

APPUNTI DI FENG SHUI

*L'arte di disporre gli arredi
per incrementare le
influenze positive*

Quaderni di ABEI

Piccoli consigli per la casa consapevole

Il Feng Shui è un' **arte orientale**, di origine cinese, che si propone di supportare **l'architettura tradizionale** nella progettazione delle abitazioni e nella scelta dei mobili per l'arredamento. Gli spazi vengono organizzati in modo da creare una vera e propria **armonia** tra l'interno e l'esterno della casa.

Appunti di Feng Shui



Il Feng Shui è una dottrina cinese antica, che insegna a vivere in armonia con le energie della Terra.

Significa Vento / Acqua, i due elementi che hanno disegnato il paesaggio del nostro pianeta e che con il loro scorrere determinano le caratteristiche più o meno saltuari dei luoghi che abitiamo.

I principi del Feng Shui tengono conto della presenza di campi magnetici ed energetici nella disposizione degli arredamenti. Ogni scelta è volta alla creazione di ambienti accoglienti che sappiano promuovere il benessere di chi li abita. Scegliere di arredare la propria casa con consapevolezza, seguendo i principi e i consigli del Feng Shui, permette di trascorrere il proprio tempo in spazi gradevoli, confortevoli e ordinati, adatti ai momenti di relax. ad accogliere gli ospiti o al lavoro.

Chi è un Master Feng Shui

Il Maestro di Feng Shui era anche medico, filosofo, astrologo, astronomo, ingegnere, radiestesista, raddomante e così via. Tradizionalmente il Feng Shui veniva trasmesso da Maestro ad allievo dopo anni ed anni d'apprendistato, ed ancora oggi questo titolo può essere concesso solo dal proprio insegnante, che deve a sua volta essere Maestro.

Il Feng Shui non è appendere oggetti o piazzare acquari a destra e sinistra. Non è magia, illusione o autoconvinzione. Non è una religione. Non è una filosofia o pura speculazione, come già detto.

Feng Shui è saper riconoscere il respiro della Natura ed armonizzarsi con esso. Feng Shui si occupa della ricerca del miglior sito per la costruzione tenendo anche conto delle conformazioni energetiche sotterranee

L'ESSENZA DEL FENG SHUI

Niente è statico e definitivo, il significato della vita e delle cose sta nel loro continuo movimento, così la tua esistenza può cambiare in ogni istante.

Puoi applicare il Feng Shui ad ogni aspetto della vita. Spero che con l'aiuto di questo testo imparerai a mettere in ordine nella tua casa e quindi per dare conforto e sollievo alla tua vita ed interiorità

Vedremo come eliminare gli ostacoli che non permettono il flusso armonico dell'energia vitale, a purificare gli spazi da ciò che non ti serve ti crea tensioni, a volerti bene e a fare della tua casa il centro del mondo.

All'improvviso nuove opportunità troveranno la strada per entrare nella tua vita, proprio perché TU avrai creato lo spazio e il posto dove stare.

I Rimedi Feng Shui

“Rimedi Feng Shui” non sono riti speciali, non sono medicine, oppure cure ma sono particolari oggetti o applicazioni o accorgimenti, come piante, specchi, fontane, fonti di luce o altro che assorbono vecchie energie stagnate in un luogo e disperdono nell’aria energia positiva che non solo sblocca ma riporta equilibrio nell’ambiente che ci circonda e dove viviamo, in particolare quindi nella nostra casa.

Vediamo perciò quali potrebbero essere i rimedi Feng che possono riportare tranquillità e armonia ad un ambiente:

Luce:

l’inserimento della luce (nella giusta quantità ovviamente), tramite fonti illuminate oppure specchi, aiuta a frenare l’energia frenetica e accelerata che spesso disturba un ambiente tranquillo e rilassato.

Colore:

i colori armoniosi, ben associati e delicati frenano energie troppo impulsive e impetuose.

Vita:

per vita si intendono anche gli animali. L’energia ferma, bloccata, stagnante viene automaticamente sbloccata dalla presenza di qualcosa che abbia vita come un animale ad esempio. Ecco perché fa bene spesso tenere un animale per casa, perché contribuisce a dare vita e energia dove questa energia si è bloccata o stagnata per troppo tempo: l’ideale sarebbero cani o anche gatti, o ancora un acquario, ma per chi non ama particolarmente gli animali in casa vanno benissimo anche delle piante.

Suoni:

i suoni e la musica placano l’animo e correggono lo Sha negativo e fastidioso. Inserire musica in un ambiente significa introdurre campanellini (come i Fuurin giapponesi), dell’acqua che scorre in piccole fontanelle o qualcosa che sia comunque melodico.

Stabilità e Movimento:

per offrire maggiore equilibrio Stabilità e Movimento devono essere entrambi presenti, possibilmente in egual modo. La stabilità calma il troppo impeto, le energie troppo movimentate e tranquillizza lo Sha opprimente: a questo proposito servono i mobili in legno, pietre, statue o anche piccoli ornamenti che siano stabili. Il Movimento invece riattiva lo Sha lento e che tende a bloccarsi: a questo scopo quindi si usano sempre i campanellini ma può andare bene ogni tanto anche l'incenso.

Fontane:

le fontane sono uno dei rimedi migliori per far circolare energia positiva e armonia. Sono maggiormente consigliate all'interno di stanze dedicate all'attività come lo studio o l'ufficio perchè aiutano a mantenere tranquilla una mente in attività e piena di pensieri. L'acqua scorre in ambienti come questi che sono chiusi e tendono al blocco molto facilmente e aiuta a creare sensazioni di benessere per le persone che vi lavorano e vi abitano.

