

STORIA

Il Feng Shui, la cui pronuncia corretta è "fon shué", è un'antichissima arte cinese la cui origine si perde quasi nella leggenda.

Una teoria sulla nascita del Feng Shui è legata ad una civiltà cinese che sorgeva sulle sponde del fiume Lo. Le sue continue inondazioni misero in croce gli abitanti fino a quando, intorno al 4000 A.C., l'imperatore Fu Hsi intervenne sull'ambiente rinforzando le sponde del fiume tenendo conto del principio fondamentale su cui si sviluppa il Feng Shui: l'idea di equilibrio.

"Feng", ovvero vento, e "Shui", acqua, energie che devono essere in equilibrio fra loro. In effetti sia il vento, sia l'acqua sono fenomeni naturali molto potenti, se in eccesso, possono costituire una minaccia: ecco perché a quel tempo furono scelti come simboli dell'influsso esterno sull'uomo.

IL TAI CH'I

I concetti di yin (negativo) yang (positivo) sono alla base della medicina e della filosofia cinese. Tutto si muove all'interno di un ciclo costante di yin e yang, , il susseguirsi delle stagioni, il sorgere del sole (yang), l'arrivo della notte (yin).

L'interazione di forze positive e negative, una bipolarità interattiva presente in natura, fa "funzionare bene" ogni cosa quando le due forze sono in equilibrio, mentre è in grado di generare forza distruttiva nel caso in cui si verifica un eccesso dell'una o dell'altra energia. Facciamo un esempio che riguarda l'uomo: a un periodo di grande stress (decisamente yang), può seguire un forte esaurimento fisico (decisamente yin), questo perché si è verificato un "eccesso di yang" che deve essere compensato da una fase successiva di "eccesso di yin". Ma quello che bisognerebbe fare, secondo il Feng Shui, è di creare un'interazione "equilibrata" di forze contrapposte, non eccessi! Ecco perché, durante un periodo di attività frenetica, è opportuno alternare momenti di relax, affinché la situazione non provochi scompensi sul fisico della persona.

Da notare come l'energia dell'ambiente influenzi le nostre scelte: ad esempio, quando è inverno (situazione decisamente yin, fredda-umida) il nostro corpo ha bisogno di molte più calorie introducendo cibi di tipo "yang", ovvero grassi che diano calore (yang). Così si ristabilisce l'equilibrio. In estate accade l'esatto contrario: il caldo (yang) ci costringe ad introdurre bevande fresche e mangiare cibi freddi.

CINQUE ELEMENTI

Nel Feng Shui è fondamentale la conoscenza del ciclo di creazione e del ciclo distruttivo dei cinque elementi. Capire come funzionano i due cicli non è facile, sebbene a prima vista sembri un gioco da ragazzi.

Per i cinesi, gli elementi sono cinque: L'ACQUA, IL LEGNO, IL FUOCO, LA TERRA E IL METALLO.

(IL FENG corrisponde all'elemento aria che è quello più importante perché fa funzionare

tutto, il soffio vitale da cui ogni cosa ha origine. Non rientra nel ciclo degli elementi)

CICLO CREATIVO

- L'energia dell'acqua nutre l'energia del legno
- L'energia del legno brucia creando l'energia del fuoco (calore)
- L'energia del fuoco diventa energia di terra (cenere)
- L'energia di terra genera l'energia del metallo (in quanto nel terreno sono contenuti i minerali)
- L'energia del metallo (che fonde) si trasforma in energia dell'acqua (perché diviene fluido)

CICLO DISTRUTTIVO

- L'energia dell'acqua spegne l'energia del fuoco
- L'energia del metallo spacca l'energia del legno
- L'energia del legno sottrae sostanze all'energia della terra
- L'energia della terra inquina l'energia dell'acqua
- L'energia del fuoco fonde l'energia del metallo

La perfetta conoscenza del ciclo di creazione e del ciclo distruttivo permette al consulente Feng Shui di intervenire in situazioni di squilibrio dell'ambiente.

