

FENG SHUI

DELLA TERRA

Principi di geoterapia

José Manuel Chica



Esplorando la relazione tra città, casa e salute

FENG SHUI

DELLA TERRA

Principi di geoterapia

José Manuel Chica

Esplorando la relazione tra città, casa e salute



Edizioni Verdechiaro

2001 Edizioni Verdechiaro
via Montecchio 23/2
42031 Baiso (RE)

© 1997 José Manuel Chica. FENG SHUI GEOTERAPIA

titolo originale

Feng Shui de la Tierra. Principios de Geoterapia

ISBN 978-88-6623-032-8

traduzione dallo spagnolo

Ari Lusenti

immagine di copertina

Claudia Baraldi

Edizione in eBook del luglio 2011

*A tutti quelli che cercano instancabilmente nuovi sogni
e creano gli spazi per viverli con raggi di sole e luna*

*Al Dr. Nguyen Van Nghi e a Yuji Yahiro, che mi hanno
introdotto nell'esplorazione dell'affascinante universo
dell'energia*

*A Blanca Valle e Tzui, a Gilberto Salgado e Roxana Aguirre,
per l'affetto, i luoghi e le avventure condivise*

*A Elena Torrent e Adriana Jimenez per il loro aiuto nella
correzione del testo, e a Yolanda Kelly per le illustrazioni*

Prologo

Sia lo sviluppo personale e sociale, sia il raggiungimento di uno stato di pienezza, equilibrio interiore e felicità, dipendono dalla capacità di percepire la realtà esterna ed interna in modo coerente e di interagire con il flusso dei costanti movimenti dell'energia e della vita.

La scienza e arte del Feng Shui è un decodificatore della realtà energetica che ci avvolge e la sua profonda conoscenza ci porta le chiavi per vivere in piena armonia.

In una società centrata sul materiale, spossata dallo stress, dalla fretta, dal rumore, dall'inquinamento, dalle relazioni conflittive e dal sedentarismo anchilosante, frutto della tecnicizzazione di tutti i processi vitali, vivere in una forma equilibrata e armonica sembra un'utopia irraggiungibile.

Forse non potremo cambiare il macroambiente, però possiamo agire sulla nostra realtà più immediata e personale; gli spazi vitali nei quali passiamo la maggior parte del tempo: la casa e il luogo di lavoro.

È lì dove la scienza millenaria del Feng Shui ci porta strumenti per creare armonia, per mitigare o attenuare gli eccessi di energia Yang delle grandi città, dei suoi viali larghi e rettilinei, dei mastodontici edifici alti e pieni di spigoli.

Nella prospettiva del Feng Shui, quello che ci circonda non è inerte, tutto possiede energia e vibrazioni e interagisce con tutte le energie e vibrazioni circostanti. Quindi la nostra energia vitale è influenzata, positivamente o negativamente, dalle interazioni che continuamente stabilisce con le energie dell'ambiente.

Attraverso una millenaria cultura basata sull'osservazione profonda dei fenomeni della natura, i cinesi stabilirono una serie di indicazioni e diedero

nomi metaforici ai fenomeni, col fine di descrivere e comprendere meglio la loro relazione con il resto degli elementi della natura e predire le sue fluttuazioni e interazioni.

Da questa conoscenza, a mezza via tra l'arte e la scienza, nacque la geomanzia cinese, e una delle sue applicazioni più conosciute: il Feng Shui.

Questa opera si presenta come uno strumento di lavoro eccellente per la ricerca nel campo delle relazioni energetiche. Non resta nella mera elencazione di consigli e suggerimenti pratici ed estetici per migliorare la nostra vita o la nostra casa, come succede con altri libri di Feng Shui; descrive e approfondisce i concetti, le caratteristiche, le immagini metaforiche che definiscono la realtà attraverso le forze Yin e Yang – antagoniste e complementari – in costante movimento e relazione manifestandosi in ogni spazio, luogo, colore, persona o oggetto decorativo.

Ci parla della energia vitale o Qi (Chi), che fluisce senza sosta nell'atmosfera, tra il Cosmo e la Terra, e interagisce assolutamente con tutto, modificandosi e modulandosi nello scorrere attraverso le montagne e le valli, penetrando all'interno delle nostre case e circolando attraverso la nostra pelle, il nostro respiro e il flusso sanguigno.

La cosa più affascinante del libro è che ci dà indicazioni e ci stimola perché sviluppiamo l'osservazione, l'intuizione, la sensibilità corporale e sensoriale, al fine di percepire in forma più autentica la realtà circostante. Tutto ciò per mezzo di esercizi di percezione, visualizzazione e valutazione interiore degli spazi abitativi.

Per mezzo di questa opera potremo vedere la relazione che manteniamo con i luoghi, le persone, le cose e ciò che ci appartiene, scoprendo se risultano per noi elementi energizzanti o, al contrario, se esercitano un'azione devitalizzante e distruttiva.

Le conoscenze e la pratica della Geomanzia e del Feng Shui precedono e complementano le ricerche che da vari decenni svolgono in Occidente i praticanti di Geobiologia, scienza che indaga la relazione tra le energie e radiazioni cosmiche e terrestri, così come le sue interazioni positive o negative sugli esseri viventi.

La Geobiologia si è centrata su parametri più fisici e constatabili come le radiazioni terrestri, le alterazioni geofisiche – vene d'acqua sotterranee, faglie geologiche, magnetismo...– e l'inquinamento elettrico ed elettromagnetico,

descrivendo gli innumerevoli problemi di salute e patologie sofferte da chi abita in case sottoposte a queste energie.

Il Feng Shui completa la dimensione più sottile della realtà energetica. La sua conoscenza e pratica sperimentata possono portare soluzioni a problemi esistenti, o almeno migliorare le condizioni di abitabilità di molte case o luoghi di lavoro che stiano esercitando un'influenza negativa sui suoi abitanti a causa della disarmonia energetica lì presente.

Da queste righe facciamo le nostre congratulazioni e ringraziamo José Manuel Chica per le conoscenze che ci permette di condividere, ed esortiamo il lettore a immergersi nell'appassionante mondo delle energie sottili e le loro influenze sui processi di tutta l'esistenza. Che queste pagine siano una porta aperta a nuove dimensioni della realtà e che ti portino, lettore, equilibrio, pace interiore, salute e, soprattutto, molta felicità.

MARIANO BUENO
Presidente dell'Asociacion de Investigacion Geobiologica GEA
(Associazione Spagnola di Ricerca Geobiologica)

Presentazione

Il Feng Shui è una disciplina di origine cinese che praticavano gli antichi geomanti taoisti: un sistema di conoscenze che permette di riconoscere nell'ambiente intorno a noi i luoghi più favorevoli per lo sviluppo della vita e delle nostre attività.

Il proposito di questo libro è di mettere alla portata del lettore le basi per giovare delle caratteristiche di quei luoghi nei quali sviluppa le sue attività quotidiane, come la casa o l'ambiente di lavoro oppure, se è il caso, di modificarle. Per mezzo di vari esercizi pratici il lettore potrà imparare a sensibilizzarsi e a individuare le caratteristiche energetiche di un determinato luogo per arrivare a un'esistenza più armonica e soddisfacente. Abbordando i precetti fondamentali del Feng Shui, presenteremo il messaggio energetico essenziale, in modo che non si resti alla semplice applicazione di "ricette e rimedi" per abitazioni, trascritte meccanicamente dal passato.

Feng Shui significa letteralmente Vento e Acqua, e fa riferimento ad una visione sottile dell'Universo sostenuta dalle regole cicliche dell'energia e della natura. Una forza celeste e attiva come il Vento e una forza profonda e fluida come l'Acqua: dal loro incontro nascono un'infinità di paesaggi, da un bel lago accarezzato dalla brezza fino a un tornado devastatore.

CANALI E PUNTI ENERGETICI

La visione dei geomanti sui grandi paesaggi è molto simile a quella che hanno dell'essere umano i medici taoisti e gli specialisti in agopuntura. Un corpo cosmico come la Terra è sostenuto da canali o meridiani energetici: i canali solari (filamenti e campi vibrazionali molto attivi) e i canali lunari

(grotte e tunnel collegati alle forze fredde e terrestri). Per la medicina cinese, il corpo umano nella sua natura ultima, è una formazione di canali energetici comunicanti con le forze celesti e terrestri. Dall'incontro di queste forze nasce la vita, prima come stato embrionale e poi come organismo. La fusione di differenti campi energetici crea i vari sistemi fisiologici, le strutture anatomiche, le regioni o centri di energia e più di tremila punti energetici con diverse funzioni e intensità vibratorie.

GEOPATIE O MALATTIE DOVUTE ALL'INFLUENZA DEL LUOGO

La Terra, come tutti gli organismi, dispone di un intricato sistema di canali e punti energetici, a volte troppo intensi e che pregiudicano la nostra salute. Alcuni punti specifici possono risultare estremamente dannosi dando origine a gravi problemi.

Questa visione è condivisa dalla Geobiologia, scienza relativamente recente che abbraccia varie discipline, che ha osservato che queste alterazioni del sottosuolo possono essere causa di malattie o geopatie.

L'espansione dell'agopuntura oltre le frontiere orientali ha aiutato a formare un concetto più integrale della malattia, intendendola non solo come un male esterno – come nel caso delle infezioni da microrganismi – ma come uno squilibrio energetico, una rottura della fluidità e dell'organicità in conseguenza della separazione dalla natura e dalla spontaneità. Secondo l'agopuntura possono essere causa di malattia, tra altri fattori: le influenze intense delle stagioni e del clima, i problemi di carattere psicologico, un'errata alimentazione, le sostanze tossiche, l'uso non equilibrato della sessualità, i traumi e l'eredità energetica. Il Feng Shui sostiene che le emanazioni terrestri in forma di freddo, umidità, radiazioni o impulsi energetici di diverso segno possono essere causa di malattie somatiche o psicologiche; che l'incontro specifico di queste forze terrestri con le influenze solari e cosmiche può forzare la nostra flessibilità e fluidità iniziale al punto da sconvolgere il sistema immunitario e le capacità autoregolatrici dell'organismo.