Specchi:

gli specchi sono oggetti molto particolari, forse perchè da sempre sia in Occidente che in Oriente, chi in bene chi in male li ha sempre legati a energie misteriose e a superstizioni. C'è chi addirittura li considera porte aperte verso universi e mondi paralleli in cui si possono intravedere parti nascoste di noi. Per la loro natura misteriosa sono inseriti tra gli oggetti Feng Shui: essi sono associati all'acqua che di solito è un elemento carente nelle abitazioni nonostante sia un elemento portatore di fortuna, abbondanza e prosperità. Però non avendo l'opportunità di avere fonti d'acqua allora si usano gli specchi in sostituzione. Tuttavia è bene tenere a mente che gli specchi hanno posizioni ben particolari. Secondo il Feng Shui è bene che non riflettano scale, forni, fornelli, toilette o la porta d'ingresso perché potrebbe far rimbalzare fuori l'energia nuova e positiva entrante in casa. E' consigliato invece l'uso di uno specchio in corridoi particolarmente stretti e lunghi perché in ambiente come questi dove il flusso di energia può rallentare loro contribuiscono a distribuirla meglio.

Piante

Le piante respirano costantemente l'energia in casa nostra. Una pianta malata o debole denuncia allora una situazione abitativa debole (sempre che non ci siamo dimenticati di annaffiarla!).

Se tutte le piante della casa vivono bene, tranne una sola e magari sempre in quel punto muoiono le piante, questo significa che probabilmente lì sotto si trova una forte fonte di campi elettromagnetici.

Le piante vanno molto bene in bagno per riequilibrare l'elemento predominante della stanza (l'acqua), ripercorrendo il ciclo creativo dei cinque elementi.

Mai posizionare piante in camera da letto, dal momento che sono agenti "yang", attivi e crescono anche durante la notte. Questo porta a disturbare il buon sonno.

Le piante possono costituire un buon rimedio per recuperare un gua mancante. Ad una planimetria disposta ad "L" le piante piantumate all'esterno dell'abitazione possono correggere energeticamente la planimetria, ridisegnando dal giardino il rettangolo.

Le piante, dal momento che crescono, simboleggiano prosperità e costituiscono ottimo rimedio per rafforzare il gua della ricchezza.

Le piante infine sono ottime amiche per contrastare e fermare l'inquinamento indoor; l'inquinamento tra le quattro mura domestiche provocato da collanti, vernice, elementi tossici.

Un cristallo di rocca sulla terra delle piante aiuta la loro crescita.

YIN e YANG

Yin e Yang sono due energie complementari e contrapposte; attraverso la loro interazione si compie il volere del Tao e si determinano le modificazioni dei cicli quotidiani, stagionali e planetari.

Yin, energia passiva e discendente, rappresenta la Terra, il buio, la Luna, il freddo, la notte e il mondo femminile.

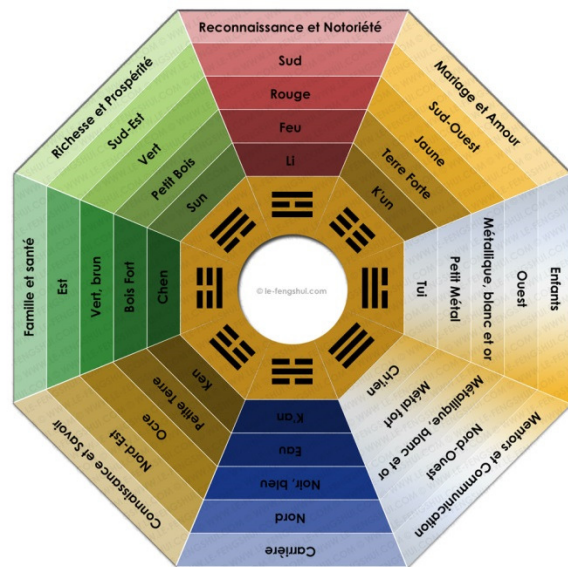
Yang, energia attiva e ascendente, rappresenta il Cielo, la luce, il Sole, il caldo, il giorno e l'intero universo maschile.

Tutte le cose sono classificabili come yin o yang, ma ciascuna contiene già in sé il seme dell'energia opposte di una parte Yang e una parte Yin.

Il simbolo cinese del Tai Ch'i rappresenta il rincorrersi e il compenetrarsi di queste due energie. Le due forze sono così esattamente bilanciate che il loro movimento suggerisce l'immagine di due pesci che scivolano insieme nell'acqua.

YANG	YIN
maschile	femminile
attivo	passivo
produttivo	inattivo
vita	morte
energia	materia
cielo	terra
alto	basso
sole	luna
giorno	notte
luce	ombra
bianco	nero
estate	inverno
caldo	freddo
esteriore	interiore
ascendente	discendente
centrifugo	centripeto
dispari	pari

Il Pa Kua



COSA È IL PA KUA O(BA GUA)

1		TERRA	2		ACQUA	3		LAGO	4		FULMINE
5		CIELO	6		FUOCO	7		VENTO	8		MONTAGNA

Si tratta di una griglia ottagonale che corrisponde ai quattro punti cardinali della bussola più altre quattro sotto-direzioni.

Ha quindi otto aree a loro volta suddivise in sei anelli con al centro un cerchio che non è vuoto ma rappresenta tutto intero il simbolo del TAO

Ogni area corrisponde a un trigramma dei Ching che si riferisce a un particolare aspetto della vita.

