

# COBA TULUM

TRADIZIONI MAYA



EKINOX  
T O U R S

# 03

Nohoch Mul: la piramide più alta del nord maya, la principale piramide di Cobá.

---



# Indice

- 03 Cobá
- 04 Le attrazioni principali di Cobá
- 05 Xaibé
- 06 La chiesa
- 07 Gioco della palla
- 08 Tulum
- 09 Le attrazioni principali di Tulum
- 10 Tempio degli affreschi
- 11 Tempio dei venti
- 12 Il castello
- 13 Cenote Mariposa
- 15 Tradizioni maya
- 16 Sciamanesimo
- 17 Cacao
- 18 Mais
- 19 Miele
- 20 Gastronomia
- 25 Ringraziamenti



# 08

Tulum, la città murata del mondo maya affacciata sul mare.

---

# 13

Goditi le acque cristalline e sacre del Cenote Mariposa.

---



# 15

Imparerai sulle tradizioni maya: cerimonie con sciamani, il sacro cacao e il miele ancestrale.

---



COBA TULUM  
MAYAN TRADITIONS

# COBÁ

LA CITTÀ TRA I LAGHI

Il significato del suo nome è incerto, anche se gli sono stati attribuiti diversi possibili significati, come "acqua agitata", "acqua abbondante" o "acqua delle ciacalone". La sua estensione territoriale è di poco più di 70 chilometri quadrati.

Grazie ai frammenti di ceramica rinvenuti nel sito e datati al 100 a.C., si sa che è una delle città maya più antiche.



Tour Cobá Tulum, vincitore nel 2022 come una delle 100 esperienze imperdibili del Messico nella categoria Attrazioni.

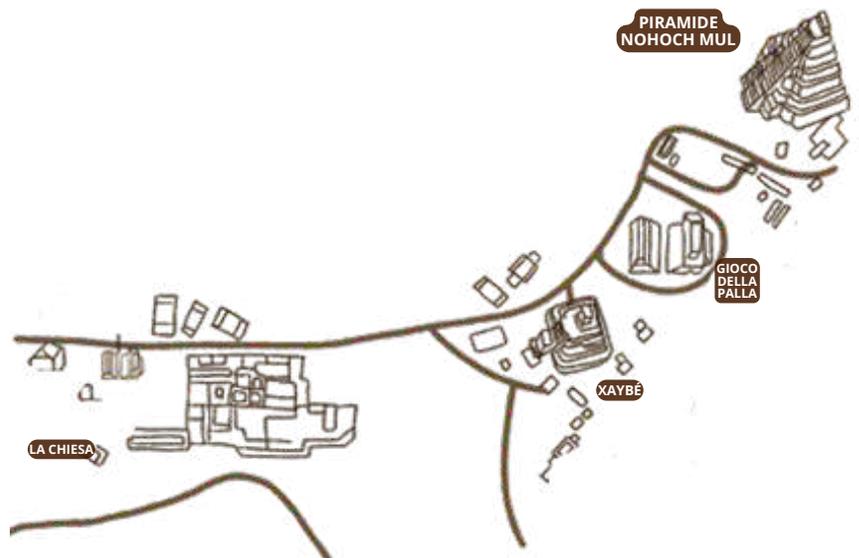
# LE ATTRAZIONI PRINCIPALI DI COBÁ

## NOHOCH MUL

Con i suoi 42 metri di altezza e 120 gradini, questa imponente struttura è la più alta di tutta la penisola dello Yucatán. Il suo nome, che significa "grande tumulo", rende omaggio alla sua maestosità e al suo volume. Si tratta di una delle costruzioni maya più antiche ancora conservate, famosa per la sua architettura unica: sette corpi a gradoni con angoli arrotondati e un tempio sulla cima, da cui un tempo si svolgevano cerimonie sacre.

Cobá era una città maya di grande potere, con una vasta rete di sentieri, abitazioni, templi come La Chiesa, un gioco della palla e la maestosa piramide Nohoch Mul, la più alta della penisola.

La sua pianta riflette la sua importanza cerimoniale e politica nella regione.





