SpaDreams

SRI LANKA

Perla del océano Índico

AYUBOWAN AMIGOS Y AMANTES DE SRI LANKA:

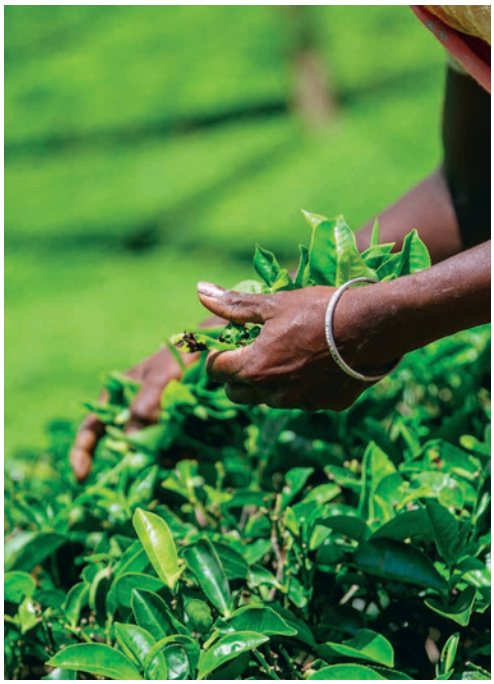
Pintorescas playas de arena, mar azul cristalino, coloridos arrecifes de coral, cocoteros y solitarias bahías: Sri Lanka es el paraíso tropical por excelencia.

Pero esta isla del océano Índico tiene mucho más que ofrecer. Aunque Sri Lanka es diminuta en comparación con el país vecino, la India, que no está muy lejos, allí se encuentra una variedad incomparable:

Además de 1.330 kilómetros de hermosa costa, se encuentran montañas bordeadas de plantaciones de té, una flora exuberante, ciudades antiguas, un rico patrimonio cultural de más de 2.000 años de antigüedad con ruinas y templos fascinantes, la tradición milenaria del Ayurveda y, por último, pero no por ello menos importante, gente increíblemente amable.

SpaDreams / Fit Reisen lleva más de 30 años ofreciendo auténticos retiros de Ayurveda en Sri Lanka, uno de los países originarios del Ayurveda.

Nos gustaría compartir con usted los conocimientos especializados que hemos adquirido a lo largo de los años para ofrecerle una mejor visión general de los aspectos más importantes y los componentes básicos de las enseñanzas tradicionales sobre la salud. Esta guía le adentrará en el fascinante y variado mundo del Ayurveda.



4 El país y su gente

6 Consejos y recomendaciones

10 Llegada y alojamiento

SRI LANKA EN HECHOS Y CIFRAS

... estado insular del océano Índico con unos **21,9 millones de habitantes**

... la **capital es Colombo**, la sede del gobierno se encuentra en Jayawardenepura (Kotte)

... esta isla se encuentra a unos **60 kilómetros** de la India

... este país tiene un **superficie total de unos 65.500 km²**, por lo que es más pequeño que Austria, por ejemplo

... de norte a sur, la distancia es de unos **440 kilómetros.** De ancho, Sri Lanka mide unos **220 km**.

... las **costas** de Sri Lanka tienen una longitud total de **1.340 km**.

... la primera línea ferroviaria de Sri Lanka (Colombo-Kandy) se inauguró en **1876**; hoy la **red ferroviaria** tiene unos **1.447 km** y la mayoría de las ciudades están conectadas a ella. También se puede llegar en tren a numerosos lugares de interés turístico

... el **té** (té de Ceilán), el **café**, el **caucho** y los **cocos** son los principales productos de exportación, y Sri Lanka es también uno de los **mayores exportadores mundiales de canela**

... la población está formada por: aprox. **74 % de singaleses** (predominantemente budistas), aprox. **18 % de tamiles** (predominantemente hindúes), musulmanes, católicos y otras minorías