Nei sei anelli successivi il trigramma viene argomentato in tutti i suoi significati e riferimenti, dal nome cinese, gli elementi della natura a essi collegati, i colori di ciascun elemento. Le otto direzioni della bussola le ispirazioni della vita corrispondenti.

COME USARLO

Prima di tutto cerca di vedere come è orientata la casa rispetto al mondo, al sorgere del sole, ed al tramonto del sole.

Con la bussola in mano mettiti con le spalle alla porta d'ingresso per vedere dove è il nord.

Se la tua casa è a due piani applica la stessa cosa ad ogni livello

Puoi fare lo stesso tracciando il Ba Gua su di una piantina di casa.

NORD LA CARRIERA

Il nord (l'inverno)

È il punto ideale per la porta d'ingresso principale, da lì inizia il flusso dei Ch'i dentro la tua casa e dentro la vita.

È collegato all'acqua, alla ricchezza, alla prosperità ed alla comunicazione. Per potenziare questa zona potrai installare una fontana, un vaso di fiori ed un elemento acqua oppure un elemento blu.

È un zona adatta anche alla camera da letto, evita di depositarvi scarpe oggetti alla rinfusa.

SUD IL SUCCESSO

È lo spazio del Fuoco, luce dell'illuminazione, del calore, dei libri, dei diplomi, delle candele, del colore rosso, arancio e giallo, degli incensi.

È energia impetuosa da tenere a bada.

Il luogo adatto è la cucina o il soggiorno.

L'area è legata al cuore

EST LA FAMIGLIA

È il tuono e rappresenta le fondamenta: i genitori, gli antenati, insegnanti. Un luogo per accogliere gli ospiti, i ricordi, le fotografie. Non è una zona adatta alla lunga sosta. Puoi potenziarla con elementi che vanno verso l'alto, come piante che vanno in altezza la musica oggetti di legno. L'area è collegata al fegato. se nella casa manca le ripercussioni renderanno questo organo vulnerabile.

OVET I FIGLI

L'area della produzione, della creatività della genealogia, dei figli. Collegata al lago, base stabile ma in movimento, è adatta al gioco all'attività. Il suo elemento è il Metallo, il colore il bianco. È il luogo più adatto per gli oggetti della famiglia o per il laboratorio creativo, da potenziare con elementi metallici, come statue monete,

librerie. Legata all'intestino crasso, l'organo che produce le nostre scorie, questa parte della casa non deve essere appesantita da mobili ingombranti.

SUDOVEST IL MATRIMONIO

La zona più Yin della casa, dove ci si apre con gli altri, è l'area delle relazioni emotive, sociali ed intime. Il colore rosso e rosa per tende e candele, aggiungono passione se manca. È luogo ideale per la camera da letto, il salotto o lo studio. Il suo elemento è legato all'elemento Terra e gli oggetti hanno un colore indicato come: ocra, marrone o pietra naturale. Questa zona è legata alla milza, e rappresenta l'accettazione senza riserve, l'abbandono.

SUDEST LA RICCHEZZA

L'area deputata alla prosperità, fortuna, denaro e buoni auspici. È legata all'energia del Vento, quindi deve essere una zona mutevole, di passaggio, dove le cose non devono essere stagnanti e bloccate. Posto adatto alle scarpe, ai gioielli, a tutte quelle cose che portiamo in giro. I colori sono il verde del rinnovamento ed il rosso della fortuna. Può essere il luogo adatto per amministrare il denaro. È l'area della cistifellea: gli accumuli rendono debole questo organo in quanto gli accumuli si riversano su questo organo.

NORDEST IL SAPERE

Il luogo più adatto al relax, per una bella biblioteca, la meditazione, la conoscenza. Ha in sé la stabilità del trigramma Montagna. Il suo colore: il viola, il colore dell'intuito e dell'introspezione. Il suo organo è lo stomaco, Ulcere o gastriti indicano un cattivo rapporto con la conoscenza di sé.

NOROVET I MENOTORI E IL LAVORO

Questo luogo è il luogo dell'energia più Yang, rappresenta il Cielo, che è paragonabile all'energia maschile. È la zona della compassione, degli angeli, adatto ad uno studio terapeutico. Se la zona è troppo vasta crea problemi alle donne, che però possono tuttavia aggiungere degli elementi Yin, semplicemente inserendo fiori o piante con rocce o sabbia. È collegata all'organo Polmon

CORRISPONDENZA DEI CINQUE ELEMENTI

ELEMENTO	DIREZIONE	STAGIONE
LEGNO	EST SUD-EST	PRIMAVERA
FUOCO	SUD	ESTATE
TERRA	CENTRO SUD-OVEST NORD-EST	MEZZE STAGIONI
METALLO	OVEST NORD-EST	AUTUNNO
ACQUA	NORD	INVERNO