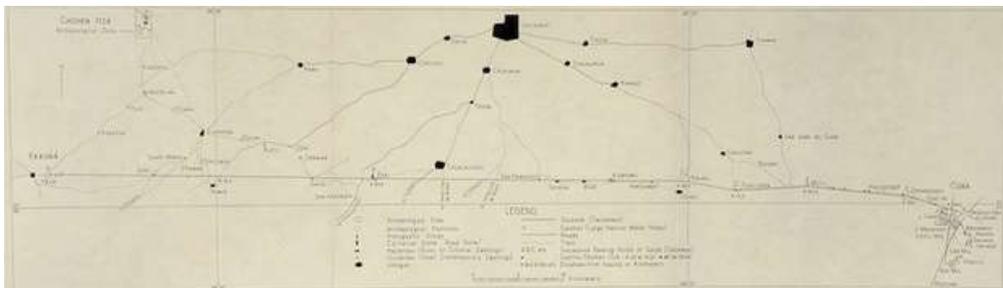
# XAIBÉ

## L'Incrocio dei Sentieri Bianchi

Questo edificio prende il nome dalla sua posizione in un punto chiave dove convergono diversi sacbeo'ob o sacbé, i famosi "sentieri bianchi" sopraelevati della civiltà maya, noti anche come xaibé. Queste vie, lastricate con pietra calcarea, funzionavano come vere e proprie strade imperiali, facilitando il passaggio di mercanti, dignitari e persone importanti, come principesse, durante cerimonie o incontri diplomatici. La sua collocazione in un incrocio così strategico all'interno della città suggerisce la sua grande rilevanza nella rete viaria di Cobá.

Cobá contava almeno 45 sacbé che collegavano strutture interne e comunità vicine.

Il più impressionante di tutti è un sentiero di quasi 100 chilometri che collega Cobá a Yaxuná, nell'attuale stato dello Yucatán, dimostrando così la capacità organizzativa e l'estensione territoriale di questa città.



Mappa del sacbé Yaxuná-Cobá – Il sacbé che collegava i siti maya di Yaxuná e Cobá, illustrato in questa mappa prodotta da una delle prime spedizioni archeologiche, è stato il sacbé più lungo di tutta la penisola dello Yucatán. Fonte: Dumbarton Oaks – Standing on Ceremony: Processions, Pathways, and Plazas.

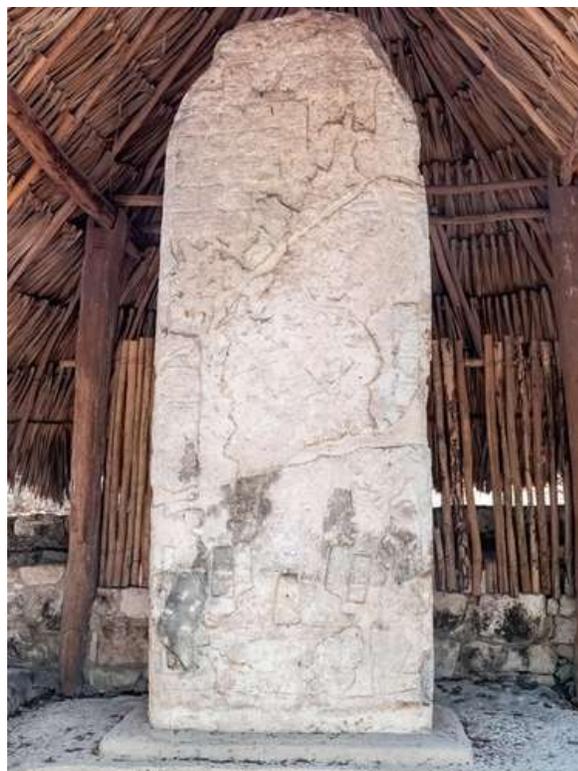


## LA CHIESA

Con i suoi 24 metri di altezza, questa struttura si erge come il secondo edificio più imponente del sito. Ai suoi piedi riposa una stele scolpita, circondata da un piccolo altare che ancora oggi è oggetto di profonda venerazione da parte degli abitanti locali.