... en cuanto al paisaje, se distingue entre las **tierras altas centrales** con zonas de cultivo de té y montañas de hasta 2.500 metros de altura, las **tierras bajas fértiles** y las **zonas costeras** con playas donde pescar y palmeras

... el nombre de Sri Lanka significa algo así como "**isla honorable**" o "**tierra brillante**"

... la **bandera** de Sri Lanka es **una de las más antiguas del mundo**, el león representa la valentía, las cuatro hojas de higuera doradas simbolizan las hojas del árbol Bodhi y los colores verde y amarillo azafrán representan a las minorías étnicas (tamiles y musulmanes)

LO MÁS DESTACADO

Sri Lanka es rica en tesoros culturales y naturales. Cinco de los ocho bienes del Patrimonio Mundial Cultural y Natural de la UNESCO se encuentran en el llamado triángulo cultural de las tierras altas centrales:

Las antiguas ciudades en ruinas de Anuradhapura y Polonnaruwa, el complejo palaciego de Sigiriya, los templos rupestres de Dambulla y la ciudad santa de Kandy.

LO MÁS DESTACADO

Las ciudades de **Anuradhapura** y **Polonnaruwa**, antiguas sedes de dinastías reales singalesas, son especialmente famosas por sus numerosos "dagobas", templos semiesféricos típicos de Sri Lanka. Además de antiguos monasterios, palacios de bronce y templos con numerosas figuras de Buda, el paisaje urbano se caracteriza por numerosos y magníficos jardines, parques y palacios. Anuradhapura alberga también el famoso árbol Bodhi, destino de numerosos peregrinos budistas. Se dice que creció de una rama de un árbol bajo el que Buda se iluminó.

El impresionante **complejo palaciego de Sigiriya** se construyó hacia el año 500 d.C. sobre una roca de fuerte pendiente ("boca del león"), surcada por numerosas cuevas. La subida a la roca merece la pena, ya que a mitad de camino se encuentran los pintorescos frescos de las famosas "doncellas de las nubes".

En las **cuevas de Dambulla** se pueden admirar hermosas pinturas y estatuas de Buda, creadas a lo largo de 2.000 años.

La **ciudad santa de Kandy** es el centro religioso de Sri Lanka. La última ciudad real de los singaleses está bellamente situada en medio de un paisaje montañoso salvaje y romántico, y alberga varios lugares religiosos fascinantes. Por cierto, la región de Kandy está considerada por los amantes del té como una de las mejores del mundo.

El **Pico de Adán** es la montaña más sagrada de Sri Lanka y a ella suben cientos de peregrinos cada día. En la cima hay una hendidura en la roca que se asemeja a una huella y que los seguidores de las distintas religiones interpretan de forma diferente. Para cristianos y musulmanes es la huella de Adán, para los budistas es la huella de Buda y para los hindúes es un signo de Shiva.

La conservación de la naturaleza y la protección del medio ambiente son muy importantes en Sri Lanka. El país cuenta con un total de 15 parques nacionales. Uno de los más impresionantes y grandes es el **Parque Nacional de Yala**, en el sur del país. Aquí se puede descubrir la fascinante vida salvaje de Sri Lanka en safaris organizados.

La **capital**, **Colombo**, puerta de entrada para todos los visitantes de Sri Lanka, también merece una visita. Amplios parques y anchas calles bordeadas de magníficos edificios coloniales caracterizan el paisaje urbano de esta animada metrópoli.

La **ciudad portuaria de Galle**, en el suroeste de Sri Lanka, con su fuerte de la época colonial holandesa del siglo XVII, también está declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. El casco antiguo está rodeado por una impresionante muralla que se puede recorrer a pie y desde la que se obtienen maravillosas vistas del puerto, el mar y el casco antiguo. El ambiente colonial del casco antiguo, con sus numerosas y pequeñas boutiques y otros lugares de interés, invita también a dar largos paseos para explorarlo.

CUNA DEL AYURVEDA

En ningún otro lugar del mundo, ni siquiera en su país de origen, la India, el Ayurveda está tan presente como en Sri Lanka.