Space Clearing

test

1-hai nell'armadio abiti che non metti? si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> qualcuno <input type="checkbox"/>
2-Calze e calzini spaiati, che hanno conosciuto tempi migliori, nascosti o dimenticati nel cassetto si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> qualcuno <input type="checkbox"/>
3-montagne di quotidiani aspettano di essere inseriti nel casonetto del riciclo? si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> qualcuno <input type="checkbox"/>
4-conservi riviste per più di un anno? si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> a volte <input type="checkbox"/>
5-la borsa ed il portafogli traboccano di appunti-biglietti-scontrini biglietti ricevute od altro? si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> a volte <input type="checkbox"/>
6- vecchi abbronzanti/ trucchi scaduti magari in fondo al mobiletto del bagno? si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> qualcuno <input type="checkbox"/>
7-abiti smessi e attrzzatura sporrtiva che non servono? si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> qualcuno <input type="checkbox"/>
8-vecchi fotografie delle vacanze magari di scarsa qualità e di persone che non ti ricordi neanche volentieri si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> qualcuna <input type="checkbox"/>
9-nell'auto sostano vecchi fogli, casset, carte o vecchie carte? si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> a volte <input type="checkbox"/>
10-documenti vecchi penne che non funzionano hanno trovato dimora nel cassetto o nelle borse? si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> qualcuno <input type="checkbox"/>
11-hai delle difficoltà ada invitare gente a casa perché magari non avete tutto in ordine? si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> a volte <input type="checkbox"/>
12-Gingilli fuori moda o detestati diventano invisibili nei cassetti od invadono la tua casa? si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> a volte <input type="checkbox"/>
13-alcuni mobili hanno necessità di essere riparati? si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> qualcuno <input type="checkbox"/>
14-conservi attrezzi arrugginiti che non usi? si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> qualcuno <input type="checkbox"/>
15-conservi programmi o mappe di concerti e città di molti anni fa? si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> qualcuno <input type="checkbox"/>
16-il tuo computer è pieno di file che non apri mai? si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> a volte <input type="checkbox"/>
17-le persone continuano ad inciampare nelle scatole od oggetti che depositi nell'ingresso? si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> a volte <input type="checkbox"/>
18-Hai il garage così pieno che neanche la macchina c'entra? si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> a volte <input type="checkbox"/>
19-hai elettrodomestici che non funzionano ma non ti decidi mai ad aggiustare? si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> qualcuno <input type="checkbox"/>
20-hai in qualche cassetto delle chiavi misteriose che non aprono più nessuna porta si <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Punteggio: da 30 a 40 la casa e la tua vita sono un vero caos, è l'ora di decidere cosa veramente conservare e cosa buttare trova i contenitori adatti per quello che vuoi esamina cosa già possiedi prima di affrontare altre spese

Punteggio: da 20 a 29 il disordine aumenta e comincia a prendere il sopravvento fai attenzione.
Punteggio: da 10 a 19 il disordine non è ancora un problema ma tienilo sotto controllo

Punteggio: inferiore a 10 la tua casa è virtualmente priva di disordine, cerca di mantenerla così

Il si vale 2punti

il no vale 0punti

a volte o qualcosa vale 1 punto

Il test è estratto da MARY LAMBERT, ogni cosa al suo posto un posto per ogni cosa 2002 Milano IL CORBACCIO

PRONTI ...SI COMINCIA?



Quando un oggetto è disordine?

Quando un oggetto è rotto e non si può aggiustare, infastidisce quando lo guardi, un regalo sgradito, è da tempo dimenticato in un angolo della casa, è passato di moda ...

Non è disordine:

Guardandolo ti risveglia un sentimento piacevole, lo guardi e riporta affetto, ti è di aiuto. È qualcosa che ti piace veramente.

quando lo guardi con piacere, ti riporta a sentimenti buoni, è qualcosa che ti piace e lo usi con piacere e ti è di utilità...

Se ci sentiamo stanchi, se pensi che sia arrivato il momento di una bella pulizia dello spazio, a casa oppure in ufficio.

Se c'è un ristagno di energie stanche o ristagnate, per esempio dopo un forte conflitto, un litigio, un cambiamento, un lutto o una malattia.

Daremo il benvenuto a nuove soluzioni e le cose cambieranno prospettiva di giudizio, semplificandoti organizzazione e posizioni. Le possibilità di effettuare queste purificazioni sono molte, ed ogni scuola di Feng Shui ha le sue.

In questo quaderno ne vedremo alcune. In ogni caso ci sono delle raccomandazioni e degli accorgimenti da seguire che sono comuni, che rendono al meglio la tecnica decisa ad utilizzare.



QUANDO PULIRE

Le stagioni più indicate dell'anno sono la primavera e l'estate, questo perché è il periodo in cui l'energia del Ch'i è più Yang.

Meglio iniziare al mattino, in una giornata di sole, l'energia del sole che nasce è purificante e rigeneratrice, fallo da sola con calma convinta di farlo, meglio dopo una notte in cui hai riposato bene, e non hai problemi di orario e di lavoro, regalati questo tipo di pulizia una volta al mese o almeno all'inizio di ogni nuova stagione, comunque sempre quando un evento particolare momento negativo lo richiede.

Preparatevi con una bella doccia che ti farà sentire forte e priva di tensione, questo per anche per non andare ad assorbire negatività e creare una sorta di scudo.

Andrai a smuovere molte energie basse e pesanti che non dovevano essere trattenute dal corpo.



COME PULIRE

Elimina tutti gli oggetti rotti o ammaccati o che non adoperi più da molto tempo.

Tieni aperte per tutto il tempo possibile, anche armadi, ripostigli, e cassetti.

Puoi decidere di fare una stanza alla volta o magari fare una pulizia generale e il giorno dopo passare alle rifiniture e dettagli.

Togli polvere e ragnatele, cambiate il sacchetto dell'aspirapolvere in modo che sia nuovo, butta via fiori appassiti e secchi, piante malate, riviste che non leggi abiti e scarpe vecchie.

Lava il più possibile con detersivi non chimici, e profumate con oli essenziali naturali.

Sbatti i tappeti e magari se possibile fuori ed esporli al sole insieme a cuscini, materassi, batti il divani e tutto ciò che lo ricopre.

Metti in contenitori e in ogni cassetto essenze profumate, che più vi piacciono.

