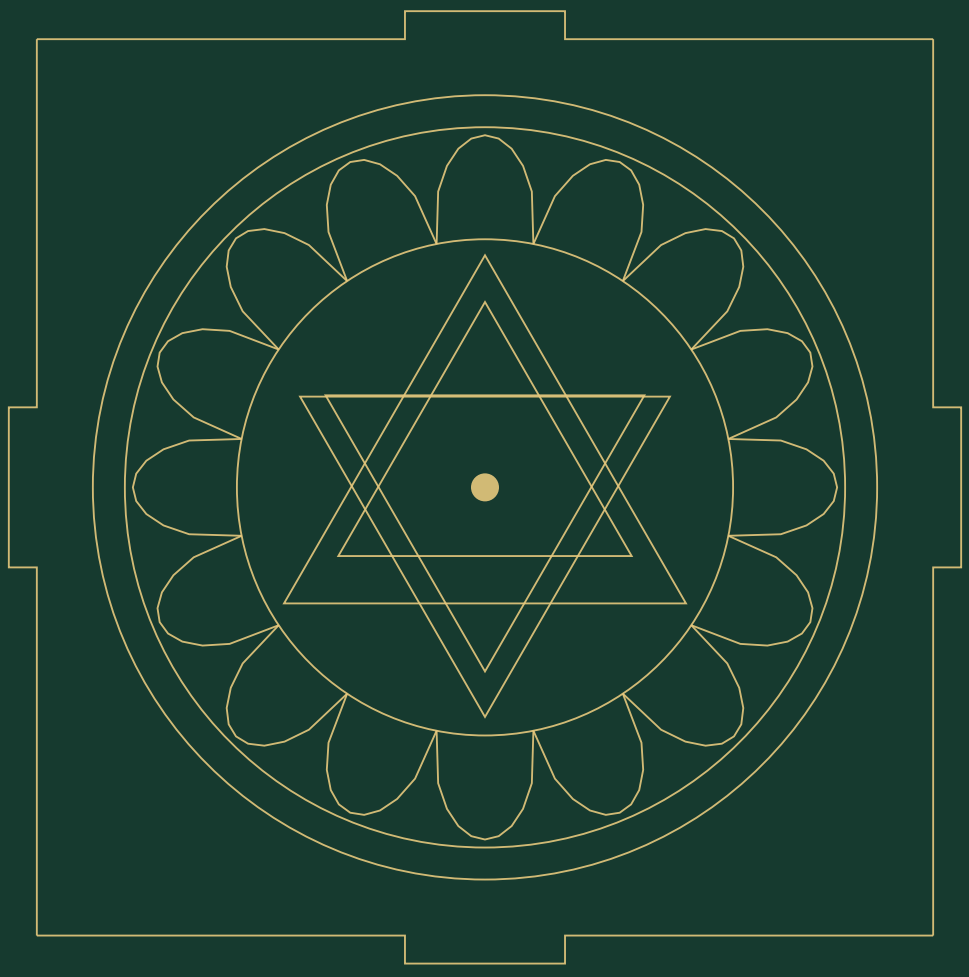
VIAJES

México: la guía del yogui

Tulum, la Riviera Maya y Yucatán: sitios mayas, cenotes, estaciones y datos prácticos, comprobados y fechados



यात्रा

yātrā

YOGIDE

Extracto gratuito

Índice

Antes de empezar 3

Cómo leer las palabras de este libro 4

Cómo usar este libro 4

Capítulo 1. La tierra maya en la historia 5

Una península sin ríos 5

Cobá, Chichén Itzá, Tulum 5

Conquista y continuidad 5

Un hilo hasta Mysore 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

Cada año, muchos practicantes escriben «retiro de yoga en México» o «yoga en Tulum» en un buscador y se encuentran con un muro de fotografías: shalas bajo techos de palma, arena blanca, un cenote de agua turquesa. Detrás de las imágenes hay un lugar real, con su propia historia, su propia geografía sagrada y sus propios riesgos. Esta guía es para el yogui que quiere practicar en la costa caribe de México con los ojos abiertos, venga de España, de otro país o de la propia Ciudad de México.