IL FENG SHUI DELLA TERRA: VERSO UNA NUOVA CULTURA DELL'HABITAT

È necessario segnalare che anche se questa disciplina si è formata nella cosmovisione energetica del Taoismo, non è stata ancora pienamente incorporata

secolo in Occidente. Parte del proposito di questo libro è procedere nel suo utilizzo come metodo terapeutico.

Il Feng Shui, come tutte le proposte filosofiche e pratiche, ha avuto nella antichità molteplici tendenze; le due principali furono:

- il Feng Shui della Terra o delle forme¹, che armonizzava i luoghi attraverso l'adeguata confluenza dei rilievi naturali, delle strutture architettoniche, dei flussi energetici – chiamati le vene del Drago Azzurro e della Tigre Bianca –, e dei sistemi regolatori dell'energia ambientale.*
- Il Feng Shui Celeste o delle Direzioni², stabiliva i vincoli energetici del luogo e dei suoi abitanti con i movimenti e cicli della natura, attraverso i flussi invisibili dell'energia – coincidenti con le otto grandi direzioni cardinali – per sviluppare aspetti particolari dell'energia con propositi diversi come tra gli altri, la salute, la realizzazione o la creatività.*

Il Feng Shui della Terra, per il suo vincolo principale con l'energia del pianeta, può aiutare a concepire una nuova cultura dell'habitat, giacché una delle tendenze principali dell'umanità in questo secolo è stata l'abbandono delle campagne per sommersi in un paesaggio di forme architettoniche che ci allontanano dall'origine: la natura.

Questo libro si inoltra nel vincolo che esiste tra il Feng Shui e la medicina cinese, ci interessa cioè collegare e comprendere gli aspetti energetici dell'organismo e dell'ambiente come un'unità, e valutare questa relazione nell'ambito delle città. In alcune occasioni interpretiamo fenomeni moderni che ovviamente gli antichi geomanti non potevano prevedere, o prendiamo come riferimento moderne ricerche in Geobiologia e altre scienze del settore ambientale.

Il libro ha lo scopo di permettere di esplorare la relazione tra la ricerca di una vita più piena e l'uso della influenza di un luogo per realizzarla, offre indicazioni per creare ambienti o neutralizzare, per quanto possibile, le influenze nocive di un luogo disarmonico; si troveranno anche idee su come poter usare un luogo polarizzato o estremo per aiutare nel trattamento di certe malattie secondo i precetti della medicina cinese, che ho denominato Geoterapia.

Anche se il testo è centrato sulla casa o abitazione e la prevenzione delle malattie con origine in un luogo perturbato, questo sistema di interpretazione e regolazione dell'ambiente può essere applicato ad altri aspetti della vita,

per ottenere un tipo di energia specifica che ci aiuti a studiare, ad essere più creativi, più estroversi, a meditare, a riposare bene, ad avere più vitalità, a relazionarci meglio con chi ci sta intorno, a cambiare comportamenti o pensieri logoranti, ecc...

Il Feng Shui, insieme ad altri studi sull'ambiente, tra cui notiamo la Geobiologia, le diverse correnti dell'Ecologia, la Geofisiologia³, o la Biogeochimica⁴, possono arricchire la medicina, l'architettura, la decorazione e la qualità della vita in generale; il Feng Shui può essere un'area di interesse per medici e terapeuti, ingegneri e architetti, disegnatori e decoratori, e per chiunque desideri migliorare la sua quotidianità e avere una prospettiva più ecologica del mondo.

LA CASA COME STRUMENTO DI ESPLORAZIONE DELLA VITA

Il Feng Shui è un'arte: l'arte di intrecciare energia. Quando vi avvicinerete ai canali della natura, potrete intrecciare fibre di diversa intensità e direzione, facendo divenire realtà un antico commento attribuito a Lao Tze – uno degli unificatori del Taoismo – che disse che da casa sua viaggiava in ogni angolo dell'Universo.

L'energia Shen, o coscienza, è una conseguenza avanzata del recupero della nostra natura energetica. In passato, questi canali energetici erano esplorati dagli antichi taoisti modificando la loro configurazione energetica ed espandendo la coscienza altrimenti quasi sempre limitata al mondo dei pensieri. Queste rotte Shen, forse vicine a quello che oggi in psicologia transpersonale si chiamano stati modificati di coscienza, sono, in parole di Lao Tze, porte di esplorazione verso l'infinito.

Le diverse discipline di lavoro energetico corporale, possono aiutare a creare un nuovo tipo di coscienza, o possiamo anche iniziare questa ricerca attraverso la concezione energetica degli spazi vitali. Si tratta di un'esplorazione, un'avventura possibile in un mondo sempre più annoiato ed egocentrico

PRIMA PARTE
ENERGIA

1.

Filosofia del Feng Shui

La visione taoista del mondo è stata una delle più influenti nella civiltà cinese. Alcuni orientalisti calcolano che questo sistema di conoscenze abbia da tre a cinquemila anni.

Il Taoismo è un cammino di conoscenza per accedere all'esperienza di coscienza globale o Tao, transcendendo l'individualità. La base di questo processo è l'osservazione. Il taoista è un apprendista della natura, cerca la comprensione diretta e senza parole dell'Universo, osservando e sperimentando i suoi movimenti e trasformazioni.

Uno dei temi che ha generato più interesse nella comunità taoista, è stata la ricerca dell'immortalità. Molti praticanti perirono nell'impresa, male interpretando questo concetto e tentando di arrivarvi con misteriose formule alchemiche che proponevano diverse combinazioni di minerali e veleni con un ipotetico potere di eludere la morte. Comunque, tale ricerca dell'immortalità sembrava di più suggerire la possibilità di accedere in vita al corpo di energia e alla sua informazione ancestrale, per riuscire a manifestare la coscienza al momento della morte unendola con quella dell'Universo.

Questa strategia parte dal presupposto che sia possibile generare un'altra coscienza più ampia se arriviamo alla nostra natura energetica, il corpo di energia. Per raggiungerlo occorre ridefinire l'uso di questa forza vitale al fine di accumularla. Tuttavia, come in tutte le comunità umane, tra gli stessi taoisti le opinioni erano differenti: alcuni svilupparono diversi sistemi per trasmutare e raffinare questo corpo di energia collegandosi con la natura, così come il Tai-Chi, il Chi-Kung, lo Yoga Alchemico, il Feng Shui e l'I-Ching, altri semplicemente insistettero nel coltivare la spontaneità come principale rotta di navigazione verso la coscienza globale.

Il Feng Shui particolarmente, fu un sistema geomantico la cui pratica permetteva di vincolarsi con i movimenti generali della natura e i suoi cambi climatici, così come le influenze cosmiche e telluriche⁵ di un determinato luogo per raggiungere una vita armoniosa, completa e in salute. Per avvicinarci meglio al Feng Shui prima dobbiamo familiarizzarci con alcuni concetti essenziali della filosofia taoista, considerando che questi in realtà sono mappe che invitano a essere confrontate con l'esperienza personale.

IL TAO

Il Tao non è un'idea o un concetto mentale; è un'esperienza "incomprensibile e inspiegabile" alla quale Maestri ed eruditi si riferivano come al vuoto, l'indifferenziato, la coscienza globale, il cammino della natura, il mistero... Per accedere a questa esperienza occorre ampliare la percezione del mondo che impariamo all'interno di una determinata cultura, per renderla più astratta⁶; si tratta di spostare la coscienza da un ordine all'indifferenziato, dalla materia e la forma all'energia e la trasformazione.

*"Esiste qualcosa, un tutto indifferenziato,
che nacque prima del Cielo e della Terra.
Ha solo immagini astratte, nessuna forma concreta.
È profondo, oscuro, silenzioso, indefinito; non sentiamo la sua voce.
Assegnandogli un nome, lo chiamo il Cammino, il Tao".⁷*

Per questa filosofia pratica esistono, almeno, due grandi regni cognitivi: la ragione – un canale angusto, unilaterale e maschile –, e un altro infinito che lo sovrasta, molto più antico, astratto e femminile: un canale di percezione segretamente desiderato e il cui sfortunato allontanamento ci fa sentire eternamente incompleti. Il salto da un canale all'altro dipende dall'uso specializzato che diamo all'attenzione, una nuova visione insolita:

*"Quando desideriamo percepire i margini della realtà
la mente si focalizza nell'E', l'Essere, il conosciuto, l'ordine, la forma, il separato;
invece, quando uno desidera contemplare il mistero della totalità
dell'esistenza, la coscienza deve addentrarsi nel Non essere,
nell'illimitato, l'intangibile e indifferenziato.
Entrambi i mondi sorgono da una fonte comune anche se ricevono nomi diversi.
Entrambi sono mistero, mistero su mistero,
porta di accesso a tutte le meraviglie".⁸*

L'ENERGIA

Il Chi o Qi si traduce dal cinese come soffio o respiro vitale, anche se in termini più moderni lo chiamiamo energia. L'energia è la parte invisibile della forma e della materia; diciamo che “non esiste” nel fare quotidiano a causa delle discriminazioni percettuali imposte dalla cultura, dalla società e da uno stretto senso di identità.

Medici ed esploratori taoisti della coscienza, forzati dalla necessità di dare un valore pragmatico alla nozione di energia, distinsero diverse caratteristiche energetiche come fluttuazioni, velocità, funzioni, intensità, strutture, movimenti, direzionalità, trasformazioni, interrelazioni, interscambi incessanti e diversi stati di coscienza. In questa “visione energetica” l'Universo assomiglia molto ai nuovi paradigmi della scienza moderna, in particolare della fisica subatomica⁹.

