

Günther Sator

FENG SHUI

Fare della propria casa
un luogo di armonia e salute

red!

Il modo di abitare influisce sulla nostra vita

La consapevolezza che spirito, mente e corpo influiscano reciprocamente l'uno sull'altro è antica almeno quanto l'arte del Feng Shui. L'ambiente armonioso, il benessere spirituale e mentale, la salute, i buoni rapporti con gli altri, i momenti felici e il successo sono tutti strettamente correlati: infatti tutto è in relazione con tutto il resto (vedi p. 24 e segg.). Come e dove viviamo influisce sul nostro benessere, e quindi su tutta la nostra vita, molto più di quanto siamo soliti pensare.

Se la nostra casa ci fa sentire protetti, se ha un aspetto accogliente e ha il potere di farci stare bene, essa può diventare il luogo in cui ci rilassiamo, in cui ogni giorno

FOCUS SU...

UNO SPAZIO PER IL BENESSERE

Chi ha più spazio tutto per sé, voi o la vostra automobile? L'auto, vero? Se è così, pensate a questo: ogni individuo ha bisogno di almeno due metri quadrati 'di individualità' a disposizione per sé, in cui fare, e lasciare in giro, ciò che vuole. Forse potreste fare della camera ospiti uno spazio riservato unicamente a voi stessi.

facciamo il pieno di energia e di gioia di vivere: presupposti indispensabili per il nostro benessere.

Un numero sempre maggiore di persone si sente infelice e poco sicuro nella propria casa 'di rappresentanza'. Il Feng Shui ci insegna a porre sempre maggiore attenzione ai nostri bisogni più autentici. Perciò dovremmo orientarci in modo da favorire la nascita di sensazioni di sicurezza, forza, felicità, che possano a loro volta condurre a una maggiore disposizione verso l'allegria e l'amore: proprio ciò di cui abbiamo bisogno.

Stare bene a casa propria

Provate un po' a fare il conto di quanto tempo passate in casa vostra ogni giorno. E poi calcolate quanto di questo tempo dedicate a irritarvi per qualche cosa, per esempio per il disordine, o per quanto è brutta la tappezzeria dell'ingresso, per il rumore dell'aspiratore del bagno o per il chiasso che viene dal cantiere edile poco distante. Anche se sono solamente 5 minuti al giorno, ogni anno diventano più di 30 ore, in cui non fate altro che irritarvi...

Nella vostra abitazione, fate attenzione anche alle piccole cose che sembrano contare poco, perché sono proprio quelle che, pur senza dare nell'occhio, nascondono un grande potenziale.

Quali sono gli oggetti o i colori presenti in casa vostra che contribuiscono a farvi stare bene, e in quale stanza vi trovate subito a vostro agio, non appena varcata la soglia?

E poi: siete veramente soddisfatti della vostra vita? Vi augurate che possa cambiare qualcosa, almeno in alcuni ambiti specifici, come per esempio amore, creatività, amicizie, denaro?

Alcune di queste domande hanno apparentemente poco a che vedere con il tema dell'abitare, ma sono d'importanza centrale per il Feng Shui.

È tempo di cambiare

Praticare il Feng Shui significa apportare alcuni cambiamenti per migliorare l'atmosfera nella propria abitazione, per trasformarla in una fonte di energia e di benessere e per incidere in modo mirato su determinati aspetti della propria vita. In tutte le piccole variazioni che apportate, potete esprimere il vostro gusto personale e le vostre esigenze, riuscendo così a creare un ambiente che corrisponde al vostro essere.

E se non siete soddisfatti della casa in cui abitate attualmente, la sua ottimizzazione vi permetterà comunque di accumulare energia e benessere per trovare, nel prossimo futuro, una nuova situazione più adatta a voi.

Il primo passo

Per poter utilizzare le molteplici possibilità del Feng Shui, occorre prima inquadrare la vostra situazione attuale. In fondo, il futuro si basa sul presente. Chiaritevi bene che cosa vi rende insoddisfatti nella vita e che cosa vorreste cambiare. Perché: «Solo la



Oriente e Occidente, sculture e piante: gli accorgimenti del Feng Shui sono numerosi e riguardano gli ambiti più diversi.

nave che conosce il suo porto può trovare la rotta del ritorno».