In questo spazio carico di simbolismo, la comunità porta offerte e accende candele, invocando la protezione e la fertilità della terra.

Le preghiere sono rivolte a Colebí, un'antica dea associata all'abbondanza e al raccolto, la cui presenza rimane viva nella memoria collettiva. Questa pratica testimonia la radicata persistenza di credenze ancestrali che hanno resistito al passare del tempo, fondendosi con nuove forme di spiritualità senza perdere la loro essenza.



Stele 11: Scoperta nel 1926 da Gann. La stele si trovava in un recinto semplice, o santuario, nel Cortile A, accessibile dalla piazza principale del Gruppo Cobá tramite una scala che sale dal lato ovest, aperto. Il confine orientale di questo cortile è la scala che conduce alla Struttura B-1 (La Chiesa).

# GIOCO DELLA PALLA MAYA

Gli anelli di questo campo sono incisi con il simbolo di Venere, una figura associata nella cultura maya alla morte, al sacrificio e alla guerra.

Al centro del campo spicca un marcatore a forma di teschio umano, mentre a una delle sue estremità si trova un disco che rappresenta un giaguaro decapitato, simbolo di potere e vittoria. Inoltre, uno dei muri inclinati ospita una stele geroglifica con 74 glifi, che documentano importanti eventi storici avvenuti durante il periodo del Classico Antico, offrendo preziose informazioni sulla vita e sugli avvenimenti di quell'epoca.

# TULUM

## LA CITTÀ MURATA

Il suo nome originale era 'Zamá', che significa alba. Il nome Tulum è più recente e significa 'mura'.

Grazie alla sua posizione privilegiata di fronte al Mar dei Caraibi, questo sito archeologico è il più visitato della Riviera Maya e uno dei più frequentati di tutto il Messico. La sua estensione attuale è di 664,32 ettari ed è situato all'interno dell'unica area naturale protetta del corridoio Cancún-Tulum.