Puoi mettere nei quattro punti cardinali una ciottola di sale grosso che assorbe le energie negative e ricorda di toglierla dopo le 24 ore.

È bello anche accendere candele colorate in ogni stanza a seconda della direzione corrispondente: rossa a sud- verde ad est- blu a nord- giallo ocra al centro della casa- bianca ad ovest.

Adegua la tua casa secondo le stagioni in cui stai vivendo con magari qualche piccolo accorgimento ed abbinandola a profumi, colori e frutti...

Finito rifai una bella doccia in modo da scaricare tutta la stanchezza e scrollarti di dosso eventuali residui energetici, se puoi meglio con detergenti naturali.

Poi fermati nel centro delle stanze ed ascolta la nuova energia che emana il tuo luogo.

Tra una pulizia e l'altra

Per attivare in qualsiasi momento l'energia vitale della tua casa potresti attivare con un semplice rituale che richiama i cinque elementi

Prendi un recipiente di METALLO, riempilo di ACQUA, metti dei fiori EL. LEGNO, una candela galleggiante EL FUOCO e un bastoncino d'incenso EL ARIA.

Puoi scegliere di bruciare una candela o l'incenso di queste profumazioni:

mirra per chiedere protezione, sandalo per meditare, l'ambra per una casa nuova.

RITUALI PER LA PURIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI

Prendiamo in esame quelle molto semplici che puoi fare da sola, senza bisogno di esperti e di consulenti costosi.

Vediamoli sono sbattere le mani, utilizzare le campane, usare del buon incenso per la fumigazione, degli olii essenziali e del sale naturale.

BATTERE LA MANI

Può sembrare il rituale molto semplice in quanto non richiede nessun strumento se non le proprie mani, in realtà presuppone una alta sensibilità e capacità di entrare in relazione con tutto ciò che vi è di invisibile all'interno della casa, e con tutto ciò che appartiene all'intuito e alla percezione.

Lo sbattere le mani serve a sollevare l'energia e disperdere i blocchi energetici.

Funziona particolarmente bene nei luoghi dove si concentrano campi elettromagnetici, come televisori, computer elettrodomestici televisori e dove si ferma il chi stagnante come angoli ed armadi.

Si procede con una stanza da un angolo a battere le mani, prima con colpi brevi e poi più veloci per snodare se c'è accumulo di energia.

Proseguire con battiti più forti e lunghi per spostare il ristagno.

Se i colpi sono nitidi e chiari significa che l'energia è buona e positiva, se il suono risulta sordo od opaco vi è sicuramente necessità di rimuovere e di rimettere in movimento l'energia buona.

Se sbatti dal basso e poi in alto ti accorgi da rumore se stai disperdendo o no.

Quando hai finito ricorda di sciacquare bene le mani sotto il getto di acqua corrente per portare via eventuali residui.

IL SALE NATURALE

Il salgemma o sale marino ha la proprietà naturale di assorbire tutte le impurità presenti nell'ambiente.

La procedura è semplice: si può spargere strisce di sale davanti ad ogni ingresso, negli angoli delle stanze o addirittura al centro oppure metterlo dentro dei contenitori.

Lasciarlo ventiquattro ore rimuoverlo.

Se senti che l'energia non è ancora sbloccata nelle stanze provare a ripetere l'operazione per una settimana.

OLI ESSENZIALI

Per l'aromaterapia ogni olio essenziale ha proprietà benefiche da utilizzare con scopi diversi, l'aroma per la purificazione della casa è per eccellenza la LAVANDA, ma va benissimo anche la CITRONELLA, SALVIA, e il LIME, la cosa più importante è che il profumo ci sia di gradimento e ci faccia star bene.

Miscelare alcune gocce di olio in un ciottolino d'acqua e muoversi nella stanza spruzzandone una dose in particolare negli angoli.

Si dovrà ripetere l'operazione tutti i giorni per almeno una settimana poi per il mantenimento una volta alla settimana.

LE CAMPANE

Tanto nei conventi asiatici che in quelli occidentali il suono del gong e delle campane hanno sempre suscitato una grande attrazione ed attenzione, le onde sonore che produce l'eco e la loro vibrazione sanno smuovere l'energia, hanno il potere di diffondere illuminazione e suggeriscono liberazione.

La casa assorbe quindi le vibrazioni sonore che gli oggetti producono e si ricaricano così di energia. Campane o campanelle, a seconda del materiale con cui sono costruite, producono risultati diversi.

Le campane di bronzo conferiscono concretezza, le campane di ottone aiutano ad aprirsi verso gli altri, le campane di rame sono usate nei culti religiosi rendendo armoniche tutte le vibrazioni della casa e i suoi abitanti, le campane di argento aiutano a portare pace interiore.

Ci sono poi le preziosissime campane tibetane composte da sette metalli (rame, argento, ferro, zinco, oro, piombo, bronzo), portano equilibri, sollievo ed aiutano anche nella guarigione.

L'INCENSO

I bastoncini di incenso innalzano rapidamente il livello delle energie in una stanza, stando attenti ad acquistare bastoncini naturali arrotolati a mano con oli naturali, gomme, resine, erbe e spezie, bastoncini sintetici o di cattiva qualità possono addirittura produrre un effetto contrario a quello che si desidera.

Metti l'incenso in un sostegno che permette di poterlo trasportare in giro, accenderlo chiudere gli occhi e concentrarsi sulla purificazione da eseguire, partendo dalla porta camminare lentamente per la stanza muovendo il fumo in modo da spingerlo verso gli angoli e nelle zone più buie.

