, de mañana y tarde, son fascinantes para observar a la gente, y nadie presiona para vender (p. 299).

Actividades y aventuras

Kalaw Junto con Pindaya y Hsipaw es uno de los mejores lugares del país para excursiones cortas y sencillas por aldeas de montaña (p. 223).

Paseos en globo Disfrutar de los maravillosos templos de Bagan desde las alturas, a la luz del amanecer (p. 160).

Monywa Punto de embarque para recorrer el río Chindwin y visitar los pueblos del norte, por fin accesibles sin permiso (p. 180).

'Rafting' de aguas bravas Icy Myanmar, en Putao, ofrece *rafting* en los ríos del remoto norte, con rápidos sobre todo de nivel 3 y 4 (p. 315).

Indawgyi Wetland Wildlife Sanctuary Ideal para ver aves y animales en un lago del norte de Myanmar (p. 306).

Monte Victoria De 3053 m de altura, este monte del estado Chin es el segundo más alto de Myanmar (p. 337).

Archipiélago de Myeik Los intrépidos que visitan estas islas disfrutarán de una espectacular oferta de buceo (p. 140).

Green Hill Valley Para interactuar con elefantes "jubilados" en un campamento ético cerca de Kalaw que trabaja por la reforestación (p. 225).

Bellos paisajes

Lago Inle Lago rodeado de jardines flotantes, casas sobre pilotes y templos budistas (p. 212).

Shwesandaw Paya Un Buda de 10 plantas de altura preside Pyay desde la cima de un cerro con vistas a la ciudad (p. 155).

Monte Zwegabin Es el pico más alto de los montes calizos que rodean Hpa-an (p. 127)

Than Daung Gyi Pueblo de las colinas con vistas a los frondosos bosques que lo rodean (p. 148).

National Landmark Gardens Jardines con los puntos de interés de Myanmar en miniatura para ver el espectáculo de la surreal capital Naipyidó (p. 150).

Viaducto de Gokteik Contemplar un barranco mientras el tren traquetea sobre el puente ferroviario más largo y elevado de Myanmar (p. 289).

Diversidad étnica

Kyaingtong Para mezclarse con los shan y los pueblos tribales de las colinas circundantes, nada mejor que el mercado central y el mercado quincenal del búfalo de agua (p. 230).

Hsipaw El pueblo desde donde parten las excursiones a las aldeas tribales shan y palaung (p. 292).

Mawlamyine En este municipio tropical, cuna de la cultura mon, uno se contagia de su relajado ambiente (p. 111).

Myitkyina Un pueblo de cultura kachin, con dos grandes festivales tribales (p. 301).

Loikaw La capital del estado Kayah permite visitar las aldeas kayan, recién abiertas a los extranjeros (p. 236).

Myeik En este puerto del sur de Myanmar viven descendientes de antiguos comerciantes chinos e indios, además de gente bamar, mon y moken (p. 133).

Estado Chin Los chin cristianos, que son mayoría, pasan los domingos en las múltiples iglesias de la región (p. 336).



SANTIAGO URQUILLO / GETTY IMAGES ©



ALANTORBY / GETTY IMAGES ©

Arriba: un tren cruza el viaducto de Gokteik (p. 289).

Abajo: pulseras tradicionales de las mujeres akha (p. 233), cerca de Kyaingtong.

Mes a mes

PROPUESTAS DESTACADAS

Día de la Independencia
4 de enero

Fiesta de Ananda Pahto
Enero

Festival del Agua (Thingyan) Medios de abril

Taungbyone Nat Pwe
Agosto o ppios de septiembre

Tazaungdaing Octubre o noviembre

Enero

Temporada alta y, si el Año Nuevo chino cae en este mes, aún hay turismo, local y regional. El día de Año Nuevo no es festivo en Myanmar.

Día de la Independencia

El 4 de enero se celebra el final del dominio colonial, con ferias en todo el país. La que tiene lugar en el lago Kandawgyi, en Yangón, dura una semana.

Festival de Manao

Bailes con trajes regionales, abundante cerveza de arroz y sacrificio de 29 vacas o búfalos para que los *nats*

(espíritus tradicionales) sean propicios, forman parte de esta fiesta del estado Kachin, que se celebra en Myitkyina el 10 de enero.

Fiesta de Ananda Pahto

Dura un par de semanas en enero (a veces en diciembre, según el calendario lunar) y es una de las mayores fiestas religiosas de Bagan.

Febrero

Mucho turismo, a la vez que la temperatura se suaviza. Si el Año Nuevo chino cae en este mes, hay que tener en cuenta el aumento de las tarifas.

Festival Shwedagon

El mes lunar de Tabaung (que también puede caer en marzo) marca el comienzo de este festival, el mayor *paya pwe* (festival de pagodas) de Myanmar.

Marzo

Un mes excelente para recorrer el país. El tiempo suele ser bueno en gran parte de Myanmar y pocas posibilidades de lluvia.

Yangon Photo Festival

Este festival fotográfico (www.yangonphoto.com) se celebra en el Instituto Francés de Yangón y otros puntos de la ciudad. Incluye exposiciones, conferencias y talleres.

Abril

Es un mes muy caluroso, muchos lugareños tienen vacaciones y viajan para celebrar el Año Nuevo. Es difícil conseguir transporte, alojamiento y encontrar un restaurante abierto.

Cumpleaños de Buda

El día de luna llena de Kason (en abril o mayo) se celebra como el cumpleaños de Buda, el día de su iluminación y el día en el cual accedió al *nibbana* (nirvana). Se realizan ceremonias de riego en árboles banyan de templos y monasterios.

Festival del Agua (Thingyan)

Dura entre tres días y una semana (según sea o no en fin de semana) y da la bienvenida al Año Nuevo de Myanmar.

Dawei Thingyan

Los hombres que viven en el pueblo costero tropical de Dawei cargan con efígies de bambú de 4 m de altura y bailan por las calles al ritmo del *kalakodaun*, un tambor indio.

Junio

Myanmar se empapa con las lluvias monzónicas; conviene meter en la maleta el chubasquero y un paraguas resistente. Las carreteras suelen inundarse y se reducen los vuelos a destinos costeros.

Inicio del retiro budista en la estación de lluvias

La luna llena del Waso es el inicio del retiro budista (de 3 meses) por la estación de lluvias (o “cuaresma budista”), cuando los hombres jóvenes ingresan en los monasterios y no se celebran matrimonios. Antes del día de luna llena se celebra una ceremonia de ofrenda de vestiduras a los monjes.

Agosto

El monzón sigue en plena forma, así que habrá días húmedos y problemas de transporte.

Taungbyone Nat Pwe

Es la celebración animista más famosa de Myanmar y se celebra en Taungbyone, unos 18 km al norte de Mandalay. Atrae a miles de juerguistas, muchos de ellos gais o transexuales.

PAYA PWE

Casi todas las comunidades activas de payas (templo budista) o *kyaungs* (monasterio budista birmano) celebran fiestas ocasionales propias, a menudo llamadas *paya pwe* (festival de pagodas). Muchas son en días y noches de luna llena, entre enero y marzo, tras la cosecha principal de arroz, pero los preparativos se prolongan más tiempo. Todas esas fiestas siguen el calendario lunar de 12 meses, por lo que las celebraciones pueden oscilar de un año a otro. Las fechas se comprueban en el calendario de festivales de la Britain-Myanmar Society (<http://www.shwepla.net/Calendar/ThinkCal.mv>).

Octubre

Puede seguir lloviendo, pero todo está verde, por lo que es un momento genial p. ej., para visitar Bagan.

Thadingyut

Marca el final de la “cuaresma budista”. Es una fiesta de las luces que celebra el descenso de Buda del cielo. Se ponen velas en las ventanas y es una época típica de bodas y peregrinaciones de monjes.

Tazaungdaing

La noche de luna llena del Tazaungmon (que también puede caer en noviembre), conocida como Tazaungdaing, es otra fiesta de las luces, famosa sobre todo por las competiciones de globos aerostáticos en Taunggyi.

Noviembre

El inicio de la principal época de turismo disfruta de un tiempo más fresco y de paisajes frondosos.

Día Nacional

Se celebra a finales del Tazaungmon (hacia finales de noviembre). Es una festi-

vidad pública en honor a las protestas estudiantiles de 1920, un hito en el camino hacia la independencia.

Irrawaddy Literary Festival

Inaugurado en Yangón en el 2013, desde el 2014 este festival (www.irrawaddyfest.com) se celebra en Mandalay. Los escritores locales se reúnen con representantes internacionales de la literatura y los medios de comunicación, como Jung Chang, Fergal Keane y Tan Twan Eng.

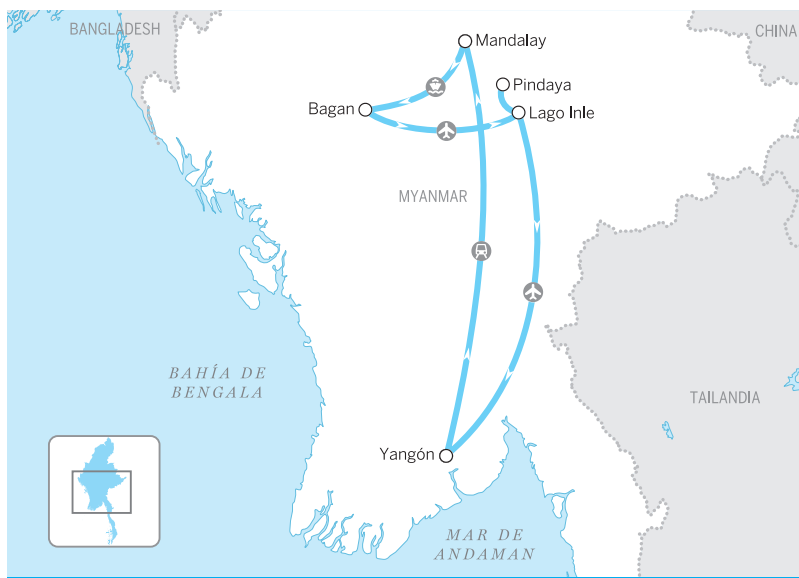
Diciembre

Es la temporada alta para los viajes. Muchos visitan el país en las vacaciones de Navidad y Año Nuevo. Numerosos cristianos karen (*kayin*), kachin y chin también celebran la Navidad.