Facciamo alcuni esempi pratici:

- in una cucina, dove il lavello si trovasse attaccato ai fornelli bisognerebbe costruire un piccolo pannello di legno che divida i due elementi che, in natura, rientrano nel ciclo distruttivo (vedi sopra) In effetti, uno schizzo d'acqua potrebbe spegnere il fuoco con conseguenze immaginabili. Ma non è solo una questione di buonsenso: se andiamo a vedere in quale zona del bagua cade la cucina, magari ci troviamo nell'area degli affetti determinando uno squilibrio di elemento in quel settore dell'esistenza. Oppure ci troviamo nell'area della fama, dove l'effetto dell'acqua che spegne il fuoco sarebbe ben più chiaro: le capacità del soggetto (acqua) non troveranno valido sostegno (legno) per potersi esprimere (fama-fuoco). A quanto pare, le conseguenze sarebbero maggiori della semplice questione pratica dell'acqua che spegne il fuoco! Quindi, collocare l'elemento legno fra i due elementi dissonanti ha un significato ben maggiore di quello che si pensava inizialmente: ristabilisce sicurezza alla zona degli affetti!
- In un bagno che trova collocazione nell'area del bagua della ricchezza, bisognerà intervenire con un elemento di controllo, sennò l'acqua a lungo andare "porterà via" parte delle ricchezze personali. Se dico "stai scialacquando le tue possibilità

di ricchezza" forse è più chiaro. Per tamponare la situazione, c'è chi vi farebbe spostare il bagno! Ma se attingiamo al ciclo di controllo, potremmo inserire in quell'area molto legno, mettendo delle belle piante che possano nutrirsi dell'elemento acqua prima che quest'ultimo danneggi le nostre tasche!

- In una cucina stile "high tech" come vanno di moda in questo periodo, consiglio di inserire molto legno, altrimenti vivere e cucinare in quel tipo di ambiente alla lunga diventa impossibile. Tutto quel metallo deve scaricare buona parte della sua energia su un elemento in contrasto (il legno). Il bianco e i particolari di metallo predominanti sono troppo freddi per instaurare il clima di calore caratteristico dell'area-cucina. Quindi, per ovviare al troppo yin (freddo) si può intervenire con il cosiddetto "terzo colore" di controllo: il rosso (fuoco che fonde il metallo). Se non funziona, cambiate cucina!

LO SHU (QUADRATO MAGICO)

Come narra la leggenda, l'imperatore Fu Hsi vide emergere dalle rive del fiume Lo una tartaruga che aveva sul guscio una serie di macchie con una particolarità: disposte in un quadrato di nove spazi dove in ognuno erano presenti una serie di punti la cui somma, in orizzontale, verticale e diagonale, dava sempre come risultato 15. Fatta eccezione del quadrato centrale, il 5, situato al centro, ognuno dei gruppi di punti era rivolto verso una delle otto direzioni della bussola. I punti erano incredibilmente orientati verso quelle che si possono definire "otto tipi di energie solari differenti". L'imperatore collegò i segni presenti sul guscio della tartaruga alla manifestazione terrestre delle forze energetiche mutanti del cielo.

A ogni direzione associò un trigramma, cioè un simbolo formato da tre linee, spezzate e continue che si combinano in tutte le loro possibili combinazioni e attribuì il numero corrispondente alla somma dei punti.

Questo schema si chiama "quadrato magico" o "Lo Shu".

Sud/est: 4	Sud: 9	Sud/ovest: 2
Est: 3	Tai Ch'i: 5	Ovest: 7
Nord/est: 8	Nord: 1	Nord/ovest: 6

L'ANALISI INVESTIGATIVA DEL FENG SHUI

A chiunque sarà capitato di entrare in un posto ed uscirne affaticato senza apparente motivo oppure di entrare in un altro ed uscirne rilassato, addirittura "ricaricato".

Nel secondo caso, l'energia scorreva meglio, cioè circola in modo armonioso.