# LE ATTRAZIONI PRINCIPALI DI TULUM

## TEMPIO DEL DIO DISCENDENTE

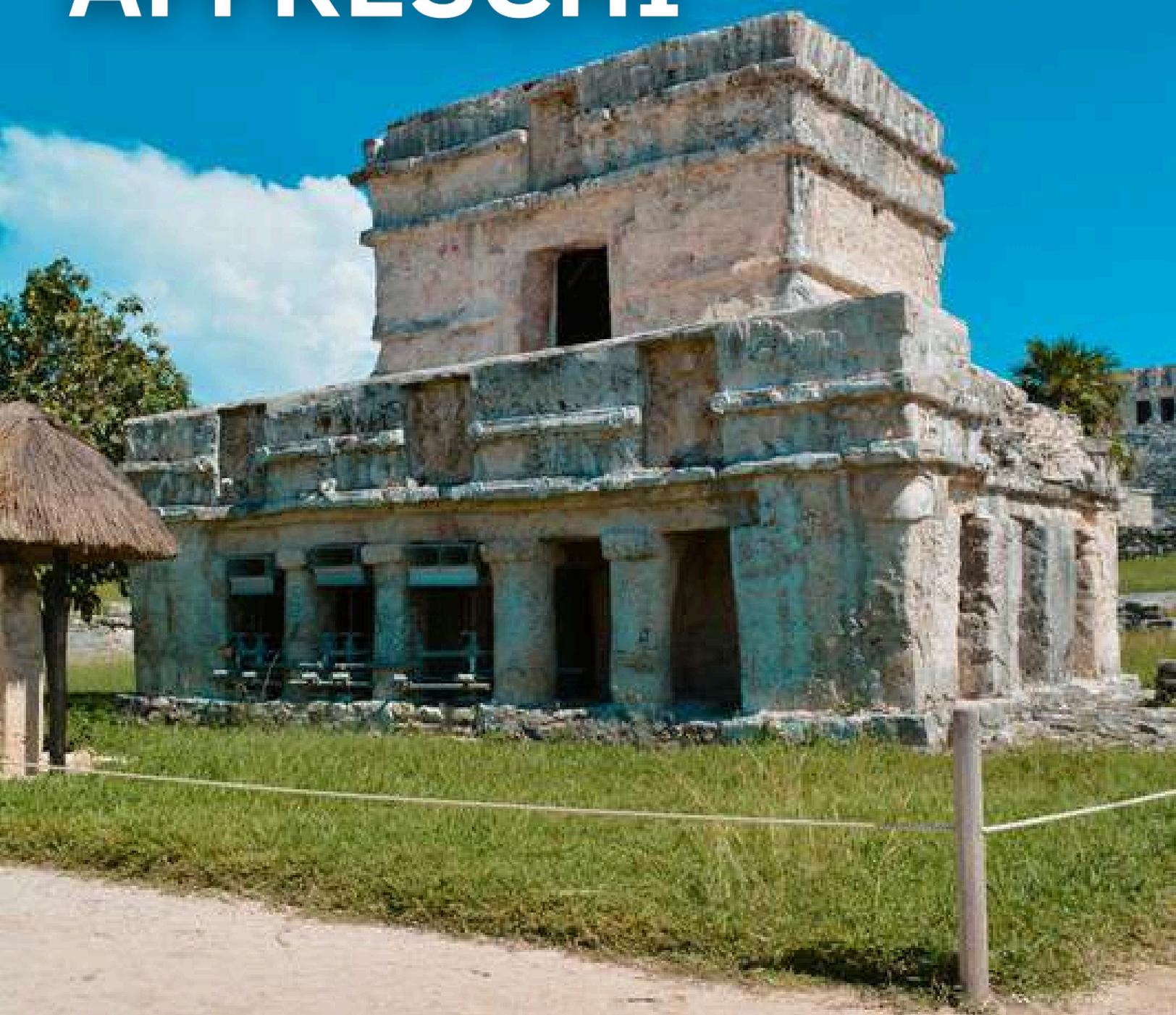
Tempio degli Dei Discendenti: Una curiosità di questo edificio è che né le sue pareti né la porta sono allineate verticalmente, il che non è un effetto del tempo, ma una caratteristica intenzionale della sua costruzione. Nel suo nicchio superiore si trova la figura del Dio Discendente, una divinità presente in quasi tutti gli edifici di Tulum.

Il Dio Discendente è stato associato a una vasta gamma di fenomeni, sia astronomici — come i cicli del Sole e di Venere — sia naturali, inclusi la pioggia e i fulmini. Viene anche collegato all'agricoltura e a simboli di rinnovamento e rinascita. Alcuni studiosi lo identificano persino con il Dio E, legato al mais, o con Ah Musen Cab, la divinità delle api.



*Dio Discendente appoggiato alla parte frontale dell'edificio 25.*

# TEMPIO DEGLI AFFRESCHI



L'aspetto dell'edificio, insieme ai suoi elementi decorativi, suggerisce chiaramente che fosse utilizzato a scopi rituali. All'interno si conservano ancora frammenti di pitture murali (affreschi) che rappresentano diverse divinità, serpenti simbolici e offerte come fiori, frutti e pannocchie di mais, riflettendo l'importanza cerimoniale dello spazio e la sua connessione con la fertilità e il mondo spirituale.

# IL TEMPIO DEL VENTO

Il suo nome deriva dalla sua base di forma circolare, tradizionalmente associata alle divinità del vento, poiché la struttura cilindrica offre meno resistenza alle correnti d'aria. Si trova nell'angolo nord-ovest, di fronte al mare, e si dice che, quando si avvicinava un uragano, producesse un suono simile a un fischio grazie a un foro appositamente progettato al suo interno, avvertendo il popolo della minaccia.

