



DISCOVER NARA

SPECIAL EXPERIENCE GUIDEBOOK

Descubra Experiencias Únicas en Nara, el lugar donde nació Japón



Nara fue el centro político, económico y cultural del antiguo Japón y el lugar donde se inició la construcción de la nación, siendo la primera capital de Japón, en sentido estricto. Influenciada por la cultura y la tecnología de vanguardia llegadas de ultramar, nació la rica cultura de Nara, que se ha conservado y cuidado hasta nuestros días. Le ofrecemos algunas actividades únicas que puede hacer en Nara y que le harán sentir la historia y el ambiente original de Japón. Estamos deseando darle la bienvenida al lugar donde comenzó el esplendor de Japón.



SPECIAL EXPERIENCE IN NARA #1:

PARQUE DE NARA

El parque de Nara y sus alrededores son Patrimonio de la Humanidad y lo forman ocho monumentos: el templo Todaiji, el templo Kofukuji, el santuario Kasugataisha, el bosque primigenio del monte Kasuga, el templo Gangoji, el templo Yakushiji, el templo Toshodaiji y las ruinas del Palacio Heijo. Nara fue la capital de Japón entre los años 710 y 784, y en ella se forjó la cultura japonesa tradicional.

Templo Todaiji y el Gran Buda

El templo Todaiji y el Gran Buda -una de las mayores estructuras de madera del mundo y, con sus 15 metros de altura, el Buda más grande de Japón- son impresionantes. El templo Todaiji se construyó en el siglo VIII por iniciativa del emperador Shomu para traer la paz durante un período turbulento de epidemias de enfermedades infecciosas, malas cosechas y rebeliones. Desde hace más de 1.250 años hasta nuestros días ha sido visitado por multitud de personas que abogan por la paz.

Nara-shi Zoshi-cho 406-1

Santuario Kasugataisha y el bosque primigenio del Monte Kasuga

El santuario Kasugataisha es el más famoso de Nara, con cerca de 2.000 linternas de piedra que bordean los senderos del bosque. El santuario se construyó en el año 768. Se cree que los ciervos, que pueden verse a lo largo del camino de acceso al santuario, son ciervos divinos que sirven a las deidades de Kasugataisha. Detrás del santuario se encuentra el bosque sagrado primigenio del monte Kasuga, que ha permanecido inalterado durante más de 1.000 años.

Senderismo por el bosque primigenio del Monte Kasuga

El monte Kasuga lleva más de 1.000 años desde que se prohibieron la caza y la tala en el año 84, protegido como montaña sagrada. Disfrute de rutas de senderismo por el bosque primigenio del monte Kasuga, inscrito como Patrimonio de la Humanidad al ser un bosque que conserva su forma primitiva. Los pavimentos de piedra a lo largo del arroyo de montaña que se adentran en el bosque fueron utilizados por los monjes como camino de instrucción y siguen siendo objeto de culto.

YOSHINO y OMINE

Las montañas de Yoshino y Omine son Patrimonio de la Humanidad y se extienden por las prefecturas de Nara, Mie y Wakayama. La cordillera de Kii, con montañas que alcanzan entre los 1.000 y los 2.000 metros sobre el nivel del mar, es una región donde floreció el culto a la naturaleza y fue venerada por la gente. Tras la llegada del budismo a Japón, la zona se dio a conocer como lugar de prácticas ascéticas, y aún hoy pueden encontrarse antiguas rutas de peregrinación.

Templo Kinpusenji

Las montañas que van de Yoshino a Omine han sido santuarios muy conocidos desde la antigüedad. El templo Kinpusenji, símbolo del monte Yoshino, es el centro fundacional del Shugendo y es famoso por sus tres estatuas de piel azul de Kongo Zao Daigongen. Las estatuas miden aproximadamente 7 metros de altura y cada una representa el pasado, el presente y el futuro; las tres generaciones del budismo.

Yoshino-gun Yoshino-cho, Yoshinoyama 1075

Viajar a la antigüedad, al lugar donde llegó el budismo por primera vez a Japón

Explore la historia y la cultura japonesa en Nara. Nara es una región con una naturaleza hermosa, pueblos encantadores y tesoros nacionales, y en ella disfrutará visitando sus santuarios y templos.

