



Nombre oficial: Región Autónoma del Tíbet (Xīzàng Zìzhìqū, en chino)

Superficie: 1.228.400 km²

Población: 2.840.000 habitantes (2004)

División administrativa:

Se divide en tres provincias: Amdo (en el nordeste), Kham (la más oriental) y U-Tsang (suroeste)

Capital: Lhasa (171.719 hab.)

Ciudades importantes: Shigatse (80.000 hab.), Chamdo (90.000 hab.)

Moneda: Yuan chino

Idioma: Tibetano y chino mandarín

Dirigente del gobierno en el exilio: Dalái Lama Tenzin Gyatso

Dominio de internet: .cn

Fiesta Nacional: 4 de octubre

Religión: budismo

Información obtenida de la Web de Casa Asia www.casaasia.es



Monte Kailash (China) ; Tibet (China) [A 2 Mon](#)

Documental que muestra una travesía por tierras chinas, desde la montaña más sagrada de los tibetanos e hindús, el Monte Kailash, hasta la capital de Nepal, Katmandú.

Herzog, Werner. La rueda del tiempo [CC TI 2 Whe](#)

Documental que muestra el ritual budista más importante, el Bodh Gaya.

Tibet 2009 [CC TI 2 Tib](#)

Documental sobre Tíbet: los paisajes, la religión y la cultura.

Xu, Hongjun. The Potala Palace [CC TI 2 Pot](#)

Documental sobre el famoso Palacio Potala, ubicado en Lhasa.

El Laberinto del Tíbet [CC TI 2 Lab](#)

Colección de tres documentales sobre el Tíbet, donde se muestra desde el aislamiento geográfico y político hasta la vida tradicional de los tibetanos en los ámbitos rurales.

Un Año en el Tibet [CC TI 2 Año](#)

Documental que trata de profundizar en la y la vida de una sociedad milenaria que ha tenido de soportar la imposición del gobierno comunista chino.

Sarin, Ritu; Tenzing, Sonam. Dreaming Lhasa [CC TI \(Sar\) Dre](#)

Film que narra la historia de una directora de cine de origen tibetano, que decide realizar una película sobre prisioneros políticos fugados del Tíbet.

Marshall, Harry. Tibet, el fin de la historia [CC TI 2 Tib](#)

Documental que muestra el impacto del mundo exterior en un pueblo que persigue la conquista de la coexistencia pacífica, el conocimiento interior y la máxima felicidad espiritual del nirvana.

Annaud, Jean-Jacques. Siete años en el Tíbet [CC TI \(Ann\) Sev](#)

Película basada en la vida del famoso alpinista austríaco, Heinrich Harrer, quién debido al estallido de la Segunda Guerra Mundial, vio fallido su objetivo de alcanzar la cima del Nanga Parbat. Durante siete años tomó contacto con el pueblo tibetano, contagiándose de su espiritualidad.

LIBROS RECOMENDADOS

Battestii, Rafael. Peregrinació al Tibet [CC TI 82-992 Bat](#)

Libro que narra las vivencias de un catalán en el Tíbet, así como nos presenta una visión objetiva de la geografía y la historia de esta región.

Tíbet: vivir en el techo del mundo [CC TI \(036\) Tib](#)

Número monográfico de la revista *Altaïr* sobre el Tíbet.

Mayhew, Bradley. Tibet [CC TI \(036\) Tib](#)

Guía turística Lonely Planet del Tíbet

Learn tibetan [CC TI \(036\) Tib](#)

Método interactivo para aprender nociones básicas de tibetano.

Tíbet : entre el olvido y la memoria [CC TI \(084\) Ba](#)

Libro de imágenes en las que se refleja la esencia del Tíbet.

Viaje a Lhasa [CC TI 82-992 Dav](#)

Relato del viaje que realizó Alexandra David-Néel al Tibet en 1924, zona prohibida y controlada por el ejército chino en aquella época.

100 preguntas y respuestas sobre el Tíbet [CC TI 82-992 Dav](#)

Cuestionario de preguntas que pueden aclarar las dudas sobre la situación política y cultural del Tíbet.

Alay, Josep Lluís. Història dels tibetans : dels orígens històrics al conflicte polític actual [CC TI 94 Ala](#)

Describe de forma clara y rigurosa los episodios más trascendentales de catorce siglos de historia: des de las conquistas de los legendarios emperadores tibetanos hasta los momentos más dramáticos del conflicto político moderno.

Levenson, Claude B. El Tíbet [CC TI 94 Lev](#)

Documento que pone de manifiesto los desafíos geopolíticos relacionados con el Tíbet, la singularidad de ese territorio militarmente ocupado y económicamente colonizado, su historia, su religión y su civilización.

Material disponible para préstamo
Más información en:
www.casaasia.es/mediateca

Consulta más guías de viaje en el
catálogo de la Mediateca
<http://bit.ly/1rJMBOO>

@ExploreTibet
@TibetanTrekking
@freetibetorg
@TibettravelOrg



<http://www.diariodelviajero.com/asia/tibet-como-organizar-tu-viaje-i>
<http://www.exploretibet.com/Tibet-tour-reviews/>
<http://www.acrobatadelcamino.com/2014/04/viajar-a-tibet-guia.html>



Travel Tibet

Guía de viajes en forma de aplicación (gratuita). Proporciona información de lugares de interés, transportes, alojamiento, etc. Disponible para Android

uTalk tibetano

Aplicación de pago que ofrece los elementos básicos para aprender tibetano. El programa dispone de las palabras esenciales organizadas por categorías. Disponible para Android i iOS.

Tibetan dictionary

Aplicación que funciona como diccionario bilingüe que permite la búsqueda de palabras del inglés al tibetano. Disponible para Android i iOS.

Consorci Casa Àsia / Consorcio Casa Asia: