

# YANGON

La capital del país se encuentra sobre una lengua de tierra rodeada de agua por tres partes y su población es de casi 4 millones de habitantes. Yangon tiene un exclusivo encanto con sus viejos edificios coloniales, los bulliciosos mercados locales y tranquilos lagos. Numerosas pagodas relucen entre los árboles y las casas.

### PAGODA SHWEDAGON

Construida sobre una pequeña colina, puede contemplarse desde casi toda la ciudad y es uno de los monumentos más impresionantes de la Tierra. Sus orígenes están envueltos en leyendas y el folklore popular, pero se dice que data del siglo XI, aunque la mayoría de las construcciones son de 1769. Su estupa está laminada con más de 5000 bloques de oro macizo y la cúspide, decorada con diamantes, zafiros, rubíes y topacios y una enorme esmeralda, en el centro de la estupa principal. Alrededor de ésta, más de 100 estupas más pequeñas, pabellones y edificios administrativos, pequeños templos con reliquias completan el conjunto.



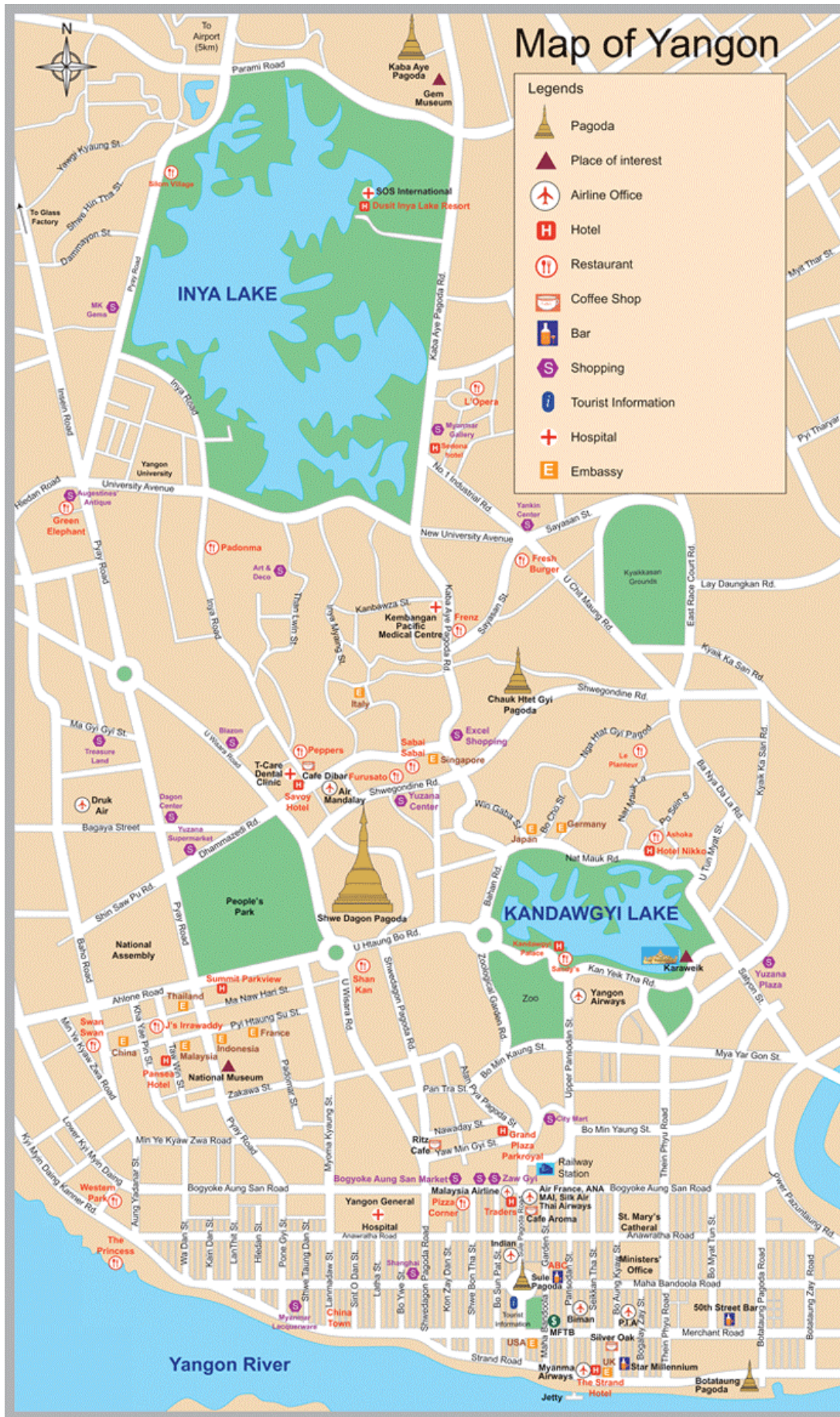
Myanmar es un país profundamente budista y Shwedagon es su corazón, un lugar siempre bullicioso, lleno de gente que viene a orar, a comer, leer o simplemente, a pasear. El atardecer es la mejor hora para visitarlo a pesar de la mucha actividad que hay.

