

LA TEORIA

Introduzione	5
L'ARTE CINESE DI ABITARE IN EQUILIBRIO	7
Che cos'è il Feng Shui?	8
Una scienza antichissima	8
Un successo in tutto il mondo	10
Il modo di abitare influenza 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



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
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>	<i>122</i>
<i>Il Bagua per locali e case</i>	<i>126</i>



CHE COS'È IL FENG SHUI?

Avete mai provato la sensazione di stare particolarmente bene in un determinato luogo e di avvertirne altri come meno confortevoli, senza tuttavia che sappiate spiegarvene il motivo? Il Feng Shui ci insegna come scegliere consapevolmente il luogo in cui abitare, e come trasformarlo per ottenere salute e felicità. Questa scienza descrive il rapporto fra uomo e natura, spiega perché alcune ubicazioni siano migliori di altre e quali siano gli strumenti

con i quali noi possiamo modificare l'ambiente che ci circonda. È una scienza cinese antichissima, come l'umanità stessa, perché si fonda su tutta la sapienza degli avi.

Una scienza antichissima

Feng Shui, tradotto alla lettera, significa 'vento e acqua'. Le prime tracce e testimonianze a riguardo risalgono a migliaia di anni or sono: le più antiche

citazioni di 'vento e acqua' vengono datate a 5000 o 6000 anni fa. Per comprendere veramente a fondo la concezione del Feng Shui occorre fare propria la visione del mondo degli uomini di quell'epoca. Poiché questa scienza descrive quanto l'uomo è condizionato dagli influssi esterni che provengono dall'ambiente circostante, furono scelti, per rappresentare simbolicamente questa condizione, due dei fenomeni naturali più importanti: il vento, considerato come un messaggero del cielo dal soffio gentile, che faceva avanzare le nuvole, dispensatrici di benedizioni e fertilità, e con esse l'acqua. Ma chi diede il nome a questa preziosa arte intese soprattutto esprimere che tutto ciò che ci circonda del mondo visibile e non visibile cela in sé una fonte di energia. Tutto sommato, sia il vento sia l'acqua sono due fenomeni naturali molto potenti, difficili da domare: perciò è meglio averli dalla propria parte. Il Feng Shui dovrebbe consentire proprio questo.

Le origini

Le origini di questa scienza si trovano in Asia, e in particolare è la Cina ad essere considerata la culla del Feng Shui. La sua applicazione in questo Paese divenne così naturalmente parte della vita quotidiana, che nessuno se ne diede mai molto pensiero. L'arte del Feng Shui veniva appresa ed esercitata dai sacerdoti. Tutte le grandi opere architettoniche cinesi, come la Città Segreta di Pechino o anche la Grande Muraglia,

CHE COS'È IL FENG SHUI?

furono costruite secondo criteri del Feng Shui determinati con grande esattezza. In questo modo si è accumulato nei millenni un patrimonio incalcolabile di esperienze, conservatosi fino a oggi. Tuttavia, una grande interruzione fu segnata dall'epoca della rivoluzione culturale cinese, negli anni Sessanta e Settanta, in cui l'applicazione del Feng Shui era strettamente vietata, perché «un tale sistema, superato e basato sulla superstizione» sembrava male adattarsi a un apparato statale moderno. A questo proposito è interessante notare che lo stesso Mao Tse-tung, benché avesse vietato il Feng Shui, nella sua vita fu a sua volta un esperto entusiasta e un segreto utilizzatore di questa nobile arte.

Con tale divieto, molti cinesi hanno perduto l'accesso a questa antica scienza. Tuttavia, la tradizione sopravvisse, soprattutto grazie ai

INFO

TOMBE IMPERIALI

I sovrani delle varie dinastie, per esempio quella dei Ming (1368-1644) e poi quella dei Qing (1644-1911), costruirono perfino enormi monumenti sepolcrali secondo i principi del Feng Shui, per influenzare positivamente il destino dei discendenti. Erano infatti convinti che questo dipendesse dal benessere dei loro antenati nell'Aldilà.

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							
Sentite di essere sulla buona strada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sono (o sono stati) importanti per voi i vostri nonni?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il vostro lavoro vi piace?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Considerate il vostro principale un bravo supervisore?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ricevete le gratificazioni che vi spettano?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Avete avuto degli insegnanti che stimate ancora oggi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ciò che fate vi diverte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Felicità, fortuna, ricchezza			
2. Rapporti personali e sociali							
Avete un rapporto di coppia armonioso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A volte vi sentite felici 'senza ragione'?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi comprendete bene con i colleghi?	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
Entrate facilmente in contatto con la gente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vi riesce di guadagnare facilmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avete un amico o un'amica del cuore?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Salute, pace interiore, stabilità			
3. Famiglia, genitori, superiori							
Avete (o avevate) una buona relazione con i vostri genitori?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vi sentite sani sotto tutti i punti di vista?	<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"/>

