VIAJES

Costa Rica: la guía del yogui

Nosara y la península de Nicoya, los dos climas, los lugares sagrados, las normas de entrada, la salud y la seguridad, comprobados y fechados



यात्रा

yātrā

YOGIDE

Extracto gratuito

Índice

Antes de empezar 3
Cómo usar este libro 4
Capítulo 1. Costa Rica en la historia y en las creencias 5
Antes de los españoles 5
Los pueblos indígenas hoy 5
Un país católico 5
Por qué debe saberlo un yogui 6

Para uso personal de quien lo compra; no se permite compartirlo ni revenderlo. Este libro informa y no sustituye a un profesor cualificado ni a un consejo médico. Preguntas: administration@lacangel.fr

Antes de empezar

Costa Rica es un país pequeño entre dos océanos: el Pacífico al oeste, el Caribe al este y, en medio, una espina de volcanes y montañas. Desde hace tres décadas atrae a quienes quieren practicar yoga en la naturaleza. Muchos buscan allí un retiro o una formación de profesores. La playa de Guiones, en Nosara, en la península de Nicoya, se ha convertido en uno de los nombres que más se repiten.

Yogide es un sitio sobre el yoga tal como nació en la India: tradicional, textual, sagrado. Así que seamos claros desde la primera página. Costa Rica no tiene un linaje antiguo de yoga. Ningún maestro indio fundó aquí un ashram hace siglos, ningún texto sánscrito se copió aquí, y los retiros y formaciones que encontrará son modernos, internacionales, impartidos sobre todo en inglés. Eso no les quita valor. Significa que debe elegirlos por sus profesores y por su honestidad, y que debe traer las raíces consigo.

Lo que Costa Rica sí tiene es su propia hondura: un pueblo católico que camina durante días hasta una pequeña imagen de piedra en Cartago; pueblos indígenas para los que el cacao es sagrado; una península estudiada por los demógrafos por la larga vida de sus hombres; playas donde las tortugas salen a tierra por miles ciertas noches; y una lista igual de real de peligros, de las corrientes de resaca al chikungunya. Esta guía se lo da todo, para que practique allí despierto.

Se apoya en tres promesas.

Primera: los datos prácticos están comprobados y fechados. Las normas de entrada, los avisos sanitarios, las estaciones y los consejos de seguridad cambian. Cada dato práctico de esta guía se comprobó en línea el **21 de octubre de 2026** en la fuente más oficial que pudimos consultar, citada en el último capítulo. Cuando no pudimos comprobar algo, lo decimos, o lo dejamos fuera.

Segunda: ninguna experiencia inventada. Ni testimonios, ni opiniones, ni anécdotas de «cuando estuve en Nosara», ni clasificación de ninguna escuela, retiro o profesor. Solo nombramos una institución de yoga para informar de lo que dice de ella una fuente publicada.

Tercera: lo sagrado se trata como sagrado. Una basílica, un ritual indígena y una playa de anidación no son el decorado de unas vacaciones de yoga. Esta guía explica cómo estar presente sin tomar lo que no es suyo.

> **Esta guía informa; no sustituye a los consejos oficiales.**
>
> Lea las recomendaciones de viaje de su propio gobierno para Costa Rica, compruebe las normas de entrada con las autoridades costarricenses o con su embajada, y consulte a un profesional de medicina del viajero antes de salir. En Costa Rica, el número de emergencias para ambulancia, bomberos y policía es el **911** (FCDO británico; France Diplomatie, consultados el 21 de octubre de 2026). La Comisión Nacional de Emergencias (CNE) atiende en el +506 2220 2020.

Cómo usar este libro

¿Todavía elige sus fechas? Empiece por los capítulos 3 y 5: las dos costas tienen estaciones opuestas, y las tortugas, las romerías y los feriados marcan el calendario. ¿Ya tiene el billete? Los capítulos 8 a 10 tratan de la llegada, los papeles y la seguridad. ¿Ya está allí? Los capítulos 4 y 11 le dicen cómo comportarse en las iglesias, las comunidades y las áreas protegidas; los capítulos 14 y 15 le dan listas de comprobación y palabras útiles.

