

Primo piano



LIVING FENG SHUI

È l'arte di vivere
in armonia
nel proprio
ambiente.
Unendo, senza
forzature,
saggezza
orientale e
praticità
occidentale

Feng Shui: vento e acqua. È l'arte cinese, antica di oltre tremila anni, che insegna come armonizzare l'energia vitale e vivere consapevolmente, in modo equilibrato, in un determinato ambiente. Come è impossibile tenere stretti in mano il vento e l'acqua, così non si può circoscrivere il Feng Shui. Ecco allora che questa antica pratica diventa uno "studio dell'ambiente", una tecnica per raggiungere armonia e benessere ma anche un'esperienza di vita, un modo per conoscere e per conoscersi. Che arriva dall'Oriente, ma i cui principi sono universali, si ritrovano identici nelle culture più disparate.

● Il Feng Shui nasce infatti per assicurare la giusta collocazione alle tombe degli imperatori. Ma le regole che applica sono le stesse che trovia-

mo nella costruzione delle piramidi egizie, dei templi greci o incas, delle cattedrali e dei castelli medievali. E valgono non solo per le imprese architettoniche più grandiose ma anche per la nostra vita quotidiana, per imparare a vivere con serenità, in modo piacevole nelle nostre case, negli uffici, negli ambienti che frequentiamo abitualmente (ristoranti, locali, ma anche palestre, musei, teatri, luoghi di culto).

● Per questo si parla di Living Feng Shui, che è l'arte di vivere in armonia il proprio ambiente quotidiano. Di questa particolare applicazione, che sempre maggiore interesse sta suscitando, si discuterà anche al Primo Congresso internazionale di Feng Shui Scientifico e Sostenibilità ambientale che si terrà dal 19 al 21 settembre a Torino.



LA CASA il nostro corpo più grande

«Proviamo a pensare come un bambino disegna la sua casa. La facciata è un viso con gli occhi spalancati (le finestre), la bocca (la porta), i capelli (il tetto)» dice Mara Pelizza, insegnante del centro Living Feng Shui di Padova, autrice del volume "Feng Shui. Architettura, ambiente e acqua", Macro edizioni, il primo scritto esclusivamente da autori italiani. «La casa per il Feng Shui è il nostro corpo più grande. Un'estensione di noi stessi. Che ci parla di noi. Del nostro carattere. Dei nostri

bisogni. Del nostro stato di salute. Attraverso la casa, organizzata in modo armonioso, è possibile aumentare il proprio benessere». Certo, il Feng Shui, ha anche ambizioni maggiori: ridisegnare in modo più armonioso e biocompatibile le nostre città, farsi carico delle grandi questioni ambientali, fornire pochi, semplici strumenti che aiutino tutti, in un mondo globalizzato, a vivere in modo sano. Ma si può partire anche dal piccolo, dal proprio appartamento. E senza bisogno di stravolgere, di ricostruire da zero.

IN CERCA DI PROTEZIONE

«La prima funzione dell'ambiente domestico è proteggere. Stanze confortevoli, accoglienti, si creano imparando a guardare la persona, il suo atteggiamento» continua la dottoressa Pelizza «e una delle sensazioni più forti, più istintive che ci guidano, anche se non sempre ce ne rendiamo conto è la paura. Paura di essere aggrediti, di cadere, di farci male, di non riuscire a fronteggiare la situazione. Per questo lo spazio che dà maggiore serenità e benessere è quello che rassicura. Che permette di controllare i luoghi da cui può arrivare il pericolo: porte e finestre. Che non ci dà la sensazione che potremmo precipitare nel vuoto, come da una scala senza protezione. Pensiamo a quale tavolo scegliamo istintivamente quando entriamo in un locale: non certo quello centrale, di passaggio, ma quello in un angolo più raccolto, da cui possiamo osservare la situazione, magari con le spalle contro il muro».