Año Nuevo karen

Coincide con la primera luna creciente del Pyatho (que también puede ser en enero) y es festivo en todo el país. Las comunidades karen (concentradas en Insein, cerca de Yangón y Hpa-an) lucen sus ropas tradicionales.

Itinerarios



2 SEMANAS Lo mejor de Myanmar

Los principales destinos de Myanmar son la base de este itinerario, que incluye un trayecto en tren, otro en barco, y relax junto al bello lago Inle.

Se vuela a **Yangón** y se pasa allí un par de días para aclimatarse. Se recorre el centro histórico en un circuito a pie, se descansa junto al lago Kandawgyi y se visita Shwedagon Paya en la puesta del sol. Se cruza el río Yangón hacia Dalah, un pedazo de la Myanmar rural.

Se toma el tren nocturno a **Mandalay**. En tres o cuatro días se pueden visitar los puntos de interés de la antigua capital e ir de excursión a sitios como Mingun, que alberga una gran estupa resquebrajada por un terremoto; el puente de U Bein en Amarapura; y Monywa, donde se puede subir por dentro del Buda erguido más alto del mundo hasta media altura.

El barco rápido de Mandalay a **Bagan** es una opción; se necesitarán tres días para explorar los miles de templos del lugar. Para disfrutar de vistas espectaculares, lo mejor es montar en globo o subir al sagrado monte Popa.

Se vuela al bonito **lago Inle** y se visitan sus mercados flotantes en canoas a motor. Una buena excursión de un día es ir a la cueva Shwe Oo Min, cerca de **Pindaya**, para ver 8000 imágenes de Buda o recorrer una ruta de senderismo suave.



4
SEMANAS

Un mes en el país

Este intrépido itinerario de sur a norte incluye actividades y una selección de medios de transporte, y visita puntos tan turísticos como Bagan y lugares tan remotos como Mrauk U.

Tras pasar unos días en **Yangón** para aclimatarse, se toma un autobús nocturno a la capital del estado Kayin, **Hpa-an**, con tiempo suficiente para subir al vecino monte Zwegabin o practicar escalada en roca. Se alquila un barco para recorrer el bello trayecto de 2 h por el río a **Mawlamyine**, un pueblo cautivador atrapado en un bucle temporal de la época colonial. Hay unas cuantas excursiones de un día: a la isla Bilu Kyun, llena de cocoteros; a ver el Buda gigante recostado del templo de Win Sein Taw Ya; o al cementerio Thanbyuzayat War.

De camino al norte, se visita la fabulosa estupa dorada que corona el **monte Kyaiktiyo** y la antigua capital real de **Bago**, con templos impresionantes. Se sigue la carretera del norte hacia la capital moderna de Myanmar, **Naipyidó**, una visita que resultará curiosa. Desde allí, se toma el tren lento a **Kalaw**, desde donde se puede organizar una excursión de dos noches al mágico **lago Inle**.

Se ahorra tiempo volando de Heho, el aeropuerto del lago Inle, a **Mandalay**. La antigua capital regia es una buena base para visitar varios enclaves antiguos. Si el calor es intenso, lo mejor sería viajar 2 h y respirar el aire fresco de **Pyin U Lwin**, lugar de escapada colonial.

Se toma un barco o un autobús al oeste desde Mandalay hacia las llanuras de **Bagan**, llenas de templos. Hay un nuevo servicio de autobús directo desde allí hasta **Mrauk U**. Antaño poderosa y cosmopolita, esta ciudad es hoy uno de los remansos más carismáticos de Myanmar, un paraje idílico con cientos de antiguas estupas y monasterios. En un día se puede hacer una excursión por el río y visitar los cercanos pueblos chin.

Ir en ferri de Mrauk U a la capital del estado Rakáin, **Sittwe**; desde allí se vuela al sur para relajarse en la bella **playa de Ngapali** y, con un buen bronceado, se vuela a **Yangón** para hacer turismo y compras de última hora, una excursión al pueblo del delta, Twante o clases de cocina birmana.

Puesta a punto

Antes de partir

En comparación con tiempos pasados, viajar hoy a Myanmar es sencillo, aunque no es un destino para un viaje improvisado. Resultará más fácil si se prepara bien antes, desde la obtención del visado y el cambio de divisas hasta las opciones de transporte y la tramitación de permisos y guías.

Tramitar el visado

Conseguir un visado es fácil. Estas son las claves indispensables:

- ➔ Todo el mundo necesita un visado para visitar Myanmar.
- ➔ Conviene formular la solicitud no más tarde de tres semanas antes del viaje; un mes para mayor tranquilidad.
- ➔ Si el viajero no vive cerca de la embajada o un consulado de Myanmar, puede solicitar un visado en línea (visado electrónico) y recogerlo en el aeropuerto a su llegada.
- ➔ Hoy los visados electrónicos también son válidos en tres pasos fronterizos entre Myanmar y Tailandia: Tachileik, Myawaddy y Kawthaung.

Restricciones y permisos

No hace falta permiso para visitar la mayor parte de Myanmar, pero hay algunas zonas prohibidas y otras que requieren permiso. Al solicitar dicho permiso hay que tener en cuenta que:

- ➔ Se tarda tiempo; hay que contar al menos con dos semanas. Algunas veces los trámites van más rápidos, pero otras son lentos.
- ➔ La solicitud debe hacerse a través de una agencia de viajes especializada, que por lo general tramitará el permiso como parte de un paquete turístico que incluye el alojamiento, un

Qué hacer

- Solicitar el visado.
- Reservar hoteles, vuelos y cruceros fluviales.
- Tramitar los permisos necesarios para visitar las zonas de acceso restringido.
- Proveerse de billetes de dólares U\$ nuevos.
- Tener al día las vacunas necesarias.

Qué llevar

- Un adaptador eléctrico multiusos
- Una linterna para los cortes de luz
- Una chaqueta para los fríos trayectos nocturnos en autobús
- Sandalias
- Repelente de insectos
- Medicamentos recetados



Arriba: mujer de una aldea chin (p. 336).
Abajo: bodega Red Mountain Estate (p. 207), Nyaungshwe.

¿BIRMANIA O MYANMAR?

En 1989 la junta militar cambió Burma (Birmania, junto con todos los topónimos de la época colonial, como Rangún, Pagan, Bassein y Arakan) por Myanmar, y lo argumentó afirmando que Myanmar era un nombre más inclusivo dada la diversidad étnica de la población del país. Pero como argumento resultaba dudoso, ya que tanto Burma como Myanmar tienen la misma raíz etimológica en lengua birmana: el primero es el nombre tal y como suena, el segundo es su forma escrita.

Durante la dictadura militar, decidir el nombre del país tenía una alta carga política; los partidarios de la democracia apostaban por Burma. Pero hoy aquella polarización se pierde en el pasado. En abril del 2016, Aung San Suu Kyi, entonces ministra de Asuntos Exteriores, dijo al dirigirse a algunos de los diplomáticos del país que podían utilizar tanto Burma como Myanmar. Acostumbrada a llamarlo Burma, a veces ella misma alternaba los dos nombres a modo de ejercicio diplomático.

En esta guía se utiliza Myanmar como el nombre del país, y la traducción al español de Burma, Birmania, para el período previo a 1989 y en los nombres de algunas organizaciones, como Burma Campaign UK. "Birmano" es el gentilicio usado para los bamar (no para toda la población del país, a la que la guía denomina "los habitantes de Myanmar"), la comida y el idioma.

guía autorizado, un automóvil y un conductor (con sus dietas y alojamientos incluidos).

➔ Habrá que pagar las tarifas que forman parte del paquete turístico; que pueden costar entre 200 y 1000 US\$ por día según las actividades planificadas.

Conviene consultar la web del Ministerio de Asuntos Exteriores (p. 429) y revisarlo todo con la agencia de viajes local.

Zonas de acceso restringido

En enero del 2013 se levantó parcialmente la prohibición del Gobierno para viajar a zonas restringidas de Myanmar, incluidos lugares de los estados Chin, Kayah, Kayin, Shan y Kachin. Para consultar un mapa de los lugares de acceso libre y de los que requieren permiso véase www.tourismtransparency.org/no-go-zones-changes.

La confusión sobre la normativa ha obligado a algunos viajeros a regresar en algunas zonas, por lo cual conviene informarse bien antes de partir y, si es posible, viajar con alguien que hable birmano.

Todavía hay restricciones vigentes, incluidos los siguientes destinos, de interés para el viajero y para los que hay que tramitar un permiso:

Estado Chin Paletwa y Matupi

Estado Kachin Bhamo

Región de Mandalay Mogok

Estado Shan De Taunggyi a Kyaingtong por tierra

Elegir alojamiento

La mayoría de las reservas de alojamiento en Myanmar pueden hacerse en línea directamente con el establecimiento o a través de las agencias de viajes locales. En la época vacacional, de diciembre a febrero, es muy recomendable reservar con antelación.

Solo es posible alojarse en un monasterio cuando estos ofrecen cursos de meditación para estudiantes extranjeros.