L'analisi investigativa del Feng Shui potrebbe risultare in taluni casi complessa e laboriosa, specialmente in presenza di immobili che presentano una forma irregolare, che sono collocati in zone caotiche o che hanno determinati fattori esterni visivi che sono di grave disturbo alla vita e al lavoro.

E' incredibile come, con pochi accorgimenti (rimando ai rimedi del Feng Shui), si

possano risolvere tali situazioni di stress.

Purtroppo, la cultura Feng Shui appartiene a paesi lontani, come Hong Kong e Stati Uniti e non è facile comprenderne gli obiettivi. In Europa i promotori di tale disciplina restano principalmente una stretta cerchia di bravi architetti che si interessano di Feng Shui e bioarchitettura (quasi la stessa In genere, però, la maggioranza non sa neppure che cosa sia il Feng Shui e continua a produrre delle vere oscenità architettoniche. Cioè coloro che dovrebbero applicare i principi Feng Shui, non lo fanno perché sono totalmente estranei alla conoscenza.

Il consulente Feng Shui ha bisogno non solo di studiare a fondo la planimetria della casa o dell'ambiente di lavoro, ma deve anche sapere come sono collocati gli oggetti e i mobili all'interno, conoscere l'uso delle stanze, farsi dire quali immagini evocano i quadri appesi alle pareti e soprattutto verificare l'orientamento della casa rispetto ai punti cardinali, fattore importantissimo per definire una corretta analisi del flusso energetico dell'immobile.

FRECCE SEGRETE

Si chiamano frecce tutte quelle situazioni in cui l'immobile o la stanza sono sottoposti all'azione continua di energia "veloce" generata da forme interne oppure da fenomeni esterni di disturbo come angoli o spigoli puntati direttamente verso l'immobile.

L'energia che incontra uno spigolo viene sospinta vorticosamente contro l'immobile esattamente come l'acqua corrente, incontrando sul suo percorso un sasso appuntito, genera una serie di vortici.

L'energia "troppo veloce" è una freccia che colpisce l'immobile e le persone che vi abitano.

Il seguente elenco evidenzia le più comuni situazioni di frecce "segrete" che potrete facilmente individuare con un po' di immaginazione.

- E' considerato dannoso per la salute la situazione in cui un immobile si trovi alla fine di una strada molto trafficata. La linea retta è paragonabile a una lancia costantemente puntata contro.
- Gli angoli di abitazioni vicine che puntano contro le finestre del nostro immobile o, peggio, verso la porta di ingresso principale.
- Un edificio molto sovrastante, per esempio un palazzo di molti piani (ma anche un campanile) affiancato a un'abitazione singola.
- I tetti a punta.
- Gli spigoli di pilastro.
- Minacce dirette "simboliche", forme appuntite
- Negli interni, gli spigoli vivi dei mobili, in particolare dei comodini del letto;

arredi disposti a freccia o di forma zigzagante.

- Gli angoli delle travi a vista, con soffitti abbassati e mansardati.
- Una scala diretta verso la porta d'ingresso.
- Gli angoli delle librerie a ripiani.
- L'angolo di un mobile che punta verso di noi, ad esempio, verso la nostra scrivania!

Ma sono anche elementi di disturbo una visuale "rovinata" da oggetti banali. Comunque, il Feng Shui è un buon sistema per contrastarli, perché a ogni elemento consiglia di contrapporre un elemento distruttivo o di controllo.

Per esempio:

- i pali della luce o del telefono simboleggiano il legno. Si può annullare la loro influenza esterna, ponendo sul davanzale un vaso di metallo ("il metallo taglia il legno")
- strutture di metallo, ponti e impalcature di vario genere si possono dominare con l'elemento fuoco, accendendo delle candele o mettendo un barbecue in giardino.
- I cavi elettrici corrispondono all'elemento acqua: in questo caso si contrappone l'elemento terra, sotto forma di grandi vasi ornamentali, statue, murature decorative.
- Mentre alla punta di un campanile (fuoco) si interverrà contrapponendo l'elemento acqua, con una fontana o un laghetto da giardino.