IKARUGA

La zona de Horyuji alberga un gran número de los edificios de madera más antiguos del mundo, además de las 48 estructuras de Horyuji y Hokkiji, que fueron las primeras de Japón inscritas como Patrimonio de la Humanidad. La zona acoge una concentración de sitios patrimoniales que nos ofrecen una visión de la evolución de la arquitectura de los templos budistas en Japón.

Templo Horyuji

El templo Houryuji es la estructura de madera más antigua del mundo, con más de 1.400 años de antigüedad. El extenso recinto de 187.000 m² está jalonado de edificios de diversas épocas, como una pagoda de cinco pisos, diversas puertas y salas. Además de los edificios, el templo alberga unas 3.000 obras de arte budista de gran valor.

Ikoma-gun Ikaruga-cho, Horyuji Sannai 1-1

ASUKA y KASHIHARA

La región de Asuka floreció como antiguo centro político de Japón desde finales del siglo VI hasta principios del VIII y sentó las bases de la política y la cultura japonesas. Este centro político de Asuka se trasladó a la capital Fujiwara en 694, que fue la primera ciudad planificada que se construyó en Japón. La zona alberga numerosos yacimientos arqueológicos, como palacios, centros políticos, espacios rituales, templos budistas y tumbas.

Templo Asukadera

Finalizado en 596 y considerado como el primer templo propiamente dicho de Japón, el templo Asukadera alberga la estatua budista más antigua de Japón, conocida por su sonrisa arcaica (una expresión en la que la expresión facial de emoción se mantiene lo más contenido posible, mostrando solo una sonrisa sutil en la boca).

Takaichi-gun Asuka-mura, Koshi

Monte Omine

El monte Omine, con el templo Ohminesanji en su cima, en el sur de la prefectura de Nara, se encuentra a 1.719 m sobre el nivel del mar y tiene una historia de más de 1.300 años como centro de ascetismo. La Ruta Omine Okugake forma parte de la red de rutas de peregrinación del Kumano Kodo, a cuya montaña aún hoy se adentran muchas personas para meditar.

Yoshino-gun Tenkawa-mura

Ruinas del palacio Fujiwarakyo

Construida en 694, este es el emplazamiento de la primera ciudad planificada de Japón. En un terreno de aproximadamente 1km², se conservan los restos del palacio Fujiwarakyo, destinado a ceremonias estatales y políticas, a la vez que a residencia del emperador; su arquitectura influyó los palacios de las capitales que sucedieron a Nara. Todos los años, en octubre, los restos del Palacio Fujiwarakyo se cubren de flores de cosmos. Los tres millones de hermosas cosmos que florecen, con el fondo de Yamato Sanzan (las tres montañas de Yamato), son una visita obligada.

Kashihara-shi

SPECIAL EXPERIENCE IN NARA #2:



Como punto final que era de la Ruta de la Seda, Nara recibió la influencia de muchas culturas diferentes, lo que ha hecho que haya desarrollado una rica cultura culinaria. La histórica ciudad, rodeada de una magnífica naturaleza, alberga numerosas destilerías de sake, donde se puede degustar sake de las variedades que reflejan el clima local. Cuando visite Nara, disfrute de una agradable visita turística mientras saborea la comida y la cultura culinaria locales.



Santuario Ohmiwa-jinja

Comienzo del sake Seishu

El primer sake se elaboró en Japón en el templo Shoryakuji, situado en las montañas del noreste de la prefectura de Nara. Las técnicas de elaboración del sake desarrolladas allí se han transmitido cuidadosamente y aún hoy se utilizan como base de los métodos de elaboración modernos. El santuario más antiguo de Japón, Ohmiwa-jinja, está dedicado al dios del sake, que entrega los "Sugitama" (bolas de cedro) a los elaboradores de sake de todo el país, símbolo adoptado hoy día como señal de que el nuevo sake está listo.