Las aplicaciones de alojamiento y alquiler en línea como Airbnb tienen algunas ofertas en Myanmar, pero téngase en cuenta que actualmente es ilegal alojarse en casas privadas.

Pensiones familiares

A menudo solo tienen cinco o seis habitaciones y un salón, que comparten tres o cuatro generaciones de la misma familia. Alojarse en una pensión así puede ser uno de los puntos fuertes del viaje, ya que permite conocer de cerca la vida local y los precios no son caros (menos de 20 US\$ por una doble). Casi todas las habitaciones tienen aire acondicionado, aunque pasada la medianoche suele haber cortes de corriente. Algunas pensiones son mejores que otras, y como sucede en los hoteles económicos, a veces hay mosquitos aplastados en las paredes.

Hoteles económicos

En casi todas las poblaciones las únicas opciones de alojamiento son un par de hoteles modernos de cuatro plantas. Algunos hoteles ofrecen habitaciones oscuras como celdas con baño compartido en la planta baja (en general solo para autóctonos), y dos tipos de habitaciones más cuidadas en las plantas superiores. Los hay con ascensores. Algunos mantienen los generadores encendidos 24 h, mientras que otros solo lo hacen durante unas horas por la noche y por la mañana. Casi todos cobran entre 20 y 50 US\$ por una doble.

Conviene echar un vistazo antes de decidirse por una habitación 'deluxe'; suelen costar 10 US\$ más por una nevera y un escritorio que apenas se usan. Otras habitaciones 'deluxe' ofrecen más espacio, suelos más cuidados y, quizá, televisión por satélite.

Precio medio y precio alto

Los hoteles de estas categorías varían mucho en cuanto a calidad y relación calidad-precio; p. ej., hay pocos hoteles-*boutique*. Al elegir, conviene informarse sobre la política del hotel en temas de sostenibilidad y contratación de empleados, así como por sus aportaciones a proyectos comunitarios y asociaciones benéficas locales.

Transporte

Algunos destinos de Myanmar solo son accesibles en avión. A otros, según el tiempo del que se disponga, se puede ir en tren, en automóvil y –en pocos casos– en barco. Combinar varios medios de transporte es una excelente forma de aprovechar al máximo el tiempo, siendo los trenes y los ferris estatales los mejores medios para interactuar con las gentes del país.

Tramitar reservas es fácil. Todas las aerolíneas nacionales permiten reservar en línea, y también se pueden reservar billetes de autobús y tren en línea a través de las agencias de viajes.

Los ferris estatales son cada vez menos comunes como medio de transporte, aunque hay barcos privados que dan servicio a algunas zonas. La única opción para viajar más o menos cómodo por los ríos de Myanmar son los cruceros de lujo.

Si se tiene poco tiempo, pero se quiere ver mucho territorio, es buena idea alquilar un coche con conductor. Conducir uno mismo no es una opción, aunque en algunos sitios, como en Mandalay, se pueden alquilar motocicletas. Viajar en tren no es práctico si se tiene poco tiempo, los trenes de Myanmar son famosos por sus retrasos.

TABLA COMPARATIVA DE MEDIOS DE TRANSPORTE

RUTA	AVIÓN	AUTOBÚS	TREN	BARCO
Yangón-Mandalay	1 h 25 min; desde 85 US\$	9 h; autobús normal/VIP 11 000/20 500 MMK	15½ h; normal/1ª clase/coche cama 4650/9300/12 750 MMK	n/d
Yangón-Bagan	70 min; 100-110 US\$	10 h; 15 500 MMK	16 h; normal/1ª clase/coche cama 4500/6000/16 500 MMK	n/d
Yangón-lago Inle	70 min; desde 130 US\$ (a Heho)	12 h; autobús normal/VIP 15 000/18 500 MMK (a Taunggyi)	n/d	n/d
Yangón-Ngapali	50 min; desde 101 US\$	14 h; 15 000 MMK	n/d	n/d
Mandalay-lago Inle	30 min; desde 56 US\$	6-8 h; desde 12 000 MMK	n/d	n/d
Mandalay-Bagan	30 min; desde 56 US\$	6 h; desde 8000 MMK	8 h; normal/1ª clase 4000/10 000 MMK	11 h; 35 US\$
Bagan-lago Inle	40 min; desde 70 US\$	10 h; desde 11 000 MMK (a Taunggyi)	n/d	n/d



Crucero por el río Irawadi en Bagan durante la puesta del sol (p. 170).

Barco

Un crucero por los grandes ríos de Myanmar es el sueño de muchos viajeros, y una oportunidad para contemplar unos paisajes y un estilo de vida en todo su esplendor. El inconveniente de este tipo de transporte es la lentitud. Los circuitos en barco se programan vagamente en términos de días, no en horas. Conviene llevar algo para distraerse y/o ganas de charlar con los demás pasajeros.

El nivel de confort de los barcos depende del presupuesto del viajero. Los ferris IWT y los barcos privados no son caros, pero uno obtiene lo que paga: son sencillos y bastante incómodos para trayectos largos. Pero no se pasa hambre, porque todos los ferris de largo recorrido llevan cocinero a bordo y en las paradas reciben a vendedores ambulantes de comida y bebida.

En cuanto a comodidades, como cama con colchón y baño completo, la única opción es un crucero en barco de lujo (p. 435). El precio suele incluir todas las comidas y las excursiones desde el barco. El punto de partida para la mayoría de los viajes es Bagan o Mandalay, pero

algunos itinerarios a veces parten de Yangón.

RUTAS

En Myanmar hay más de 8000 km de ríos navegables, y el río más importante es el Irawadi. Incluso en la temporada seca, los barcos pueden navegar desde la región del delta (esquivando los bancos de arena) hacia el norte rumbo a Bhamo; y en la estación de las lluvias pueden llegar hasta Myitkyina.

Que el viajero pueda hacer un viaje así, es otra cuestión; ya que los extranjeros tienen prohibido el acceso a ciertas rutas. P. ej., mientras se redactaba esta guía no podían subir a los barcos a/desde Myitkyina. Puede que esta situación cambie en el futuro.

Otro punto clave es en qué dirección viajar. Los trayectos que van hacia el norte (esto es, a contracorriente) duran más días que los que siguen la corriente del río hacia el sur; como en el caso de los pesados ferris IWT.

Las principales rutas fluviales que pueden convertirse en un itinerario de viaje incluyen:

Yangón-Mandalay Ruta rara vez ofertada en los cruceros de lujo.

Mandalay-Bagan En el ferri IWT o en barcos privados.

Mandalay-Bhamo-Katha Unos pocos barcos rápidos privados, pero la mayoría las cubre IWT.

Mawlamyine-Hpa-an En barco privado.

Sittwe-Mrauk U En barco privado o en ferri IWT.

Khamti-Monywa La ruta del río Chindwin la cubren los ferris IWT y barcos privados. También unos pocos barcos de lujo.

Circuitos organizados

Hay cientos de negocios en Myanmar que se autodefinen como “agencias de viajes”, pero solo un puñado de ellos tienen experiencia como tal y ofrecen un servicio completo, con visitas organizadas por todo el país.

Pocas veces es necesario contratar un circuito organizado, que no es la mejor forma de conocer el país. Si se tiene claro el plan de viaje, es fácil organizarse por cuenta propia. Pero lo más práctico para visitar

las zonas que requieren permisos, recorrer rutas alternativas, visitar intereses específicos o participar en actividades de aventura es recurrir a los servicios de una agencia fiable.

Véanse las agencias de viajes (p. 420) y los destinos específicos.

Contratar guías privados

Si el viajero está acostumbrado a que un automóvil le espere en el aeropuerto y a contar con guías, que contacte con una agencia de viajes con sede en Myanmar antes de partir, o dedique un par de días a buscarla a su llegada al país. Las agencias de viajes (p. 420), y a menudo los hoteles, pueden ayudar a contactar con guías y conductores autónomos.

Conviene ir pagando a lo largo de la ruta para alargar el presupuesto, y contar con diferentes guías en cada destino, en lugar de uno solo para todo el viaje; y contactar con más de una agencia para comparar ofertas.



El Buda recostado, cerca de la Kyaikthanlan Paya (p. 113).

Algunas agencias comprueban que el viajero disponga de un seguro de viaje que cubra las urgencias médicas. Su interés está bien fundado, ya que en Myanmar la asistencia médica de calidad no es inmediata. Lo más prudente es contar con un seguro que cubra la evacuación médica.

Actividades

Para planificar un viaje de senderismo o de submarinismo, lo mejor es informar a los operadores de las fechas en las que se quiere viajar, para consultar los patrones meteorológicos locales y la posibilidad de unirse a un circuito organizado. P. ej., solo se puede practicar submarinismo en la temporada seca, entre noviembre y abril. De la misma manera, la mayoría de los cruceros fluviales no se programan entre abril y septiembre; y durante el mismo período tampoco vuelan los globos aerostáticos.

Dinero

Casi siempre todo se paga en metálico; en kyats, la moneda birmana, pero a veces se paga en dólares US\$. En las agencias de viajes se pueden pagar algunos gastos por adelantado (hotel, transporte), quizá con una tasa de gestión del 5%.

Aunque los bancos y los locales de cambio han recibido órdenes del Gobierno para aceptar todo tipo de billetes de dólar, viejos o desgastados, el viajero tendrá menos problemas si lleva dólares nuevos: billetes del 2006 o posteriores en perfectas condiciones; sin dobleces ni manchas, ni sellos, ni garabatos ni rasgaduras. Conviene guardarlos bien planos en un billetero.

En las ciudades y pueblos grandes suele haber cajeros automáticos que aceptan tarjetas internacionales (pero no en otras partes). Algunos establecimientos, como

LIBROS

'The Trousers People' (Andrew Marshall; 2012) La nueva edición incluye el testimonio del autor sobre la llamada Revolución Azafrán del 2007.