CORPO DI ENERGIA

Per i taoisti, la natura primordiale dell'organismo è una particolare concentrazione di filamenti energetici che si mantengono raggruppati grazie alla forza della vita. Tra le componenti energetiche principali troviamo:

- L'energia ancestrale, che nasce dalla fusione di infiniti conglomerati di energia appartenenti al cosmo, alla Terra e alla specie. Quest'energia originale, che si riceve al momento del concepimento, si manifesterà nel corso della vita, e poi scemerà fino alla morte per reintegrarsi nell'Universo; è dotata di tre aspetti:
 - un'energia antica ceduta dal cosmo, che include la totalità di esperienza cosciente che possiede l'Universo in quel momento (coscienza globale o transpersonale)
 - un'energia genetica che riunisce le informazioni date dall'appartenenza al Phylum o specie
 - un'energia che spinge verso la differenziazione di ogni essere (ontogenesi o processo di individualizzazione).

L'energia ancestrale sarà la radice di tutte le potenzialità del nuovo essere e si strutturerà nella profondità del corpo energetico in un gruppo di filamenti energetici chiamati Vasi Curiosi¹⁰, che formeranno i sistemi nervoso e osseo, le ghiandole endocrine e sessuali. Questa energia non potrà incrementarsi oltre a quella riunita al momento del concepimento e se si consuma, diminuirà la resistenza e il soggetto invecchierà prematuramente.

- L'energia acquisita, che proviene dall'interscambio dell'essere umano con la vitalità cosmica. La acquisiamo dall'alimentazione e dalla respirazione, però sorge anche dagli interscambi con le energie stellare, solare, lunare, terrestre e dalle relazioni interpersonali.

- L'energia protettrice, che contiene la pressione delle influenze esterne, dà all'organismo la possibilità di adattarsi senza asprezza o danno per la salute, per esempio ai cambiamenti climatici o agli scambi emozionali intensi.
- L'energia Shen, lo spirito o coscienza dell'essere, che si struttura intorno al cuore, si debilita con emozioni logoranti come l'ira, l'invidia, la gelosia e gli attaccamenti, così come l'uso di sostanze tossiche come l'alcool e il tabacco. Comunque, si incrementa con la quiete mentale, il godimento della natura e le arti, l'esercizio fisico e l'ampliamento delle limitazioni percettive.

YIN E YANG

Yin e Yang sono le qualità di un modello esplicativo dinamico che il Taoismo utilizza per riflettere la visione duale dell'Universo, la contraddizione, l'antagonismo, i processi di influenza, interscambio o intertrasformazione di due funzioni generali di energia:

- una Yang, trasformativa ed espansiva
- un'altra Yin, strutturale e integratrice

Gli ideogrammi cinesi che riflettono questo dualismo si riferiscono a due lati della stessa montagna:

- uno Yang, assoluto, secco e caldo, orientato a sud, che riceve i raggi solari e dove la vita si manifesta con grande dinamismo
- l'altro Yin, ombreggiato, umido, fitto di alberi, oscuro e orientato verso nord

Tuttavia, entrambi i lati sono la montagna, due aspetti complementari della stessa realtà.

Questo modello duale si usa come lo zoom di una macchina fotografica; a seconda della messa a fuoco evidenzieremo la dualità energetica a un livello o all'altro: Yang nelle zone circostanti la messa a fuoco, Yin nel suo centro e in profondità.

Per esempio, se proviamo a percepire una persona, la pelle sarà la sua natura Yang, mentre le ossa saranno la sua natura Yin; se adesso mettiamo a fuoco le sue ossa, il midollo sarà Yin, ma il corpo osseo sarà Yang. Non c'è una divisione netta tra queste due categorie energetiche e tutto dipende dalla delimitazione della messa a fuoco.

Sebbene le funzioni energetiche Yin e Yang si oppongano, si completano anche: l'inverno, che è di natura Yin estrema, si ritira mentre è alla massima potenza per favorire l'arrivo della sua controparte, il calore Yang, all'inizio timidamente

con la primavera e poi nella sua espressione massima con l'estate. Pertanto Yin e Yang sono forze dinamiche che si intercambiano: gli opposti si esplorano, danzano o lottano generando cicli di trasformazione.

Yin e Yang segnalano la ciclicità della natura: dalla vibrazione e oscillazione interatomica fino a grandi cicli come quelli lunari, stagionali, astronomici o altri che differiscono per le loro diverse velocità, direzione e spostamento.

YANG	Cielo	Calore	Maschile	Luce	Sud
YIN	Terra	Freddo	Femminile	Oscurità	Nord

YANG	Trasformazione	Testa	Pelle	Pensiero	Energia
YIN	Strutturazione	Piedi	Ossa	Intuizione	Materia

SPONTANEITÀ E QUIETE

Se ci fosse un principio sintetizzatore della conoscenza taoista sarebbe la spontaneità: il non spreco in sforzi non necessari, la fluidità, la ricerca del cammino di minor resistenza, la semplicità squisita, il distacco, l'assenza di routine o esigenze logoranti, la consapevolezza del qui e ora, il non prendersi troppo sul serio, il saper ridere di se stessi e degli alti e bassi della vita, l'avere la capacità di fluttuare tra le esperienze più diverse senza perdere l'equilibrio. La spontaneità è necessaria per stabilire una relazione più aperta con la mente, generalmente prigioniera di un terreno Yang estremo: la testa, la velocità, la tensione, il surriscaldamento – stress – e la parzialità; questa posizione unilaterale del pensiero favorisce gli andirivieni delle emozioni logoranti. Però una nuova posizione energetica più moderata dalla conoscenza, emanerà la quiete interiore. La quiete nasce dall'osservazione: la possibilità di percepire corporalmente trattenendo il flusso accelerato del pensiero, ricevendo intuizioni profonde e nuovi stati di coscienza che ci avvicinano a quello che gli antichi taoisti chiamavano la conoscenza senza parole.

Quando ci svuotiamo da credenze, giudizi, pensieri e presunzioni, un'energia più antica e astratta può invaderci, dandoci una nuova prospettiva. La quiete mentale rende flessibile la rigidità della ragione e favorisce la configurazione di un nuovo centro o sensazione di essere, una regione energetica sotto l'ombelico dove si possono mescolare le energie Yang mentale e Yin intuitiva per trovare nuove opzioni di conoscenza¹¹.

RIASSUNTO

Il Taoismo è una concezione energetica e pratica dell'Universo, che vuole riscattare una coscienza più ampia e globale, legata alla nostra natura energetica. Il Feng Shui è una disciplina taoista che esamina i luoghi da questa prospettiva energetica attraverso l'osservazione e la percezione diretta senza parole. Per dare un senso pratico alle loro valutazioni, gli antichi geomanti svilupparono la concezione duale di Yin e Yang degli spazi e luoghi, per mezzo della quale potevano rappresentare l'incontrarsi dell'energia terrestre, lunare e globalizzatrice, con l'energia solare e attiva.

Il Taoismo sostiene che c'è una conoscenza che comprende tutto e che non è retta dal pensiero. Quando ci fondiamo con la tendenza naturale delle cose – la spontaneità – si apre la porta di accesso verso la coscienza globale, il Tao.

2.

Paesaggi d'energia

Con il concetto Paesaggi di Energia intendiamo grandi spazi o configurazioni di energia, sia:

- *di ordine cosmico, come le influenze dei corpi celesti sulla Terra*
- *grandi regioni geografiche che presentano una relativa unità energetica.*

I paesaggi energetici influiscono sui loro abitanti in due aspetti cruciali:

- *nel momento preciso del concepimento, attraverso la dotazione di energia ancestrale*
- *per la natura del sottosuolo, dei movimenti ciclici dei corpi celesti e dei cambi climatici.*

Per avere un'ampia visione dei paesaggi energetici, in questo capitolo studieremo in dettaglio la configurazione dei canali celesti e terrestri, le sei espressioni essenziali dell'energia stagionale e una vasta rete di fenomeni specificati nella teoria olonomica¹² delle Cinque Trasformazioni.

CIELO E TERRA

Il Cielo e la Terra sono le prime grandi differenziazioni di energie Yang-Yin: le energie celesti sono leggere e attive, rapide, molto dinamiche e sono attratte dalla Terra, da dove vengono emanate energie più dense e passive, più vicine alla sostanza e alla forma; mentre le energie celesti procedono linearmente, quelle terrestri hanno movimento avvolgente. Dal loro incontro nascono spirali di creazione e trasformazione: i cicli stagionali, l'alternanza del giorno e della notte, la danza dei mari e della luna, le tempeste e gli uragani, le eruzioni vulcaniche e, naturalmente, le diverse forme di vita organica¹³.

I grandi flussi energetici tellurici e gli influssi del cosmo hanno creato i paesaggi energetici sulla Terra, sommergendoci nelle loro vibrazioni e stati peculiari di coscienza.

I TEMPI DEL CIELO

Quando un essere è concepito, il suo paesaggio energetico si configura a partire da due tempi o dimensioni, che stabiliranno la sua essenza energetica e la sua proiezione posteriore; questi due tempi si conoscono come:

- Il Cielo Anteriore, che si riferisce al Paesaggio Energetico della galassia nel momento preciso del concepimento – l'unione dell'ovulo Yin femminile e dello sperma Yang maschile in un tempo e luogo precisi –, all'eredità genetica e alle peculiarità dell'energia ancestrale che riceverà l'embrione
- Il Cielo Posteriore, che si riferisce ai processi differenziatori come l'individualizzazione, l'egoizzazione e socializzazione della percezione – secondo le ipotesi di ogni epoca e le esperienze personali –, gli scambi energetici con l'ambiente in cui viviamo e le relazioni personali. Il Cielo Posteriore è la relazione concreta di un individuo o collettività, che si sviluppa in un tempo e luogo determinato, con l'energia acquisita, un lungo processo che inizia nella vita intrauterina e termina con la morte.