### PAGODA SULE

Desde que en 1885 Yangon se convirtió en la capital del país y comenzó a florecer debido a su próspero puerto marítimo, la ciudad creció rápidamente, en forma de red, alrededor de esta Pagoda, con una estupa dorada de 46 metros de altura.

### MERCADO BOGYOKE

Uno de los mejores lugares para adquirir souvenirs, tallas de madera, objetos lacados, ropa tradicional, bolsos y cestos, entre otras muchas cosas.





# ESTADO SHAN

Escenario de las aventuras de numerosos viajeros y escritores, esta región ocupa la llanura central de Myanmar. Es difícil encontrar palabras que hagan justicia a sus bellos paisajes. En toda esta zona del país el tiempo parece haberse detenido: el tristemente famoso Triángulo de Oro, **los “Leg-Rowers” del Lago Inle, los Mercados y Jardines Flotantes, las mujeres jirafa**, los tradicionales tejidos con los que se confeccionan los “longis” hacen que los Estados Shan sean una visita obligada para los que quieren conocer el auténtico Myanmar.

### LAGO INLE

El Lago ofrece un inolvidable mosaico de experiencias únicas: no deje de tomar uno de los largos botes a motor que recorren el lago para contemplar a los **“Leg-rowers”**, pescadores faenando con sus artísticas redes cónicas y que impulsan los remos con los pies; la visita al **monasterio de madera de Nga Phe** para ver a los gatos “saltarines” o bien el **pueblo de Ywama**, en el sur del lago, donde se puede asistir al intercambio de productos frescos en su mercado flotante.



### CUEVAS DE PINDAYA

Las cuevas de Pindaya se encuentran en una colina caliza, dominando un lago y repletas de miles de figuras talladas representando a Buda, hechas de laca, teca, mármol, arcilla, alabastro y cemento y depositadas ahí por los peregrinos a través de los años.



# MANDALAY

Mientras que Yangon es la capital moderna, Mandalay, llamada la “ciudad de las gemas”, sigue siendo el centro cultural de la Tierra Dorada. Situada en el corazón del alto Myanmar, la ciudad reposa en el eje de las rutas fluviales desde China hasta la India y las rutas terrestres desde el macizo de Shan hasta el bajo Siam. Ciudad de mercados y monasterios, alberga a una población de cerca de 100.000 monjes. Mandalay es el centro económico y religioso del alto Myanmar. Se dice que conocer esta ciudad es conocer Myanmar.

El rey Mindon, moderno y reformista, buscaba romper con el pasado y comenzar una nueva era de paz y prosperidad para el país. Para dar forma a sus sueños, ordenó la construcción de un inmenso palacio-ciudad que sería la nueva capital. El foso original y los muros, de 2 Km de largo por cada lado, conservan todavía sus originales cúspides en forma de aguja, sobre cada puerta. Una vez dentro de la Ciudad Prohibida, hallamos una elaborada disposición de pabellones de teca, salas de tronos y accesos.



La ciudad fue tomada por los ingleses en el año 1885 siguiendo una campaña que pretendía obtener el control del río Ayeryawaddy. Surge así una nueva ciudad, de estructura cuadriculada, que se extiende desde el río hasta el nuevo puerto, de vital importancia. En la actualidad, muchos de los viejos edificios coloniales de esta época han desaparecido.

### PAGODA KUTHODAW

Conocida como el “libro más grande del mundo”, ya que el rey mandó inscribir los textos sagrados de Buda en 1774 láminas de mármol, cada una con su propio pabellón privado.

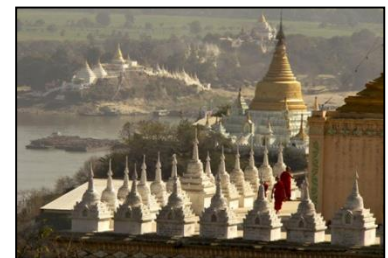


### COLINA MANDALAY

Desde la que se disfruta de una excelente panorámica de toda la ciudad.