'Tierra dorada' (Norman Lewis; 1952) Lo más sorprendente de esta crónica del viaje de Lewis por la Birmania de 1951 es lo poco que han cambiado las cosas.

'Historias secretas de Birmania' (Emma Larkin; 2004) Revelador relato que contrasta el período de Orwell en Birmania como policía colonial y los viajes de Larkin en la época moderna.

hoteles, restaurantes turísticos y tiendas también aceptan tarjetas de crédito; pero los cortes de corriente y los fallos en las telecomunicaciones no garantizan los pagos electrónicos. Lo mejor es llevar suficiente dinero en efectivo.

Qué ropa llevar

A excepción de los cruceros de lujo por alguno de los ríos del país, no hace falta llevar ropa elegante o formal. La clave es recordar que hay que descalzarse a menudo para visitar los templos o entrar en las casas, así que las sandalias son muy recomendables. También hay que saber que, como gesto de respeto, tanto hombres como mujeres deben cubrirse las piernas y el torso cuando visiten un templo; y que en algunos de ellos alquilan *longyis* (sarongs) o chales.

Para visitar las zonas de gran altitud hay que llevar ropa de abrigo para hacer frente a las bajas temperaturas, sobre todo por la noche.

De un vistazo



Yangón

Templos
Compras
Comida

Payas de peregrinajes

La Shwedagon Paya de Yangón, que nadie debería perderse; los templos de Bago; la flotante Yele Paya de Kyauktan; y la Shwemokhtaw Paya de Patheín hacen de esta región el lugar perfecto para los fans de las payas.

Arte, artesanía y mercados

En Yangón cada vez hay más tiendas de artesanía de calidad, objetos culturales y antigüedades genuinas. Destacan las piezas de arte contemporáneo, interesantes y asequibles; y la artesanía de negocios socialmente responsables. Los mercados de productos frescos también están muy vivos y son ideales para ojear y tomar fotografías.

Cocinas diversas

Los restaurantes de Yangón ofrecen la mejor selección de cocina birmana e internacional, desde bocados indios y fideos shan hasta platos mexicanos y japoneses. Los más atrevidos querrán probar el sinfín de tentempiés de los puestos callejeros de la ciudad.

p. 34



Suroeste de Myanmar

Templos
Playas
Artesanía

Un montón de templos

Bago (Pegu) tiene casi más templos que cualquier ciudad de Myanmar, pero la Yele Paya flotante de Kyauktan y la Shwemokhtaw Paya de Patheín hacen de toda la región la meca de los aficionados a los templos.

Playas muy accesibles

Puede que las playas de Chaung Tha y Ngwe Saung no se ajusten a la idea de playa desierta idílica que todos tienen, pero están limpias, tienen sol y son las más accesibles de Myanmar.

Artesanía de Myanmar

En los talleres de Patheín se ve cómo se crean los famosos parasoles de seda y algodón de Myanmar. En los cobertizos de alfareros Oh-Bo, en Twante, se moldean recipientes de arcilla de varias formas y tamaños.

p. 88



Sureste de Myanmar

Playas
Templos
Cultura

Archipiélago de Myeik

Al sur de Myanmar, este archipiélago de más de 800 islas casi deshabitadas es el destino playero definitivo del país, por no decir del sureste asiático.

Monte Kyaiktiyo (Roca Dorada)

En Mawlamyine y alrededores hay tantos templos como para pasar una vida visitándolos, pero el punto de interés indiscutible de la región es el monte Kyaiktiyo (Roca Dorada), un peregrinaje religioso obligado en Myanmar.

Los mon

Si el viajero nunca ha oído hablar de los mon, que deje que uno de los excelentes guías de Mawlamyine le presente esta cultura a través de los impecables pueblos llenos de palmeras, templos marinos y aldeas isleñas.

p. 107



Bagan y central Myanmar

Templos
Compras
Paisajes

Payas más allá de Bagan

En Bagan hay miles de templos, pero también es interesante visitar el santuario Nat en el monte Popa y los templos de peregrinaje de Shwesandaw Paya en Taungoo, Shwesandaw Paya en Pyay y Shwemyetman Paya en Shwedaung.

Objetos lacados y mantas

Bagan también es famoso por sus exquisitos objetos lacados. En los talleres de Myinkaba y Nueva Bagan se puede ver a los artesanos trabajando. Al otro lado del río Irawadi, Pakokku es famosa por sus mantas estampadas.

Vistas panorámicas

Desde el templo de la cima del monte Popa o desde un globo aerostático que sobrevuele Bagan al alba se puede contemplar la campiña.

p. 144



Este de Myanmar

Aire libre
Cultura
Comida

Circuitos en barco y excursiones

Recorrer plantaciones de té en Pindaya; surcar el lago Inle en barco; escalar las montañas próximas a Kailaw; o visitar una casa comunal loi en las afueras de Kyaingtong son solo algunas de las actividades al aire libre que ofrece el este de Myanmar.

Los shan y los pa-o

El extremo oriental del país presenta una diversidad cultural excepcional, incluso para los estándares de Myanmar. Alrededor del lago Inle se puede conocer la cultura pa-o; y en Kyaingtong, descubrir la cultura y la lengua shan, y su parecido con las de la vecina Tailandia.

Comida shan

Una estancia en el este de Myanmar permite probar platos tan auténticos como el *shàn k'auq-s'wèh*, la sopa de fideos al estilo shan o el *ngà t'àmìn jin*, un plato de arroz con cúrcuma, en el lugar del que proceden.

p. 202



Mandalay y alrededores

Templos
Cultura
Comida

Estupas y templos antiguos

Las antiguas estupas y templos de varias de las capitales antiguas son, quizá, más interesantes que los bellos edificios monásticos de Mandalay, incluida la que, de haberse terminado, habría sido la estupa más grande del mundo (Mingun).

Artes escénicas

La capital cultural de Myanmar ofrece espectáculos privados de danza tradicional, de marionetas y las famosas disputas vodeviles de los Moustache Brothers.

Cocina de la Alta Birmania

Mandalay es un destino excelente para disfrutar de la cocina de la Alta Birmania, cuyos fans aseguran que es más sana que la de Yangón. La numerosa población de expatriados de China ha dotado la ciudad de excelentes restaurantes chinos.

p. 241



Norte de Myanmar

Aire libre
Cultura
Barcos

Excursiones en el Himalaya

Se llega a aldeas de pueblos de montaña casi vírgenes, fácilmente accesibles por rutas cortas desde Hsipaw y Kyaukme. Con permisos y un mayor presupuesto, los más intrépidos pueden adentrarse en las laderas de los Himalayas birmanos desde Putao.

Las minorías de Myanmar

Sumergirse en la mezcla cultural de la región, que incluye las aldeas lashio, de influencia china; shan y palaung de los alrededores de Hsipaw, y la capital del estado Kachin, Myitkyina, cuna de los festivales “minoritarios” más grandes de Myanmar.

En barco por el río

Apenas se ven extranjeros a bordo de los sencillos barcos públicos que surcan el río Irawadi. Si apetece algo más atrevido, óptese por las rutas de *rafting* de aguas bravas del espectacular río Malikha cerca de Putao.

p. 280



Oeste de Myanmar

Templos
Playas
Montañas

Palacios antiguos y monasterios teak

En las frondosas laderas de Mrauk U, la antigua capital de Rakáin, hay templos y un palacio en ruinas. La enorme Lokananda Paya de Sittwe y los edificios de teca del recinto monástico también merecen una visita.

Playa de Ngapali

Pocas playas idílicas con palmeras son más perfectas que esta.

Excursiones de montaña

Aventurarse por las abruptas carreteras del estado Chin, que serpentean hasta 2500 m o más rumbo a las cimas de los montes Victoria y Kennedy, pasando por pueblos chin donde el estilo de vida apenas ha cambiado en siglos.

p. 317

En ruta





Yangón

5 160 510 HAB. / 01

Incluye »

Puntos de interés.....	36
Actividades.....	56
Circuitos.....	57
Cursos.....	57
Fiestas y celebraciones.....	58
Dónde dormir.....	60
Dónde comer.....	69
Dónde beber y vida nocturna.....	76
Ocio.....	79
De compras.....	80

Los mejores restaurantes

- Rangoon Tea House (p. 70)
- Pansuriya (p. 70)
- Feel Myanmar Food (p. 69)
- Green Gallery (p. 70)
- Rau Ram (p. 72)
- Le Planteur (p. 74)

Los mejores alojamientos

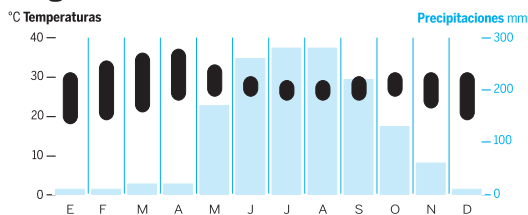
- Loft Hotel (p. 64)
- Alamanda Inn (p. 66)
- Belmond Governor's Residence (p. 65)
- Yama Dormitory (p. 60)
- Pickled Tea Hostel (p. 66)
- Sule Shangri-la (p. 65)

Por qué ir

Con antiguos exiliados políticos, grandes inversores y aventureros buscando su sitio en la ciudad, Yangón (ရန်ကင်း) es hoy el lugar más fascinante de Myanmar. Antes conocida como Rangún, la mayor metrópoli del país es también su centro comercial e intelectual, y empieza a cosechar los beneficios de la reciente liberalización político-económica del país. Se restauran edificios y monumentos, surgen nuevos restaurantes, bares y tiendas, y hay andamios –y atascos de tráfico– por todas partes.