Diversi rami dell'Astrologia esplorano l'importanza della relazione di questi due Tempi del Cielo, segnalando certe indicazioni generali determinate dalla nascita degli individui e la loro influenza posteriore nel trascorso delle loro vite. Per una maggior comprensione di quello che ci succede è importante chiarire il grande paesaggio energetico nel quale nasciamo, allo stesso modo sarebbe necessario conoscere le peculiarità geoenergetiche delle regioni nelle quali viaggiamo temporaneamente o per viverci permanentemente.

LE SEI ENERGIE CLIMATICHE

Un altro aspetto che definisce un paesaggio energetico è l'influenza di sei energie climatiche durante le quattro stagioni:

il Vento	il Fuoco, o calore estremo
il Calore	il Freddo
l'Umidità	l'Aridità

Da queste sei espressioni di base nascono molteplici associazioni d'energia stagionale, come per esempio:

- l'associazione di due energie stagionali come Vento e Calore, Vento e Fuoco, Vento e Umidità, Vento e Aridità, Vento e Freddo, Calore e Fuoco, Calore e Umidità, Calore e Aridità, Umidità e Freddo, Freddo e Aridità
- l'associazione di tre energie stagionali come Vento-Calore-Aridità, Vento-Calore-Umidità, Vento-Freddo-Aridità, Vento-Freddo-Umidità, Vento-Fuoco-Aridità.

Queste associazioni di energie hanno una presenza peculiare in ogni regione specifica, come per esempio ai tropici, dove prevale l'Umidità-Calore. Hanno anche influenze cicliche legate ai cambiamenti stagionali, come in alcune aree costiere del Mediterraneo dove si presenta umidità calda in estate e umidità fredda in inverno. Queste associazioni di energia ci obbligano a interagire con loro, allacciandoci con il movimento stagionale ed elevando il nostro livello di vitalità, se abbiamo la fluidità necessaria, ammalandoci se non l'abbiamo.

PAESAGGI E CORPO DI ENERGIA

Ching Mo è il concetto cinese che fa riferimento ad un tragitto, un percorso, un'irrigazione o flusso di energia relazionato con l'organismo¹⁴. Non è un concetto quotidiano, giacché in una grande ferita vedremo muscoli, arterie e nervi, però non noteremo nessun canale energetico. Tuttavia possiamo sentirli se ci concediamo il tempo per sensibilizzarci alla percezione dell'energia o come conseguenza dello stimolo di certi punti dei suoi percorsi, per mezzo, per esempio, dell'agopuntura. Si è arrivati a fare mappe topografiche dei canali realizzando misurazioni di conduzione elettrica; in tempi più recenti sono stati radiografati con isotopi radioattivi, notando che i loro percorsi si incrociano con vene o nervi senza dissipare il loro flusso e i loro tracciati generali, coincidendo con le mappe descritte dagli antichi medici cinesi. Secondo i testi antichi di medicina cinese, nel corpo energetico esistono grandi formazioni di vitalità tra le quali si evidenziano:

- i canali principali e i canali distinti, attraverso i quali circola l'energia organica e nutritiva

- i canali tendinomuscolari, che coprono la superficie del corpo con energia protettiva
- i vasi curiosi, nei quali circola l'energia ancestrale
- le diverse formazioni dei vasi Lo che mettono in comunicazione e in relazione le diverse reti energetiche
- i canali Shen o dello spirito¹⁵, che danno accesso a energie e stati modificati di coscienza dai quali i taoisti si ispiravano per creare la loro cosmovisione.

Molti di questi canali sono bilaterali, cioè circolano uno nella metà sinistra e uno nella metà destra del corpo, però sono della stessa natura.

Sono descritti più di tremila punti energetici attivi che funzionano come porte o vincoli con il cosmo, la Terra, i cicli energetici o come sistemi regolatori della organicità. L'insieme dei punti è retto da una stupefacente intelligenza che li apre o li chiude per collegare i canali secondo necessità generali o specifiche, sia stimoli della natura o cambiamenti interni – pensieri e azioni –, o per raggiungere stati di coscienza straordinari, fondendo il mondo interno con quello esterno. Formano un sistema intricatissimo di comparti che regolano la nostra disposizione energetica mettendola a disposizione se è richiesta, salvaguardandola se è scarsa, o dandoci impulsi straordinari di lucidità e creatività. Si possono usare per incrementare la nostra energia e consapevolezza, per curare o per bloccare un'aggressione (energetica n.d.t.).

Se visualizziamo questi canali, punti e interconnessioni, sovrapponendoli all'idea comune del corpo, avremo un'approssimazione al corpo energetico: una rete inestricabile di relazioni. Possiamo dare un colore all'energia di ogni sistema e seguire i suoi movimenti con la nostra immaginazione e vedremo fluidità e trasformazione costante in un corpo multicolore. In momenti diversi del giorno ci sarebbero zone di maggior attività e concentrazione di energia, e se potessimo estendere questo esperimento alla contemplazione di un ciclo annuale, in ogni stagione uno dei sistemi sarebbe particolarmente attivo e dinamico. Orientando la nostra attenzione alla periferia e intorno al corpo di energia, potremmo osservare che è vincolato a una rete più grande che si estende fino all'infinito, attraverso la connessione tra alcune sue componenti energetiche e la dinamica generale dei canali dell'Universo. Precisamente è attraverso questi canali interni che i paesaggi energetici entrano in relazione con l'organismo. Se il corpo di energia perde la sua fluidità, la rete si deforma creando nodi di molta tensione e agitazione, e altre zone dove i flussi saranno molto tenui o inesistenti. Alcune parti resterebbero isolate e la plasticità e l'agilità iniziale andrebbe perduta, lasciando una rete deforme che ostacola gli interscambi interni ed esterni di energia. Questo potrebbe essere dovuto sia a un comportamento logorante e rigido, sia alla pressione troppo intensa di un paesaggio energetico; quest'ultimo caso è uno degli aspetti che il Feng Shui desidera prevenire o rivelare.

I CANALI TERRESTRI E CELESTI

Lo stesso concetto di rete di canali e flussi energetici può applicarsi ai grandi paesaggi, rilievi e spazi; il linguaggio antico del Feng Shui li designa come le vene del Drago Azzurro e della Tigre Bianca.

Il Drago Azzurro è un concetto simbolico per segnalare le correnti e forze di natura Yang Celeste, nelle quali gli antichi geomanti cinesi potrebbero aver incluso, entro questa immagine, gli effetti globali di fenomeni oggi conosciuti come:

- le galassie vicine al sistema solare
- le grandi costellazioni
- le dinamiche planetarie
- i buchi neri
- le comete
- le meteore
- i periodi interglaciali¹⁶
- le radiazioni e tempeste solari, le macchie, il plasma solare e il suo campo gravitazionale
- le emissioni ultraviolette UV ad onde corte e bassa frequenza
- gli influssi lunari e il loro campo gravitazionale,
- l'ossigeno
- le eclissi
- i grandi movimenti di vento
- le tempeste elettriche, i lampi e i fulmini
- gli uragani, i cicloni e i tornado
- le alte cordigliere e montagne
- le grandi pareti rocciose
- i processi di erosione e logoramento
- i volatili e gli stormi di uccelli migratori
- i microrganismi e la vita aerobica
- le diverse esperienze del tempo

La Tigre Bianca serve a sua volta per designare fenomeni ed entità di natura Yin tellurica che attualmente conosciamo come:

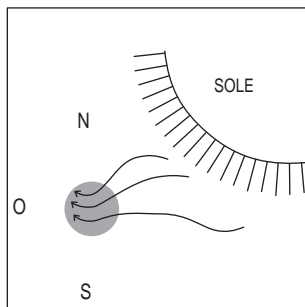
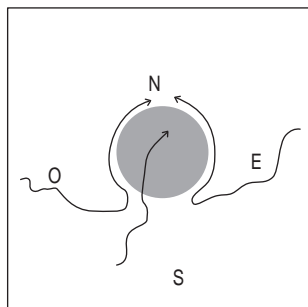
- i ghiacciai e le glaciazioni o età del ghiaccio
- gli oceani, i mari e le maree
- i maremoti
- le cappe freatiche (sacche di acqua e correnti sotterranee)
- i fiumi e i sistemi fluviali
- le grandi cascate
- le piogge
- le nubi
- la riflettività o chiarore¹⁷

- le rocce e i minerali diversi
- le cavità (grotte, caverne e crepacci)
- le diverse strutture terrestri (argilla, sabbia ecc...)
- le faglie o fratture terrestri
- i gas, le sacche di petrolio e altri combustibili fossili
- i sistemi vulcanici e il magma terrestre
- le attività sismiche
- la deriva continentale
- la dinamica delle placche tettoniche
- le montagne antiche e ondulate
- i canyons
- il magnetismo terrestre
- i raggi infrarossi
- l'ozono (il gas stratosferico che filtra i raggi UV)
- l'anidride carbonica CO_2
- la biodiversità biologica (biota)
- il regno vegetale
- i grandi boschi tropicali (evotraspirazione)¹⁸
- gli animali di origine marina e terrestre
- i microrganismi e processi anaerobici
- i processi di restaurazione e autorinnovamento
- la capacità di generare strutture stabili ed ecosistemi.

I GRANDI CANALI

Dalla fusione energetica globale e particolare in diverse regioni del globo terraqueo, sorgono i grandi canali terrestri che presentano due tendenze principali per la circolazione della loro energia:

- la circolazione principale Yang celeste, che accede alla Terra dal Polo Sud e si sposta verso nord nella misura in cui si mescola con le forze telluriche



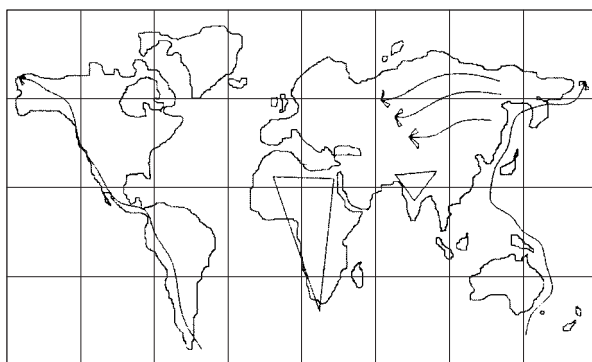
- la circolazione Yang tenue o solare, che dispiega la sua energia da est verso ovest in corrispondenza con l'impulso dell'influenza del sole durante la rotazione terrestre.