### AVA Y AMARAPURA

Las antiguas capitales del país, Ava y Amarapura, se encuentran sólo a 30 minutos en coche, al Sur de Mandalay. En estos tranquilos escenarios podemos sentir la magia del Myanmar rural. Aunque los palacios reales han desaparecido, aún permanecen las pagodas, templos y monasterios. De gran interés es el puente de madera de teca, de casi 1,5 Km de longitud, construido en Amarapura por U-Bein.



# BAGAN

Está considerada como la maravilla de las maravillas de Myanmar y es **Patrimonio de la Humanidad**. Sobre la árida llanura de Bagan se encuentran diseminados más de 3000 templos que proclaman la piedad y el gran poder del primer Imperio.

Por su gran dinamismo, Bagan se encuentra entre los principales centros espirituales y de aprendizaje, a la altura de los de la India y el Tíbet. Y desde el punto de vista arquitectónico, es comparable con Angkor Wat en Cambodia o Borobudur en Java.



Bagan destaca por su gran variedad de formas y conceptos. Algunos de los monumentos son colosales construcciones en ladrillo, como **Dammayangyi**; otros, como **Thatbnyu** o **Gawdawpalin** elevan más de 50 metros sus resplandecientes agujas. Existen también gran número de pequeños templos, con frescos o con bajorrelieves en donde se pueden apreciar los distintos periodos escultóricos.

La llanura de Bagan se encuentra enmarcada por dos de sus lados por el río Ayeryawaddy ocupando una superficie de unos 40 Km cuadrados. La mayor concentración de monumentos se halla en las cercanías de la ciudad original, junto al río. En Bagan no hay dos templos iguales, cada uno mantiene su originalidad, tanto en diseño como en concepto.

Para tener una impresión más auténtica del lugar, es esencial el medio de transporte. Tradicionalmente, la mayoría de los visitantes utiliza carros tirados por caballos; muchos de los conductores conocen bien los monumentos y su historia. También es posible alquilar bicicletas.

Los templos están ahora vacíos. Las grandes comunidades de monjes y de los jóvenes estudiantes se dispersaron tras el periodo de anarquía que siguió a la invasión de los Mogoles en el año 1278.



### NUEVO BAGAN Y MYINKABAR

Los pueblos del Nuevo Bagan y de Myinkabar son centros tradicionales de manufactura de lacado. Los productos lacados pueden ser un bonito recuerdo del país.

### NYAUNG U

En la ciudad de Nyaung U, al oeste de la zona monumental, existe un gran mercado local, lleno de vida y color, ideal para conocer el modo de vida y las costumbres locales.

# BANGKOK

**Bangkok** es la **capital de Tailandia** y su ciudad más importante con una población de casi **7 millones de habitantes**. Gracias a su creciente desarrollo económico y a su gran relevancia como destino turístico internacional, se ha convertido en **una de las ciudades más influyentes y modernas del sudeste asiático**.

Su localización a orillas del **río Chao Phraya** hizo que históricamente contara con un extenso sistema de **canales**, lo que hizo que fuera denominada como la **Venecia del Este** o la **Venecia de Oriente**. Otro nombre que determinó a Bangkok en su fundación fue la **Ciudad de los Ángeles**.

Aunque Bangkok es una ciudad que destaca por su ritmo de vida caótico, en ella también podemos encontrar cientos de **templos y monumentos** para relajarnos:



### WAT PHRA KAEO

El Wat Phra Kaew es la capilla personal de Su Majestad el Rey y es también el lugar venerado del Protector Sagrado de Tailandia, el Buda Esmeralda



### EL TEMPLO DE MARMOL

Wat Benchamabophit también es conocido como el templo de mármol. Dentro de la Sala de Ordenación hay un Buda de estilo Sukhothai llamado Phra Buddhajinaraja, que fue ubicado ahí en 1920, estando el original ubicado actualmente en el templo Wat Mahathat en la ciudad de Phitsanulok, las cenizas del rey Chulalongkorn se encuentran enterradas bajo la estatua.



### WAT PHO

El templo principal de Wat Pho es conocido por tener en su interior al gran Buda Reclinado de 46 metros de largo y 15 metros de altura.



### CHINATOWN

Chinatown es uno de los barrios con más vida de Bangkok. Fue creado por la población china al instaurarse Bangkok como capital de Tailandia en 1782.

Otras visitas imprescindibles de Bangkok son los mercados y centros comerciales.