



lonely planet




EXPLORA
JAPÓN

ESCÁPATE DE LA RUTINA



lonely planet

JAPÓN



Ray Bartlett, Tom Fay, Samantha Low, Craig McLachlan, Simon Richmond,
Lucy Dayman, Todd Fong, Rebecca Milner, Winnie Tan y Ted Taylor



mond,
or

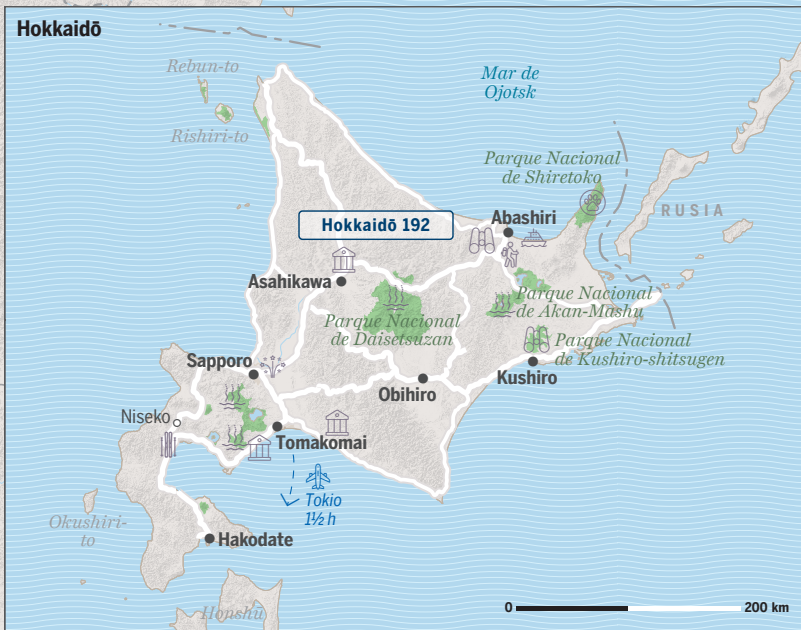


■ Un lugar donde descubrir templos maravillosamente decorados y austeros santuarios. Donde probar el sake más refinado y descubrir deliciosos sabores. Donde seguir las huellas de los samuráis y los sogunes y alzar la vista ante magníficos castillos. Donde olvidarse de las preocupaciones en algún balneario, lanzarse por pistas nevadas y zambullirse en relucientes mares. El lugar donde asistir a una ceremonia del té y encontrarse con iconos de la cultura pop. O donde contemplar el amanecer desde la cima de la montaña recién coronada.

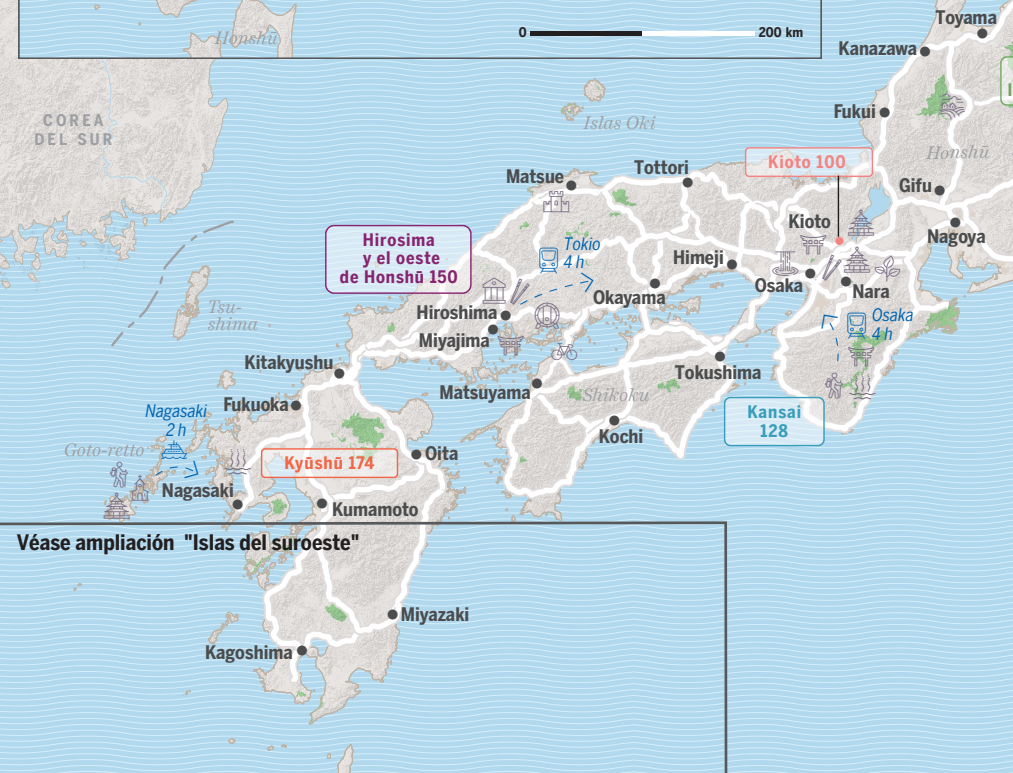
Así es Japón.