Digamos de entrada lo que México no es. No es una cuna del yoga. Ningún ashram de la Riviera Maya lleva un linaje indio de varios siglos, y los numerosos retiros y formaciones de profesores en torno a Tulum son modernos e internacionales, impartidos sobre todo en inglés. No es una crítica. Es simplemente el marco en el que debe elegir.

Lo que México es, para un practicante, es una tierra donde lo sagrado nunca abandonó el paisaje. Los mayas construyeron ciudades orientadas al amanecer, las unieron con caminos blancos y sacaron su agua, y a veces hicieron sus ofrendas, en pozos naturales abiertos en la caliza. Su lengua la siguen hablando cientos de miles de personas en Yucatán. Sus muertos siguen volviendo a casa del 31 de octubre al 2 de noviembre. Un yogui que viene aquí a mantener una práctica diaria puede aprender también a caminar con respeto por el mundo sagrado de otros.

Este libro se apoya en tres promesas.

Primera: los datos prácticos están comprobados y fechados. Las normas de entrada, las tarifas, las estaciones, los consejos de seguridad y las normas de los sitios cambian. Cada dato práctico de este libro se comprobó en línea el **21 de octubre de 2026** en la fuente más oficial que pudimos encontrar: el Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH), el Ministerio de Asuntos Exteriores de España, el Foreign, Commonwealth & Development Office británico (FCDO), France Diplomatie, el Centro Nacional de Huracanes de Estados Unidos, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) y otras que se enumeran en el último capítulo. Cuando no encontramos nada oficial, lo decimos y le indicamos dónde confirmarlo.

Segunda: ninguna experiencia inventada. Ni testimonios, ni opiniones, ni «cuando estuve en Tulum». No se nombra ninguna escuela, retiro ni profesor como recomendación. Encontrará criterios y preguntas, no una clasificación.

Tercera: lo sagrado se trata como sagrado. Los sitios mayas, los cenotes y las ceremonias pertenecen a comunidades vivas y a la nación mexicana. Esta guía explica las normas para que pueda estar presente sin ofender.

> **Esta guía informa; no sustituye a los consejos oficiales.**
>
> Lea las recomendaciones de viaje de su propio gobierno para México antes de salir y de nuevo antes de cada desplazamiento dentro del país: las del Ministerio de Asuntos Exteriores de España (actualizadas el 24 de julio de 2026), las del FCDO británico (actualizadas el 20 de octubre de 2026), las de France Diplomatie (actualizadas el 15 de septiembre de 2026) o las del Departamento de Estado de Estados

Unidos, que califica cada estado mexicano por separado. En México, el número de emergencias para ambulancia, bomberos y policía es el **911** (FCDO; Exteriores, consultados el 21 de octubre de 2026). Consulte a un profesional de medicina del viajero al menos ocho semanas antes de salir.

Cómo leer las palabras de este libro

Tres lenguas se encuentran en estas páginas. El **español** es la lengua de los letreros, los autobuses y las autoridades. El **maya yucateco**, que sus hablantes llaman maaya t'aan, lo hablan unas 800 000 personas en la península (Wikipedia, «Yucatec Maya language»). El **sánscrito** solo aparece cuando trazamos un hilo hacia la India, en devanagari con IAST: यात्रा, yātrā, el viaje que es también una peregrinación.

En maya yucateco, el apóstrofo marca una oclusión glotal, un breve corte en la garganta: Nib óolal (gracias).

Cómo usar este libro

¿Todavía elige sus fechas? Lea primero los capítulos 3 y 15: los huracanes y el sargazo importan más que la lluvia. ¿Ya tiene el billete? Los capítulos 10 a 12 tratan de la llegada, los papeles y la seguridad. ¿Ya está allí? Los capítulos 4, 5, 6 y 13 explican lo que pisa cada día.

