

Equilibra tu casa con feng-shui

Con la sabiduría de este arte chino se puede armonizar el hogar y los objetos que lo integran para que la **energía** positiva fluya sin obstáculos y favorezca la salud y la prosperidad.

El feng-shui es un antiguo arte chino que ha despertado un enorme interés en Occidente. Sus secretos y aplicaciones han seducido tanto a personas como a grandes empresas y multinacionales, ya que muestra cómo influye en nuestras vidas el espacio que nos rodea.

Si uno se detiene un instante y mira su entorno como si fuese un gran cuerpo, verá que existen en él zonas más o menos desarrolladas, con diferentes grados de salud y belleza, y cada una con una función diferente.

El espacio se observa en feng-shui usando el mismo principio que determina el buen funcionamiento de un organismo: por ejemplo, una buena circulación sanguínea es similar a un río por el que corre agua limpia, a una calle flui-

da y bien comunicada o al pasillo libre de obstáculos de una vivienda.

Habitualmente usamos términos como «arterias», «cerebro» o «pulmón» para hablar de ciertas partes de nuestras ciudades. Nuestro pequeño hábitat tiene también en feng-shui correlaciones biológicas. La entrada de una vivienda simboliza, por ejemplo, la boca. Si la encontramos llena de bloqueos que impiden un buen acceso es como si contáramos con una inflamación en la entrada del sistema digestivo que hiciera difícil alimentarse y nutrirse de energía. Esto se traduciría en inconvenientes añadidos para quienes habitan ese espacio. Este tipo de analogías son universales y dotan al feng-shui de gran riqueza y profundidad en sus observaciones. El feng-shui abarca a diversos ámbitos como la

arquitectura, el diseño urbanístico y de interiores o el paisajismo, y en todos podemos aplicar estos principios.

LA IMPORTANCIA DEL VACÍO

Para aplicar los principios del feng-shui no se necesita añadir ningún objeto extraño en casa. Al contrario, se puede empezar realizando lo que se llama «vacío», que consiste en eliminar información y contenidos superfluos del hogar. La purificación es un paso previo en muchas terapias, así como exhalar correctamente el aire es el primer requisito para respirar. Empiece deshaciéndose de trastos viejos o rotos que no va a utilizar, ropa en desuso, colecciones inservibles, objetos asociados a malos recuerdos y, en definitiva, energía estancada. Eso le hará sentirse más ligero de inmediato y disfrutar de mayor claridad, símil de mantener un intestino limpio y sin obstrucciones. El caos ambiental conlleva confusión y dificultad para tomar decisiones.

Una segunda etapa en el «vacío» consiste en analizar el significado, la simbología de su entorno. Por ejemplo: ¿tiene cuadros en casa con barcos en guerra o personas tristes?, ¿flores secas y olvidadas?, ¿colores grises y fríos?, ¿una iluminación débil? Ese tipo de estímulos no le ayudará a asentar la alegría y el optimismo en su espacio.

Si dejamos a un niño ante un televisor viendo imágenes desagradables durante la noche, su sueño acabará fácilmente

La persona, siempre primero

Los antiguos sabios chinos resumían los eventos personales en tres factores: al primero le llamaban «**suerte del hombre**» y se expresaba en la actitud ante la vida y la voluntad para mejorar; el segundo factor o «**suerte del cielo**» venía dado en el nacimiento e impli-

caba las virtudes, el carácter innato o la familia; el último factor, «**suerte de la tierra o feng-shui**», influía sobre una cuarta parte de nuestras vidas (la relación exacta depende de la visión de distintos maestros) y se podía resumir como el conocimiento de la direc-

ción del viento para navegar, que permite que fluir por la vida sea un trayecto más ligero y cómodo, aunque nunca debemos olvidar que somos nosotros los responsables y el motor fundamental de los cambios. Sin nosotros, el feng-shui es un barco sin dirección.