BAGUA

Il Bagua è uno strumento molto utile del Feng Shui che serve a suddividere l'immobile in zone di appartenenza e funzione specifica. Lo schema del Bagua può essere applicato a ogni tipologia di immobile, appartamento, piani di una singola ma anche a giardini e singole stanze, addirittura al piano di una scrivania!

Si tratta di uno schema quadrato suddiviso in nove settori di area uguale, dove ogni settore simbolizza un campo della vita della persona che si intende analizzare.

Lo schema viene sovrapposto alla planimetria della casa o dell'ambiente di lavoro in corrispondenza di 3 possibili ingressi (se ce ne sono due, si prende in considerazione il principale; comunque sempre la porta di entrata propria, non il portone di ingresso principale). La linea di base (studio, carriera, aiuti) coinciderà con la porta di ingresso, che sarà in una delle tre zone (studio o carriera o aiuti). La porta di ingresso è "la bocca dell'energia" e, come prima analisi, vi favorirà nella zona dov'è collocata.

L'aspetto effettivo dell'immobile in ogni punto del Bagua rappresenta la situazione reale della persona in quel determinato settore!

Zona 4: ricchezza, beni materiali	Zona 9: fama, reputazione	Zona 2: relazioni sociali, sentimenti
Zona 3: famiglia, genitori		Zona 7: bambini, capacità creativa
Zona 8: studio, conoscenza (possibile ingresso)	Zona 1: carriera, lavoro (possibile ingresso)	Zona 6: amici, aiuti disinteressati (possibile ingresso)

IL settore al centro, essendo l'incrocio di tutte le energie di direzione, dovrebbe restare libero, un punto di passaggio in cui siano assenti elementi d'arredo di aspetto pesante. Quella zona rappresenta il cuore dell'immobile, dove le energie devono circolare bene, senza trovare ostacoli (è interessante notare come, in certe culture, l'area centrale fosse adibita a zona scoperta, il patio).

IL Bagua è quadrato, ma può essere adattato anche a forme rettangolari. E' bene ricordare che gli immobili di forma stretta e allungata non presentano una buona circolazione dell'energia in quanto essa viene "compressa" all'interno, si muove più velocemente e non ha lo spazio necessario per muoversi circolarmente.

IL Bagua può evidenziare, nel caso in cui si abbia un immobile dalla forma irregolare, la mancanza totale di una zona con la conseguente carenza di soddisfare la persona (che vi abita) in quel settore specifico. Se così fosse, l'intervento del consulente Feng Shui è prezioso per recuperare la zona del Bagua mancante.

LA BUSSOLA LO P'AN

La bussola Lo P'an o Luopan è formata da due termini che significano spirale (Lo) e piatto (p'an). In effetti ha una forma circolare e un aspetto di un piatto rotondo, con la base di legno laccato. Si utilizza soprattutto nel Feng Shui avanzato, in particolar modo quando si desidera costruire un nuovo edificio. A differenza della bussola tradizionale, la direzione principale è il Sud: l'ago magnetico rosso deve essere allineato con questa direzione mentre l'estremità a bordo piatto punterà al Nord. I cinesi credevano che il Sud fosse la posizione più favorevole poiché riceve la maggiore intensità di raggi solari durante la giornata. Essendo il punto ricevente di maggior calore viene considerato come direzione soggetta alle migliori influenze. La bussola cinese ha un aspetto molto più complesso della semplice bussola di orientamento: oltre al punto centrale dove c'è l'ago magnetizzato, sono presenti una serie di anelli concentrici scorrevoli che contengono informazioni sul calendario cinese, i movimenti dei pianeti, le corrispondenze magnetiche e sulle congiunzioni di energia. La bussola più complessa può arrivare ad avere ben 38 anelli! Quella più conosciuta ne ha otto.

I RIMEDI FENG SHUI

Specchi, piante, acquari, fontane, cristalli, minerali, l'uso sapiente dei colori e dell'illuminazione, se applicati nella zona giusta a fronte di una precisa misurazione geometrica sulla planimetria, rafforzano l'energia e sono in grado di apportare cambiamenti positivi nella vita del soggetto.