L'energia celeste è attratta verso la Terra dalla gran massa polare dell'Antartico, offrendo un'immensa estensione di Yin freddo estremo che agisce come calamita verso le forze di natura Yang cosmica. Poi, i grandi rilievi montagnosi, le valli e gli altopiani, i fiumi, gli oceani e i mari, daranno una direzione particolare ad ogni espressione delle forze celesti e terrestri al loro incontro e fusione. È interessante far notare la forma triangolare del cono sudamericano, dell'Africa e dell'India, poiché questa è una forma Yang estrema favorisce la ricezione dello Yang Celeste e la sua canalizzazione e accelerazione in questi continenti.

Una volta che la forza Yang cosmica discende nel sud e nell'est, segue le grandi cordigliere stabilendo i canali o flussi energetici Yang della Terra:

- le Ande in America del Sud, la Sierra Madre e le Montagne Rocciose in America del Nord formano il canale più Yang della Terra; esso contiene la maggior parte di vulcani attivi del continente e ha una costante attività sismica
- nel "triangolo" africano, la forza cosmica si distende sulle sue estese pianure
- nel "triangolo" indiano, delimitato dalla grande barriera dell'Himalaya, l'energia si cattura nel sud e si canalizzerà verso ovest
- nella costa asiatica si allineano vulcani sottomarini nel Pacifico e vulcani attivi nelle isole, e c'è anche attività sismica
- Europa e Asia presentano rilievi diversi, meno Yang, con formazioni montagnose orientate tendenzialmente da est verso ovest, formando i canali piccolo Yang del globo. La forza Yang moderata, e poi lo Yin freddo estremo, crescono con il dispiegamento dell'energia verso il Polo Nord.

Dovremmo anche includere qui le grandi regioni aride, i deserti e le grandi correnti di venti caldi presenti sulla Terra.



I canali Yin terrestri più noti sono:

- i fiumi Parana, Rio delle Amazzoni, Mississippi e Mackenzie, gli oceani Pacifico, Atlantico e Artico e i grandi laghi in America
- i fiumi Zambesi, Congo e Niger, gli oceani Atlantico e Indiano, i mari Mediterraneo e Rosso e i grandi laghi in Africa
- i fiumi Danubio, Rodano, Reno, Senna e Volga tra gli altri; i mari Mediterraneo, Adriatico, Nero, Baltico, del Nord e di Norvegia in Europa
- i fiumi Indo, Gange, Yang Tse Kiang, Ob, Lena e Amur; gli oceani Indiano, Pacifico e Artico; i mari Arabico, Cinese, del Giappone, Ojotsk e di Behring, tra gli altri, in Asia.

Dovremmo anche includere qui i rilievi dei fondali marini e le principali correnti, i grandi complessi speleologici¹⁹, le placche tettoniche e le grandi foreste tropicali.

RETI ENERGETICHE ARTIFICIALI

Occorre aggiungere che un gran numero di fenomeni naturali o artificiali sono stati alterati, potenziati o sviluppati dalla scienza, dall'industria e dalle strategie militari, principalmente a partire dal XX secolo, pertanto sono anche da considerare parte dei paesaggi energetici moderni; tra essi notiamo:

- l'uso massiccio di gas, carbone, petrolio o elettricità
- le telecomunicazione via etere o cavo, includendo antenne e satelliti
- gli incendi
- la deforestazione
- le centrali, le bombe e le esplosioni nucleari
- le grandi miniere sotterranee o a cielo aperto
- le emissioni di grandi concentrazioni di sostanze tossiche nell'ambiente
- la pioggia acida
- le esplorazioni spaziali e i "rottami" spaziali
- la riduzione della cappa stratosferica dell'ozono e il buco antartico
- l'effetto serra o surriscaldamento della Terra
- l'agricoltura e l'allevamento intensivo²⁰
- l'uso massiccio di insetticidi, pesticidi e fertilizzanti

Molti di questi fenomeni sono perturbazioni di natura Yang estrema²¹, dato che propiziano la rottura di piccoli e grandi ecosistemi e di strutture molecolari e genetiche a grande velocità.

LE CINQUE TRASFORMAZIONI: RELAZIONI OLONOMICHE

Un altro aspetto che forma il paesaggio energetico è la rete olonomica conosciuta come Le Cinque Trasformazioni – Wu Hsing in cinese – la quale fa riferimento ad un cambio ciclico che si estende nell'arco di un anno energetico (inizia approssimativamente a metà o fine febbraio, coincidendo con l'inizio dell'anno cinese). Questo ciclo ha cinque fasi che prendono nomi simbolici relazionati con le stagioni e un'infinità di regole, cicli e fenomeni universali connessi analogicamente per affinità energetica:

LEGNO: primavera e vento

FUOCO: estate e fuoco o calore estremo

TERRA: fine estate-inizio autunno e umidità

METALLO: autunno e aridità

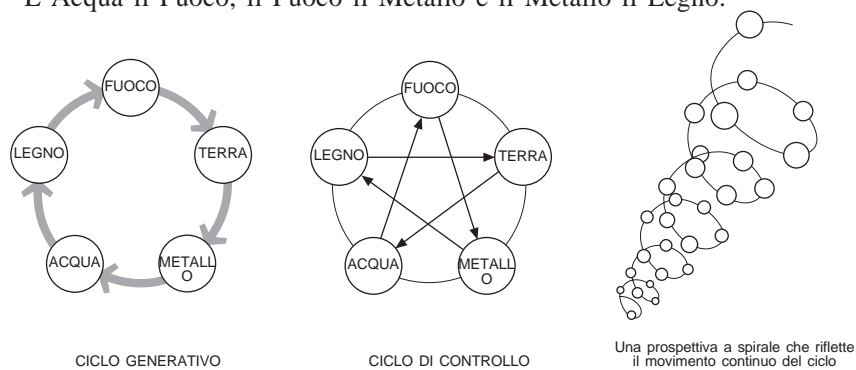
ACQUA: inverno e freddo

Ogni fase si riferisce a una qualità energetica specifica:

- Il LEGNO è l'energia della nascita e si sviluppa nei processi come la nascita, la maturità o la decadenza; lo si conosce come movimento piccolo Yang e la sua energia è ascendente ed estensiva; dato il suo risvegliarsi in primavera, si relaziona con il mondo vegetale.
- Il FUOCO è l'energia più dinamica e trasformatrice; lo si conosce come Yang massimo e la sua natura è ascendente, lineare e veloce; si associa con i grandi processi di trasformazione, dato che distrugge le strutture: rompendo la stabilità – di natura Yin – libera grandi quantità di energia disegnando un nuovo ambiente più dinamico.
- La TERRA – per la quale i taoisti segnarono due definizioni: T'u, terra nel senso materiale e Ti, riferendosi al corpo cosmico del pianeta – è l'energia che genera, sostiene e collabora con l'equilibrio dinamico nella biosfera; stabilisce collegamenti e strutture perché l'energia si stabilisca, si calmi e dia origine alla forma. Il campo energetico Ti regola i transiti interstagionali per periodi approssimativi di 18 giorni. La Terra, infine, è un movimento centrale e “incarna” l'archetipo materno per eccellenza.
- Il METALLO implica le attività di forza e resistenza; lo si conosce come piccolo Yin, e il movimento della sua energia è di ripiegamento, approfondimento e concentrazione. Il metallo e l'autunno ci danno indicazione di una certa introspezione e una ritirata dell'impulso più attivo sviluppato in estate.
- L'ACQUA favorisce la fruttificazione attraverso il raccoglimento nel tempo e nello spazio interiore. È la fine dei processi, la morte alleata al freddo e all'inverno che distruggerà tutto quello che era diventato rigido e inflessibile. È la fine delle vecchie strutture che liberano la loro energia per unirsi alla rinascita che arriverà con la nuova primavera. Il movimento energetico conduce alla profondità, all'oscurità, al mistero e alla solitudine.

Il ciclo delle Cinque Trasformazioni è un movimento a spirale generato da due forze:

- Una FORZA GENERATRICE YIN, per mezzo della quale l’energia del Legno favorisce il sorgere del Fuoco e il Fuoco il sorgere della Terra; lo sviluppo della Terra fa nascere il Metallo e questo l’Acqua, ultimo movimento che darà luogo a un nuovo ciclo di rinascita nel Legno.
- Una FORZA DI CONTROLLO O POTERE YANG, attraverso la quale i movimenti antagonisti si controllano al fine che nessuno raggiunga un potere eccessivo sugli altri; così il Legno controlla la Terra, la Terra controlla l’Acqua, L’Acqua il Fuoco, il Fuoco il Metallo e il Metallo il Legno.



Le Cinque Trasformazioni sono un’estesa rete di relazioni olonomiche tra fenomeni, che si usa per determinare l’insieme specifico di energie e i loro movimenti in un determinato tempo, luogo o persona; questa rete ha un’applicazione concreta nella diagnosi di malattie nella medicina orientale e nel Feng Shui.