LA FUMIGAZIONE

Da sempre nei riti e nelle cerimonie sacre gli uomini accendono fuochi e producono fumi, il fumo crea un legame immediato con gli "spiriti" dell'aria perché è l'elemento più vicino alla loro materia.

Per poter purificare l'aria non serve credere agli spiriti, ma sicuramente il fumo aiuta a creare un legame con la propria parte interiore.

Il fuoco brucia ed il fumo purifica.

Il fumo che ci serve è quello provocato da erbe secche ed essiccate in modo naturale, le più indicate per tale tecnica sono: Salvia, Glyceria, Rosmarino e gli aghi di Cedro, si trovano già pronti in fasci nei negozi specializzati in materia del benessere, e se si vuole si possono raccogliergli da soli, raccogliendoli freschi, legarli con uno spago e appenderli in un luogo asciutto a testa in giù.

Purificare gli spazi aiuta a rimuovere le energie che ristagnano ed influire negativamente sulla propria vita è buona abitudine che all'inizio sembrerà complicata, ma una volta che avremo trovato la tecnica che più ci si adatta diventerà una pratica piacevole.

Se non ti senti in forma, se hai delle ferite se si è in cinta od hai le mestruazioni, è meglio rimandare a tempi migliori e tranquilli.

Prima di iniziare, fare un bel bagno o una doccia togliersi tutti i gioielli che indossi (potrebbero creare dei campi magnetici)

E meglio sempre dopo che si è fatto una bella pulizia degli ambienti.



INGRESSO

L'ingresso è la bocca della casa, il filtro tra te e la tua vita intima, la tua famiglia ed il mondo esterno, insomma è il confine tra i due mondi il tuo e degli altri.



Lo spazio che accoglie gli ospiti, i tuoi amici, e può suggerire tristezza o gioia, il piacere di sostare o il disagio, quindi di uscire al più presto possibile.

L'ingresso dovrebbe essere il luogo caldo che invita ad entrare alle persone che vengono a farci visita.

Il Ch'i che entra dalla porta, ha la stessa funzione del nutrimento che fai entrare nel tuo stesso corpo e non deve in nessun modo trovare ostacoli.

Come si blocca l'energia?

- Se entrando dalla porta si deve stare attenti ad non inciampare in oggetti lasciati lì come biciclette, ombrelli, scatole, scarpe stivali, borse da palestra, e tutto ciò che non si tocca da più di tre giorni.
- Se appena entriamo troviamo tavolini con accumuli di giornali e riviste, pubblicità e bollette che ristagnano volantini e pile.

- Se c'è uno specchio con mille appunti sopra
- Se si trovano ostacoli per salire su per le scale
- Se sin ha un' appendiabiti sovraccarico
- Se si hanno delle nicchie dove si mette alla rinfusa materiali vari che attirano solo energie negative.
- Se si ha una scala davanti all'ingresso che si riempie di materiale vario che non fa altro che portare pesantezza.
- Se si lascia lo zerbino vecchio e sgualcito e sporco davanti all'ingresso.

- Se si ha un sottoscala che si usa come cantina accumulandoci alla rinfusa ogni cosa, questo diventerà un grande buco nero che attirerà e contagerà altre cose ed anche i componenti della famiglia.

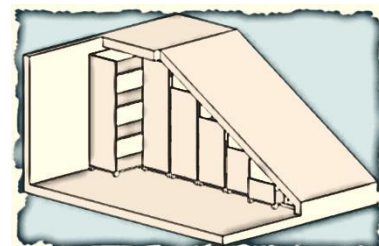


- Se ci troviamo con una scala proprio davanti alla porta d'ingresso, porta via tutta l'energia da tutta la casa in modo velocemente, come se vi è una seconda porta diretta davanti all'ingresso.



COME AUITARE LA BUONA ENERGIA?

- Se la porta è proprio davanti all'ingresso si può avviare l'energia positiva appendendo sulla porta un'arpa eolica od un scaccia pensieri.
- Usando una luce calda invoglierai le persone ad entrare.
- Se abbiamo un' ingresso piccolo appendiamo uno specchio alla parete serve ad allargare.
- Usare dei colori chiari sia sulle pareti che per l'arredo come il rosa, azzurro, tutte le sfumature del bianco, crema che aiuteranno ad allargare lo spazio.
- Se vi è un' appendiabiti tenerlo ordinato meglio se chiuso ad ante.
- Se si ha una scarpiera meglio se di legno.
- Avere un posto destinato per le chiavi, magari appese al muro da un bel portachiavi, piuttosto che abbandonate ovunque o dove capita.
- Se proprio non si può fare altrimenti, nel sottoscala allineare dei contenitori per riporre dentro le cose ed oggetti, e magari se vi è la possibilità arredarlo.



NON SCORAGGIARSI MAI!!!

Si comincia dal piccolo, mettere in ordine può sembrare un impegno grosso perché non hai a disposizione la giusta energia per affrontare gli spazi della casa.

Ma non appena sarà in ordine solo l'ingresso e migliorerà il flusso della casa sentiremo la voglia e avremo la volontà di mantenere l'ordine in modo spontaneo.

Si deve solo prendere il coraggio e lo sforzo di iniziare le operazioni.

INIZIAMO!

Si prende 5 sacchi o se preferiamo dei contenitori dove vi scriveremo la propria destinazione.

DA REGALARE: ci metteremo tutto quanto si può regalare ad amici, conoscenti od a qualcuno che ne possa aver di bisogno, quando noi ci liberiamo di qualcosa a qualcun altro può servire.