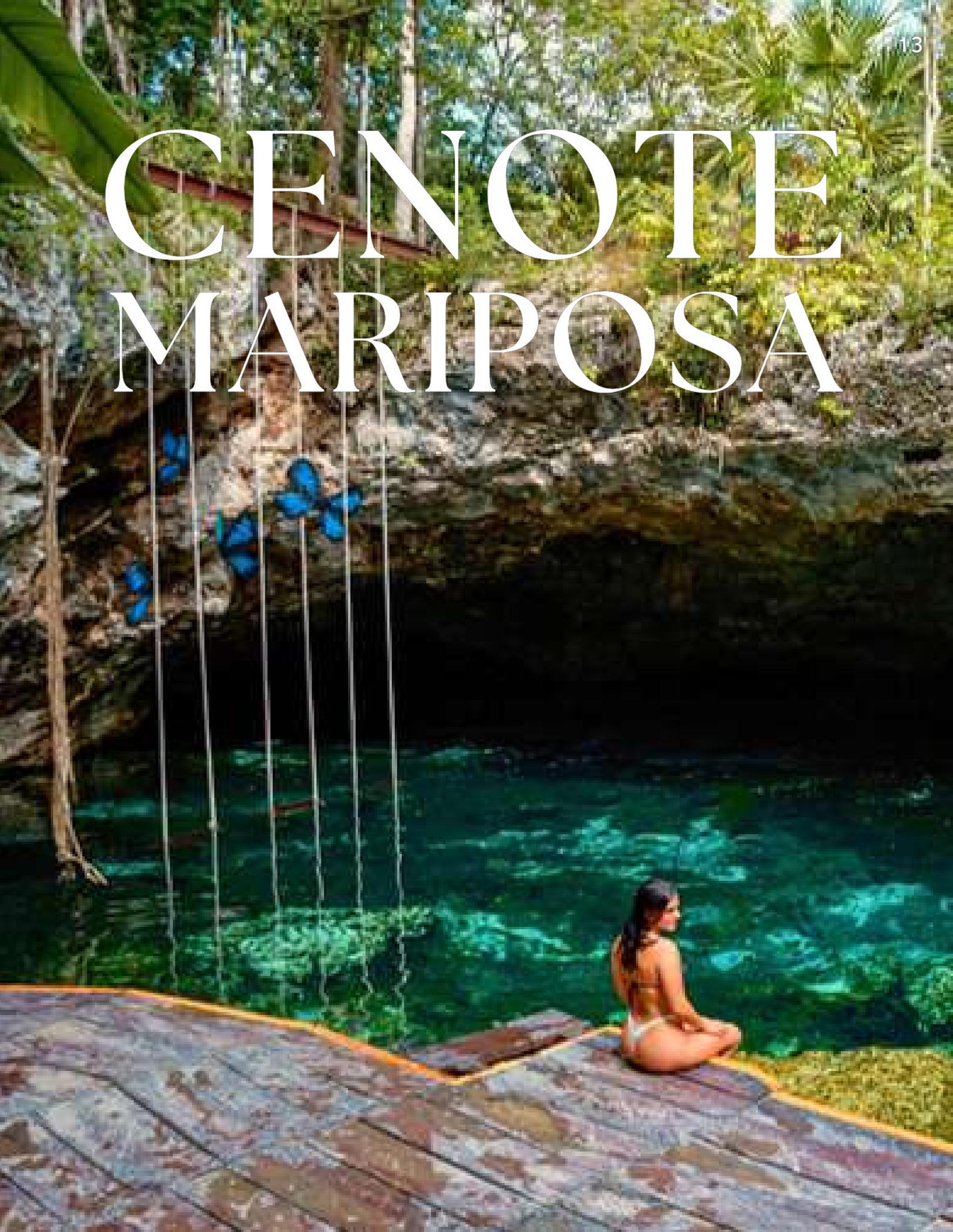
# IL CASTELLO

Situato di fronte al mare, a 12 metri sopra la spiaggia, è l'edificio più grande di questo sito archeologico. S'innalza sulla sommità di una scogliera, la cui caverna simboleggia l'oltretomba, mentre il castello rappresenta i piani superiori. Il tempio ha tre ingressi, due camere a volta e un architrave sorretto da due colonne a forma di serpente, le cui teste formano le basi delle colonne.