Principali correlazioni usate nel Feng Shui secondo le Cinque Trasformazioni					
Movimenti	Legno	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
Stagioni	Primavera	Estate	Fine estate	Autunno	Inverno
Energie	Vento	Calore	Umidità	Aridità	Freddo
Effetto	Eleva ed estende	Espande e accelera	Stabilizza e struttura	Contrae e approfondisce	Calma e Destruttura
Punti cardinali	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
Colori	Verde e azzurro marino	Rosso	Giallo	Bianco	Nero e blu
Forme	rettangolo	triangolo	quadrato	cerchio	ondulato

L'INCONTRO E L'UNIONE SPECIFICA DELLE ENERGIE CELESTI E TERRESTRI

L'energia Yang celeste si capta attraverso le alte montagne, irte e maestose. Picchi e cordigliere compiono funzioni di antenne riceventi cosmiche; l'energia scende all'incontro con le emanazioni terrestri attraverso i grandi spigoli rettilinei e i pendii rocciosi, essendo questi le espressioni visibili dei flussi energetici Yang. La forza Yin terrestre emerge ai livelli medi delle montagne basse, ondulate e antiche, e nelle valli circondate da foreste e grandi boschi. La loro natura Yin la fa ascendere fino alle falde delle montagne, dove si propizia l'incontro con lo Yang celeste più vitale; quest'incontro facilita una fusione moderata di entrambe le energie. Luoghi con queste caratteristiche sono i più favorevoli per ubicare aree popolate; nel linguaggio antico li si conosce come "luoghi dello spirito della valle".

La forma specifica di ogni montagna ci dà anche elementi per determinare la presenza di energia Yang Legno o Fuoco, oppure se è Yin Metallo, Acqua o Terra, secondo la configurazione delle Cinque Trasformazioni:

- montagne rettangolari denotano energia Legno o piccolo Yang
- montagne alte e triangolari segnalano la presenza di energia Fuoco o grande Yang
- montagne e valli con apparenza di quadrato confermano la presenza di energia stabilizzatrice Terra
- montagne con forma circolare insinuano la presenza del movimento Metallo o piccolo Yin
- quando le montagne sono basse, ondulate e serpeggianti sapremo che c'è energia Acqua o grande Yin.

La cosa più conveniente è che un paesaggio energetico presenti la più ampia diversità di rilievi montagnosi in valli ampie e aperte.

Montagne associate alle Cinque Trasformazioni



LA VALLE DI CITTÀ DEL MESSICO, PAESAGGIO DI ENERGIA

Un caso interessante, come esempio, è la valle del Messico, dove fiorì la mitica città precolombiana di Tenochtitlan e dove si trova oggi una grandiosa megalopoli, Città del Messico, con una popolazione superiore ai venti milioni di abitanti. Il rilievo naturale presenta due grandi vulcani, il Popocatepetl e l'Iztaccihuatl – la donna dormiente –, con un'altitudine superiore ai cinquemila metri, oltre all'Ajusco, una montagna di quasi quattromila metri di altitudine. Questi rilievi funzionano come le antenne riceventi dello Yang celeste nella valle; inoltre il Popocatepetl è un vulcano con una certa attività, come l'emissione di gas e fumarole; vale aggiungere che il luogo è sotto costante attività sismica, il che denota come anche le emanazioni terrestri stanno liberando la forza Yang della Terra²². Le montagne che delimitano la Valle hanno la forma classica del Legno, Fuoco, Terra, Acqua e Metallo, che indica la presenza di uno dei cicli più influenti sulla nostra vitalità: l'energia delle Cinque Trasformazioni.

D'altra parte questo luogo ha avuto l'apporto di Yin terrestre molto intenso per la presenza del grande lago sul quale era costruita la grande Tenochtitlan, così come grazie ai boschi che però, con l'espansione della città moderna, si sono gradatamente ridotti. Pertanto abbiamo apporti molto grandi di Yin e Yang in una zona riconoscibile per la sua grandezza e intensa attività.

Però la Valle del Messico ha un inconveniente: non è uno spazio aperto. Anticamente questo era compensato dall'enormità della sua estensione e dei suoi spazi liberi; inoltre non esisteva la sovrappopolazione attuale. Una delle conseguenze più recenti di questo svantaggio è il ristagno degli scarichi tossici industriali e automobilistici, così come lo sbalzo termico e l'assenza di pioggia che si producono nei mesi invernali; questi fattori fanno sì che il livello di inquinamento arrivi a essere altamente pericoloso.

In conclusione possiamo osservare come un insieme di fenomeni artificiali di natura Yang fanno sì che la Valle abbia perso la sua antica configurazione energetica; la crescente riduzione del lago, delle foreste, e la mancanza di pioggia nei mesi invernali – fenomeni di natura Yin – provocano lo squilibrio della miscela intensa, però equilibrata, delle energie Yang celeste e Yin terrestre, propiziando un paesaggio di natura Yang estrema, con grande rischio per la salute dei suoi abitanti.

PAESAGGI ENERGETICI ESTREMI CHE INFLUISCONO INTENSAMENTE SULL'ORGANISMO

Ci sono quattro grandi categorie di paesaggi energetici che si devono osservare con attenzione, perché la loro influenza può essere nociva per la salute dei suoi abitanti; sono i paesaggi dove l'energia si disperde, ristagna, accelera o si raffredda.

Paesaggi dove l'energia si disperde

Si tratta di luoghi che dissipano l'energia, non possono darle una struttura che la stabilizzi e la contenga, e se anche possono avere abbondanza di energia Yang celeste e Yin terrestre, l'ambiente la disperde. Per esempio:

- i luoghi troppo piani o pietrosi, senza rilievi né vegetazione alta e densa – o vegetazione completamente assente –; un esempio sono i deserti e la sensazione di dispersione che evocano.
Gli abitanti di questi paesaggi devono compensare la dispersione con una straordinaria concentrazione, un uso molto attento delle loro energie e un vincolo diretto con le forze energetiche del luogo, giacché queste non trovano supporto e stabilità nell'ambiente.
- I luoghi esposti al vento costante – e pietrosi – , i quali richiedono una grande fluidità, giacché è un'energia climatica che tende ad una crescente espansione e movimento. Il vento cercherà di penetrare nel nostro organismo attraverso alcuni punti che gli specialisti di agopuntura chiamano “finestre del vento” con il fine di aggiungere lo Yang corporale al suo movimento. Questa incursione potrebbe debilitarci, per questo i praticanti di Tai-chi o Chi-kung raccomandano di non praticare questi esercizi nei giorni di vento; un caso concreto è il Cap de Creus, nella costa nord di Gerona in Catalogna (Spagna), luogo sottoposto a vento costante e molto intenso; lì si può sentire la difficoltà a contenere questo influsso e si percepisce un'intensa sensazione di solitudine.
- I luoghi sottoposti all'influenza di una corrente d'acqua impetuosa, o dove ci sono vene d'acqua sotterranea, le quali manifestano un intenso Yin terrestre che cerca la sua controparte Yang celeste; se il luogo non riesce ad apportare questa complementarietà, prenderà il nostro calore organico, lasciandoci con un eccesso di Yin.
- Le ferite artificiali estese come discariche, miniere, autostrade e grandi costruzioni ecc... sono piaghe per la Terra ed essa perde la sua vitalità, lasciando paesaggi con un grande vuoto energetico.

Paesaggi dove l'energia ristagna

Si tratta di luoghi dove l'energia non può fluire e si acquieta. Un'immagine di questa situazione di ristagno è una stanza poco ventilata e con umidità in eccesso, dove l'energia non può rinnovarsi e si produce una perdita di vitalità. Persone esposte a luoghi di questo tipo possono sentire, tra altri sintomi, un'esagerata sensazione di pesantezza, sonnolenza, confusione e cattiva circolazione nelle estremità, in quanto la loro forza Yang resta bloccata e ridotta. Esempi di questi luoghi sono:

- I rilievi con avvallamenti molto pronunciati: l'energia non trova canali per i quali fluire con vitalità. Lo Yang celeste traboccherà con facilità, mentre nell'avvallamento ristagnerà e non potrà unirsi vitalmente con le emanazioni telluriche; l'immagine che può aiutarci è quella di un imbuto con il collo troppo stretto.
- I luoghi nei quali percepiamo facilmente un'umidità esagerata; lagune ristagnanti o zone che tendono ad inondarsi. In generale l'umidità cerca di associarsi con il caldo o con il freddo; un'umidità calda esagerata potrà provocare malattie respiratorie (processi di infezione con catarro e mucosità giallognole), malattie digestive e intestinali o problemi circolatori (infiammazioni severe) come quelle che si sviluppano in alcuni luoghi con clima tropicale; se l'umidità si associa al freddo come può succedere nelle coste del nord, questa energia climatica agirà esageratamente sul sistema osseo provocando artriti, artrosi e osteoporosi; potrebbe anche danneggiare la circolazione con sintomi come mani e piedi eccessivamente freddi e pallidi, edemi e ritenzione di liquidi.
- I luoghi situati nel nord della Terra, in quanto l'entrata massiccia dell'energia Yang celeste avviene sull'asse di diversi canali che viaggiano nel globo da sud a nord e, in secondo luogo, da est a ovest. L'energia Yang è più debole nella misura in cui si avvicina alle zone nordiche, Groenlandia e Circolo Polare Artico.

Paesaggi dove l'energia accelera

L'accelerazione è un movimento Yang estremo che tende a surriscaldare l'energia, esigendo costanti processi di intertrasformazione. Questo calore climatico accelerato, per equilibrarsi prenderà lo Yin organico dagli abitanti; le persone che vivono in un paesaggio di questa natura possono sviluppare sintomi nella regione cefalica, problemi oculari, circolatori e cardiaci, eccitabilità, insonnia e mancanza di tranquillità.

I luoghi con un paesaggio rettilineo propiziano questa accelerazione: un buon esempio di ciò è una confluenza di creste rocciose molto pronunciate di alte montagne. Se osserviamo il paesaggio urbano di qualsiasi città moderna, comprenderemo che il livello di stress tanto alto nella popolazione è dovuto al surriscaldamento Yang permanente dell'organismo. Le città moderne sono un gran insieme di linee rette: strade e viali, tracciati della metropolitana, cavi di tutti i tipi, spigoli di alti edifici, ecc... condizione che si aggrava con il caos automobilistico, il ritmo di vita, i campi elettromagnetici, la pavimentazione distruttiva del suolo, ecc...