I test alle pagine seguenti vi aiuteranno ad analizzare la vostra situazione personale, guardando più da vicino alcune aree della vostra vita e del vostro modo di abitare che svolgono un ruolo centrale nel Feng Shui (vedi p. 42 e segg.). Rispondere a questi test significa fare il primo passo per cambiare e intraprendere una strada che vi porterà un maggiore benessere.

TEST: COM'È LA VOSTRA VITA OGGI?



Iniziate il vostro viaggio nel mondo del Feng Shui rispondendo alle domande di questo test, che riguardano diversi aspetti della vita.

Sì	Così così	No	Sì	Così così	No
1. Carriera, professione, realizzazione personale			Sono (o sono stati) importanti per voi i vostri nonni?		
Sentite di essere sulla buona strada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il vostro lavoro vi piace?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Considerate il vostro principale un bravo supervisore?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ricevete le gratificazioni che vi spettano?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Avete avuto degli insegnanti che stimano ancora oggi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ciò che fate vi diverte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Felicità, fortuna, ricchezza		
2. Rapporti personali e sociali			A volte vi sentite felici 'senza ragione'?		
Avete un rapporto di coppia armonioso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi comprendete bene con i colleghi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Le cose di cui avete bisogno vengono da voi senza che le cerchiate?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entrate facilmente in contatto con la gente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vi riesce di guadagnare facilmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avete un amico o un'amica del cuore?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Salute, pace interiore, stabilità		
3. Famiglia, genitori, superiori			Vi sentite sani sotto tutti i punti di vista?		
Avete (o avevate) una buona relazione con i vostri genitori?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			La vostra vita è stabile ed equilibrata?		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sì	Così così	No	Sì	Così così	No
Riuscite a non perdere la calma anche nei periodi di stress?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
6. Disponibilità degli amici, sostegno morale			Trovate aiuto nei momenti di crisi?		
Vi sentite pronti a soccorrere gli altri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siete generosi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Avutate chi ne ha bisogno o finanziate associazioni che lo fanno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Bambini, creatività, gioia, sensualità			Siete voi stessi genitori e definireste il rapporto con i vostri figli come piuttosto armonioso?		
Non avete figli, tuttavia i bambini stanno volentieri con voi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi definireste 'creativi'?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vi riesce facile sviluppare nuove idee?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riuscite a ritagliare regolarmente un po' di tempo per gli aspetti piacevoli della vita?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
8. Conoscenza, vita intellettuale			Apprendete facilmente cose nuove?		
Vi fidate del vostro intuito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Secondo voi esiste un 'Essere superiore'?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vi fa piacere, a volte, avere qualche momento tranquillo per riflettere?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Fama, riconoscimento, immagine			Godete della stima delle altre persone?		
L'opinione degli altri vi è completamente indifferente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilizzate il vostro tempo per progredire ogni giorno nella vostra crescita personale?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi sentite realizzati?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
			In quale dei nove argomenti proposti avete segnato più spesso le risposte: «No», oppure: «Così così»? Ora siete pronti per stabilire le vostre priorità: quale aspetto dovrebbe essere modificato subito, quale segue al secondo posto e quale al terzo? E qual è il vostro obiettivo?		



IL BAGUA E I SUOI CAMPI ENERGETICI

Un metodo davvero utile per analizzare il vostro appartamento, la vostra casa o anche il luogo in cui lavorate, è il 'Bagua', uno schema simbolico delle varie zone di un ambiente abitativo. Esso è composto da otto aree esterne raccolte attorno a un campo energetico interno, il Tai Qi. Tradotto letteralmente, Bagua significa 'Otto Trigrammi' (cioè 'Otto simboli dell'Oracolo'). Questi simboli sono i fondamenti dell'antico libro cinese delle

fasi dinamiche, *I Ching*, e vengono rappresentati da tre linee, che possono essere intere (yang), oppure spezzate (yin). Da qui sorgono otto diverse possibilità di combinazione, che di solito vengono rappresentate in un cerchio. Gli otto settori del Bagua sono: Ricchezza, Fama, Relazioni sociali e Matrimonio, Bambini, Amici soccorrevoli, Carriera, Conoscenza e Famiglia. Al centro c'è il nono campo, il Tai Qi, che corrisponde alla Salute.