Grazie alla sua posizione strategica per l'osservazione dell'oceano, il Castello fungeva da faro o "casa della luce" per i naviganti alleati, guidandoli attraverso un passaggio segreto nella barriera corallina che protegge la costa. Questa caratteristica naturale impedì agli spagnoli di raggiungere Tulum durante la conquista.



# CENOTE MARIPOSA





# CENOTE MARIPOSA

Per la cultura maya, i cenote erano luoghi sacri, non solo perché rappresentavano la principale fonte d'acqua, ma anche perché li consideravano portali verso l'oltretomba. Questi specchi d'acqua restano spazi mistici e ricchi di storia.

Il Cenote Mariposa è un cenote semiaperto la cui volta è in gran parte crollata, sebbene conservi ancora una sezione coperta simile a una caverna. La sua profondità varia tra i 30 cm e i 6 metri, a causa delle formazioni rocciose sul fondo. Per motivi di sicurezza è obbligatorio l'uso del giubbotto salvagente.

In questo cenote vivono gli uccelli toh, noti anche come "uccelli orologio". Questi volatili, che nidificano nei cenote o nelle loro vicinanze, hanno una coda peculiare con due piume turchesi che muovono da un lato all'altro. È inoltre possibile osservare pipistrelli nella zona coperta, così come libellule e diversi tipi di pesci.

Oltre a nuotare e osservare flora e fauna, puoi goderti le altalene intorno al cenote o rilassarti nelle amache all'ombra degli alberi, ascoltando il canto degli uccelli.

Ricorda di fare la doccia prima di entrare nel cenote per eliminare creme e oli corporei, contribuendo così a proteggere la purezza dell'acqua.

A man in a white long-sleeved shirt is performing a ritual on a woman in a pink halter top and black skirt in a forest. He is holding a bundle of green leaves above her head. The background is a dense forest with trees and foliage.

# TRADIZIONI MAYA

Le tradizioni maya integrano spiritualità, natura e vita quotidiana. Lo sciamano, chiamato J'mén, è la guida spirituale che protegge la comunità e i raccolti. Cacao e miele, entrambi sacri, vengono utilizzati nei rituali e come alimento con valore simbolico. La gastronomia maya, basata su ingredienti locali come mais, peperoncini e cacao, mantiene viva l'eredità ancestrale in ogni piatto.

# SCIAMANESIMO



Gli sciamani, conosciuti come "J'men" nella lingua maya, sono gli intermediari tra gli esseri umani e gli dei. Solitamente chiedono protezione per il loro popolo e per i raccolti, al fine di garantire un buon raccolto. Inoltre, possiedono conoscenze e abilità per curare le malattie utilizzando erbe medicinali. Solo poche persone vengono scelte per ricevere e praticare lo sciamanesimo, poiché è un dono con cui si deve nas



# CACAO

## IL CACAO NELLA CULTURA MAYA

Il cacao è stato coltivato e venerato dai Maya per oltre 2.500 anni, non solo come alimento, ma come parte essenziale della loro vita spirituale ed economica. Sebbene il termine "cacao" derivi dal náhuatl *cacahoatl* o *cacahuatl*, che significa "succo amaro", il suo uso nella regione maya precede persino l'influenza náhuatl.

Oltre al suo sapore e alle sue proprietà stimolanti, il cioccolato aveva un profondo significato rituale e simbolico. Veniva consumato in cerimonie religiose e offerte, spesso associato alla fertilità, alla rinascita e alle divinità del mais e della pioggia. Inoltre, i suoi semi erano così preziosi da essere usati come moneta negli scambi commerciali, riflettendo il loro alto status nell'economia mesoamericana.