Pero lo que de verdad importa es lo mismo de siempre, empezando por la Shwedagon Paya, el impresionante monumento budista, un pináculo dorado alrededor del cual gira todo lo demás. Igual de atractivo es el centro de Yangón, con las aceras llenas de vendedores de comida y libros, coloridos mercados al aire libre; templos, mezquitas e iglesias colindantes (prueba viva del cosmopolitismo de la ciudad); y algunas de las obras de arquitectura colonial más impresionantes del sureste asiático.

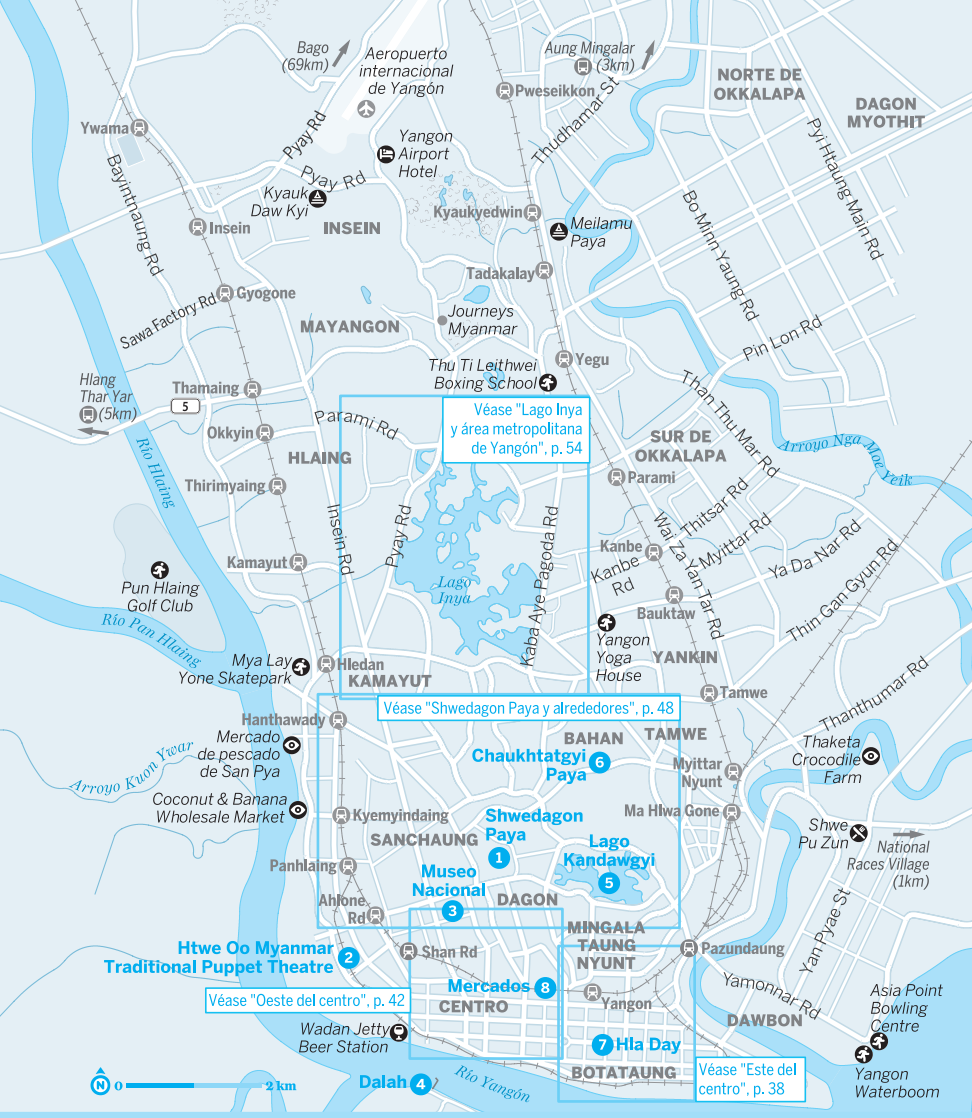
Cuándo ir Yangón



Oct-feb El calor diurno es tolerable y las noches son frescas.

Mar-may La época más calurosa del año. El Thingyan complica los desplazamientos.

Jun-sep Temporada de lluvias, pero son chubascos breves; los hoteles son más baratos.



Imprescindible

- 1 Shwedagon Paya** (p. 45) Para maravillarse y adorar la pirámide dorada.
- 2 Htwe Oo Myanmar Traditional Puppet Theatre** (p. 79) Dejarse cautivar por el teatro de marionetas.
- 3 Museo Nacional** (p. 39) Descubrir los tesoros del pasado de Myanmar.
- 4 Dalah** (p. 51) Cruzar el río Yangón en ferri para visitar el rural Dalah, ideal para ir en bicicleta o para fotografiarlo.
- 5 Lago Kandawgyi** (p. 52) Disfrutar de un paseo a primera o última hora del día por la pasarela que rodea el lago.
- 6 Chaukhtatgyi Paya** (p. 51) Admirar al Buda gigante recostado.
- 7 Hla Day** (p. 80) Comprar recuerdos en las tiendas de empresas solidarias.
- 8 Mercados** (p. 56) Alejarse de los puntos más turísticos en los mercados de pescado, coco y plátano de Yangón.

YANGÓN

ရန်ကင်း

Historia

En 1755, el rey Alaungpaya conquistó el centro de Myanmar y construyó una nueva ciudad en Dagón, un pueblo que había existido durante siglos en torno a la Shwedagon Paya. Le cambió el nombre por Yangón, que significa “fin de la lucha”. Un año después arrasó Thanlyin (antes Syriam), al otro lado del río, y la convirtió en un importante puerto marítimo.

En 1841, la ciudad quedó prácticamente destruida por el fuego; y tras reconstruirse sufrió graves desperfectos en la segunda guerra anglo-birmana en 1852. Los británicos, los nuevos amos, la llamaron Rangún (una corrupción de Yangón) y crearon un gran proyecto urbanístico para la que sería la capital de su imperio colonial.

En la década de 1920, Rangún era un puerto próspero y una parada esencial para los barcos de vapor de la región. Entre sus visitantes internacionales más notables destacaban Rudyard Kipling, W. Somerset Maugham, Aldous Huxley y H. G. Wells. En 1937, Amelia Earhart la visitó en el segundo de sus intentos de dar la vuelta al mundo en avión.

La ciudad también era el hervidero de la independencia birmana; y cuando esta llegó en 1948, Rangún continuó siendo la capital nacional. Sin embargo, su suerte dio un giro a peor cuando, en 1962, se impuso una dictadura militar. El camino birmano hacia el socialismo tal y como lo promulgaron el general Ne Win y sus seguidores, condujo a Rangún y al resto del país al borde de la ruina.

i NOMBRES DE LAS CALLES DE YANGÓN

Los términos ingleses *street* y *road* se usan de forma intercambiable con el término birmano *làn*. De ahí que en algunos planos locales se lea Shwegondine Rd, mientras que en otros ponga Shwe Gone Daing Rd o Shwe Gone Daing St; en birmano solo hay una manera de decirlo: Shwe Gone Daing Làn. En esta guía se usa la versión inglesa más común que verá el viajero.

Y como prueban los ejemplos anteriores, diferentes mapas presentan los nombres reales de las calles de forma diferente; Shwegondine Rd en algunos mapas locales es Shwegondaing Rd.

En 1989, la junta decretó que la ciudad se llamaría de nuevo Yangón. Seis años después, los militares anunciaron que una ciudad recién construida en el interior de Myanmar, Nay Pyi Taw (Naypyidó), pasaba a ser la nueva capital del país. Yangón volvió a sufrir cuando los ministerios del Gobierno abandonaron la zona del centro y dejaron tras de sí edificios gubernamentales vacíos y descuidados.

A finales del 2007, Yangón fue el epicentro de importantes protestas nacionales por el elevado aumento del precio del combustible, lideradas por monjes budistas. Pronto las protestas se convirtieron en manifestaciones contra el Gobierno y en ellas murieron muchos manifestantes; la condena de esta represión fue mundial.

En mayo del 2008, Myanmar vivió el peor desastre natural de su historia reciente, el ciclón Nargis arrasó el sur del país, y el Gobierno declaró Yangón zona catastrófica. Pero cuando empezaron las obras de reconstrucción se descubrió que gran parte de la ciudad no había sufrido grandes daños estructurales. A mediados de junio del 2008, la electricidad y las telecomunicaciones volvieron a la normalidad, y tiendas y restaurantes reabrieron sus puertas bajo nuevos y flamantes techos de metal ondulado.

Desde las elecciones del 2010, la suerte de Yangón se ha disparado, así como el precio de su territorio, con inversores locales y extranjeros disputándose el terreno. Un punto de inflexión lo marcará el puente Yangón-Dalah, que unirá el centro de la ciudad con las zonas rurales al otro lado del río Yangón: las obras empezaron en el 2016 y el objetivo es que terminen en el 2020.

Las décadas de estancamiento económico e inversión insuficiente todavía son visibles en los barrios pobres de la ciudad y su dañada infraestructura, a menudo colapsada; algo que se percibe al tomar un taxi desde el aeropuerto.

o Puntos de interés

Yangón está dividida en 33 municipios y las direcciones suelen incluirlos como sufijo (p. ej., 3 Win Gabar Lane, Bahan). En los albores de los tiempos el centro de Yangón era la Shwedagon Paya, pero los británicos lo trasladaron hacia el río Yangón, el actual Downtown Yangon. Los municipios de Dagón y Bahan abarcan Shwedagon y el vecino lago Kandawgyi; en este último se halla la zona conocida como Golden Valley (Valle Dorado), donde vive la élite adinerada de la ciudad. Más al

YANGÓN EN...

