

2 2 LA TEORIA

Introduzione	5
L'ARTE CINESE DI ABITARE IN EQUILIBRIO	7
<i>Che cos'è il Feng Shui?</i>	8
Una scienza antichissima	8
Un successo in tutto il mondo	10
Il modo di abitare influisce sulla nostra vita	12
<i>Test: Com'è la vostra vita oggi?</i>	14
<i>Test: Com'è la vostra casa oggi?</i>	16
Qi: energia vitale	20
L'energia deve circolare	21
Il Qi tagliente: lo Sha-Qi	24
Tutto è in relazione con tutto il resto	24
Yin e yang	27
I Cinque elementi dinamici	30
Fidarsi dell'intuito	38



2 2 LA PRATICA

SCIENZA E STRUMENTI DEL FENG SHUI	41
Il Bagua e i suoi campi energetici	42
Ricercare simmetria ed equilibrio	43
Campo mancante o utile ampliamento?	44
Le nove zone del Bagua	46
Zona della Carriera	47
Zona delle Relazioni sociali e del Matrimonio	48
Zona della Famiglia	48
Zona della Ricchezza	49
Zona del Centro (Tai Qi)	50
Zona degli Amici soccorrevoli	51
Zona dei Bambini	51
Zona della Conoscenza	52
Zona della Fama	53
La casa ideale nel posto giusto	56
La casa	57
Il terreno ottimale	57
La planimetria ideale	58
La casa e i dintorni	58
Misure in linea con la bioarchitettura	60
Da non dimenticare: la storia	61
Sha-Chi intorno alla casa?	62

Le basi di una vita interiore	64
La disposizione delle stanze	64
I mobili e gli oggetti che fanno stare bene	65
Creare 'rapporti chiari'	66
Vene acquifere e altre zone di disturbo	68
I pericoli dell'elettrosmog	68

FENG SHUI PER INTERNI ED ESTERNO 71

La casa in cui sentirsi bene	72
Invitare gli 'spiriti benigni'	73
Rinforzare i campi mancanti del Bagua	74
Benvenuti a casa: l'ingresso	76
La camera da letto	78
Le qualità 'nutritive' della cucina	83
La sala da pranzo	85
Un punto d'incontro: il soggiorno	86
La zona dello svago: la camera dei bambini	88
La zona creativa: lo studio	89
Infine: la vostra camera	92
Un argomento 'scabroso': il bagno	93
Le scale: i binari del Qi	95
Solo per gli ospiti?	96
Il ripostiglio: zona di ristagno	97
Cantina e solaio	97

Gli strumenti che aiutano a raggiungere l'equilibrio	102
Il suono cambia il mondo	103
Il potere terapeutico della luce	104
Le piante aumentano il Qi	105



La magia dello specchio	108
Le spirali del Dna aumentano l'energia vitale	110
I cristalli sfaccettati portano la gioia in casa	110
I minerali: luccicanti ambasciatori della Terra	111
Gli oggetti in movimento attivano il Qi	112
Immagini terapeutiche	112
L'efficacia dei colori	114
L'acqua porta agiatezza	116
Protezione e stabilità con gli oggetti pesanti	117
La forza degli oggetti personali	117

Le regole base per giardino e balcone	118
Lasciate danzare liberamente il Qi	119
Dal balcone, un supplemento di Qi per la casa	121

<i>Stanza per stanza, le regole più importanti</i>	122
<i>Il Bagua per locali e case</i>	126



QI: ENERGIA VITALE

Il Feng Shui si basa sulla considerazione che tutto ciò che ci circonda è costituito da 'energia'. Con questo termine non si intende tanto l'energia come quella elettrica, che si utilizza inserendo la spina nella presa, ma quella forza universale che muove tutto il mondo. Quella forza, per dirla con Goethe (*Faust*, parte prima, versi 382-383), che "connette il mondo nell'intimo". Nell'India antica questa energia veniva chiamata *prana*, in Giappone *Ki* e in Cina *Qi*

o *Chi* (pronuncia 'ci'). Questa materia sottile di cui è fatto tutto l'universo pervade anche noi. Con l'aria che respiriamo e con il cibo che ingeriamo noi continuiamo ad assumere il Qi dentro di noi. Anche la nostra evoluzione psichica e mentale è dettata da questa corrente di energia universale. Tutti gli elementi fondamentali, gli esseri viventi e la materia inerte sottostanno alle sue leggi. Perciò è evidente che non solo le persone che

occupano un'abitazione, bensì anche l'abitazione stessa, siano pervasi dall'energia vitale del Qi.