Muchos hoteles y resorts cuentan con médicos ayurvédicos con gran experiencia y ofrecen auténticos tratamientos ayurvédicos en lugares de ensueño.

El Ayurveda, una ciencia curativa natural con miles de años de antigüedad, es un método holístico que se centra en el ser humano como unidad de cuerpo, alma y espíritu.

Las aplicaciones de la medicina india, siempre adaptadas a la constitución individual del individuo, se basan en una completa medicina herbaria e incluyen diversas técnicas de limpieza (por ejemplo, Panchakarma), masajes (con y sin aceite) y otras muchas aplicaciones beneficiosas.
El objetivo es mantener el equilibrio interior y prevenir enfermedades. Muchas enfermedades, especialmente las crónicas como el reumatismo o la hipertensión, pueden curarse o aliviarse como parte de un auténtico tratamiento ayurvédico.

CLIMA

Sri Lanka está situada en el trópico, por lo que las temperaturas en las regiones costeras son altas todo el año. Apenas hay diferencia entre las temperaturas diurnas y nocturnas. Sólo en las regiones montañosas puede hacer mucho frío por la noche. En las tierras bajas, las temperaturas oscilan entre 24ºC y 32°C a la sombra.

Debido al monzón, se recomienda viajar al oeste y al sur del país entre noviembre y abril, pero también suele haber días bonitos y muchas horas de sol de mayo a octubre. Además, la época del monzón es en realidad la época más adecuada para hacer un retiro de Ayurveda, ya que el clima cálido y húmedo abre los poros y permite que los aceites y hierbas puedan actuar mejor. La temperatura del agua es agradable y oscila entre 25ºC y 27°C.

SEGURIDAD

Con el fin de la guerra civil en 2009, la situación de seguridad en Sri Lanka ha mejorado enormemente. Todos los destinos vacacionales vuelven a estar abiertos a los viajeros. Sin embargo, existe un mayor riesgo de minas en el norte. Además, se ha incrementado mayor presencia militar allí. Más información sobre la situación actual en materia de seguridad se puede encontrar en el apartado de recomendaciones de viaje del Ministerio de Asuntos Exteriores: https://www.exteriores.gob.es.

Por lo demás, Sri Lanka es uno de los países más seguros donde ir de viaje en los trópicos. Apenas se producen ataques a turistas, como pequeños timos o presencia de algunos carteristas.

COMIDA Y BEBIDA

La cocina tradicional de Sri Lanka se caracteriza por una variedad de influencias, pero el plato principal de los lugareños es el curry. El curry de Sri Lanka no tiene nada que ver con las mezclas de especias que conocemos. Se trata de una mezcla muy particular de distintas especias, como cilantro, guindilla, mostaza, cúrcuma, pimienta, canela y ajo. La palabra Curry también se refiere al nombre del plato respectivo junto con el ingrediente principal, por ejemplo, curry de verduras, curry de pollo o curry blanco (a base de leche de coco).

Para desayunar, a la gente le gusta comer "hoppers", tortitas hechas con harina de arroz, leche de coco y copos de coco. El país también cuenta con una gran variedad de frutas tropicales, como mangos, papayas, fruta de la pasión y varios tipos de plátano.

Las exquisitas bebidas locales que se sirven son leche de coco directamente de un "King Coconut" recién abierto y té. El alcohol se puede adquirir en tiendas con licencia. El aguardiente local, elaborado con el zumo de las flores de las palmeras Kittul, Palmyra o coco, se conoce como arrack. En los principales días festivos y en los días mensuales de Poya (luna llena), no se vende alcohol y sólo se permite su consumo en privado en la habitación del hotel. Tampoco se consume alcohol durante un retiro ayurvédico.

SALUD

Sri Lanka tiene miles de años de experiencia en medicina ayurvédica, pero también hay médicos formados en medicina occidental en todo el país. No obstante, hay que tener en cuenta algunos consejos médicos.