A ciascun settore di un appartamento corrisponde, secondo il Bagua, uno di questi campi. È fondamentale che gli otto campi vitali non vengano mai analizzati separatamente, ma sempre e solo in relazione tra loro e con il Tai Qi, proprio come gli organi del nostro corpo, che funzionano solo se sono in perfetta sintonia tra loro.

Ricerca simmetria ed equilibrio

Diverse ricerche hanno appurato che in edifici con profili irregolari o fortemente asimmetrici sia il benessere psicologico sia la salute di chi vi abita possono essere fortemente compromessi. Per questo motivo gli esperti di Feng Shui consigliano di costruire qualsiasi edificio nel modo più simmetrico ed equilibrato possibile, per assicurarsi che tutte le parti del Bagua siano presenti.

IMPORTANTE

DIVERSE APPLICAZIONI

Gli otto settori esterni del Bagua si possono individuare ovunque: in ogni appartamento, in ogni piano di una casa unifamiliare, in ogni singola stanza, in ogni giardino e persino sulla vostra scrivania.

Considerare il contesto generale

Ciascun settore del Bagua simbolizza un campo della vita. L'aspetto di una stanza, intera o in parte, rispecchia la situazione reale della vostra carriera, del vostro rapporto sentimentale o della vostra situazione finanziaria. Con degli interventi mirati (vedi pp. 46-53 e p. 72 e segg.) potete attivare l'energia dei campi del Bagua e incidere così in maniera sensibile sulla vostra stessa vita.

Facciamo un esempio. Se risulta che nella zona delle Relazioni sociali e del Matrimonio avete messo il cesto della biancheria sporca, o avete appeso una gabbietta con un solo pappagallino, o avete dimenticato un paio di manette che vi siete portati a casa dopo l'ultima festa in maschera, ciò è molto indicativo. Infatti, ogni oggetto porta in sé uno speciale significato simbolico, che può assumere sfumature diverse a seconda del contesto e delle circostanze.

Così, l'uccellino dell'esempio potrebbe rappresentare la solitudine e la mancanza di un compagno, mentre la stessa gabbietta nella zona della Conoscenza starebbe a indicare che vi ritirate volentieri in voi stessi, magari anche per meditare. Occorre sempre considerare il contesto generale. Tuttavia il significato simbolico è spesso poco evidente, più nascosto. La cosa migliore è che vi alleniate a riconoscere i messaggi, magari osservando i vostri amici, quasi come fosse un gioco. Vi stupirete di quanto apertamente mostriamo e fissiamo i nostri modi di vivere nell'utilizzo e nella creazione di ciascuna zona del Bagua.

La planimetria ideale

Oltre a considerare l'ubicazione ottimale del terreno, occorre tener conto anche della sua forma. Il terreno ideale presenta una forma generale armoniosa e raccolta, perché così l'energia vitale del Qi può scorrere più facilmente. Sono perciò da consigliare i terreni rettangolari o quadrati, mentre gli appezzamenti asimmetrici, triangolari o a L potrebbero causare situazioni di squilibrio. Infatti, più un terreno è raccolto e ben strutturato, più stabile e prospera sarà la vita su di esso.

Analogamente al terreno, anche l'edificio deve avere una forma 'sana', vale a dire equilibrata. Se si analizzano le forme di certi edifici antichi, si capisce che gli architetti di allora conoscevano queste regole. Disegnavano le case secondo modelli regolari, ai quali tuttavia aggiungevano balconi e altri elementi sporgenti per creare un'impressione di maggiore vitalità.