L'energia deve circolare

Il moto, in natura, è solamente fluttuante. Qualsiasi corso d'acqua si inoltra con anse e meandri attraverso il territorio, e persino noi esseri umani non ci muoviamo mai secondo linee rette.

Anzi, questi assi così perfetti per noi sono più stressanti delle forme morbide e sinuose. Fateci caso, nella prossima passeggiata domenicale attraverso i prati. Osservate come è facile per voi muovervi con passo spedito e leggero nella natura, e come invece vi sembra stancante al confronto il giro di compere in centro, che dovrebbe essere apparentemente senza difficoltà. Analogamente, anche tutti i percorsi

possibili nella vostra abitazione dovrebbero seguire un andamento morbido e sinuoso. Gli spazi e i mobili dovrebbero essere sistemati in modo da rispondere alle vostre esigenze e contemporaneamente rifornire uniformemente tutte le parti della casa con un adeguato apporto di Qi.

Qualche cenno sulla Medicina Tradizionale Cinese

Ecco uno dei segreti del Feng Shui: la libera circolazione e l'adeguato apporto dell'energia vitale del Qi in tutti gli ambienti portano salute, successo e benessere. I canali ostruiti provocano ristagno e causano blocchi o malattie.

I principi della circolazione e del ristagno dell'energia sono noti da tempo nella medicina olistica. Persino la medicina ufficiale è arrivata ad accettare l'agopuntura, nonostante questa si basi sull'assunto che il

INFO

IL FENG SHUI È 'LAGOPUNTURA DELL'AMBIENTE'

La circolazione del Qi, questa energia vitale invisibile, può essere stimolata in maniera ottimale grazie al Feng Shui. Possiamo cercare di incanalare il Qi dentro di noi, attraverso i pensieri e i sentimenti positivi, influenzando direttamente sulla salute, ma anche in casa o in giardino, incidendo sul nostro modo di vivere e sul nostro benessere in

un senso più ampio.

Il Feng Shui prevede l'utilizzo di alcuni oggetti speciali (vedi p. 72 e segg. e p. 102) che, come gli aghi dell'agopuntura, sono in grado di favorire la circolazione del Qi. Se apportando con essi variazioni mirate in casa si riesce ad attivare intenzionalmente il punto adatto, è possibile ottenere risultati stupefacenti.

corpo umano è provvisto di 'meridiani' lungo i quali circolano flussi di energia invisibile.

I MERIDIANI

Con il termine 'meridiani' la medicina cinese definisce i canali-guida dell'energia cosmica che corrono in superficie, in direzione verticale, sulla pelle del corpo, e che sono correlati agli organi interni e ad altre parti e funzioni del corpo. Se l'energia vitale non riesce a circolare liberamente in questi canali, per esempio a causa di abitudini di vita poco salutari o di un ambiente malsano, questa cattiva circolazione si manifesta con disturbi fisici e psichici. Sui meridiani si trovano centinaia di punti di corrispondenza, tramite i quali il medico esperto può entrare in contatto con la parte malata. Con un ago sottilissimo egli perfora la pelle in uno di questi punti, trasmettendo così un impulso di guarigione all'organo corrispondente, poiché il blocco che ostacolava il passaggio dell'energia nel meridiano si dissolve e il flusso del Qi riprende la sua normale circolazione. In questo modo il paziente inizia a ristabilirsi.

LA TECNICA MODERNA

La medicina occidentale si è beffata per molto tempo delle conoscenze relative ai meridiani, liquidandole spesso come semplici miti. Oggi, tuttavia, la scienza ha fatto tali progressi che con gli apparecchi di ultima generazione è diventato possibile

addirittura 'fotografare' i meridiani, dimostrandone così l'esistenza. Chissà, magari un giorno saremo in grado di fotografare anche i flussi di energia in un paesaggio e nelle nostre abitazioni, oppure di documentarli riproducendoli con altri strumenti.