Dos días

Se recorre el **circuito a pie** (p. 58) por el centro de Yangón y se pasa por la bella **síngoga Musmeah Yeshua** (p. 40). Se visita el **Museo Nacional** (p. 39) y se almuerza en **Feel Myanmar Food** (p. 69). Por la tarde, se pasea por el **Parque del Pueblo** (p. 52) antes de subir a la **Shwedagon Paya** (p. 46) para ver la puesta del sol.

El segundo día empieza en la **Botataung Paya** (p. 37). Se puede ir a los mercados de **Theingyi Zei** (p. 56) y de **Bogyoke Aung San** (p. 56), más turístico, y se come en la **Rangon Tea House** (p. 70). Se visita el Buda gigante reclinado de la **Chaukhtatgyi Paya** (p. 51) y el bello Buda sentado de la vecina **Ngahtatgyi Paya** (p. 51). Tras un paseo por una parte del **lago Kandawgyi** (p. 52) se puede ver un espectáculo del **Htwe Oo Myanmar Traditional Puppet Theatre** (p. 79).

Cuatro días

Se toma el ferri a **Dalah** (p. 51) para ver la ciudad desde el río Yangón. Se regresa a Yangón para ir al templo de **Kheng Hock Keong** (p. 43), envuelto en humo de incienso, e ir a comer una buena parrillada en **19th St** (p. 71).

El cuarto día se toma la **Yangon Circle Line** (p. 61). Se pasa por Kyemyindaing para explorar el **Coconut & Banana Wholesale Market** (p. 56) y por Tadakalay para ver la divertida y kitsch **Meilamu Paya** (p. 53). Se puede ir a comer a **Taing Yin Thar** (p. 74) o a **Minn Lane Rakhaing Monte & Fresh Seafood** (p. 75), ambos en el flanco norte del **lago Inya** (p. 53). Se regresa al centro para divertirse en **Blind Tiger** (p. 76) o en **Yangon Yangon** (p. 76).

norte están las zonas boscosas que rodean el lago Inya y que se extienden hasta el aeropuerto internacional de Yangón. Los municipios de la ciudad también se extienden hacia el sur, cruzando el río Yangón hasta Dalah.

Centro de Yangón

★ Botataung Paya

TEMPLO BUDISTA

(ဗိုလ်တထောင်ဘုရား; plano p. 38; Strand Rd, Botataung; 5 US\$ o 6000 MMK; ☎6.00-21.30) Su ubicación espaciosa frente al río y la ausencia de multitudes confieren a este templo un ambiente más espiritual y sencillo que el de la Shwedagon o la Sule Paya. Su rasgo más original es el llamativo pasillo en zigzag, dorado del suelo al techo, que serpentea por el interior hueco de la *zedi* (estupa) dorada de 40 m de altura. Destacan la estatua de bronce de un Buda que antaño había decorado el Palacio Real de Mandalay, y un gran estanque con cientos de tortugas galápagos.

El templo debe su nombre a los 1000 líderes militares que escoltaron las reliquias del cabello de Buda de la India a Myanmar hace más de 2000 años. Cuentan que, durante un período de seis meses, esta paya (monumento religioso) custodió ocho cabellos de Buda antes de que fueran enviados a otras partes.

En noviembre de 1943, un proyectil de un bombardeo aliado alcanzó de lleno el monu-

mento. Tras la guerra, la nueva Botataung se reconstruyó en un estilo muy similar al anterior, pero con una particularidad importante y curiosa: la mayoría de las *zedi* son macizas y la Botataung es hueca y puede visitarse.

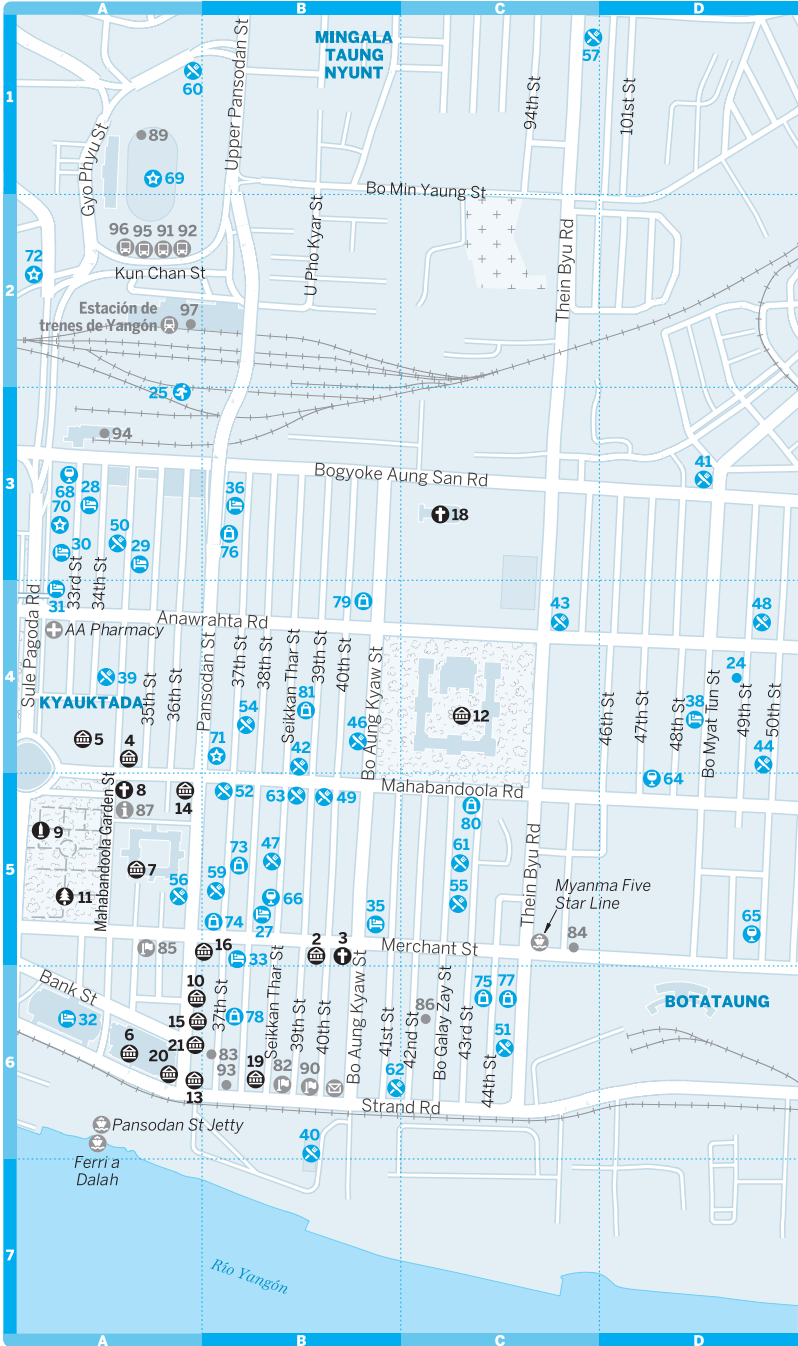
Dentro de la *zedi* hay un laberinto revestido de pan de oro, con vitrinas de cristal que muestran algunas de sus reliquias y objetos antiguos, incluidas figuritas de Buda de plata y oro halladas en el interior de la antigua estupa. La reconstrucción también puso al descubierto un pequeño cilindro de oro que contenía dos reliquias corporales y un mechón de pelo que, al parecer, pertenecieron al Buda, y se supone que siguen en la estupa.

En el flanco norte de la estupa hay un salón que alberga una gran **estatua de bronce dorado de Buda**, que data del reinado de Mindon Min. Durante el período de anexión británica, se guardó en el palacio de cristal del rey Thibaw Min, pero cuando este se exilió a la India, los británicos enviaron la estatua a Londres. En 1951, Myanmar la recuperó, y la instaló en la Botataung Paya.

En la esquina suroeste del templo hay un **pañellón de nats** (espíritus) con imágenes de Thurathadi (la deidad hindú Saraswati, diosa del aprendizaje y de la música) y Thagyamin (Indra, rey de los *nats*) flanqueando a Bobogyi, el *nat* netamente birmano.

Este del centro

YANGÓN





El estanque de tortugas galápagos se halla en la esquina sureste. Muchas son pequeñas, pero a veces una de las grandes asoma la cabeza.

Sule Paya

ESTUPA BUDISTA

(ခရီးလှည့်ပွဲ; plano p. 42; Sule Paya Rd esq. Mahabandoola Rd, Pabedan; 3000 MMK; ☎5.00-21.00) No todas las ciudades tienen su rotonda principal ocupada por un templo dorado de 2000 años de historia. Esta *zedi* de 46 m de altura, supuestamente más antigua que la Shwedagon Paya, es un ejemplo de cómo se mezclan la vida empresarial asiática y la antigua tradición birmana.

El mejor momento para visitarla es tras la puesta del sol.

El nombre mon de la estupa central, Kyaik Athok, se traduce como “la estupa que encierra una reliquia de cabello sagrada”. Como sucede con otros antiguos santuarios de Myanmar, se ha reconstruido y reparado varias veces a lo largo de los siglos.

Esta *zedi* dorada es inusual por su forma octogonal, que se mantiene hasta la campana y el cuenco invertido. Cerca de la entrada norte destaca una pequeña *karaweik* (barcaza real con la forma de un ave mítica) dorada, en la que uno puede depositar una tarjeta de oración y después tirar de una cadena para colocar la tarjeta en un santuario más elevado de la estupa (1000 MMK).