Secondo l'esperienza del Feng Shui, le forme armoniose offrono maggiore stabilità a chi abita una casa. Gli elementi architettonici come i balconi e le verande non devono superare una certa proporzione, che risulta ancora più evidente con l'uso del Bagua. Un profilo 'spezzato' da tanti angoli e spigoli, come la forma a L, può causare deficienze e problemi (vedi pp. 44-45). Evitare che ciò avvenga dovrebbe essere uno scrupolo di tutti gli architetti moderni.

La casa e i dintorni

Anche nella progettazione della costruzione occorre procedere con cautela. La casa deve inserirsi nel suo ambiente nel modo più armonioso possibile. L'architettura tipica di una determinata regione si sviluppa sempre per buoni motivi; vale dunque la pena di studiare a fondo lo stile tipico, per poi scegliere la forma giusta per la propria abitazione.

FOCUS SU...

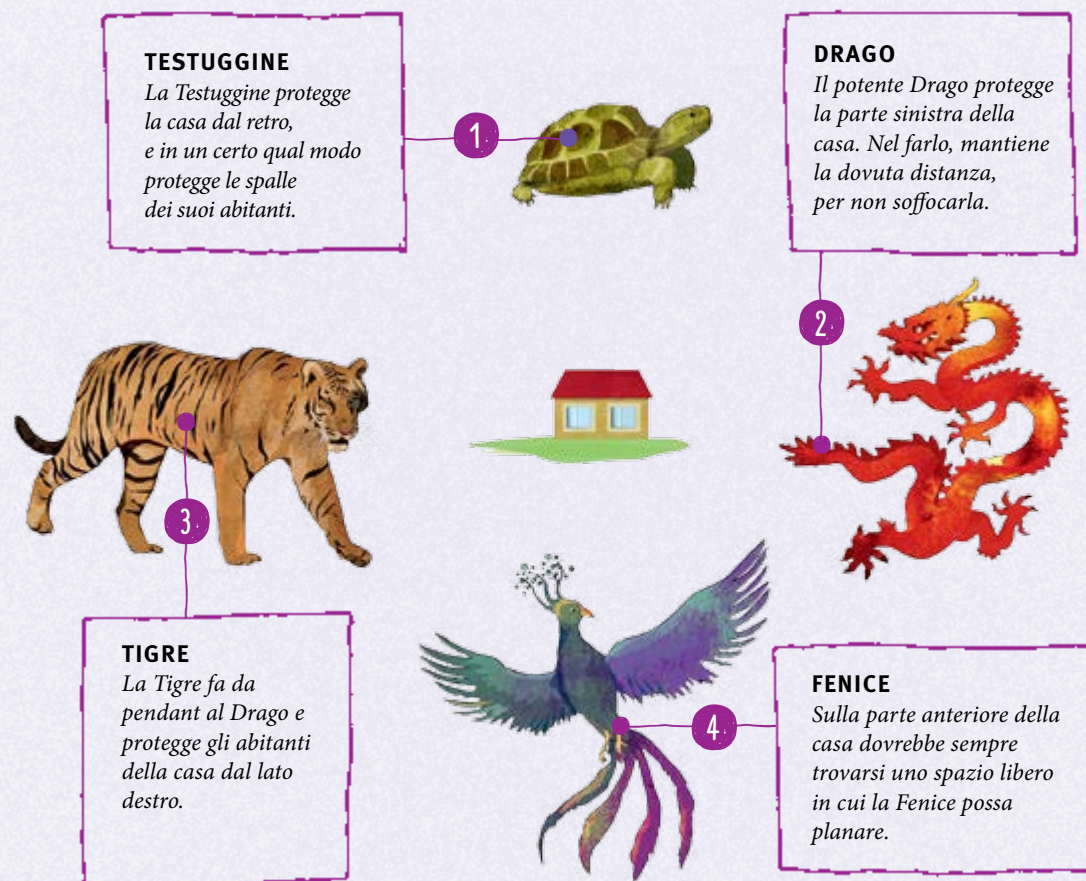
AL POSTO DEGLI ANIMALI CUSTODI DELLA CASA

Se nella vostra proprietà non avete spazio, potete creare un'alternativa simbolica agli animali custodi della casa con qualche pianta o con oggetti d'arredo. Una bella pianta rigogliosa da interni (vedi p. 106) posizionata sulla finestra