Il Qi all'interno della casa

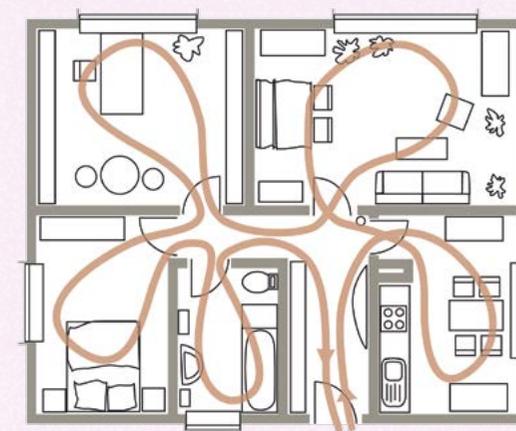
Lo scopo del Feng Shui è garantire la migliore circolazione possibile del Qi in tutti gli ambienti, a vantaggio di chi li abita. All'interno di un appartamento o di un edificio occorre che tutti gli spazi più importanti ricevano un'adeguata quantità di energia. Idealmente, la corrente vitale del Qi si muove libera e leggera da una stanza all'altra in modo simile a come si muoverebbe una coppia che danza a passo di valzer. Il Qi entra in una stanza principalmente passando attraverso la porta. Perciò le stanze dotate solamente di una porta hanno lo svantaggio che il flusso principale dell'energia deve entrare e uscire dalla stessa parte. Ciò impedisce la libera circolazione del Qi, che spesso è già abbondantemente ostacolata da un arredamento eccessivo. Perciò di regola occorre che in queste camere si provveda a creare sempre lo spazio sufficiente. Anche le finestre fanno entrare altra energia e costituiscono un'eccellente via d'uscita del Qi esaurito. Quando la porta e la finestra sono collocate esattamente l'una di fronte all'altra, si crea 'corrente', e il Qi sfugge subito fuori dalla finestra.

COME CIRCOLA L'ENERGIA NELLA VOSTRA CASA?

Com'è effettivamente la circolazione dell'energia nella vostra abitazione? In quali punti vi intrattenete particolarmente volentieri, e quali sono le camere in cui si dorme come sassi?

Per stabilire come si distribuisce il Qi all'interno delle pareti domestiche vi serve la fotocopia della piantina di casa vostra oppure un semplice schizzo che disegnerete voi stessi a mano, in cui segnerete anche la presenza dei mobili. Come nel disegno qui sotto, tracciate con una matita colorata il percorso dell'energia nella vostra casa. Cominciate dall'entrata e seguite il percorso del Qi, da una stanza all'altra, tracciando con la matita segni tendenzialmente circolari (come un 'giro di valzer'). Dove trovate angoli inanimati? In quali punti i

mobili sbarrano il passaggio? Quale stanza addirittura avete tralasciato? Soprattutto dove avete notato che, tracciando il percorso del Qi, la matita non ha 'danzato' spontaneamente, si deve supporre una carenza di Qi. Gli spazi stipati di oggetti, le stanze senza finestra (ripostiglio, bagno), gli angoli bui e le parti dell'abitazione che vengono utilizzate raramente dovrebbero essere attivati. A questo scopo sono adatti tutti gli interventi per l'attivazione del Qi presentati a p. 72 e segg., come pure gli oggetti illustrati a p. 102 e segg.



Il Qi tagliente: lo Sha-Qi

L'energia non è solamente utile e necessaria: in determinate condizioni può anche divenire dannosa. Nel Feng Shui l'energia negativa si chiama Qi tagliente o Sha-Qi. Poiché in natura il moto è solamente fluttuante, le rette di una certa lunghezza sono innaturali, e l'esperienza ha dimostrato che dovunque la mano dell'uomo ha creato profili rettilinei di questo tipo si sono sempre attivate energie negative. Lo Sha-Qi si forma in condotte, canali, strade, solchi, ponti, al termine di strade senza uscita, anche nei corridoi lunghi delle case, oppure

quando una scala o una finestra si trovano direttamente davanti a una porta. In tutti questi casi l'energia subisce un'accelerazione eccessiva e assume così un effetto distruttivo. Nessuno dovrebbe mai dormire o lavorare direttamente di fronte alla porta di una stanza che si apre in fondo a un lungo corridoio.