SPECCHI: vengono utilizzati per incanalare il flusso del Ch'i, come per aumentare

l'energia di una zona in difetto oppure hanno lo scopo di deviare l'energia troppo potente definita come "Sha Ch'i" ossia di tipo negativo. La collocazione degli specchi non è sempre facile: ad esempio, si sconsiglia il loro utilizzo in camera da letto, soprattutto quando le dimensioni sono tali da riflettere l'immagine del letto. La zona notte dovrebbe essere un ambiente di tipo "yin", quindi di energia più lenta e riposante che favorisce il sonno. Invece uno specchio di grandi dimensioni farebbe "rimbalzare" il flusso del Ch'i creando un ambiente decisamente "yang", cioè attivo e quindi contrario alla funzione della camera. L'uso degli specchi è particolarmente indicato per i corridoi stretti e lunghi: collocati a una determinata distanza e su pareti opposte, rallentano il flusso di energia e la distribuiscono meglio.

PIANTE: sono ottime per "creare una barriera" fra noi e le frecce di sha ch'i, cioè in tutte quelle situazioni dove non sia possibile modificare la struttura dell'ambiente. Facciamo il solito esempio pratico: supponiamo di avere un'entrata abbellita da una mura zigzagante. Gli angoli della mura assomigliano a piccole frecce puntate costantemente verso la casa che sarebbe opportuno eliminare, ma non possiamo farlo per motivi strutturali. Ecco allora che l'uso delle piante è fondamentale per risolvere il problema: basterà posizionarne una in ogni angolo! Ottimo l'uso delle piante sui balconi del soggiorno e della cucina, in bagno, nello studio, ma mai in camera da letto!

FONTANE E ACQUARI: l'acqua in movimento è il migliore conduttore di energia positiva. Basti pensare alle entrate dei ristoranti cinesi che fanno largo uso di questo sistema per attirare guadagni! L'acqua è invitante, rilassa e permette di mantenere l'energia dell'ambiente in movimento anche quando non siamo in casa.

CRISTALLI: I cristalli sfaccettati rifrangono la luce che va a scomporsi nei colori dello spettro. L'effetto che si ottiene appendendo un cristallo alla finestra è di creare un'armonia di colori all'interno della stanza quando la luce, in determinate ore, lo colpisce. Si tende a preferire i cristalli di forma sferica, ovale e a goccia.

MINERALI: più ben noti per gli effetti terapeutici, i minerali sono una fonte preziosa di energia e sono utilizzati nel Feng Shui per due scopi: ripulire l'ambiente da energie dannose (ad esempio, la tormalina nera viene consigliata per le radiazioni provenienti da apparecchiature elettriche, televisione e computer) oppure per muovere l'energia negli angoli "morti" della casa.

SPIRALI DEL DNA: si tratta della riproduzione in cristallo della doppia spirale del DNA, cioè il simbolo della vita. Hanno l'effetto di dare energia o stabilizzare l'energia di un ambiente. Se la spirale viene appesa sopra a una pianta, ne accelera la crescita e lo sviluppo con risultati sorprendenti. E' un rimedio molto potente che viene applicato soltanto ai casi particolari.

SALE MARINO: serve a far contrarre l'energia rendendola più solida. Ci sono esperti di Feng Shui che consigliano di spargere del sale in certi punti e lasciarlo un giorno, in modo da effettuare una profonda pulizia della stanza. Va benissimo una ciotola di sale accanto alla porta a nord-est per stabilizzare questo tipo di energia troppo mutevole. La ciotola va sostituita una volta al mese. Fate la prova, se volete maggiore stabilità nella vostra vita!

CAMPANE TUBOLARI: è un gruppo di campanelli mobili che può avere la funzione di attirare il Ch'i all'interno della casa, dell'ufficio o del negozio; Sul balcone o sulla terrazza, disperde le energie negative che provengono dalla strada; può essere utilizzato per dividere simbolicamente uno spazio yin da uno spazio yang (ad esempio in camera da letto dei ragazzi, quando si vuole tenere distinta l'area dello studio da quella del letto); per rallentare l'energia nel tratto di un lungo corridoio...