No hay ninguna vacuna obligatoria para viajar a Sri Lanka. De todas maneras, es aconsejable vacunarse contra la poliomielitis, la difteria y el tétanos, así como contra la fiebre tifoidea y la hepatitis A. También se aplican las recomendaciones habituales sobre higiene del agua y los alimentos: no beber agua del grifo, sólo agua mineral embotellada, no beber nada con cubitos de hielo, comer sólo fruta pelada o cocida y lavarse las manos con frecuencia.

En Sri Lanka hay malaria, pero el riesgo de contraer la enfermedad es bastante bajo. Si no se quiere utilizar medicamentos profilácticos, es recomendable llevar ropa larga para protegerse de los mosquitos, dormir bajo una mosquitera y echarse repelente de insectos. No hay que olvidarse tampoco de la protección solar (sombrero, gafas de sol y crema solar). En las zonas más rurales, no hay muchas farmacias, por lo que es recomendable llevar de casa los medicamentos que se necesitan.

Por lo demás, es suficiente un botiquín estándar con medicamentos para la diarrea, el estreñimiento y los resfriados, fiebre dolor, desinfectante para heridas, pomada para picaduras de insectos u otras irritaciones de la piel, un termómetro y vendas.

Por último, hay que asegurarse de seguir los consejos médicos detallados y actualizados en el Ministerio de Asuntos Exteriores y en los centros de vacunación internacional. Más información en el apartado de vacunación internacional del Ministerio de Sanidad: https://www.sanidad.gob.es.

MONEDA

En Sri Lanka se utiliza la rupia esrilanquesa (LKR) como moneda de pago. 1€ equivale a más de 300 LKR (en 2023). Se pueden consultar los tipos de cambio diarios actuales en: www.cbsl.gov.lk. Se puede importar o exportar un máximo de 1.000 LKR.

Se puede cambiar dinero en el aeropuerto las 24 horas del día. Es barato en las oficinas de cambio especializadas. Suele ser fácil cambiar dinero en el hotel, pero no siempre a un tipo de cambio favorable. Los bancos suelen abrir de lunes a viernes de 9:00 a 13:00. También hay cajeros automáticos en muchos lugares que aceptan tarjetas Visa y Mastercard. La mayoría de hoteles y los restaurantes más grandes también aceptan las principales tarjetas de crédito.

Consejo: hay que tener preparado dinero en efectivo para poder pagar los servicios más pequeños.

COMPRAS

Ya sea artesanía, té, joyas, especias, telas estampadas de colores, hierbas medicinales o elefantes de madera: en mercados y tiendas de Sri Lanka ofrecen una amplia gama de hermosos souvenirs con los que recordar las vacaciones. Los grandes almacenes estatales y las tiendas de autoservicio tienen precios y horarios fijos. En la mayoría de las tiendas de los pequeños comerciantes, en cambio, abren hasta altas horas de la noche y también los domingos. En este tipo de comercios se pueden encontrar alimentos básicos como pan o arroz.

Hay que tener en cuenta que no está permitida la exportación de antigüedades, conchas ni marfil. Al regresar a la UE, hay que tener en consideración la normativa de viaje.

IDIOMA Y COMUNICACIÓN

Las lenguas oficiales son el singalés y el tamil.

De los aproximadamente 21 millones de habitantes de Sri Lanka, alrededor del 74% tienen el singalés como lengua materna, el 25% el tamil y menos del 1%, el inglés.

Las señales de tráfico están en inglés y singalés, o en inglés y tamil, a veces incluso en los tres idiomas.

ELECTRICIDAD

En Sri Lanka, la tensión alterna es de 230 - 240 voltios. Los enchufes habituales son los llamados de tres clavijas, con los contactos dispuestos en triángulo. En las recepciones de los hoteles suele haber adaptadores para los enchufes de tres clavijas. Cuidado con los aparatos más sensibles: el voltaje en Sri Lanka varía. Los cortes de electricidad son frecuentes**.**

COSTUMBRES

Otros países, otras costumbres: hay comportamientos occidentales que no encajan en la cultura de Sri Lanka y pueden herir la sensibilidad de los habitantes. A continuación ofrecemos consejos e información sobre cómo comportarse de forma adecuada a las sensibilidades típicas del país:

Ayubowan" ("Que tengas una larga vida") es el saludo tradicional de los singaleses, pero también se dice al despedirse. Ambas manos se cruzan hacia arriba delante del pecho.