può, per esempio, rappresentare il Drago mancante. Un cristallo sfaccettato (vedi p. 110) posto davanti a casa simboleggia la Fenice, mentre un elegante oggetto di metallo sarà la Tigre, e una pietra la Testuggine.

I CUSTODI DELLA CASA DEL FENG SHUI

Come yin e yang, o le Cinque fasi dinamiche, anche i quattro animali custodi della casa del Feng Shui servono per vivere sani. Se tutti e quattro circondano la casa in modo armonico, in essa regneranno equilibrio e fortuna.



Rinforzare i campi mancanti del Bagua

Se il Bagua del vostro appartamento non è completo (vedi p. 44), potete compensare i campi mancanti in tre modi diversi.

- Se avete un giardino: fuori dalla casa, nel campo mancante, nel punto d'angolo della zona carente del Bagua (vedi disegno sotto), mettete una lampada accesa o una bella pianta in un vaso stabile, oppure piantate un cespuglio o un albero. Anche una giostrina sonora o una composizione di sfere decorative per il giardino possono rivitalizzare questo punto.
- Potete anche attivare il campo mancante dall'interno. Cristalli sfaccettati alle finestre o uno specchio che crea l'illusione di un'apertura nella parete sono soluzioni adatte (vedi p. 102 e segg.).

- Poiché il grande si rispecchia anche nel piccolo, la zona mancante può essere riattivata, in parziale sostituzione, in ogni singola stanza. Se, per esempio, nel vostro appartamento manca la zona delle Relazioni sociali e del Matrimonio, potete arredare e vitalizzare l'angolo della coppia nella camera da letto con particolare attenzione.

Per l'armonizzazione dei campi del Bagua si prestano solamente locali utilizzati attivamente, come camera da letto, soggiorno, sala da pranzo, studio e cucina. Nella camera dei vostri figli è meglio che sia rivitalizzata, ma con una certa cautela, unicamente la zona dei Bambini. Non attivate le zone mancanti nei locali di servizio della casa, come ripostigli, bagni, servizi igienici o guardaroba (vedi p. 93 e segg.).

COMPENSARE I CAMPI MANCANTI

In questa piantina manca chiaramente un'importante zona del Bagua: il campo vitale delle Relazioni sociali e del Matrimonio non è completo. Un tale squilibrio va assolutamente compensato, perché altrimenti potrebbero sorgere problemi di rapporto tra i suoi abitanti. Se avete un giardino, questo viene incluso nel Bagua nell'ambiente esterno corrispondente.



LO SPAZIO ABITABILE E LE ZONE DEL BAGUA

Le stanze di un appartamento raramente coincidono con le zone del Bagua.

Ecco come potete rimediare.

È verosimile supporre che le nove zone del Bagua non coincidano esattamente con le dimensioni delle singole stanze. Può dunque succedere che alcune stanze siano interessate contemporaneamente da due, tre o anche quattro zone del Bagua (vedi il disegno sotto a sinistra); ciò comunque non toglie nulla all'efficacia dei vari campi.

Se tuttavia un campo è diviso da parecchi muri (vedi il disegno sotto a destra), se in esso sono compresi locali 'sfavorevoli' o raramente utilizzati, se vi manca la luce

naturale, occorre aspettarsi un ristagno di energia. Questo dunque può essere considerato un punto debole della vostra casa.

Rivitalizzate la zona problematica collocandovi alcune piante, visitando di proposito più spesso i locali, migliorando l'illuminazione o semplicemente destinando questi spazi a un nuovo utilizzo. Qui non sarà necessario attivare le singole zone, ma solamente rinforzare il potenziale energetico generale dell'ambiente.