Paesaggi dove l'energia si raffredda

In questi luoghi il freddo e gli inverni raggiungono una presenza estrema, a volte con nevi permanenti o vento. Il freddo potenzia lo Yin Terrestre, come nei grandi laghi, sulle coste o dove ci sia pioggia frequente; le persone sono esposte al freddo che può debilitare il loro Yang o calore organico, lasciandole con un eccesso di Yin freddo.

Riassumendo, segnaliamo come situazioni che danneggiano la nostra natura energetica i paesaggi che disperdono, fanno ristagnare, surriscaldano o raffreddano l'energia, in quanto ci obbligano a interagire con influenze climatiche ed energetiche molto polarizzate. Ricordiamo che le persone che nascono in paesaggi energetici estremi sono meglio dotate per vivere in quelle condizioni, grazie alla miscela vitale che hanno ricevuto dal Cielo Anteriore e dal luogo stesso, come succede con le popolazioni che abitano nei deserti e nelle regione nordiche del globo.

È possibile anche acquisire una maggior fluidità del corpo energetico e dei suoi canali per relazionarsi favorevolmente con questi paesaggi nonostante non si sia nati in essi. Difatti, molte persone interessate all'esplorazione del corpo di energia visitano luoghi della natura che possiedono una grande forza (montagne, cascate, grotte, deserti, grandi foreste...) cercando un impulso straordinario nella percezione; inoltre, l'umanità in diversi periodi ha potenziato gli influssi di luoghi estremi realizzando architettura energetica attraverso megaliti, menhir, piramidi o altre costruzioni.

Essendo miscele energetiche in grado di squilibrare la vitalità di molte persone, dobbiamo tenere presente questi quattro gruppi di paesaggi nei quali qualsiasi piccolo deterioramento della salute potrebbe presentare una situazione di rischio che non sarebbe tale invece in un paesaggio energetico più dolce, equilibrato e diverso.

ESERCIZIO: Paesaggio energetico

Prima di continuare a leggere, potete fare questa piccola integrazione: con gli elementi che abbiamo portato sulla cosmovisione taoista e i Paesaggi Energetici, immaginate un ambiente naturale ideale per ubicare una zona abitata e indicate città o paesi che conoscete e riconoscete essere in un paesaggio armonizzato. Una volta tracciate le loro caratteristiche principali, comparatele con quelle segnalate dal Feng Shui (è sempre meglio imparare scoprendo).

UN PAESAGGIO IN ARMONIA

La cosa più idonea sarebbe una valle, perché ciò permette di riunire una grande diversità di elementi energetici: montagne, boschi, fiumi, rocce, terra...

Elementi di natura Yang

- Montagne alte, con insinuazioni triangolari – forme Yang – apporteranno alla valle una buona canalizzazione di Yang cosmico.
- Sui lati di montagne Yang estremo, foreste e boschi frondosi aiuterebbero la vitalità Yang ad entrare nella valle moderandosi, giacché gli alberi non ne permettono l'accelerazione – quando un vento veloce giunge in un bosco si acquieta, perde intensità, gli alberi lo contengono –. D'altra parte, le radici degli alberi propiziano l'ascesa dello Yin terrestre e l'unione equilibrata di energia nel paesaggio, senza pressione sui suoi abitanti.
- La valle aperta verso sud, o in qualsiasi disposizione nell'arco che va da sud a est. Ricordiamo che i canali Yang principali della Terra hanno flussi preferenziali da sud a nord e, secondariamente, da est a ovest. Con qualsiasi di queste aperture avremo un eccellente apporto di Yang Celeste, cosa che non succederebbe se l'apertura fosse orientata nell'arco nord-ovest.

Elementi di natura Yin

- Tra i rilievi che formano la valle ci sono montagne rappresentative di ognuna delle Cinque Trasformazioni: a est le montagne rettangolari del Legno – la valle rappresenterebbe il quadrato che indica la Terra –; a ovest montagne che suggeriscono la forma circolare del Metallo, e a nord una bassa formazione di montagne ondulate con boschi appartenenti al movimento Acqua. Le montagne del Fuoco sono state descritte nel paragrafo anteriore.
- Il rilievo presenta varie alture che propiziano diverse tonalità energetiche e le costruzioni sono situate sui lati meno inclinati, dove l'energia non può accelerarsi per effetto del forte dislivello.
- Un fiume serpeggiante scorre in questo luogo portando Yin tellurico, e le ondulazioni favoriscono una crescita moderata di questa energia. Non sarebbe conveniente che il fiume avesse un tracciato rettilineo, visto che in questo caso l'energia sarebbe accelerata e trascinata via.
- Infine, ci potrebbe essere una formazione montagnosa bassa a nord o una zona di boschi frondosi per contenere leggermente il transito di energia nel suo spostamento da sud a nord e proteggersi dai venti.

ESERCIZIO: mappa del paesaggio locale

Adesso potrete elaborare la mappa del luogo dove vivete in relazione alle conoscenze che avete ricevuto fino a qui.

Questo è un esercizio di integrazione e valutazione del paesaggio energetico del luogo dove abitate; così potrete cominciare a familiarizzarvi con l'applicazione dei concetti del Feng Shui che permettono di realizzare mappe di energia osservando le forme e i rilievi dei luoghi.

RIASSUNTO

Un Paesaggio Energetico consta della interazione di diversi fattori in un certo tempo e spazio considerando:

- Le influenze cosmiche nel momento del concepimento o Cielo Anteriore, dove il nuovo essere riceve la sua dotazione particolare di energia ancestrale.
- Dopo essere stato concepito e nato, il nuovo essere imparerà a usare e a scambiare l'energia acquisita con la vitalità cosmica in un luogo preciso; questo lo si conosce come il Cielo Posteriore; i due Cieli sono quelli che danno una struttura originale e unica a ogni corpo energetico.
- Le sei energie climatiche, i loro movimenti nelle quattro tappe stagionali e la loro relazione globale con innumerevoli accadimenti che nel Feng Shui sono messi in relazione nella teoria delle Cinque Trasformazioni.
- I grandi canali energetici terrestri.
- Le fasce energetiche artificiali, conseguenza delle attività umane e della tecnologia.
- Le configurazioni polarizzate o armonizzate risultanti dalla fusione di tutti questi elementi farà sì che un luogo possa favorire la vita e determinate attività meglio di un altro, oppure che favorisca la perdita della salute a causa di varie malattie conosciute come geopatite.

3.

Le città: paesaggi artificiali e dintorni energetici

In questo capitolo si sviluppano le caratteristiche che configurano la città moderna come una nuova e potente influenza energetica sulle sue costruzioni e abitanti, a causa dell'influenza industriale, tecnologica e architettonica.

In una certa forma una città moderna crea un paesaggio energetico particolare, modificando significativamente le influenze celesti e terrestri; stabilisce anche un sistema o una rete di centri e canali energetici artificiali, la cui peculiarità è lo sviluppo di un paesaggio Yang estremo, accelerato, iperattivo, che genera stress tra i suoi abitanti, il debilitamento del sistema immunitario e lo scollegamento dai cicli naturali.

Si sviluppa anche, in questo capitolo, il concetto di Dintorni Energetici, intendendolo come la congiunzione di forze ed energie naturali e artificiali che esistono intorno a una casa o edificio. Nei dintorni energetici si considerano le influenze di tutti i tipi che possono apparire in un perimetro approssimativo di 250 metri: le forme architettoniche preponderanti, le barriere e gli accessi principali agli edifici, le attività esterne...

I dintorni energetici possono essere polarizzati o equilibrati e modelleranno l'accesso dell'energia acquisita verso l'interno di una casa o spazio.

LE CITTÀ MODERNE

Lo sviluppo industriale e tecnologico che ha caratterizzato la società industriale²³ ci ha portato ad un mondo che sposta la sua popolazione dall'ambiente rurale verso i grandi agglomerati. Le nuove città hanno modificato la relazione dell'umanità con la natura.

Attraverso la concentrazione di persone, costruzioni architettoniche e determinate energie, le società moderne si sono sviluppate in paesaggi energetici e spazi psicologici estremamente Yang: surriscaldati, accelerati, sotto la pressione del tempo, preponderantemente mentali, maschili, individualisti e competitivi.

Questi paesaggi artificiali si sono sovrapposti ai paesaggi che la natura aveva formato. Possiamo parlare di una banda energetica superficiale tanto influente da modificare la relazione del luogo e dei suoi abitanti con lo Yin Terrestre e con lo Yang Celeste, con i cicli stagionali, solari e lunari.

Queste bande, o realtà energetiche moderne, si sviluppano con una certa somiglianza alle formazioni vitali del corpo umano e dei grandi paesaggi naturali: forze organizzate in reti di canali e centri energetici, anche se in questo caso le sue caratteristiche sono l'artificialità, l'iperattività e l'accelerazione. Però vediamo più in dettaglio come si conformano:

Reti Yang estreme

Canalizzano energia e attività con una disposizione lineare. Ricordiamo che la linea retta provoca l'accelerazione dell'energia e in questo senso avremo un'organizzazione di canali Yang estremo²⁴, tali come:

- le autostrade e le superstrade
- i viali e le strade rettilinee
- i treni e le metropolitane
- i tunnels
- le zone commerciali
- le rotte aeree
- le linee elettriche di alta tensione e le reti secondarie
- le condutture del gas e altri combustibili
- i sistemi di comunicazione via cavo e onde
- le antenne emittenti e riceventi
- i ricevitori e i terminali personalizzati di telecomunicazione: telefono, fax, computer, televisore, radio...
- gli elettrodomestici
- gli edifici e i grattacieli

Inoltre c'è un insieme di attività ed esperienze che nell'attualità si sono sommate alla frenetica attività di queste reti energetiche Yang, cioè:

- i flussi e le attività economiche
- il lavoro intellettuale intensivo
- la pressione e accelerazione nella percezione del tempo
- la pressione sonora