Se utiliza la mano derecha para dar y tomar algo, para comer y para estrechar la mano. La mano izquierda se considera impura en Sri Lanka.

En Sri Lanka se hace hincapié en una vestimenta cómoda pero correcta. Los vaqueros, los pantalones de tela y las camisetas son perfectamente aceptables. Las faldas deben llegar al menos hasta la rodilla. La ropa ajustada o escasa no es apreciada en Sri Lanka.

En las zonas rurales, hombres y mujeres no se dan la mano.

Aunque ocurra en las playas de algunos hoteles: tomar el sol en topless o incluso desnudo está prohibido en Sri Lanka. No hay que ofender así el sentido de la vergüenza de los locales.

Sacudir la cabeza significa "sí".

Muchos de los habitantes que trabajan en el sector turístico no viven principalmente de su sueldo, sino de las propinas. Por eso es costumbre en Sri Lanka mostrar agradecimiento por un buen servicio con una propina.

A los botones y portaequipajes de los hoteles se les da propina por maleta, a los taxistas por trayecto y también recomendamos dar propina por asistencia general. En los restaurantes, lo apropiado es dar una propina de un 10% del importe total.

LLEGADA Y TRANSPORTE

Sri Lanka figura en el programa de vuelos de varias compañías aéreas. Desde España es posible viajar desde varios aeropuertos haciendo una escala, por ejemplo, en Frankfurt o Doha. La duración del viaje suele ser de entre 13 y 17 horas.

A nivel local, el tren es un medio de transporte tradicional. Un viaje en tren a través de las plantaciones de té es uno de los aspectos más destacados que se deberían experimentar al viajar a Sri Lanka.

Los taxis se utilizan para el traslado del aeropuerto al hotel. Por lo demás, los tuk tuks son los medios más utilizados para hacer excursiones. Por cierto, en Sri Lanka se conduce por la izquierda.

REQUISITOS DE ENTRADA

Para los ciudadanos españoles es obligatorio en Sri Lanka presentar pasaporte y visado. El pasaporte debe tener una validez mínima de 6 meses. El visado puede solicitarse por internet antes de viajar o a la llegada.

Si antes de viajar se tramita el visado online, hay que asegurarse de utilizar sólo la web oficial (ETA). De lo contrario, pueden aplicarse tasas de gestión.

Hay que tener en cuenta también que los requisitos de entrada pueden cambiar a corto plazo. Es recomendable comprobar la información detallada frecuentemente antes de realizar un viaje.

SERVICIOS Y CALIDAD SPADREAMS

SpaDreams está encantado de ayudarle en la organización de su viaje a Sri Lanka. Con un servicio personalizado y el mejor asesoramiento, garantizamos que su viaje sea lo más asequible y cómodo posible.

Con muchos de nuestros hoteles y resorts en Sri Lanka ya mantenemos contactos desde hace tiempo y hemos establecido nuevos socios con los que ampliamos constantemente nuestra oferta.

Hace 30 años, Fit Reisen, el touroperador al que pertenece SpaDreams, añadió el primer resort de Ayurveda en Sri Lanka - eso habla por sí solo, ¿verdad?

Fit Gesellschaft für gesundes Reisen mbH • Ferdinand-Happ-Str. 28 • D-60314 Frankfurt/Main
Teléfono: 911 23 85 55 • Internet: www.spadreams.es

Todos los derechos reservados.

Más guías en www.spadreams.es/servicios/guias-viaje/

CONSEJOS Y RESERVAS
911 23 85 55
info@spadreams.es

HORARIOS
Lun. - vier. de 9:00 a 17:00

SpaDreams