L'energia negativa si genera anche a causa degli spigoli delle pareti, delle case e dei tetti, dei lampioni e dei cartelli stradali a forma di freccia. Qualsiasi oggetto appuntito che si protende nello spazio (come anche gli spigoli vivi di armadi o tavoli) ha l'effetto di un coltello e produce lo Sha-Qi. Non si dovrebbe permettere che questa forma di Qi negativo, tagliente, agisca a lungo sulle persone. La conseguenza potrebbe essere uno stato di permanente irritazione; un bambino che studia in un ambiente 'spigoloso', per esempio, andrà più soggetto a cali di concentrazione e problemi di apprendimento. Soprattutto le camere da letto, le cucine, i soggiorni dovrebbero essere liberi dal Qi tagliente o, per lo meno, alla dovuta distanza di sicurezza: infatti, l'effetto negativo diminuisce proporzionalmente alla distanza.

Tutto è in relazione con tutto il resto

Sin dai tempi antichi si è sempre pensato che il nostro universo sia costituito da strutture fondamentali esatte. Da allora in poi, grandi filosofi come Lao Tse o

IMPORTANTE

EVITARE LO SHA-QI E LE ZONE 'DI DISTURBO'

Vi è mai capitato di essere seduti in un ristorante tra la porta e la finestra? Oppure con la schiena rivolta verso un passaggio? Le porte, anche se chiuse, così come finestre, corridoi, scale, ascensori, insomma, tutti quei luoghi in cui le persone si muovono, sono zone

cosiddette 'di disturbo' dove si crea uno Sha-Qi perturbatore. Chi deve stare seduto qui, lavorare, o anche dormire, lamenterà prima o poi tensioni, stress e inquietudine. Cercatevi un posto migliore, frenate questo malsano flusso di energia, oppure deviatelo!

Confucio si sono occupati di questi argomenti. Negli 'scritti ermetici', alla base del pensiero esoterico occidentale, il leggendario autore Ermete Trismegisto afferma che qualsiasi fenomeno o modello, per quanto piccolo, si riflette anche su correlazioni più ampie. Così come sopra, sotto; come dentro, fuori; come nel piccolo, nel grosso; oppure, in altre parole: come nel microcosmo, così pure nel macrocosmo. Ciò significa che i nostri pensieri, sentimenti, cultura, il nostro 'schema' psichico, in breve, tutto ciò che siamo e chi siamo, trova corrispondenza nell'ambiente esterno.

Perciò la vostra abitazione, ma anche la vostra salute, sono lo specchio della vostra personalità. E, viceversa, voi potete utilizzare l'abitazione per influenzare il vostro stato di salute e la vostra crescita personale.

Il biochimico inglese Rupert Sheldrake formulò alcuni anni fa la tesi del 'campo

morfogenetico' nel suo libro *L'ipotesi della causalità formativa* (red!, 1998). I risultati delle sue ricerche sono assai utili per avvalorare l'efficacia del Feng Shui. Egli riconobbe il principio secondo il quale tutto è in relazione con tutto il resto; perciò qualsiasi variazione apportata in un determinato ambito (nel nostro caso l'abitazione) produce anche un effetto in un altro sistema (le persone a esso correlate). Il Feng Shui si fonda su questa legge universale.

Il Feng Shui interiore

L'ambiente in cui viviamo influisce sulla nostra salute proprio perché interagiamo continuamente con esso. C'è indubbiamente un'enorme differenza fra una casa situata in mezzo a verdi prati e boschi e una accanto alla quale passa una strada di grande traffico nel centro di una città. Tuttavia, gli studi hanno dimostrato che gli effetti dell'ambiente sono, in ultima analisi,

FOCUS 2...

ACCORGIMENTI E CONTROMISURE

Gli effetti delle 'autostrade dell'energia' possono essere contenuti con degli accorgimenti che frenano o distribuiscono il Qi; a questo proposito trovate alcuni suggerimenti a p. 62. I consigli su come proteggervi dagli effetti del Qi tagliente sono a p. 102 e segg. In casa, per esempio, potete smussare gli spigoli dei muri o dei mobili con grandi piante ornamentali. In linea di principio, va bene qualsiasi oggetto grande abbastanza per coprire lo spigolo.

determinati dal soggetto stesso, dalla forza del suo pensiero.