Cultivar la energía positiva

- Los chinos llaman **sheng chi** a un tipo de energía nutritiva, positiva y favorable y **sha chi** a lo opuesto, símil de caos, suciedad, enfermedad o conflicto. Lo destacable para cualquier observador es constatar que el *sheng chi* se muestra en el entorno principalmente como orden, limpieza, vitalidad o belleza.
- El sistema yin y yang representa la **energía dual**, nos habla del equilibrio, de la importancia de una actitud sensata

y no polarizada. Lo yang representa la luz, la actividad, lo exterior; y el yin, la oscuridad, lo interior, la quietud.

- En cuanto al **yin**, la vivienda no debe ser demasiado oscura ya que fomenta el carácter taciturno y la falta de alegría. No opte por colores muy apagados, iluminación escasa, poca ventilación u obstáculos en su entorno, que frenan la movilidad y la frescura. El exceso de flores secas, cuadros inverna-

les, personajes solitarios, trastos o recuerdos tristes desequilibran hacia el extremo yin.

- Sobre el **yang**, evite formas agresivas, exceso de espejos o colores ácidos, el ruido exterior, llevar el televisor o material de trabajo a su dormitorio (que generan actividad), mucha iluminación nocturna o sencillamente ocuparse demasiado de lucir objetos externos. El extremo yang conduce al nerviosismo y agotamiento energético.



en pesadillas. Así, de la misma forma, las esculturas, láminas, pinturas u objetos que adornan su vivienda pueden actuar en su subconsciente, potenciando determinados aspectos psicológicos. Ha de recordar que los objetos, ya sean pinturas o simples recuerdos, son ventanas virtuales a la información que contienen. No ponga en su vivienda nada por su valor económico, fama del artista o lo que puedan opinar otras personas. Hágalo porque le sugiere aspectos como claridad, limpieza o alegría.

El vacío en feng-shui es como un ejercicio de yoga o meditación. Resulta difícil encontrar paz y salud si no se dejan atrás las preocupaciones, el diálogo mental o la obsesión por lo externo. No se trata de despojar de personalidad el espacio, sino de evitar la atención hacia lo que merma nuestra vitalidad y energía.

UN ESPACIO PROTEGIDO

Los chinos utilizan cinco animales para ejemplificar situaciones espaciales. Uno de los más importantes para estar protegido se denomina «tortuga negra» y simboliza nuestra espalda o la parte trasera de una estructura. Tener el cabezal de la cama apoyado en una pared sólida y fuera de la corriente es tener una buena tortuga. Sentarse de forma que su columna no mire a un pasillo, puerta o ventana es también utilizar este principio. Ob-

serve el sillón de cualquier cargo importante y verá que siempre tiene un gran respaldo, equivalente a contar con una «buena tortuga». Las corrientes directas sobre nuestro cuerpo, ya sea en la espalda o en la parte posterior, son culpables de mala salud, constipación y falta de energía. Tener la espalda cubierta le protegerá de lo imprevisto y le ayudará a ver de frente las situaciones.

Sobre la protección en su espacio, no prime el diseño sobre la seguridad: utilice escaleras amplias, barrotes que impidan caídas, ventanas protegidas, mobiliario y formas sin aristas agresivas y mantenga el fuego de cocinas, instalación eléctrica o chimeneas bien aislado. Buen feng-shui es sinónimo de previsión y seguridad.

LOS CINCO ELEMENTOS

Los cinco elementos chinos, representados por el fuego, la tierra, el metal, el agua y la madera, sirven para describir los principales movimientos de la energía en nuestro mundo cotidiano y forman una rueda como las estaciones del año, en la que cada una alimenta a la siguiente. La medicina china estudia ese mismo proceso en los órganos corporales, asociados cada uno a un elemento, y regula su armonía con acupuntura, plantas y dieta. De modo similar, en feng-shui, los cinco elementos sirven para catalogar

y tratar energéticamente el hogar. Éstas son algunas de las asociaciones externas y psicológicas que permiten intuir su funcionamiento:

El fuego está presente en formas puntiagudas, colores rojizos y anaranjados, así como cocinas, chimeneas, velas o iluminación. Representa el verano y el corazón: un exceso de fuego se asocia a problemas cardíacos y emociones como el estrés y la impaciencia. En su justa medida aporta alegría y dinamismo. Se debería utilizar el fuego con precaución, no abusando de él en dormitorios, el salón y lugares donde se busque descanso y concentración.