Sakurai-shi
Miwa 1422



Nara-shi
Bodaiyama-cho
157



Disfrutar de la cultura del sake en Nara, cuna del sake

Destilería Kawai Shuzo

La destilería de sake de Kawai es la única que aún existe en Imaicho, un barrio de Nara que conserva el trazado urbano del periodo Edo. En invierno (noviembre, enero y febrero) se organizan visitas guiadas a la destilería, mientras que en otros momentos del año, los visitantes pueden visitar las instalaciones y degustar varios tipos de sake.

Kashihara-shi Imai-cho 1-7-8



Destilería Kita Shuzo

Kita Shuzo es una destilería de sake situada en lo que fue un almacén de la época Edo. Durante el invierno (noviembre, enero y febrero) los visitantes pueden visitarla y degustar sus principales marcas. También se pueden comprar botellas pequeñas de sake como souvenir.

Nara-shi
Bodaiyama-cho
157



Destilería Umenoyado Shuzo

La destilería de sake de Umenoyado lleva 120 años en activo y ofrece una amplia gama de productos, como espumosos y licores, además del sake japonés. Junto a las visitas a la destilería de sake, los visitantes también pueden probar a elaborar su propio sirope o vino de ciruela.

Katsuragi-shi
Teraguchi
27-1



Elementos de la cultura japonesa que nacieron en Nara

Sumo

La fuente más antigua de la historia oficial de Japón, el Nihonshoki (Crónicas de Japón), menciona que "la lucha de sumo tuvo lugar" en el séptimo año del reinado del emperador Suinin (23 a.c.). En el periodo Heian, el sumo era un acontecimiento anual en la corte, y en el periodo Sengoku se practicaba como forma de entrenamiento de combate para los guerreros, siendo la cultura del sumo aún importante en Nara hoy en día. En el Museo de Sumo Kehaya-za, los visitantes pueden pisar un ring de sumo del mismo tamaño que el de competición y así sumergirse en la atmósfera de un auténtico combate de sumo.

Medicina

Con la llegada de la cultura y la medicina extranjeras a Nara, comenzaron a utilizarse las hierbas medicinales. El templo Motoyakushiji, construido en el año 680, tenía un jardín medicinal, y el considerado como el jardín de hierbas medicinales más antiguo de Japón, el antiguo jardín medicinal de Morino, sigue siendo hoy en día un jardín de hierbas medicinales privado. El avance en el desarrollo de las medicinas se debe precisamente a que Nara está rodeada de una rica naturaleza.



SPECIAL EXPERIENCE IN NARA #3:

Caligrafía

La caligrafía, arte cultural tradicional japonés, es una forma de expresión que consiste en trazar letras sobre papel con pincel y tinta, y en expresar los propios pensamientos a través de las letras y los estilos caligráficos. Se considera una disciplina espiritual, ya que se requiere concentración y habilidad para escribir bellos caracteres. Nara tiene una profunda conexión con la caligrafía, y en ella se desarrollan tres artesanías esenciales para la caligrafía (tinta, pinceles y papel japonés).

Kinkoen

Nara-shi
Sanjo-cho

Tinta

Cuando la práctica de copiar sutra llegó desde la cultura budista china, comenzó la producción de tinta en los templos y santuarios de Nara. La tinta producida en Nara se denomina "Nara sumi" y representa el 95% de toda la tinta sólida de Japón. La tinta es producida por artesanos y se caracteriza por su color negro azabache y su magnífico brillo.

Taller de fabricación de tinta :

En Kinkoen, puede probar a hacer "nigiri sumi" (tinta enrollada a mano) en su histórico taller. En esta experiencia se percibe el olor, el tacto y el calor de la tinta al sostenerla en la mano, mientras se recibe una explicación sobre la tinta de Nara.

Taller de fabricación de pinceles :

Los pinceles se fabrican con materiales naturales en Narafude Tanaka. Los visitantes no sólo pueden observar el trabajo de los artesanos, sino que también pueden perfilar el mango al tamaño adecuado, aplicar y recortar las cerdas, y confeccionar un pincel del tamaño que quieran.