IMMONDIZIA: ci metteremo tutto quello che va in discarica,(se c'è un oggetto che non si usa ed è rotto **inutile tenerlo.**

DA RIPARARE: tutto ciò che si possa aggiustare se sono lì da qualche anno , come sopra detto **inutile tenerlo**

DA SCEGLIERE: tutte quelle cose ed oggetti utili ma non sappiamo ancora se hai dello spazio o no.



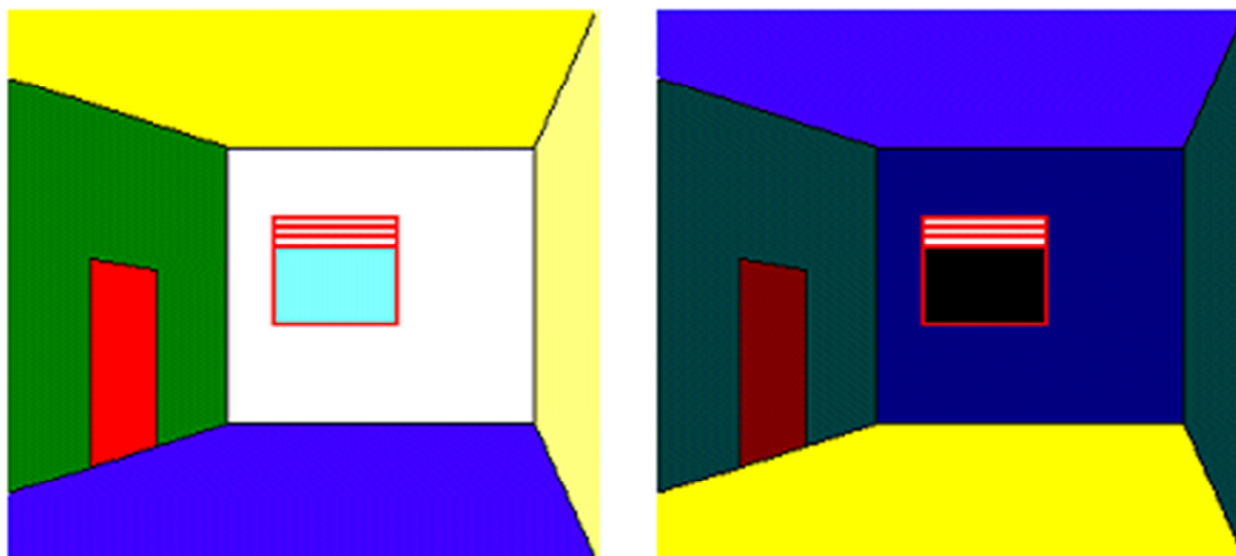
OGGETTI IN ATTESA: quelle cose che potresti liberarti ma non si ha la forza di staccarsi e perciò rinvii la decisione ma la massimo di alcuni mesi, poi li riprendiamo e decidiamo per l'ultima chance.

TEORIA DEI COLORI



I colori hanno una fondamentale funzione sia sul nostro umore che nei nostri ambienti.

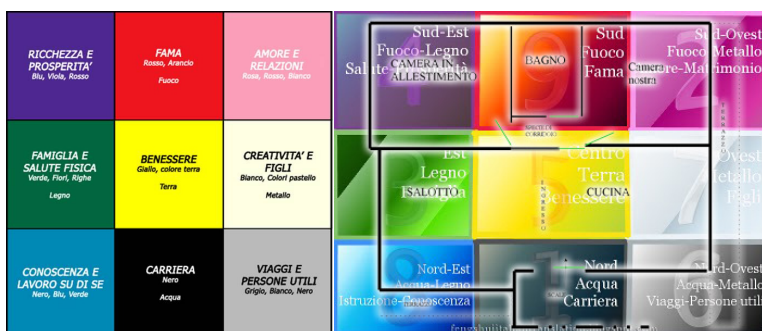
Se vi apprestate a tinteggiare da zero o a ridipingere le pareti delle stanze della casa, prestate attenzione ai colori da preferire.



Ecco come la stessa stanza dipinta con colori diversi può sembrare di dimensioni diversa.



Vi sono colori che si possono inserire in ambienti e questo può stimolare le attività e aiutare anche la vita dei componenti della famiglia.



La scelta non deve essere casuale e deve risultare adeguata ad ogni ambiente. In salotto colori come il rosso o l'arancione facilitano la conversazione in famiglia o tra gli amici. Il blu e il verde nelle camere da letto favoriscono il relax e il sonno ristoratore, mentre il rosa stimola il romanticismo e la passione. Il giallo, in cucina, stimola l'appetito e dona energia fin dall'inizio della giornata, a partire dal momento della colazione.

La casa positiva

bianco



E' il colore della luce, simbolo di purezza, innocenza, rinnovamento.

Favorisce l'autostima e determinazione ma se usato in eccesso cristallizza una relazione nella malinconia e alla solitudine.

E' il colore del silenzio, per i cinesi del lutto, è l'assenza del colore, il nulla il vuoto il colore non colore che contiene tutti i colori, meglio usarlo nelle sfumature del crema ed avorio.

giallo



E' il colore dell'allegria calda , della brillantezza e della riflessione. Invita ad aprirsi, rilassarsi, dà felicità ottimismo e speranza. Dal punto di vista fisiologico: è il colore più adatto agli sportivi perché incrementa il tono neuro muscolare e dà una maggiore prontezza di riflessi.