La base exterior del templo está rodeada de pequeñas tiendas y de las actividades no religiosas que parecen formar parte de todas las *zedis* de Myanmar.

Además de su importancia como icono y punto de encuentro, puede que su función más mundana sea el lugar desde el cual se miden todas las direcciones que van al norte.

Museo Nacional

MUSEO

(အမျိုးသားပြတိုက်; plano p. 42; ☎01-371 540; 66/74 Pyay Rd, Dagon; 5000 MMK; ☎9.30-16.30 ma-do) A pesar de que la colección está mal etiquetada y, a menudo, mal iluminada, los tesoros que alberga este museo merecen una visita. La pieza estrella es el espectacular Sihasana (trono del león), de 8 m de altura y con joyas incrustadas, que perteneció al rey Thibaw Min, el último rey de Myanmar. Parece una puerta de entrada, pero no por ello es menos impresionante.

Otras pruebas de que los reyes de antaño desconocían el significado del término “sutilidad” son las camas ornamentadas, las alfombras de oro y plata, los palanquines (uno de ellos es por su tamaño y esplendor como un palacio), las sillas de cocina hechas de marfil,

Este del centro

📍 Principales puntos de interés

- 1 Botataung Paya E6

📍 Puntos de interés

- 2 491-501 Merchant St B5
 3 Iglesia armenia
 de San Juan Bautista B5
 4 Ayeyarwady Bank A4
 5 Ayuntamiento A4
 6 Customs House A6
 7 Corte Suprema A5
 8 Iglesia baptista Emmanuel A5
 9 Monumento a la Independencia A5
 10 Inland Waterways Department A6
 11 Jardines de Mahabandoola A5
 12 Ministers Office C4
 13 Myanma Port Authority A6
 14 Myanma Post &
 Telecommunications A5
 15 Myanmar Agricultural
 Development Bank A6
 16 Sofaer's Building B5
 17 Templo
 de Sri Varada Raja Perumal E4
 18 Catedral de Santa María C3
 19 Strand Hotel B6
 20 Yangon Divisional Court A6
 21 Yangon Heritage Trust A6

📍 Actividades, cursos y circuitos

- 22 Dora E7
 23 Royal Green River E7
 24 Uncharted Horizons D4

- 25 Yangon Circle Line A3

- 26 Yangon Rhythm E7

📍 Dónde dormir

- 27 Aung Tha Pyay Hotel B5
 28 Beautyland Hotel II A3
 29 Chan Myaye Guest House A3
 30 East Hotel A3
 31 Hotel @ Yangon Heritage A4
 32 Kempinski Yangon Hotel A6
 33 May Fair Inn B5
 34 Mother Land Inn 2 F4
 35 New Aye Yar Hotel B5
 36 Panorama Hotel B3
 Strand Hotel (véase 19)
 37 Three Seasons Hotel E5
 38 Yama Dormitory D4

📍 Dónde comer

- 39 999 Shan Noodle Shop A4
 40 Be Le B6
 41 Bein Mont Vendor D3
 42 Bharat Restaurant B4
 43 Buthi Kyaw Vendor C4
 44 Fat Ox Bar D4
 Gekko (véase 16)
 45 Green Gallery E5
 46 Gringos Chalingos B4
 47 LinkAge B5
 48 Lucky Seven D4
 49 Man Myo Taw Café B5
 50 Menya Koi Nobori A3
 51 Monsoon C6

los vestidos ceremoniales y una colección de recipientes de nueces de areca y escupideras.

Las galerías de la planta superior, algunas de las cuales se estaban renovando cuando se redactó esta guía, ofrecen un recorrido por la historia natural, la prehistoria, el arte y las culturas de las etnias nacionales de Myanmar. La galería de imágenes de Buda, en la 4ª planta, también merece una visita.

En la planta baja hay una maqueta de la State House colonial, derribada en 1978; hoy solo quedan de ella las lámparas de araña que cuelgan en cada planta del museo.

Jardín Mahabandoola

PARQUE

(မဟာဗန္ဓုလပန်းခြံ; plano p. 38; Mahabandoola Garden St, Kyauktada; ☎6.00-18.00) **GRATIS** Un tranquilo paseo por el corazón del centro, disfrutando de las vistas de los edificios patrimoniales que rodean el parque, incluidos el ayuntamiento, el Tribunal Supremo y la antigua tienda Rowe & Co, hoy un banco.

De este jardín destaca el **monumento a la Independencia** (လွတ်လပ်ရေးကျောက်တိုင်),

un obelisco blanco de 50 m de altura rodeado por dos círculos concéntricos de *chinthés* (deidades mitad león, mitad dragón). También hay un parque infantil.

Cuando los británicos lo diseñaron en 1868, el parque se llamó Fytche Sq en honor a Albert Fytche, comisionado jefe en aquella época. Después se denominó Victoria Park por la estatua de esta reina que antaño ocupaba el lugar donde hoy se alza el monumento a la Independencia.

Tras la independencia, el parque cambió su nombre para honrar al general Thado Mahabandoola, un héroe birmano que conquistó Assam y murió en la primera guerra anglo-birmana, en 1824.

Un par de años después de las revueltas en favor de la democracia (1988-1990), el parque fue ocupado por soldados; y muchos hechos violentos de entonces tuvieron lugar cerca de él.

Sinagoga Musmeah Yeshua

SINAGOGA

(plano p. 42; ☎01-252 814; 85 26th St, Pabedan; ☎10.00-13.00 lu-sa) El interior tan bien cuida-

52 Mote Lin Ma Yar Vendor.....	B5	Lokanat Gallery.....	(véase 16)
53 Myaung Mya Daw Cho.....	E4	Myanhouse.....	(véase 16)
54 Nam Kham Family Shan Restaurant.....	B4	Myanm/art.....	(véase 55)
55 Pansuriya.....	C5	75 Myanmar Deitta.....	C6
56 Rangoon Tea House.....	A5	76 Pansodan Gallery.....	B3
57 Rasa Lasa.....	C1	77 Pomelo for Myanmar.....	C6
58 Rau Ram.....	E2	78 River Gallery.....	B6
Sharky's.....	(véase 56)	79 Run YGN.....	B4
59 Shwe We Htun.....	B5	80 Tip-Top Tailors.....	C5
60 The Taj.....	A1	81 Wired on 39.....	B4
61 Tin Tin.....	C5		
62 Union Bar & Grill.....	B6	i Información	
63 Yatha Teashop.....	B5	83 Ayarwaddy Legend Travels & Tours.....	B6
e Dónde beber y vida nocturna		84 Diethelm Travel.....	C5
64 7th Joint Bar & Grill.....	D5	85 Embajada de la India.....	A5
65 50th Street Bar & Grill.....	D5	86 Khiri Travel.....	C6
66 Blind Tiger.....	B5	87 Centro de información turística Ministerio de Hoteles y Turismo.....	A5
67 Fahrenheit.....	E3	88 Embajada de Filipinas.....	F2
Strand Bar.....	(véase 19)	89 SST Tours.....	A1
68 Yangon Yangon.....	A3	90 Embajada del Reino Unido.....	B6
o Ocio			
69 Bogyoke Aung San Stadium.....	A1	i Transporte	
70 Nay Pyi Daw Cinema.....	A3	91 Elite Express.....	A2
71 Pansodan Scene.....	B4	92 Mandalay Minn.....	A2
72 Thamada Cinema.....	A2	93 Myanmar National Airlines.....	B6
e De compras		94 Myanmar Railways Booking Office.....	A3
73 Bagan Book House.....	B5	95 Shwe Mandalay.....	A2
74 Bookstalls.....	B5	96 Teht Lann Express.....	A2
Hla Day.....	(véase 56)	97 Estación de trenes de Yangón.....	A2

do de este edificio de 1896 contiene una *bi-mah* (la plataforma que sujeta la mesa de lectura de la torá) en el centro del santuario principal, y un balcón para mujeres en el piso superior. Los detalles de madera del techo incluyen la estrella de David original, azul y blanca. Para entrar en la sinagoga lo más práctico es contactar con Sammy Samuels en info@myanmarshalom.com.

Antaño la sinagoga fue el eje de una influyente comunidad de judíos sefardíes de la India y Bagdad, que en su mejor momento, a principios del s. xx, contaba con 2500 miembros.

Muy de vez en cuando (en las grandes celebraciones judías), la sinagoga acoge ceremonias. El edificio posee una de las placas azules del Yangon Heritage Trust.

Ministers Office

EDIFICIO HISTÓRICO

(Secretariado; plano p. 38; 300 Thein Byu Rd, Kyauktada) Aunque está cerrado al público, es buena idea visitar por fuera este espectacular recinto de ladrillo rojo, que ocupa una manzana de 6,5 Ha. Construido por etapas entre 1889 y 1905, era la sede de Gobierno británico

en Birmania. El general Aung San y seis compañeros suyos fueron asesinados aquí en 1947. El recinto también albergó la primera Asamblea Nacional de la Birmania independiente.

Cuando la capital se trasladó a Naypyidó en el 2005, el edificio, renombrado como Ministers Office, fue abandonado, y el tejado se vio afectado por el ciclón Nargis.

El "indulto" le llegó en el 2011, cuando el Ministerio de Obras Públicas lo seleccionó como uno de los cinco grandes edificios patrimoniales de Yangón que iban a ser reformados. Desde entonces, está alquilado por un grupo privado y hay planes de construir un centro cultural y un museo de historia, que incluirá el antiguo despacho de Aung San y la sala donde fue abatido. Esta parte se abre al público una vez al año el Día de los Mártires.

Quizá pasen años antes de que se retire el alambre de espino y el público pueda volver a visitar el recinto y contemplar el edificio desde los prados de flamboyanes que lo rodean. Un estudio técnico ha estimado el coste de la restauración del edificio, de 37 000 m², en 100 millones de dólares US\$.