LE PIANTE FENG SHUI

Mi è sembrato doveroso dedicare un paragrafo a parte sulle piante perché è quello più vasto.

Credo che ognuno di noi abbia testato sulla sua pelle quanto sia facile, nei momenti difficili della vita, veder perdere vitalità, o peggio veder morire, le piante che abbiamo in casa! Non è soltanto una questione di "pollice verde": le piante sono esseri viventi vegetali in grado di assorbire le energie dell'ambiente e capaci di avvertire situazioni di ch'i negativo. Liberi di crederci o meno, vi lascio alcuni consigli su come sfruttare positivamente il loro potenziale energetico per aumentare le nostre qualità personali.

Fertilità: ciliegio, albicocco e melograno (soprattutto)

Ricchezza materiale: peonia

Generosità: ibisco, iperico e giglio

Amicizia: pesco e gelsomino

Vigore fisico: forsizia, gardenia, orchidea

Successo: ortensia, sorbo

Bellezza: rosa (come essenza, viene utilizzata per purificare gli ambienti) e glicine

Stabilità: acacia

Grande fortuna: bambù

Longevità: pino, pero

Determinazione: geranio, crisantemo e vite

Tolleranza: ginepro

Grazia celestiale: salice e sassifraga

CONSIGLI PRATICI

- creare sempre un buon equilibrio di yin e yang, ovvero un buon rapporto fra chiaro e scuro, luce e ombra. In casa, come in ufficio, la luce deve essere soffusa. E' bene preferire lampade a stelo che diffondono la luce verso l'alto e creino un effetto sfumato.
- quando comprate casa, fate sempre controllare dal consulente Feng Shui che l'energia dell'immobile sia compatibile con la vostra. Si guarda in quale direzione è orientata la porta d'ingresso e il tipo di energia del vostro anno di nascita. Se le due energie sono compatibili, vivrete meglio e più a lungo!
- Per la casa o l'ufficio, prediligete le forme regolari, meglio il quadrato del rettangolo.
- Proprietà con un giardino con un'estensione a triangolo sono da sconsigliare. Se è il vostro caso, costruite una siepe alta che smussi l'angolo.
- Troppe finestre in un immobile fanno volare via la fortuna!
- Fontane e laghetti sono da preferire negli angoli a nord e a est (dove c'è energia legno).
- Cercate di aerare il più possibile i locali dove soggiornate. In più, almeno una volta alla settimana, mettete della musica ad alto volume per sgombrare ogni tipo di energia negativa.
- Utilizzate le piante per muovere l'energia dell'ambiente e favorire il ricambio dell'aria. No alle piante in camera da letto e rispettate i colori in base alle direzioni, viola e blu a nord, piante sempreverdi a est, rosso a sud, giallo a ovest. E' sorprendente la crescita che hanno le piante con fiori gialli, come begonia e ibisco, se collocati sui davanzali a ovest!
- Se per problemi di luminosità non potete utilizzare piante o fiori veri, vanno benissimo anche le imitazioni di plastica, ma mai natura "morta" come i fiori secchi!
- Per il problema rilevato dai bagni, tenete sempre il coperchio della tazza abbassato e la porta di accesso ben chiusa. Ma se un bagno è collocato vicino all'entrata, sarà bene appendere uno specchio a fianco della porta del bagno che respinga l'energia indietro.
- Un bagno a sud-ovest o nella zona del Bagua degli affetti, crea problemi di tipo sentimentale. Sarà opportuno porre degli oggetti rossi o una pianta con fiori rossi per contrastare l'energia dell'acqua.
- Gli animali domestici fanno muovere le energie della casa mentre siamo al lavoro.
- Qualsiasi viale che conduca alla vostra porta di casa deve essere sinuoso o ricurvo. I vialetti dritti sono piccole frecce di Sha Ch'i costantemente puntate verso la casa.