*Donna che versa cioccolato in un recipiente. Codice Tudela. Museo de América, Madrid.*

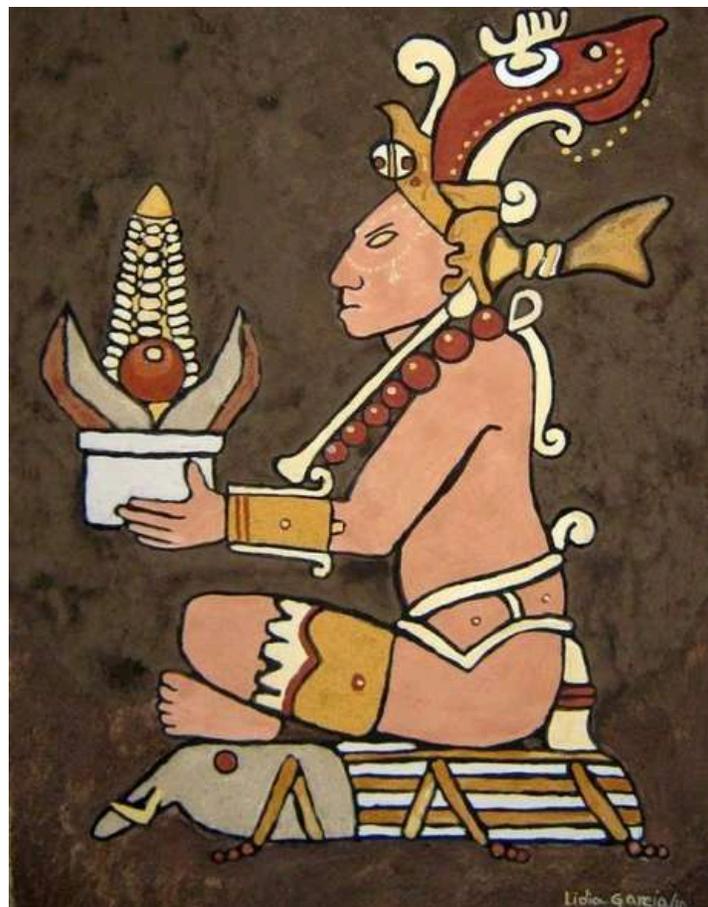


# MAIS

Il mais è stato la base dell'alimentazione e della cosmovisione del popolo maya. Secondo il Popol Vuh, gli dèi crearono l'essere umano a partire dal mais, quindi questo cereale non era solo un alimento, ma un simbolo sacro di vita, fertilità e connessione con la terra.

Veniva coltivato nelle milpas e consumato in diverse forme come tortillas, tamales, atollì e anche in bevande tradizionali come il "pozol", una miscela rinfrescante di massa di mais con cacao.

La sua presenza era così importante che faceva parte anche di rituali, offerte e celebrazioni, affermandosi come uno dei pilastri culturali e spirituali più importanti del mondo preispanico.



# MIELE

## APE MELIPONA

Per i Maya, l'ape melipona era una creatura sacra. Quest'ape senza pungiglione, originaria della regione, produceva un miele speciale che non solo veniva utilizzato come alimento, ma aveva anche un profondo valore spirituale e medicinale.

Consideravano il suo miele un dono del dio Ah Mucen Kab (dio delle api) e lo impiegavano in rituali, cerimonie e nella medicina tradizionale per curare varie malattie.

I Maya furono pionieri nella meliponicoltura, allevando le melipone in tronchi cavi o arnie di argilla, una pratica che ancora persiste nelle comunità del sud-est messicano. Il legame tra i Maya e la melipona riflette un equilibrio ancestrale tra cultura, natura e spiritualità.

# GASTRONOMIA





Sin dai tempi preispanici, il mais e il peperoncino sono stati la base della cucina messicana. La loro grande versatilità ha permesso la creazione di un'ampia varietà di piatti e tecniche culinarie nelle diverse regioni del paese.

La cucina preispanica si è evoluta adattandosi ai nuovi ingredienti, tecniche e utensili introdotti durante la conquista, dando origine alla cucina tradizionale messicana che conosciamo oggi.

Di seguito alcuni piatti popolari che puoi provare in questa attività:



### TACOS AL PASTOR *I PIÙ RICHIESTI IN MESSICO!*

I tacos al pastor nacquero quando gli immigrati siriani e libanesi arrivati in Messico cercarono di ricreare il loro shawarma, sostituendo l'agnello con il maiale. Inoltre, incorporarono una miscela di peperoncini e pasta di achiote nella marinatura, che conferì loro il caratteristico colore rosso.