Oeste del centro

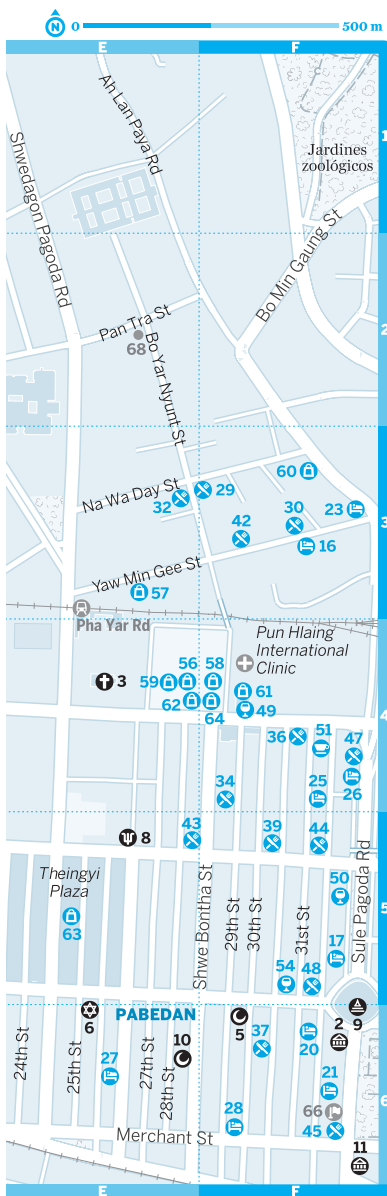
YANGÓN
YANGÓN**Strand Hotel**

EDIFICIO HISTÓRICO
(plano p. 38; www.hotelthestrاند.com; 92 Strand Rd, Kyauktada) Inaugurado en 1901 y dirigido por los famosos hermanos Sarkies (también propietarios del Raffles en Singapur y del Eastern y el Oriental en Penang), este hotel his-

tórico acogió, en su primera época, a

huéspedes como Rudyard Kipling, George Orwell y W. Somerset Maugham.

Fue construido por un contratista turco-armenio llamado Tigran Nierces Joseph Catchoor, que está enterrado en el cementerio



vecino, junto a la iglesia armenia de San Juan Bautista (p. 45).

En 1913 se edificó un anexo, que hoy alberga la embajada australiana. Durante la II Guerra Mundial los japoneses tomaron el hotel y le cambiaron el nombre por Yamato Hotel.

Según se dice, a los birmanos se les prohibió alojarse en este hotel hasta 1945. De 1962 a 1989, durante el que quizá fuera el período más oscuro del país, el Strand pasó al Estado. En 1979, cuando Tony Wheeler reseñó el Strand para la primera edición de esta guía, halló una reliquia colonial “sucias y ruinosas” donde era más fácil encontrar una rata que una cama cómoda y una ducha caliente.

En 1993, el Strand recuperó algo de su antiguo esplendor bajo la supervisión de Adrian Zecha, fundador de Aman Resorts. En 2016 cerró para reformarse entero, y se prevé la incorporación de una sección totalmente nueva en la parte posterior del hotel.

Yangon Heritage Trust

EDIFICIO HISTÓRICO

(YHT; plano p. 38; ☎01-240 544; www.yangonheritagetrust.org; 22/4 Pansodan St, Kyauktada; ☎9.00-17.00 lu-vi) **GRATIS** La pequeña galería de fotografías históricas permite ver el aspecto que tenía el centro de Yangón. Desde el balcón hay grandes vistas de las majestuosas fachadas de la parte baja de Pansodan St, sobre todo del Yangon Region Court, dañado por las bombas, y del Myanmar Economic Bank 2, de estilo *art déco*, enfrente.

También se organizan circuitos a pie (30 US\$/persona, mínimo 5 personas) por tres circuitos diferentes del centro.

Kheng Hock Keong

TEMPLO TAOÍSTA

(plano p. 42; 426-432 Strand Rd, Latha; ☎5.00-21.00) **GRATIS** Con el apoyo de la Asociación Hokkien, el mayor templo chino (taoísta) de Yangón se halla en plena actividad de 6.00 a 9.00, cuando se llena de fieles que ofrendan velas, flores e incienso en los altares budistas y taoístas del interior.

El templo está dedicado a Mazu, la diosa del mar, que ocupa el altar central, flanqueada a la derecha por Guan Gong, que personifica la lealtad y la valentía, y a la izquierda por Bao Sheng Da Di, el dios de la medicina.

Catedral de Santa María

IGLESIA

(plano p. 38; ☎01-245 647; www.yangonarchdiocese.org; 372 Bo Aung Kyaw St, Botataung; ☎misa 6.00 y 17.00, 8.00 y 10.00 do) La catedral católica más grande de Myanmar es un impresionante edificio de ladrillo rojo que data de 1909. Su diseño neogótico es, en gran parte, obra del arquitecto holandés Jos Cuyppers, quien modificó una estructura anterior, más de estilo bizantino, creada por Henry Hoyne-Fox.

El ornamento interior, con diseños en ladrillos rojos, blancos y verdes y estatuas policromadas, impresiona.

Oeste del centro

📍 Puntos de interés

- 1 Dargah of Bahadur Shah Zafar D1
- 2 Antiguo Ministerio Hoteles y Turismo.. F6
- 3 Catedral de la Santa Trinidad.....E4
- 4 Kheng Hock KeongD6
- 5 Mezquita Mogul Shia F6
- 6 Sinagoga Musmeah Yeshua E6
- 7 Museo Nacional (Yangón)B1
- 8 Sri Kali.....E5
- 9 Sule Paya.....F6
- 10 Mezquita Surti Sunni Jamah E6
- 11 Yangon Stock Exchange F6

🏠 Dónde dormir

- 12 4 Rivers Youth Hostel..... B5
- 13 Agga Youth HotelB5
- 14 Belmont Governor's ResidenceA1
- 15 Best Western Chinatown Hotel.....C5
- 16 Loft Hotel.....F3
- 17 May Shan Hotel F5
- 18 MGM Hotel.....A4
- 19 New Yangon Hotel.....B5
- 20 Okinawa (2) Guest House.....F6
- 21 Okinawa Guest House F6
- 22 Panda HotelA3
- 23 Parkroyal Yangon.....F3
- 24 RGN City Lodge.....B3
- 25 Scott F4
- 26 Sule Shangri-la F4
- 27 White House Hotel E6
- 28 Willow Inn F6

🍴 Dónde comer

- 29 Aung Mingalar Shan Noodle
Restaurant F3
- 30 Bijin F3
Burmese Sweets Vendors (véase 61)
- 31 Cherry Mann D5
- 32 Craft E3
- 33 Cyclo C5
- 34 Danuphyu Daw Saw Yee Myanma
Restaurant F4
- 35 Feel Myanmar Food B1
- 36 Golden Bell F4
- 37 Golden Tea F6
- 38 Grilled Snack Stalls D5
- 39 Ingyin New South India Food Centre.... F5

- 40 Kaung Myat D5
- 41 Kosan Cafe D5
- 42 Le Petit Comptoir F3
- 43 New Delhi E5
- 44 Nilar Biryani & Cold Drink F5
- 45 Samusa Thoke Vendor F6
- 46 Shan Yoe Yar A4
- 47 Summer Palace..... F4
- 48 Thone Pan Hla..... F5

🍷 Dónde beber y vida nocturna

- 49 Bar Boon F4
- 50 Black Hat.....F5
- 51 Cafe Genius F4
- 52 Hummingbird C5
- 53 Kosan Double Happiness Bar D5
Press Office (véase 32)
- 54 Shwe Bali F5

🎭 Ocio

- 55 Teatro Nacional..... D3

🛍 De compras

- 56 Mercado de Bogyoke Aung SanE4
- 57 Gallery Sixty FiveE3
Globe Tailoring (véase 36)
- 58 Heritage Gallery F4
- 59 Myanmar Yanant Textile.....E4
- 60 New Zero Art Space F3
- 61 Parkson Mall..... F4
- 62 Shinon MyanmarE4
- 63 Theingyi ZeiE5
Turquoise Mountain
Jewellery (véase 14)
- 64 Yo Ya May F4

📍 Información

- 65 Asian Trails B1
- 66 Embajada de Canadá F6
- 67 Columbus Travels & Tours..... A5
- 68 Discovery DMC E2
- 69 Flymya C5
- 70 Embajada de Francia..... B1
- 71 Embajada de Indonesia..... B1
- 72 Embajada de Laos A2
- 73 Embajada de Malasya A1
- 74 Embajada de Sri Lanka A1

Catedral de la Santa Trinidad

IGLESIA

(plano p. 42; 446 Bogyoke Aung San Rd, Dagon) La principal iglesia anglicana de Yangón fue diseñada por el arquitecto Robert Fellowes Chisholm, residente en la India. La estructura neogótica policromada de ladrillo rojo tardó nueve años en construirse, y se consagró en 1895. Las concesiones a su ubicación tropical son mínimas, como la entrada con techo que protege de la lluvia.

A los amantes de la historia de la II Guerra Mundial les llamará la atención la Forces

Chapel, la capilla dedicada a los aliados que murieron en Birmania durante la contienda. Las paredes están decoradas con cimbras de regimientos. También hay un monumento, el Regiments Memorial to the Chindits (una fuerza especial de los aliados) en el extremo sureste del recinto de la catedral.

Templo de Sri Varada Raja Perumal

TEMPLO HINDÚ

(plano p. 38; 135-137 51st St, Botataung; ☎6.30-11.30 y 18.00-20.30) Dedicado a Visnú y bellamente