VOYAGE

Thaïlande, le guide du yogi : Bangkok, Chiang Mai et Koh Phangan

Temples, exercices des ermites, méditation dans le Nord, îles du golfe et toutes les informations pratiques, vérifiées et datées



यात्रा

yātrā

YOGIDE

Extrait gratuit

Sommaire

Avant de commencer 3

- Comment lire les mots de ce livre 3
- Comment utiliser ce livre 4

Chapitre 1. La Thaïlande et l'Inde : ce qui a voyagé vers l'est 5

- Un pays bouddhiste aux racines indiennes 5
- Des dieux hindous dans un royaume bouddhiste 5
- Le ṛṣi devient ruesi 5
- Ce que la Thaïlande n'est pas 5

Usage personnel de l’acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Avant de commencer

La Thaïlande n'est pas le berceau du yoga, et ce guide ne fera pas semblant. Sa religion est le bouddhisme theravada ; sa tradition corporelle est le ruesi dat ton, les étirements des ermites, coulés en statues à Wat Pho ; son art du soin est le nuad thaï, le massage traditionnel, inscrit par l'UNESCO en 2019. Et pourtant, le yogi qui traverse Bangkok, Chiang Mai et les îles du golfe rencontre l'Inde à chaque pas : un ermite dont le nom vient du sanskrit ṛṣi, un temple qui porte le nom de l'arbre de l'Éveil de Bodh-Gaya, une tour dédiée à Aruṇa, le dieu de l'aube, des brahmanes qui servent encore la cour royale, une fête des eaux qui remercie une déesse appelée Khongkha, la forme thaïe de Gaṅgā.

La Thaïlande accueille aussi de nombreuses retraites de yoga et formations de professeurs, de Chiang Mai au nord jusqu'à Koh Phangan dans le golfe. La plupart relèvent d'un yoga moderne et international. Ce guide s'adresse à vous si vous voulez pratiquer en Thaïlande sans confondre les deux mondes : prendre un cours le matin et, l'après-midi, entrer dans un temple en sachant ce qu'il est et comment s'y tenir.

Ce n'est pas une liste de retraites. Vous n'y trouverez aucun classement, aucun avis, aucune recommandation d'école, de centre ou d'enseignant. Il repose sur trois engagements.

D'abord, les faits pratiques sont vérifiés et datés. Règles de visa, horaires, tarifs, saisons et conseils de santé changent. Chaque fait pratique a été vérifié en ligne le **21 octobre 2026** sur la source la plus officielle que nous ayons trouvée, citée au dernier chapitre. Quand les sources divergent, nous le disons. Quand nous n'avons pas pu vérifier, nous n'avons rien écrit et nous vous disons où demander.

Ensuite, aucune expérience inventée. Pas de témoignage, pas d'anecdote « quand j'étais à Chiang Mai », pas d'avis. Une légende est appelée légende.

Enfin, le sacré est traité comme sacré. Les temples thaïs sont les lieux vivants d'une religion vivante. Ce guide explique les usages pour que vous puissiez y être présent sans blesser personne.

> **Ce guide informe ; il ne remplace pas les conseils officiels.**
>
> Lisez les Conseils aux voyageurs de France Diplomatie pour la Thaïlande avant et pendant le voyage, inscrivez-vous sur Ariane, vérifiez vous-même les conditions d'entrée et consultez un centre de vaccinations internationales. Numéros d'urgence en Thaïlande (gouvernement britannique, relevé du 21 octobre 2026) : **police 191, ambulance 1669, pompiers 199, police touristique 1155** (ce dernier confirmé par France Diplomatie).

Comment lire les mots de ce livre

Le thaï a son alphabet et une prononciation à tons. Nous écrivons les mots thaïs dans les graphies latines courantes que vous verrez sur les panneaux (wat, ruesi, nuad). Les mots sanskrits sont en devanagari avec translittération IAST : ā, ī, ū sont longs ; ṛ se dit « ri » bref ; ś et ṣ sont deux sortes de « ch » ; ṃ est une résonance nasale. Le pali, langue des écritures theravada, est proche du sanskrit : vipassanā en pali correspond à vipaśyanā (विपश्यना) en sanskrit.

Comment utiliser ce livre

Vous choisissez encore vos dates ? Commencez par le chapitre 7 : les îles du golfe et le reste du pays n'ont pas la même saison des pluies. Billet pris ? Les chapitres 9 à 11 couvrent l'entrée, les transports et la sécurité. Déjà sur place ? Les chapitres 2 à 6 expliquent ce que vous voyez ; les chapitres 15 et 16 donnent listes de contrôle et phrases utiles.

Chapitre 1. La Thaïlande et l'Inde : ce qui a voyagé vers l'est

Un pays bouddhiste aux racines indiennes

La religion majoritaire de la Thaïlande est le bouddhisme theravada, l'« enseignement des anciens », dont les écritures sont en pali. Le Bouddha est né, a enseigné et est mort dans la plaine du Gange ; le nom de Wat Pho, à Bangkok, vient de son ancien nom Wat Photaram, « monastère de l'arbre de la Bodhi », en référence à l'arbre de **Bodh-Gaya** sous lequel le Bouddha aurait atteint l'Éveil (Wikipédia, « Wat Pho »). Si vous êtes allé à Bodh-Gaya, vous en entendrez l'écho ici.

Des dieux hindous dans un royaume bouddhiste

L'Inde brahmanique a voyagé elle aussi. Le **Devasathan** de Bangkok, près de Wat Suthat, est présenté comme le centre officiel de l'hindouisme en Thaïlande et la demeure des brahmanes de la cour, qui descendraient d'une lignée de prêtres de Rameswaram, au Tamil Nadu ; il a été fondé en 1784 par le roi Rama Ier (Wikipédia, « Devasathan »). Le **sanctuaire d'Erawan** abrite Phra Phrom, la forme thaïe de Brahmā. **Wat Arun**, le temple de l'Aube, tient son nom d'Aruṇa, les rayons personnifiés du soleil levant. Les fresques des galeries de **Wat Phra Kaew** racontent tout le Ramakien, l'épopée nationale thaïe, version thaïe du Rāmāyaṇa.

Le ṛṣi devient ruesi

Pour un yogi, l'ermite est la figure la plus familière de la Thaïlande. Le ruesi thaï est le ṛṣi sanskrit (ऋषि), le voyant, le sage des Veda, devenu en Thaïlande l'ermite de la forêt, maître de la médecine et des exercices du corps. Le chapitre 3 raconte comment ses exercices ont été coulés dans le métal à Bangkok.

Ce que la Thaïlande n'est pas

La Thaïlande n'a pas de lignée indienne du yoga : pas de lignée de maîtres de hatha yoga remontant aux yogis nāth, pas de tradition de commentaires de Patañjali. Le yoga enseigné dans la plupart des retraites thaïes est arrivé à la fin du XXe siècle avec des enseignants internationaux. Ce n'est pas une critique : cela vous dit quoi chercher. Si vous voulez la source, lisez nos pages sur le hatha yoga et sur Rishikesh ; si vous voulez la Thaïlande, cherchez ce qui est thaï.

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu’elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d’inventé.

Le livre complet compte 33 pages.

Le retrouver ici : https://yogide.com/

Paiement unique, PDF immédiat.