▶ CREARE ARMONIA

Un ambiente che trasmette serenità, che risulta piacevole e accogliente è quello in cui l'energia vitale scorre in modo armonioso, senza interruzioni. «Ogni edificio possiede una propria energia ("Chi" per i cinesi) che influenza quella delle persone, degli oggetti e delle attività che accoglie. Poiché fluisce attraverso l'edificio, il "Chi" muta a seconda delle forme, dei colori e dei materiali che incontra. Il suo percorso è determinato dalle posizioni dei locali, delle porte, delle scale» continua la dottoressa Pelizza. «L'ideale è che il passaggio da una stanza all'altra sia armonioso. Che la vista non venga interrotta da troppi spigoli (di pareti, porte, finestre, mobili). Lo spigolo vivo è per il nostro inconscio come una lama affilata. Trasmette una sensazione di pericolo. Meglio che lo

sguardo possa spaziare liberamente». Va poi sottolineato che l'energia non è di un solo tipo. Può essere passiva, indurre alla riflessione, al relax (energia yin) oppure essere attiva, stimolare il movimento, l'attività (energia yang). La situazione ideale è che yin e yang siano in equilibrio. Ma poiché questo non sempre avviene ci sono elementi e condizioni che aiutano a ristabilire l'armonia. Come ricorda la dottoressa Pelizza: «I lunghi corridoi, le scale, le file di porte aumentano l'energia yang così come i soffitti alti, le stanze con pochi mobili, le superfici lucide (marmo, piastrelle), la luce. I soffitti bassi, i pavimenti in legno o in ceramica, le tappezzerie di stoffa, i mobili imbottiti, la penombra rallentano invece l'energia, facendo prevalere quella di tipo yin.



PER OGNI STANZA

UN CONSIGLIO

Le teorie che costituiscono il Feng Shui sono ampie e complesse. Prendono in esame l'energia, i cinque elementi, la teoria delle direzioni. In esse si rispecchiano i principi delle filosofie orientali. Chi vuole approfondirle ha a disposizione corsi, stage, manuali che possono soddisfare tutte le curiosità. Si possono chiedere consulenze per valutare lo stato di salute dell'ambiente in cui si vive. Per dare un assaggio di questa affascinante disciplina e sottolineare quanti sono gli interventi che si possono fare anche in modo semplice abbiamo chiesto alla nostra esperta un consiglio Feng Shui per ogni stanza.

Ingresso

Scale illuminate, tappeto nuovo, nome chiaro sulla targhetta. Una casa accogliente si presenta così. Appena si apre la porta, meglio non trovare uno specchio che riflette il visitatore o il padrone di casa: comunica un messaggio negativo. Fa pensare a qualcuno che se ne va e non che arriva ed è il benvenuto.

Soggiorno

Un accoglimento fondamentale: il divano deve avere lo schienale contro una parete. La persona così si sente protetta, non sta sulla difensiva ed è pronta a socializzare.

Cucina

È la stanza in cui circola più energia, che non va né esasperata, né smorzata. Per questo bisogna fare attenzione ai colori. Si al giallo e al bianco. No al rosso (troppo carico di energia) e al blu (debole e freddo).

Camera da letto

La testata del letto deve essere appoggiata contro una parete. Sarebbe meglio vedere la porta. La ragione: la possibilità di controllo rende più rilassati. Evitare gli specchi e le piante. Caricano l'ambiente di energia e possono disturbare il sonno.

Bagno

Luogo dell'elemento acqua per eccellenza va equilibrato con l'elemento legno. Quindi con mobili o con un pavimento in questo materiale. O con accessori verdi, perché verde è il colore dell'elemento legno.

FRA ORIENTE E OCCIDENTE

Una novità che si sta facendo strada è che il Feng Shui, per essere davvero utile, va applicato tenendo conto dello stile di vita delle persone e delle tradizioni a cui appartengono. «Se i suoi principi sono universali, le nostre case sono diverse da quelle cinesi. Il consiglio che diamo a chi frequenta i nostri corsi è di fare una sintesi fra oriente e occidente. Capire i concetti base e tradurli, adattarli alla realtà. Cinesizzare la propria casa non la rende più accogliente o salutare. Gli insegnamenti architettonici della nostra tradizione non vanno dimenticati. Se i campanelli eolici sono utili in una casa orientale, magari nei nostri appartamenti è più funzionale far circolare l'energia con i materiali e i colori» conclude Mara Pelizza. ■

Martide Particaroli