Narafude Tanaka

Nara-shi
Kunodo-cho 6

Pinceles

A diferencia de los pinceles convencionales, el pincel Nara, una artesanía tradicional, está hecho totalmente a mano por artesanos, desde la obtención de los materiales hasta los acabados. Los pinceles Nara se fabrican con una destreza excepcional y son muy apreciados en caligrafía, acuarela, tinta y otras formas de arte por sus puntas afiladas y bellas formas.

Yoshino Washi (papel japonés)

Rodeada de majestuosas montañas y ríos, la ciudad de Yoshino alberga el washi de Yoshino, una artesanía tradicional que se remonta a 1.300 años. El papel se fabrica con kozo (morera de papel) cultivado en la zona siguiendo 48 procesos y se le atribuye una vida útil de 1.000 años, siendo utilizado como el mejor papel para restaurar bienes culturales en todo el mundo, incluidos el Museo de Bellas Artes de Boston y el Museo Británico.

Taller de Washi :

En la Fukunishi Washi Honpo, situada en la ciudad de Yoshino, se puede fabricar papel washi para después decorarlo a su gusto con tintes naturales elaborados a partir de plantas y árboles, en lo que forma parte de la experiencia del washi hecho a mano. Le invitamos a que pruebe a hacer su propia postal, que será única y espectacular.

Fukunishi Washi Honpo

Yoshino-gun
Yoshino-cho,
Kubogaito
218-1

Conocer la artesanía tradicional de Nara

Espadas japonesas

Existen cinco grandes tradiciones de fabricación de espadas en Japón, de las cuales la de Yamato-den, originaria de Nara, es la más antigua. Nara es la región productora de espadas más antigua de Japón y ha producido muchas espadas famosas, incluidos algunos tesoros nacionales e importantes bienes culturales. El santuario Kasugataisha está dedicado a muchas espadas famosas de la Corte Imperial, los regentes y las familias guerreras, conservándose hoy día en el santuario valiosas espadas en su estado original.

Taller de forja de espadas Japonesas gassan

Gassan Nihonto Tanren Dojo es la forja del clan Gassan, una herrería con 800 años de tradición en la forja de espadas. En la sala conmemorativa anexa al taller de forja se exhiben espadas Gassan desde el periodo antiguo hasta creaciones recientes. Le invitamos a conocer la calidad y la belleza tradicional de la espada japonesa.

Gassan nihonto tanren Dojo

Sakurai-shi
Chiwara 228-8

Tenri-shi
Kodanaka-cho
16

Taller de forja del espadero Futsuno masataka

En Futsuno Masataka Tantojo, podrá observar de cerca cómo los artesanos trabajan las espadas sobre la llama de la fragua del espadero. Escuche las explicaciones sobre las espadas, mientras las sostiene para apreciar por sí mismo su peso, belleza y encanto.

Práctica de laido

Yamatotakada-shi
Saiwai-cho
A11-14

Práctica de laido :

El Renshinkan Yamatotakada Hombu Dojo ofrece la oportunidad, a personas de todo sexo y edad, de aprender iai, una de las disciplinas espirituales de los samuráis. En el dojo, primero practicará la etiqueta y, después, cómo mover el cuerpo una vez que haya dominado la mente. Experimente una forma clásica de kobudo, diferente a los estilos de combate que se ven en las películas y series de televisión.

NARA

a Kioto

a Osaka

a Nagoya

a Wakayama



Cómo llegar a Nara

desde Kioto

(JR) Estación de Kioto

aprox. **45 min**

Estación de Nara

(Kintetsu) Estación de Kioto

aprox. **50 min**

Estación de
Kintetsu-Nara

desde Osaka

(JR)

Estación de
Shin-Osaka

aprox. **5 min**

Estación de
Osaka

aprox. **50 min**

Estación de
Nara

(Kintetsu)

Estación de
Osaka Namba

aprox. **40 min**

Estación de
Kintetsu-Nara

desde Aeropuerto Internacional de Kansai

(JR)

Estación de
Kansai Int'l Airport

aprox. **50 min**

Estación de
Tennoji

aprox. **35 min**

Estación de
Nara

(Limousine bus)

Kansai Int'l Airport

aprox. **85 min**

Estación de Kintetsu-Nara

www.visitnara.jp

Nara Prefecture 2024