### ZUPPA DI TORTILLA

Conosciuta anche come "sopa azteca", questa zuppa è preparata con pomodoro, peperoncini, aglio e cipolla, con strisce di tortilla di mais fritte. Viene servita accompagnata da avocado, fette di peperoncino, panna acida e formaggio. Questo piatto ha origine nello stato di Tlaxcala, il cui nome significa "luogo dove abbondano le tortillas" o "terra del mais".

Oltre a questi due piatti, potrai gustare piatti tipici della gastronomia messicana come la cochinita pibil, i tacos dorados, la tinga di pollo e il lomo in prugna.



Cochinita Pibil



Tinga di Pollo



Lomo alle prugne



Tacos dorados

# VUOI CONSERVARE UN RICORDO INDIMENTICABILE DEL TUO PASSAGGIO QUI?

Esplora i nostri incantevoli souvenir ispirati alla cultura maya che ti garantiscono di portare con te un pezzetto di questo paradiso!

## DESIGN ESCLUSIVI SULLA TUA MAGLIETTA!

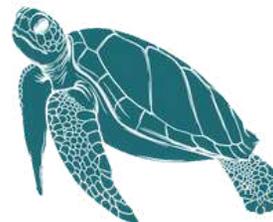
Chiedi per la tua taglia



25 USD



MAGLIETTA



PROTEGGITI DAL SOLE CON STILE!



15 USD



CAP



# ALUX

Gli Aluxes sono i guardiani della giungla maya che mantengono l'equilibrio tra l'essere umano e la natura. Si costruiscono piccole case come offerte per guadagnare il loro favore e protezione, anche se questo non sempre evita che compiano scherzi se i loro domini sacri non vengono rispettati.

# KUKULKÁN

Kukulkán, il serpente piumato, è il dio dei cieli e dei quattro elementi, e una delle divinità più importanti del pantheon maya. Come creatore della vita insieme a Tepeu, collega il mondo terreno con quello celeste. Nella cultura maya, il serpente simboleggia la vita, la saggezza e la fertilità, e la sua capacità di cambiare pelle lo rende un emblema di rinnovamento e rinascita.



# MA'AX

La scimmia, conosciuta come Ma'ax nella lingua maya, era legata alla creazione artistica, alla danza, all'armonia e alla bellezza. Inoltre, era la protettrice degli artigiani, specialmente degli scultori e degli scribi, che la consideravano la loro patrona.



# IXCHEL

Ixchel, dea della luna, è una delle divinità più importanti per i maya grazie ai poteri conferitile da questo astro. Tra i suoi domini ci sono il controllo dei cicli lunari, i raccolti, la fertilità e l'acqua.



# SALE ARTIGIANALE

Il sale artigianale delle coste dello Yucatán è un prodotto unico che unisce tradizione, qualità e bellezza naturale, rendendolo un vero tesoro della regione.



Il sale artigianale si distingue per varie caratteristiche uniche. Il suo tono rosa è visivamente sorprendente, risultato dell'alta concentrazione di minerali nelle acque locali.

Prodotto con metodi artigianali tramandati di generazione in generazione, questo sale viene raccolto con cura e dedizione.

La sua purezza e il sapore distintivo, senza additivi né sostanze chimiche, lo rendono una scelta apprezzata da chef e appassionati di cucina.



GET IN TO THE  
MAYAN  
WORLD

**Grazie per aver scelto il Messico per vivere  
momenti indimenticabili con la tua famiglia e i tuoi  
amici.**

**Siamo felici di averti accompagnato nel tuo viaggio  
e speriamo che sia stato piacevole per te quanto lo  
è stato per noi.**

*Grazie*

Abbiamo un regalo per te!



Scansiona il codice QR

Se ti è piaciuto il nostro servizio, aiutaci  
condividendo la  
tua esperienza.



Scansiona il codice QR.



[www.ekinotours.com](http://www.ekinotours.com)