Si è potuto verificare che le persone che hanno un atteggiamento allegro e positivo percepiscono in modo meno disturbante un ambiente esterno sfavorevole. L'influsso negativo non arriva a toccarle, oppure giunge smorzato. In certa misura, queste persone plasmano esse stesse il loro ambiente, e non solo perché si illudono di vivere in un mondo migliore, ma perché la loro stessa natura le ha abituate a non aggravare gli influssi negativi. Esse invece impiegano tutte le loro forze per rinforzare gli aspetti positivi della loro vita. Come la luce vince le tenebre, un atteggiamento allegro e ottimista può

cambiare molte cose nella vita. Ricordatelo, la prossima volta che i vostri vicini o il chiasso che viene dalla strada vi faranno innervosire.

In linea di principio sarebbe persino possibile limitarsi a immaginare le modifiche di Feng Shui che vorreste apportare nella vostra abitazione senza effettuarle in pratica; tuttavia ciò richiederebbe una grande esperienza, molta concentrazione e anche una forte convinzione, escludendo completamente qualsiasi forma di dubbio.

Per rendere il Feng Shui accessibile a tutti, si utilizzano oggetti portatori di una forza simbolica; essi, ricordandoci di continuo desideri o aspirazioni, finiscono per agire

IL CONSIGLIO DELL'AUTORE



PENSARE POSITIVO

Tutti gli interventi di miglioramento dell'ambiente possono essere assai rinforzati se assumete anche una giusta disposizione dentro di voi. Gli strumenti del Feng Shui interiore sono i sentimenti, i pensieri, le idee. Qualsiasi modifica che apportate seguendo le regole del Feng Shui sarà molto più efficace se verrà eseguita consapevolmente e con gioia, e non in un momento di stress, con rabbia o con

scarsa convinzione. Il Feng Shui, infatti, tende all'armonizzazione del mondo interiore, costituito di materia sottile (il mondo del pensiero), con l'ambiente esterno, quello fisico.

Il pensiero è una forza di grande efficacia, che influisce potentemente sulla vita. Gli atleti di successo sono sempre anche campioni mondiali di pensiero positivo, perché prima di ogni trionfo seguono una preparazione psicologica orientata al risultato e si esercitano nella visualizzazione del successo futuro.

in modo positivo anche sul nostro subconscio.

L'effetto dei cambiamenti riguarda anche gli altri

Quando apportate qualche modifica in casa vostra, come spostare i mobili, appendere qualche quadro o modificare il colore delle pareti di una stanza, applicate le regole del Feng Shui. Esse cambiano non solo l'ambiente in cui vivete, ma anche il flusso di energia e le vibrazioni che circolano nel vostro appartamento. Ciò finisce per esercitare un effetto su tutti i componenti della famiglia, anche se con intensità differente. Infatti, ogni persona ha tratti caratteriali diversi e le modifiche esterne vengono assunte interiormente solamente passando attraverso un 'filtro' molto personale. Questo è anche un bene, perché così non diventiamo troppo facilmente influenzabili e siamo in grado di autodeterminarci.

Se un intervento è finalizzato unicamente a voi, sarebbe meglio apportare la modifica nel vostro spazio più privato, vale a dire in quegli ambienti, o in quelle zone, che preferibilmente utilizzate solo voi, per evitare di influenzare anche le persone con cui vivete. Se per esempio siete genitori single di due ragazzi adolescenti, e sentite di volere attivare lo 'spazio di coppia' (vedi p. 48 e p. 82) perché vi sentite pronti per una nuova relazione, allora apportate dei cambiamenti nella vostra camera da letto: in questo modo terrete lontano dai figli

l'attivazione dell'argomento 'coppia' e nel contempo lascerete a voi stessi uno spazio energetico sufficiente per occuparvi di quanto vi sta più a cuore.

Yin e yang

Per avere una vita armoniosa occorre che sia l'ambiente esterno sia i diversi aspetti della vita personale siano il più possibile in equilibrio fra loro.

Per esempio, una ragionevole combinazione di attività e riposo favorisce la crescita personale, pur mantenendo il tempo e la possibilità di rigenerarsi. Questi impulsi contrapposti vengono chiamati in Cina *yin* e *yang*.

2

Yin e yang sono la via verso l'Universo.