Aiuta la digestione perché stimola la produzione di succhi gastrici e purifica l'intestino, riducendo il gonfiore addominale. E' un ottimo depurativo del sangue

E' un colore che proietta verso il futuro e può diventare superficiale desiderio di sfuggire alla realtà nella sua componente più birichina, nella camera da letto va usato con cautela meglio con sfumature più chiare.

arancione



Trovandosi a metà strada tra questi due colori Ha l'allegria del giallo e la forza vitale del rosso. ha un'azione liberatoria sulle funzioni fisiche e mentali Stimola la gioia la libertà il piacere dei sensi e accresce l'autostima. Un colore antistress

Stimolante per l'appetito la curiosità ed invoglia a nuove esperienze e conoscenze.

rosso



Il colore della forza vitale, della passione, del fuoco. In Cina è il colore del matrimonio. Va dosato con cautele, agisce sul cuore aumentando il numero dei battiti e quindi la circolazione sanguigna, alza la pressione arteriosa, aumenta la frequenza respiratoria, stimola l'attività nervosa e ghiandolare, attiva il fegato, i nervi sensitivi e tutti i sensi, migliora la sintonia sessuale, in camera da letto andrebbe messo sempre qualcosa di rosso magari con un'attenzione scegliendo una tonalità magari bordò/porpora.

Nella cameretta dei bambini va usato con molta attenzione scegliendo tonalità più fredde essendo un colore eccitante.

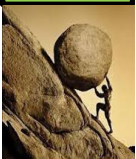
blu



E' Il colore della calma che pacifica i distende il sistema nervoso. E' Associato alla lealtà, rappresenta il mare, il silenzio, la femminilità, la quiete, la dolcezza e la tenerezza, alla serenità emotiva ed all'armonia. Dal punto di vista fisiologico stimola il sistema parasimpatico, diminuisce la pressione arteriosa, il ritmo respiratorio e i battiti del cuore, è quindi indicato per chi soffre di pressione alta, tachicardia e palpitazioni. Ha inoltre effetti antispastici, rinfrescanti, analgesici, rilassanti.

Alle pareti ha effetti rilassanti e lenitivi ed esprime consapevolezza. Molto adatto agli studi medici, al bagno, anche con sfumature più chiare, alla camera.

verde



E' il colore della perseveranza e della tenacia, indica fermezza, costanza, è simbolo di possesso e di autoaffermazione, dell'io. Viene usato per la cura dello stress, dell'ansia, dell'iperattività, della cefalea e di alcune forme di insonnia. E' efficace, anche, nelle bulimie e in tutte le forme psicosomatiche che influenzano l'apparato gastroenterico (ulcera gastroduodenale). E' inoltre un potente germicida e antibatterico. Effetti sulla psiche: genera calma e rinfresca la mente. Esprime volontà di operare, la perseveranza e la tenacia. E' un sedativo del sistema nervoso aiuta a combattere irritabilità, insonnia ed esaurimento Favorisce la crescita e la guarigione nella camera dei bambini è adatto in tutte le sue sfumature, negli studi, la tonalità acquamarina aiuta la creatività ed il rilassamento.

marrone



E' Il colore della terra della stabilità delle radici, chi sceglie questo colore ha necessità di sicurezza di benessere fisico e soddisfazioni sensoriali. Nei toni chiari di crema o tortora dà sicurezza e calore, nelle tinte ruggine o cioccolato dà stabilità.

grigio



E' il colore del metallo, suggerisce dignità e autorità ed è quindi adatto a luoghi di rappresentanza, come uffici sale d'attesa ecc..

nero



E' Il colore del confine assoluto del nulla, dell'abbandono. Il colore che assorbe tutti gli altri. In Cina è legato agli abissi profondi dell'acqua e al denaro. Lì viene usato nelle banche e nelle attività commerciali ma va associato ad altri colori più sgargianti per ristabilire un certo equilibrio.

Un altro simpatico consiglio



EVOCARE LE STAGIONI

INVERNO: con candele, fiori o piante invernali, agrifoglio, stecche di cannella, pungitopo, tessuti celesti, viola ed argento.

PRIMAVERA: con rami di alberi in fiore o con un'immagini che raffigurano la primavera: cercate copridivani, tessuti, lenzuola, tovaglie dal verde chiaro al verde i tutte le sue sfumature.

ESTATE: adornare la casa con ceste di frutta fresca, vedute estive magari con paesaggi marini, paesaggi con sole, arredare con tessuti colo oro, giallo ed arancioni, colori che ricordano il sole e l'estate.

AUTUNNO: posare su mobili cesti di frutta secca, foglie rosse, giallo marroni, e immagini di animali nei boschi, oggetti color bianco, ocra, oro scuro, rame e marroni.

Niente è statico e definitivo tutto scorre ...



☒ Indice:

☒ PICCOLI CONSIGLI PER LA CASA CONSAPEVOLE	PAG. 2
☒ APPUNTI SUL FENG SHUI	3
☒ I RIMEDI DEL FENG SHUI	5
☒ YIN E YANG	8
☒ IL PA KUA	9
☒ CORRISPONDENZA DEI CINQUE ELEMENTI	12
☒ SPACE CLEARING	13
☒ PRONTI...SI COMINCA	14
☒ DOV'E' CHE L'HO MESSO?	20
☒ TEORIA DEI COLORI	24
☒ LA CASA POSITIVA	26
☒ EVOCARE LE STAGIONI	29

Bibliografia:

Feng Shui per la casa Ed. Vitanova

www.SAKURA MAGAZINE

www.greenme.it/abitare

Cromoarmonia ABEI scuola Superiore di Naturopatia

Feng Shui dispensa di ABEI Scuola Superiore di Naturopatia