**EL PRÓXIMO VIAJE SIEMPRE ES EL MEJOR.
PASA LA PÁGINA Y EMPIEZA A PLANEARLO →**

Hokkaidō

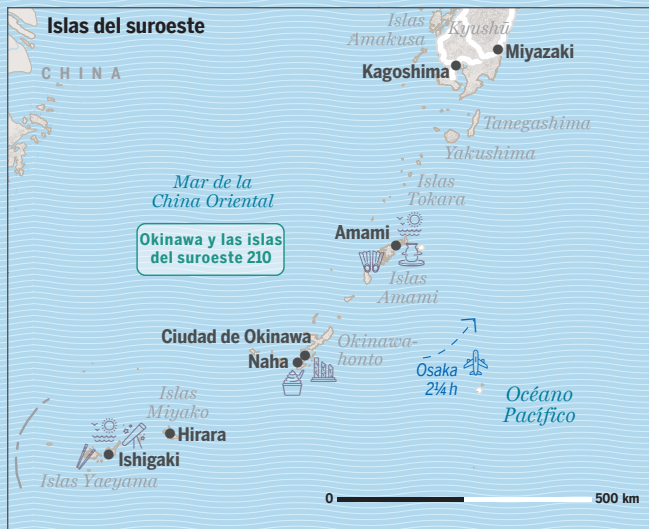
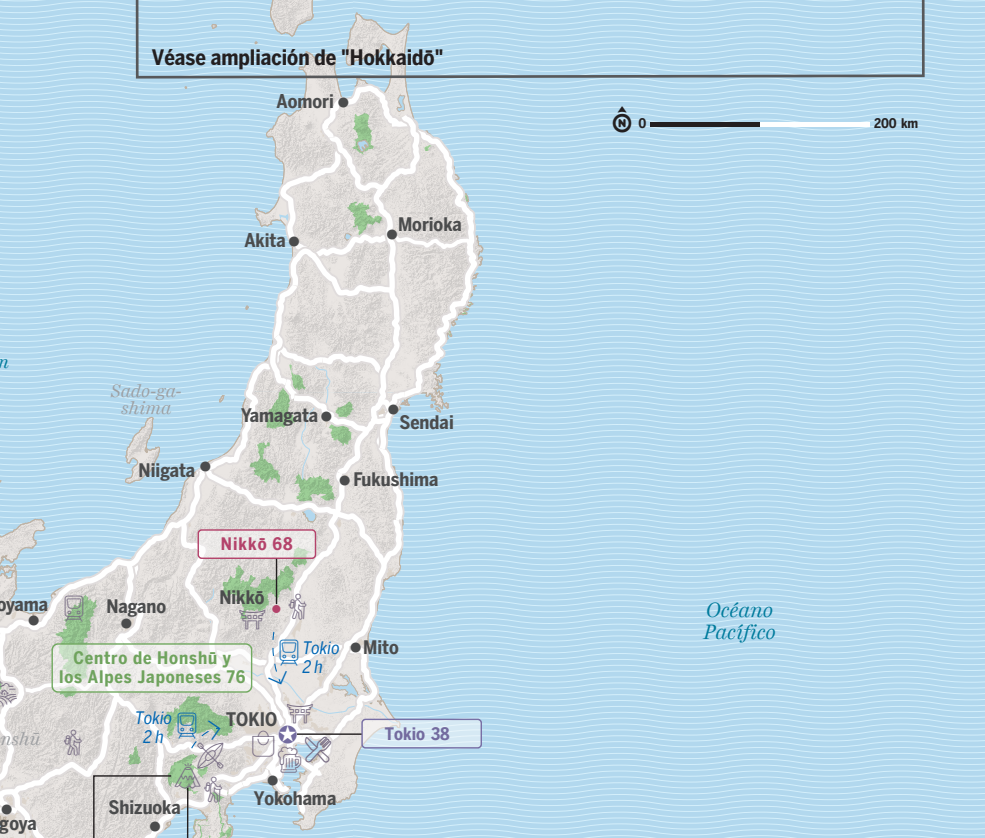


COREA DEL SUR



Véase ampliación "Islas del suroeste"

Véase ampliación de "Hokkaidō"



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.



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

@@todd_fong_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.

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
¡Tokio 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



TAKU/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 prácticos226

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 30000 locales de *ramen*, más de 10000 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.

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.



DCHA.: ALPINA SPAIN/SHUTTERSTOCK ©
IZDA.: YOSHIOHSHIHIROMAWA/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.