La tierra aparece en formas cuadradas, colores marrones o amarillos y objetos como la arcilla o la porcelana. La tierra designa al sistema digestivo y los cambios estacionales. Un desequilibrio atrae inseguridad, preocupación y embota-



FOTOS: STOCK PHOTOS

miento, mientras en sentido positivo proporciona estabilidad y tranquilidad. Las formas de tierra pueden ayudar a conseguir orden y concreción, y resultan útiles para personas desordenadas o inestables. Sin embargo, no hay que abusar de ellas en empresas y ambientes donde se busca actividad.

El metal se encuentra en formas redondas y en arcos, colores como el plateado, el dorado y el blanco y objetos metálicos en general. Representa el pulmón y el otoño. En su mal aspecto sugiere rigidez, tristeza o depresión y bien ponderado aporta fuerza, organización y estructura. Debe usarse con moderación si hay frialdad o apatía y es útil para fomentar lugares limpios, organizados y con una imagen seria.

El agua se expresa en formas asimétricas, tonos negros o azulados, así como en ríos, lagos o fuentes. Se asocia al invierno

y los riñones. El exceso de agua bajo el subsuelo de la vivienda se relaciona con problemas renales, dolores de espalda, pesadillas o miedo. Este elemento se asocia también a la voluntad, el impulso sexual y la energía creativa. En la decoración estimula a los artistas y personas imaginativas, y externamente ayuda a las comunicaciones o inversiones. De hecho, los cursos de agua en forma de ríos, calles o puertos constituyen un apartado especial en feng-shui.

La madera son formas rectangulares y alargadas como columnas o rascacielos, vegetación y colores verdes. Se asocia a la primavera y al hígado. En forma de desequilibrio corporal se relaciona con la ira y la rabia, característica de un hígado enfermo. Su estado saludable ayuda, en cambio, al crecimiento y la expansión. El buen uso de la madera en la vivienda aporta calidez y naturalidad, y resulta

muy útil para empresas que necesitan neutralizar un aire gris y falto de vida.

Los cinco elementos se asemejan a una alimentación equilibrada: obtendrá los mejores resultados sin fanatismos ni obsesiones por ningún elemento. Las curas especiales y su interacción necesitan a veces la labor de un «médico del espacio» igual que para corregir malos hábitos alimenticios se acude al dietista.

COLORES EQUILIBRADOS

En cuanto a los colores, utilice el sentido común y la sabiduría del yin y el yang. Es preferible pintar las paredes con tonos suaves y recurrir a otros más vivos para la decoración. No conviene abusar de los colores muy fuertes o yang, como el rojo y anaranjado, ni demasiado yin, como los negros y azules oscuros. Resulta mejor buscar un tono más fuerte para el suelo, medio para las paredes y más claro para el techo. Así cumplimos el precepto «tierra, hombre y cielo».

Si se opta por colores muy fuertes, los detalles tienden a desaparecer. Es como si añadiéramos mucha sal, pimienta o azúcar a una comida. Los colores medios como el blanco roto, el ocre suave, el beige o el marfil permiten un buen juego con el resto de la decoración. De todos modos, se trata sólo de sugerencias generales que no impiden que podamos dar fuerza a una determinada parte de la casa si es necesario.

LOS MÉTODOS DEL FENG-SHUI

Una análisis tradicional de feng-shui usa conjuntamente la escuela de la brújula (direcciones magnéticas y datos temporales) con la escuela del paisaje (formas, accesos, organización, elementos...). Algunos métodos de feng-shui obvian el factor direccional y temporal tratando parcialmente el espacio, pero es interesante un estudio integral. Se puede acudir también a la geobiología para verificar si hay vetas de agua o fallas en el subsuelo, o contaminación electromagnética.

En cualquier caso, el feng-shui le dará nuevos ojos para observar lo que le rodea y para emprender un proceso sutil de armonización con repercusiones directas sobre su vida interior. ■

SILVESTRE PÉREZ Y NATIVIDAD PÉREZ
(especialistas en feng-shui)