Sì	Così così	No	Sì	Così così	No	
8. Conoscenza, vita intellettuale						
Riuscite a non perdere la calma anche nei periodi di stress?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Apprendete facilmente cose nuove?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Disponibilità degli amici, sostegno morale						
Trovate aiuto nei momenti di crisi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vi fidate del vostro intuito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi sentite pronti a soccorrere gli altri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Secondo voi esiste un 'Essere superiore'?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siete generosi?	<input type="checkbox"/>	<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						
Aiutate chi ne ha bisogno o finanziate associazioni che lo fanno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Godete della stima delle altre persone?	<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?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	L'opinione degli altri vi è completamente indifferente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Non avete figli, tuttavia i bambini stanno volentieri con voi?	<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"/>
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?		
Vi riesce facile sviluppare nuove idee?						
Riuscite a ritagliare regolarmente un po' di tempo per gli aspetti piacevoli della vita?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			



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 continuamo 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 domenica 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 'L'AGOPUNTURA 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, influendo 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.



LE NOVE ZONE DEL BAGUA

Nel moderno Feng Shui, la classica distribuzione rotonda (a torta) del Bagua viene adattata alle piantine degli appartamenti di oggi, che nella maggior parte dei casi sono rettangolari o quadrate. Nasce così nel centro una nona zona, il Tai Qi, che ha, simile alla tradizionale piazza del mercato di una città, un'importante funzione di 'mediatore' per tutte le otto zone esterne. Nelle prossime pagine verranno esaminate nel dettaglio le caratteristiche delle nove zone del Bagua: Carriera, Relazioni sociali e

Matrimonio, Famiglia, Ricchezza, Centro (o Tai Qi), Amici soccorrevoli, Bambini, Conoscenza e Fama. Questi campi potrebbero non corrispondere con la pianta del vostro appartamento; imparerete perciò a riconoscere dove ciascuna di queste zone si trova all'interno del vostro personale spazio abitativo. Seguirà un'approfondita descrizione degli ambiti vitali cui corrispondono tali zone e, infine, vi saranno fornite delle indicazioni per l'impostazione di ciascuna.

Zona della Carriera

La zona della Carriera si trova a metà della linea di base del Bagua. Ogni volta che riflettete su quale strada dovreste imboccare nella vostra vita futura, avete a che fare con questa zona. Essa simbolizza il flusso della vita, e anche in quale misura voi state già assolvendo al vostro vero compito. Questo diventa evidente soprattutto in campo professionale: la vostra attività corrisponde anche a ciò per cui nel profondo del vostro intimo vi sentite chiamati? È importante appurare se quello che fate è svolto volentieri, con convinzione, e se ne ricevete anche un'adeguata gratificazione.

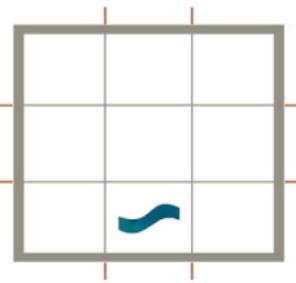
Tuttavia, poiché la vita è anche altro oltre il lavoro, la zona della Carriera rappresenta in senso lato tutto l'orientamento della vostra vita. Fermatevi dunque ogni tanto per

verificare la coerenza con la vostra voce interiore. Se siete ancora una volta in procinto di accettare cose o circostanze che vi faranno deviare dalla strada che avete scelto per voi, occorre che correggiate la rotta.

Visto che la zona della Carriera è correlata con l'elemento Acqua (vedi p. 37), questo spazio abitativo dovrebbe essere organizzato in modo 'scorrevole', tale da rendere possibili i movimenti, e ciò significa non troppo stipato. Se l'ingresso della vostra casa o del vostro appartamento si trova nella zona della Carriera, l'armadio dei cappotti non dovrebbe essere così pieno da bloccare energia e movimento.

Come creare un ambiente piacevole

Se la porta d'accesso alla vostra casa o al vostro appartamento si trova nella zona della Carriera, ciò allude al particolare significato che questa zona ha per voi e la vostra famiglia. Una scala in questo punto può simboleggiare un 'su e giù' faticoso e un'accentuata instabilità. Perciò occorre armonizzare l'ambiente con una buona illuminazione e dei quadri gradevoli. Di norma, il campo della Carriera dovrebbe essere organizzato in modo tale da favorire la chiarezza necessaria per perseguire le vostre scelte di vita, e cioè dovrebbe essere luminoso e accogliente, ampio e invitante. Una luce calda, soffusa, specchi 'che aprano', fiori freschi e immagini dai colori vivaci hanno un effetto particolarmente positivo in questo luogo.



La zona della Carriera rappresenta il cammino della propria vita e richiede pertanto molta chiarezza.