JAPON/S/SHUTTERSTOCK ©



► **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.



↑ 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.



► **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)

EN UNA TIERRA ANTIGUA

Por todo el país hay vestigios de un pasado dominado por sogunes y samuráis. Es posible visitar majestuosos castillos y barrios nobles,

pero también descubrir las huellas de un modo de vida tradicional y sencillo en los pueblos y por los antiguos caminos.



→ EL PUEBLO AUTÓCTONO DE HOKKAIDŌ

En Hokkaidō viven los indígenas ainu. Actualmente hay al menos 25 000 en la prefectura.

► Más información sobre los ainu en la p. 200.



► Admirar el castillo más imponente de Japón, el Himeji-jō. (p. 142)

► Huir de todo en Shirakawa-gō, uno de los pueblos remotos que no han cambiado en siglos. (p. 90)

► Pasear por Shiomi Nawate, una calle flanqueada por viviendas de señores feudales y samuráis. (p. 160)

► Recorrer el Nakasendō entre Magome y Tsumago. (p. 84)

► Navegar hasta Kudukajima, en Okinawa, lugar de origen del reino de Ryūkyū. (p. 217)

← LA ERA DE LOS SOGUNES

Muchos de los antiguos castillos y pueblos que se ven hoy datan del período Edo (1603-1868) y fueron construidos durante el dominio del sogunato Tokugawa.

Arriba: Himeji-jō. (p. 142).

Izda.: ainu con su atuendo tradicional (p. 200).

Dcha.: Kurokawa Onsen (p. 180). Kyūshū.

En todo el país hay unos 27 000 complejos termales u *onsen*.

En la prefectura de Oita, en Kyūshū, hay 5093 fuentes termales, más que en ninguna otra prefectura de Japón.



▶ Alcanzar un grado de relajación insuperable yendo de un 'onsen' al otro en el complejo Kurokawa Onsen. (p. 180)

▶ Visitar el Jigokudani, el humeante "valle del Infierno" de Hokkaidō, seguido de un baño en el Noboribetsu Onsen. (p. 207)

▶ Tras un día por Nikkō, descansar en el Kinugawa Onsen. (p. 69)

BAÑOS VOLCÁNICOS

El modo preferido de los japoneses para relajarse es ponerse a remojo en un *onsen*. Pero los *onsen* son algo más que unos baños. Son muchos los que creen en las propiedades curativas de sus aguas, así que no es de extrañar que los lugareños los visiten cada vez que pueden.



Más de 300 000 personas suben cada año al monte Fuji.

Hay unas 90 000 especies de animales en Japón, pero solo 279 son nativas.

En Japón crecen unas 600 variedades de cerezo.

BELLOS PAISAJES

Senderos que atraviesan parques nacionales, cielos de un azul claro, la cumbre nevada del monte Fuji despuntando entre *sakura* (cerezos

en flor)... A pie, en barco o de escalada por Japón se descubren unas vistas que compensan de sobra el esfuerzo.

→ EL MONTE FUJI Y LA FE

El monte Fuji tiene un significado especial para religiones como el sintoísmo o el Shugendō, y ha atraído peregrinos desde el período Heian (794-1185).

► Más información sobre la ascensión al monte Fuji en la p. 70.

Izda.: recorriendo el Daisetsuzan (p. 205), Hokkaidō.
Dcha.: ascensión por la ruta Yoshida (p. 71), monte Fuji.
Abajo: celebrando la *hanami* (p. 25), Ueno-kōen, Tokio.

UN VIAJE SAGRADO

Los creyentes Shugendō peregrinan a pie por las montañas y los bosques.

► Más información sobre el Shugendō en la p. 146.



► **Ascender a los Alpes Japoneses y ver los relucientes lagos de Kamikōchi.** (p. 86)

► **Nadar y bucear en las cristalinas aguas de las islas Yaeyama.** (p. 222)

► **Avistar osos pardos y ballenas desde la costa del Parque Nacional de Shiretoko.** (p. 205)

► **Recorrer la ruta Nakahechi por la península de Kii.** (p. 146)

► **Navegar o remar en kayak por el Urauchi-gawa, el río más largo de Okinawa.** (p. 223)



↑ 'SAKURA'

La floración de los cerezos es símbolo de un nuevo inicio, y se celebra con pícnic en los parques durante la *hanami*.

► Más información sobre la *sakura* en la p. 110.



Niseko

Ladera abajo

Niseko, con sus emocionantes pistas, su nieve polvo y sus grandes instalaciones, es una de las mejores estaciones de esquí de Japón.

Los visitantes disponen de numerosas pistas conectadas a cuatro grandes resorts.