- Quando comprate casa, fate attenzione agli elementi protettivi del Feng Shui: le spalle coperte, cioè dietro alla casa un elemento protettivo; un elemento alto a destra e uno più basso a sinistra (eventualmente creabili piantando degli alberi di altezza diversa), ma soprattutto una buona vista libera da ostacoli davanti alla casa. Ciò è importante per limitare le difficoltà nella propria esistenza.
- In cucina, acqua (lavabo) e fuoco (fornelli) devono essere separati. Mai il piano cottura nell'angolo nord-ovest: per i cinesi, corrisponderebbe a "fuoco ai cancelli del cielo"...
- Riservate ottima cura ai bagni, ma non sovraccaricate questo ambiente yin di suppellettili, quadri, abbellimenti perchè lo trasformereste in un simbolo troppo "yin" e quindi troppo negativo!
- Una piccola fontana con acqua corrente nella reception porta fortuna e guadagno.
- In ufficio sedete sempre con il muro alle spalle e una bella veduta di fronte o almeno sul vostro lato destro.
- In ufficio non sedetevi mai con la porta alle spalle perchè sareste nella condizione più svantaggiosa per far carriera!
- In ufficio la scrivania non dovrebbe dare direttamente sulla porta. In questo caso, la tentazione ad andarsene sarebbe fortissima! La migliore condizione è una scrivania leggermente spostata in diagonale rispetto alla porta.
- Possibilmente, non sedete con finestre alle spalle! Se così fosse, schermate bene con una tenda coprente.
- Tenere un acquario in casa, è un simbolo di fortuna. IL numero dei pesci deve essere dispari. Sempre uno nero. L'ideale è otto pesci rossi e dorati e uno nero.
- Se un pesce muore, vuol dire che ha assorbito le energie negative della casa. Cercate di rimpiazzarlo subito con un altro.
- Quando si brucia una lampadina, cambiatela immediatamente.

FENG SHUI: A TAVOLA CON I CINQUE ELEMENTI!

Secondo il Feng Shui, fra le cose da tenere in grande considerazione per godere di una vita sana e longeva, riveste un'importanza fondamentale l'alimentazione. Le condizioni a cui sottoponiamo il cibo alla cottura sono importanti per preservarne la qualità, e non meno attenzione dovremmo dedicare alla sua presentazione. A partire dalla tovaglia con cui apparecchiamo la tavola, ci sono colori che possono stimolare le funzioni digestive, come il giallo e tutte le gradazioni di rosso, e quelli che tendono a inibire l'appetito: gli azzurri e i verdi, più rilassanti, possono essere ampiamente usati per un buffet pomeridiano, il bianco, più freddo, sarebbe il meno indicato se non venisse "riscaldato" da un bel centrotavola con candele che richiamino l'energia del fuoco. Dal momento che la tavola, con le sue pietanze, rappresenta l'elemento terra in abbondanza, dovrebbe

essere fatta di legno per mantenere un corretto ciclo di energia; mentre i tavoli di cristallo, tanto in voga negli arredamenti moderni ma abbinati nel Feng Shui all'elemento acqua, sono sconsigliati perché si collocano in un ciclo distruttivo sull'energia della terra che non favorisce lo star bene a tavola. Si possono richiamare tutti gli altri elementi in minor misura dell'elemento legno-terra, mettendo sulla tavola delle candele (fuoco), i piatti e bicchieri (terra), le posate (metallo) e le bevande (acqua).

LA PRIMA DIREZIONE DEL SONNO: IL NORD

Dormire nella zona a nord della casa o con la testa orientata a nord è consigliabile a chi soffre d'insonnia e vuole fare sogni tranquilli. Il nord, secondo i cinesi, era la direzione che prendeva l'anima nel suo trapasso, ecco perché essa renderebbe l'energia del riposo più tranquilla favorendo le fasi del sonno. Bisogna però tener ben presente che tale direzione sembri favorire non solo un sonno ristoratore, bensì anche la propria indole, quindi verrebbe sconsigliata nel Feng Shui a chi dimostra un carattere pigro e flemmatico. In questo modo, non si farebbe altro che stimolare la persona in una direzione fin troppo a lei congeniale per naturale inclinazione caratteriale. Dormire orientati a nord, sempre secondo i principi orientali, favorirebbe le coppie perché l'energia presente in tale direzione, è associata alla sessualità, ma dovrebbe essere una soluzione temporanea se dormite da soli e non avete un partner.