Capítulo 1. Costa Rica en la historia y en las creencias

Antes de los españoles

En lo que hoy es Costa Rica vive gente desde hace al menos diez mil años. El país estaba entre dos grandes mundos culturales. El noroeste, incluida la península de Nicoya, era el punto más meridional de la influencia mesoamericana cuando llegaron los españoles en el siglo XVI; el centro y el sur pertenecían al área istmo-colombiana, poblada sobre todo por hablantes de lenguas chibchas (Wikipedia, «Indigenous peoples of Costa Rica»). En el sur, la cultura del Diquís floreció de los años 700 a 1530 aproximadamente.

Dos lugares le permiten ver ese pasado con sus propios ojos. En el delta del Diquís, cerca de Palmar Sur, unos asentamientos cacicales colocaron esferas de piedra, algunas de más de dos metros de diámetro y de hasta quince toneladas; los arqueólogos todavía discuten su sentido. Los «Asentamientos cacicales precolombinos con esferas de piedra del Diquís» se inscribieron en la Lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO en junio de 2014 (Wikipedia, «Stone spheres of Costa Rica»), y un museo al aire libre se inauguró en el sitio Finca 6 el 7 de diciembre de 2013 (Wikipedia en español, «Sitio arqueológico Finca 6»). Cerca de Turrialba, el Monumento Nacional Guayabo conserva los restos de un asentamiento habitado desde el año 1000 a. C. aproximadamente y abandonado hacia el 1400 (Wikipedia, «Guayabo National Monument»).

Los pueblos indígenas hoy

En Costa Rica viven unas 114 000 personas indígenas, el 2,4 % de la población, pertenecientes a ocho pueblos. La Ley Indígena de 1977 creó reservas; hoy hay 24 territorios indígenas (Wikipedia, «Indigenous peoples of Costa Rica»). Los bribris, el pueblo más numeroso, viven en Talamanca y en torno a Salitre, cerca de la costa caribe del sur; los cabécares viven más arriba en la cordillera de Talamanca y son quienes conservan con más fuerza su lengua y sus costumbres.

Para un yogui, una tradición bribri importa directamente. El cacao es sagrado: según la creencia bribri, el árbol del cacao fue una mujer, transformada por el dios Sibö, y **solo las mujeres pueden preparar la bebida ritual de cacao** (Wikipedia, «Indigenous peoples of Costa Rica»). Muchos retiros internacionales ofrecen hoy una «ceremonia de cacao». Pregunte quién la dirige, de qué tradición viene y si alguna comunidad indígena tiene algo que decir en ella. Una ceremonia inventada para los visitantes puede ser agradable; no debe venderse como indígena.

Un país católico

Según la Constitución de 1949, la religión católica es la religión del Estado, y la libertad religiosa está protegida; Costa Rica es el único Estado de América con una religión oficial (Wikipedia, «Religion in Costa Rica»). La práctica está cambiando: una encuesta de la Universidad de Costa Rica de 2021 contaba un 47 % de católicos, un 19 % de evangélicos y un 27 % sin religión. La gran devoción nacional es la **Virgen de los**

Ángeles, una pequeña imagen de piedra oscura encontrada, según la tradición piadosa, por una joven mulata cerca de Cartago un 2 de agosto, probablemente de 1635. Fue declarada patrona de Costa Rica en 1824 (Wikipedia en español, «Virgen de los Ángeles (Costa Rica)»). El capítulo 5 describe la romería.

Por qué debe saberlo un yogui

El yoga, en los textos indios, empieza por la contención y la atención: los yamas y los niyamas vienen antes que la postura. Patañjali define el yoga en su segundo sūtra:

> **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः**
>
> · yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ · «El yoga es la detención de los movimientos de la mente.» (Yoga Sūtra 1.2 · nuestra traducción)

Practicar en la tierra de otro pueblo es una buena prueba de esa definición. Será un huésped en un país católico, mestizo, afrocaribeño e indígena. Cuanto más sepa de él, menos será su práctica una actuación.

Fin del extracto

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya acompañen su práctica y que muestren cómo está construido el resto del libro: pasos claros, textos citados con su fuente, nada inventado.

El libro completo tiene 32 páginas.

Consígalo aquí: https://yogide.com/

Pago único, PDF al instante.