MASSIMO CINESE

2

Le forze yin e yang ci indicano che tutto ciò che esiste nell'universo è governato da questi due principi che, pur essendo contrapposti, si completano a vicenda. Questa dicotomia o polarità si trova per esempio nell'alternanza fra il giorno e la notte, o nella successione di inspirazione ed espirazione. Yin e yang sono due forze abbinata e insieme governano l'armonia e l'equilibrio. Lo yin non può esistere senza lo yang, la



Le giostrine sospese sono in grado di sciogliere le energie accumulate a causa dello stress e di ravvivare zone stagnanti.

luce non può esistere senza l'oscurità, il calore esiste solamente se esiste anche il freddo, il polo positivo di una batteria ha bisogno del polo negativo, e allo stesso modo si completano gli elementi maschili e femminili.

Yin e yang in equilibrio

La Tabella a p. 29 vi aiuta a capire se nella vostra abitazione vi sia una prevalenza di elementi yin o yang. Assicuratevi che i due elementi siano in equilibrio, perché quando questo viene a mancare, quando cioè una forza prende il sopravvento sull'altra, sorgono problemi, sia che se ne sia coscienti sia che non lo si sia. Di regola, si può dire che tutte le disarmonie della vita, si tratti di salute, amore, lavoro o altri ambiti, sono in ultima analisi riconducibili a una distribuzione squilibrata di yin e yang.

Facciamo un esempio tratto dall'ambito sportivo: quanto più uno scattista si allena in velocità su percorsi brevi, tanto meno dispone della resistenza necessaria per affrontare una maratona. Limitazioni di questo tipo possono disturbare sensibilmente l'equilibrio tra yin e yang, e a lungo andare rischiano di essere addirittura malsane per il corpo e per l'anima.

Oppure pensate a persone estremamente razionali: a volte faticano a parlare dei loro sentimenti, o addirittura a mostrarli. E nemmeno una dimostrazione di volontà molto forte raggiunge sempre, necessariamente, lo scopo desiderato (come viene spesso ripetuto durante le sedute di training mentale), anzi, a volte si ottiene proprio l'effetto contrario: quanto più un uomo 'vuole' qualcosa, tanto più ce la mette tutta per arrivare al suo obiettivo. Eppure, proprio per questo, il più delle volte non lo raggiunge.

Il 'troppo' può avere conseguenze addirittura catastrofiche, come un fuoco (yang) che divampa senza freni, si diffonde attivamente e consuma in poco tempo l'energia e il legno, vivendo a loro spese. Quello che vogliamo da un caminetto e viviamo come qualcosa di estremamente gradevole in casa, può invece essere causa di danni disastrosi e involontari in un incendio di un bosco o di una casa.

E con questo, eccoci arrivati a un altro principio fondamentale del Feng Shui, quello delle Cinque fasi dinamiche (vedi p. 30).

YIN E YANG: IL PRINCIPIO DELLA COMPENSAZIONE

Lo yin e lo yang si completano tra loro e si creano a vicenda.

Rappresentano la compensazione e l'equilibrio.

Le parole yin e yang sono dei semplici aggettivi: la qualità yin o yang non ha senso in se stessa, ma solo se riferita a qualcos'altro. Ogni cosa ha in sé caratteristiche sia yin sia yang, che sono presenti con rapporti di volta in volta differenti.



Ciò è reso evidente dalla raffigurazione simbolica delle due forze: lo yin contiene in sé già un poco di yang (rappresentato dal punto bianco in campo nero) e lo yang ospita già un poco di yin (il punto nero in campo bianco).

Fenomeni yin	Fenomeni yang
Aspetti causali	
femminile	maschile
terra	cielo
luna	sole
inverno	estate
corpo	anima
valle	montagna
tigre	drago
freddo	caldo
pesante	leggero
ricettivo	incisivo
umido	asciutto
statico	mobile
contratto	espanso
reattivo	attivo

Fenomeni yin	Fenomeni yang
Aspetti spaziali	
forme arcuate	forme geometriche
linea spezzata	linea intera
lato in ombra	lato al sole
metallo	legno
pari	dispari
spazi aperti	strutture solide
colori freddi	colori caldi
sotto	sopra
sinistra	destra
discendente	ascendente
scuro	chiaro
morbido	duro
verso l'interno	verso l'esterno
dietro	davanti