Capítulo 1. La tierra maya en la historia

Una península sin ríos

El norte de Yucatán es una plancha de caliza. La lluvia no corre en ríos; se filtra en la roca y fluye bajo tierra. Donde se hunde el techo de una cueva se abre un **cenote**: un pozo natural con agua en el fondo. La palabra viene del maya yucateco ts'ono'ot, «lugar con agua subterránea accesible», y la península alberga entre 6000 y 10 000 según las estimaciones (Wikipedia, «Cenote»). Para los mayas, estos pozos eran la vida misma. Las ciudades crecían donde se podía alcanzar el agua.

Cobá, Chichén Itzá, Tulum

Tres sitios enmarcan la mayoría de las visitas desde Tulum, y pertenecen a épocas distintas.

Cobá, tierra adentro entre lagunas, fue una gran ciudad del periodo Clásico. Según el INAH, en su apogeo, entre los años 200 y 600 d. C., cubría unos 70 kilómetros cuadrados y albergaba a unas 50 000 personas, y trabajos epigráficos recientes fechan su fundación el **12 de mayo de 569** (boletín 657 del INAH, 7 de diciembre de 2025). Sus caminos blancos elevados, los sacbeob (singular sacbé), parten del centro; el más largo recorre más de 100 kilómetros hacia el oeste, hasta Yaxuná (Wikipedia, «Cobá»).

Chichén Itzá, en el estado de Yucatán, floreció más tarde, en el Clásico Terminal, y se convirtió en uno de los principales centros mayas de la península. La UNESCO inscribió la «Ciudad prehispánica de Chichén Itzá» en la Lista del Patrimonio Mundial en 1988. Su nombre maya significa «en la boca del pozo de los itzáes» (Wikipedia, «Chichen Itza»).

Tulum es la más reciente de las tres. Era un puerto amurallado sobre acantilados, a unos 12 metros por encima del Caribe, un puerto para Cobá, con su apogeo entre los siglos XIII y XV, y siguió habitado unos 70 años después de la llegada de los españoles (Wikipedia, «Tulum»). Su nombre en maya yucateco, Tulu'um, significa muro o cerca; quizá se llamó antes Zamá, «amanecer», porque mira hacia el sol naciente.

Conquista y continuidad

La conquista española no borró el mundo maya. Los misioneros tradujeron textos católicos al maya yucateco, y escribanos mayas redactaron en él sus propios registros a partir de 1557 (Wikipedia, «Yucatec Maya language»). Hoy los santos católicos y las costumbres mayas conviven. Se ve con más claridad en el **Hanal Pixán**, el Día de Muertos yucateco, del 31 de octubre al 2 de noviembre: el 31 de octubre para los niños, el 1 de noviembre para los adultos, el 2 de noviembre para todas las almas, con altares en las casas y mukbil pollo, un pastel de tamal cocido en un horno bajo tierra (Wikipedia en español, «Janal Pixan»; Wikipedia, «Day of the Dead»). La UNESCO inscribió la fiesta indígena dedicada a los muertos de México en su Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en 2008.

Un hilo hasta Mysore

Hay un vínculo documentado entre México y las raíces indias del yoga moderno. **Indra Devi**, nacida Eugenie Peterson en Letonia en 1899, fue aceptada en 1938 como alumna de T. Krishnamacharya en la sala de yoga del palacio de Mysore, y fue una de sus primeras discípulas, en los años en que B. K. S. Iyengar y K. Pattabhi Jois también estudiaban con él. En 1961 se compró para ella un rancho en **Tecate**, Baja California, donde abrió la Fundación Indra Devi; la cerró en 1977 y se instaló en Bangalore (Wikipedia, «Indra Devi»). Tecate queda lejos de Yucatán, y el FCDO británico desaconseja hoy todo viaje que no sea esencial a esa zona. Pertenece a la historia del yoga, no a su itinerario. Si quiere ese linaje en su fuente, vaya a Mysore.

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 31 páginas.

Consígalo aquí: https://yogide.com/es/libros/mexico-guia-del-yogui/

Pago único, PDF al instante.