LA SECONDA DIREZIONE DEL SONNO: IL SUD/OVEST

L'energia lenta del Sud/Ovest sembra non favorire quelle persone che per natura manifestano indecisione e un carattere tranquillo. Essendo un'energia di terra, rallenterebbe eccessivamente la realizzazione pratica del soggetto, causando ritardi e preoccupazioni negli affari. Secondo i principi del Feng Shui, sarebbe anche una posizione poco indicata a chi non gode di una buona stima in se stesso. Come area della planimetria di una casa, viene comunque considerata buona per la camera matrimoniale degli sposi piuttosto che per una singola di un figlio, poiché si fa corrispondere la parte sud/ovest di un immobile alla zona dei legami affettivi. E' di buon auspicio tenere in questa stanza oggetti abbinati in coppia, in particolare di materiale connesso all'elemento terra, come la terracotta.

LA TERZA DIREZIONE DEL SONNO: L'EST

La direzione est emana un'energia molto attiva e di crescita, in quanto essa corrisponde all'elemento legno e al punto in cui sorge il sole. Viene rappresentata con un trigramma formato da due linee spezzate e una continua, atto a simboleggiare il processo di espansione. La natura dell'est è impetuosa e paragonabile alla forza di un temporale, in grado di modificare positivamente situazioni stagnanti. Ecco perché questa direzione viene consigliata a chi desidera apportare novità e cambiamenti nella propria condizione lavorativa e affettiva. E' una direzione del sonno molto favorevole ai bambini poiché ne rafforza il carattere e permette uno sviluppo vivace dell'intelligenza. Resta in generale una posizione particolarmente favorevole ai giovani, al figlio maggiore di una famiglia, ma anche agli adulti che vogliono essere più attivi e in forma.

LA QUARTA DIREZIONE DEL SONNO: IL SUD/EST

L'energia presente nella parte sud/est dell'immobile o quando dormiamo con la testa rivolta verso tale direzione è attiva ma certamente meno aggressiva dell'energia presente nel punto sorgente del sole all'orizzonte, cioè l'est: essendo più lenta si sviluppa in maniera armonica e regolare dimostrando i suoi effetti positivi a lungo termine. E' certamente favorevole a chi è nato in un anno sottoposto a questo tipo di energia, ai bambini in quanto rappresenta l'energia di crescita del legno. Può essere di aiuto in termini di comunicazione e creatività, perché è paragonabile anche al vento che, spargendo i semi qui e là, rappresenta in natura proprio la comunicazione. In certi casi, dormire con la testa a sud/est, può essere di beneficio alla ricerca di una maggiore stabilità economica.

LA SESTA DIREZIONE DEL SONNO: IL NORD/OVEST

Favorisce la realizzazione pratica del soggetto, ne incrementa la capacità decisionale, organizzativa, rende più concreti. E' la direzione migliore per la camera dei genitori in quanto essa tende ad aumentare la loro autorità sui figli, mentre è la peggiore nel caso in cui siano i figli a dormire in questa zona della casa poiché la direzione Nord/Ovest gli farebbe acquistare troppa energia rispetto alla zona dove dormono i genitori. Lasciare i figli nella zona "del padre", alla lunga, li rende i veri detentori del potere in famiglia. Provate a verificare se avete problemi in questo senso. Anche chi dorme con la testa rivolta a questa direzione dovrebbe essere in grado di prendersi maggiori responsabilità degli altri, ecco perché questa direzione è denominata "del leader". L'energia che scorre in direzione Nord/Ovest è un tipo di energia matura che favorisce la stabilità nei svariati campi dell'esistenza.