🚗 2 h de Sapporo

▶ p. 199



Océano Pacífico

Kinugawa Onsen

Travesía río abajo

Las largas barcas de madera navegan por un desfiladero entre recortados despeñaderos y bosques de gran belleza, especialmente en otoño. La velocidad de las aguas hace aún más emocionante la travesía: icuidado con las salpicaduras!

🚣 2 h de Tokio

▶ p. 69



Los Cinco Lagos del Fuji

Estupendos en cualquier época del año

Subiendo al Mitsutōge-yama se disfrutarán de las vistas del Fuji y de los lagos de Kawaguchi-ko. Para acampar y remar en kayak, el mejor es el Motosu-ko.

🚗 2 h de Tokio

▶ p. 74

Islas del suroeste

Parque Nacional de Kerama Shotō

Buceo con los lugareños

El esnórquel en estas islas de aguas azules es de lo mejor de Okinawa, entre tortugas, ballenas y peces tropicales de todos los colores.

🚤 2½ h de Tokio

▶ p. 220



En Japón hay más de 5700 museos.

En el 2022 había más de 8100 karaokes en Japón.

ENTRE LO ANTIGUO Y LO NUEVO

La cultura japonesa despierta pasiones, desde el vetusto arte del té al moderno mundo del *anime* y el manga. Y no hay que viajar mucho para encontrarlo todo: en un país donde el

legado del pasado y las novedades se combinan perfectamente, siempre hay alguna experiencia enriquecedora a la vuelta de la esquina.

→ EL ENTRETENIMIENTO MÁS EXQUISITO

Las aspirantes a *geisha* dedican unos seis años a formarse en música, danza, etiqueta y la ceremonia del té.

► Más información sobre las *geishas* en la p. 108.

Izda.: Akihabara (p. 48), Tokio.
Dcha.: actuación de una *maiko* (p. 108), Kioto.
Abajo: *yurukyara*, Hokkaidō.



OSAZE GUMANO/SHUTTERSTOCK ©

MONSTRUOS TRADICIONALES

Los *yōkai* (monstruos y espectros de ficción) siguen vivos en la tradición y en la cultura pop japonesas, y se pueden encontrar tanto en grabados como en películas de *anime*.

► Más información sobre los *yōkai* en la p. 94.



DOMINIK FALSCHMIDT/SHUTTERSTOCK ©

↑ MASCOTAS PARA TODO

En Japón hay una mascota prácticamente para todo: de empresas a estaciones, e incluso prefecturas. Se llaman *yurukyara*, combinación de las palabras *yuru* (blando, mullido) y *kyara* (personaje).



► Experimentar la paz de la meditación y el espíritu zen de una ceremonia del té tradicional en Kioto. (p. 106)

► Sumergirse en la cultura pop japonesa en el Ghibli Park, cerca de Nagoya. (p. 96)

► Reflexionar sobre los horrores de la guerra en el Museo y Parque Conmemorativo de la Paz de Hiroshima. (p. 157)

► Pasar una noche con los lugareños en una casa 'gassho-zukuri' tradicional en Shirakawa-gō. (p. 90)

► Disfrutar de lo mejor del arte y la arquitectura contemporáneos en la isla de Naoshima, en el mar de Seto. (p. 162)

Los niños japoneses tienen vacaciones de mediados de julio a finales de agosto. El Día del Mar (tercer lunes de julio) alarga el fin de semana, y el Día de la Montaña (11 ago) también es fiesta nacional.



↳ Escapada a las islas

Okinawa es un destino popular en verano. Las islas Kerama son uno de los mejores lugares para practicar esnórquel.

📍 Parque Nacional de Kerama Shotō, p. 220.

▶ env.go.jp/park/kerama

Los hoteles se llenan durante la semana Obon (med. ago). Hay que reservar visitas y circuitos organizados con antelación.

▶ lonelyplanet.com/japan

Un abanico plegable o un ventilador a motor pueden ayudar a combatir el bochornoso verano japonés.



JUNIO

Máxima media diaria:: 27°C

JULIO

Japón en VERANO

↘ Caminata por la naturaleza

En verano los senderos del mayor parque natural de Japón están libres de nieve.

📍 Daisetsuzan, p. 205.

▶ env.go.jp/park/daisetsu/



De principios de junio a mediados de julio las hortensias florecen por doquier, tanto en parques como en barrios residenciales.



↑ Aventuras alpinas

Una buena solución para huir del calor implacable de la ciudad es ir de senderismo o acampada por Kamikōchi, en los Alpes Japoneses.

📍 Kamikōchi, p. 86.

▶ kamikochi.org



Días de lluvia: 13

AGOSTO



Máxima media diaria: 30°C

Días de lluvia: 12

← Luces en el cielo

En verano son frecuentes los festivales pirotécnicos. Los lugareños acuden vestidos con *yukata*, una especie de kimono ligero.



Qué llevar

Sombrero o gorra, mucha protección solar y una toallita para secarse el sudor del rostro.