Canali Yin insufficienti

Sono flussi e fenomeni energetici che, essendo sottomessi all'effetto lineare e all'inquinamento, hanno snaturalizzato la loro relazione con la Terra, scivolando verso una condizione più moderata o Yang – a volte tossica –, così come:

- le canalizzazioni di fiumi naturali, nel loro passaggio nelle città
- le conduzioni di acqua potabile
- i condotti sotterranei che canalizzano l'acqua piovana
- le canalizzazioni e concentrazioni di acque nere e tossiche
- l'intensificazione delle rotte marittime
- l'attività nei grandi porti di mare

Un insieme di attività Yin, che aiutavano ad avere una percezione più globale del corpo e dell'ambiente, sono state influenzate da comportamenti più Yang nelle città, per esempio:

- l'aumento del lavoro intellettuale a scapito di quello fisico
- l'arte
- la pratica di attività e sport all'aria aperta

La città ha anche contribuito a percepire una gran pressione e contrazione dello spazio vitale²⁵ attraverso un'architettura concentrata, dovuta principalmente a:

- la limitazione con lo spazio esterno, con la prospettiva dell'orizzonte, il cielo, gli spazi naturali, ecc...
- la riduzione dello spazio interiore nelle nuove abitazioni

Centri energetici artificiali perturbanti o devitalizzanti

Sono aree a grande densità abitativa e attività energetica principalmente Yang, che violentano la nostra natura biochimica ed energetica, alterando persino le strutture atomiche, molecolari e l'informazione genetica, come hanno dimostrato studi e ricerche rigorose; questi centri perturbanti generano tossicità, residui e campi vibrazionali di grande rischio per la salute degli abitanti vicini a:

- centrali elettriche, centri di distribuzione e trasformazione
- centrali e prove nucleari
- centrali termiche
- centrali di smaltimento rifiuti
- fogne, discariche a cielo aperto, sotterranee o marine

- industrie e tecnologie che inquinano l'ambiente (chimiche, militari, automotrici...)
- aeroporti
- radar e centri di telecomunicazioni
- grandi depositi di gas e combustibili
- miniere sotterranee e a cielo aperto
- grandi cimiteri²⁶

Contrazione e consumo della forza Yin tellurica

L'aumento della forza e attività Yang estrema – per esempio l'effetto serra o l'aumento della temperatura e l'inquinamento ecc... – si sono allargati perché i campi energetici Yin sono stati ridotti o snaturalizzati con lo sviluppo e la crescita delle città a causa dei seguenti fattori:

- la deforestazione e la riduzione delle zone verdi come campi coltivati, boschi, parchi... a causa dell'ingrandimento della città stessa, della proliferazione degli incendi o lo sfruttamento dell'industria del legno
- la riduzione e la contaminazione degli strati d'acqua sotterranei
- l'inquinamento dei fiumi, dei laghi e delle coste marine
- gli scavi, le cementazioni per edifici e tunnels
- le strutture Yang degli edifici: leggere, alte e costruite con materiali sintetici
- la riduzione e ristrutturazione dei centri storici e dei loro edifici
- la pavimentazione eccessiva a scapito delle aree terrose, selciati e lastricati in pietra
- l'illuminazione artificiale eccessiva, annichilendo il principio Yin della notte: l'oscurità
- la limitazione della biodiversità e degli ecosistemi nelle zone urbane e periferiche

Dovremmo anche segnalare la pericolosità degli esperimenti di modifica del tempo atmosferico con l'inseminazione delle nubi per provocare la pioggia, la soppressione dei fulmini e la manipolazione dei cicli dell'acqua. Questo potrebbe avere effetti globali sui grandi campi energetici che forzerebbero anche la modifica contronatura dei paesaggi energetici.

A fronte di questa crescente sproporzione di forze Yang sulle forze Yin dalla metà di questo secolo, esistono solo alcuni fenomeni compensatori, essenzialmente climatici, come le piogge intense, il freddo invernale o le correnti marine nelle città costiere.

CONSEGUENZE DEL VIVERE IN UN AMBIENTE YANG ESTREMO

Anche se il paesaggio energetico naturale continua ad avere influenza sugli abitanti, la limitata relazione con la Terra e con gli alberi, la perdita dell'influenza

astri o la notte, le frontiere architettoniche davanti all'orizzonte, l'alba o il tramonto, ci hanno separato dalla relazione sensibile e ancestrale con la natura, che oggi è solo una fonte di possibilità economiche.

Lo sviluppo moderno Yang polarizzato, sta modificando l'ambiente – come hanno segnalato scienziati e ambientalisti – ed è molto probabile che si sia iniziata una transizione energetica e climatica che potrebbe estendersi con effetti estremi come l'aumento globale delle temperature e del livello del mare, lo scioglimento del ghiaccio polare, le inondazioni o l'espansione dei deserti.

Questo allontanamento dalla natura e la proiezione unipolare Yang verso il mondo, hanno propiziato spazi psicologici più conflittuali: individualismo egoista, ferrea concorrenza, aggressività, routine, rigidità, fretta, mentalismo estremo e confuso, ecc...

L'ambiente Yang estremo ha provocato una dissonanza con le caratteristiche spontanee del corpo, forzandolo costantemente ad usare l'energia difensiva per adattarsi e riequilibrarsi. Con questa opera di adattamento, l'organismo perde forza vitale e si surriscalda provocando l'apparizione di stress cronico, conseguenza del vivere l'ambiente energetico e psicologico come una costante ed esagerata fonte di aggressione. Tuttavia, questo nuovo ambiente Yang ci ha anche situato in un mondo che interagisce, che estende reti di informazione su tutto il pianeta, nel quale persone provenienti da vari Paesi visitano o vivono in luoghi nuovi, creando un altro mondo prossimo a contemplare realtà e spazi multi e interculturali che potrebbero modificare e arricchire la nostra conoscenza della realtà e di noi stessi.

Grandi movimenti polarizzati e di natura estrema come quelli che stiamo considerando, si possono dirigere sia verso il confronto che verso la complementarietà: quando lo Yang arriva alla sua massima espressione germina un nuovo spostamento energetico di segno complementare Yin. O forse questa complementarietà deve essere ricercata nell'interiorità delle persone, vedendoci spinti verso la necessità di usare, esplorare ed amministrare la nostra natura Yin per poter vivere in pienezza questi nuovi paesaggi artificiali²⁷.

DINTORNI ENERGETICI

I Dintorni comprenderanno l'insieme di circostanze energetiche segnalate come paesaggi naturali e artificiali, che possono influire su qualsiasi edificio – come la casa o il nostro luogo di lavoro – in un raggio di circa 250 metri. La principale differenza tra Dintorni e Paesaggio è che i primi danno uno sguardo molto più vicino agli abitanti, le costruzioni concrete e le attività in un certo luogo. È importante stabilire questa differenza perché potremmo percepire un grande paesaggio come equilibrato e nello stesso tempo trovare dintorni perturbati, come case vicino ad una discarica, ad un grande viale rettilineo e molto transitato, o ad un aeroporto.

Parliamo di un raggio di 250 metri in linea generale, anche se possono sempre esistere perturbazioni energetiche di più grande influenza, come nel caso di una centrale nucleare, una miniera aperta o altro.

Per definire i dintorni energetici osserveremo nelle vicinanze di un edificio:

- i grandi canali, le zone e i centri di energia Yin o Yang, sia artificiali che naturali
- le forme architettoniche che offrono un supporto per stabilizzare l'energia in condizioni diverse Yin, Yang o equilibrate.

Canali energetici artificiali

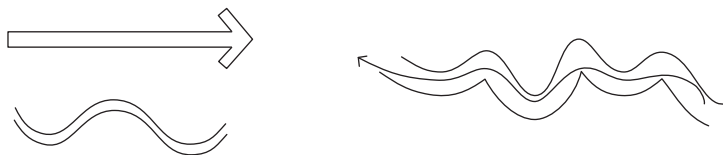
Dal punto di vista dei dintorni energetici, considereremo che sono canali Yang i viali, le strade principali, le vie e i cavi dell'alta tensione:

- se il tracciato è lineare, la loro natura sarà Yang estrema o Fuoco-Estate
- se il tracciato è a curve o sinuoso, lo Yang sarà moderato o Legno-Primavera

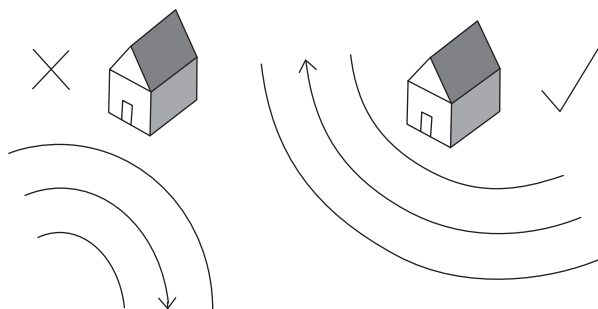
Per flussi o zone Yin naturale ci riferiamo a fiumi, neve o piogge frequenti, parchi e boschi frondosi, coste, giardini e aree aperte.

Come Yin artificiale consideriamo i fiumi canalizzati, le condutture dell'acqua, gli scarichi, i depositi d'acqua ecc... e se sono in una disposizione lineare acquisiscono una qualità Yin moderata, dato che tendono ad accelerarsi. Secondo la forma e la situazione i canali artificiali possono creare dintorni polarizzati o equilibrati. Alcuni esempi sono:

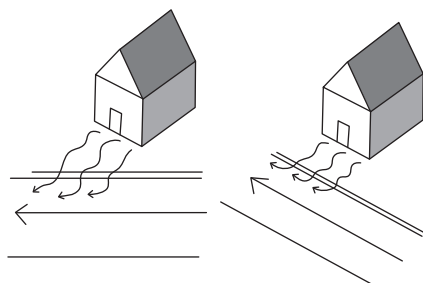
- Le strade principali, strade e viali che hanno un tracciato sinuoso o serpeggiante sono canali di energia moderata, visto che i loro flussi non potranno raggiungere una accelerazione eccessiva.



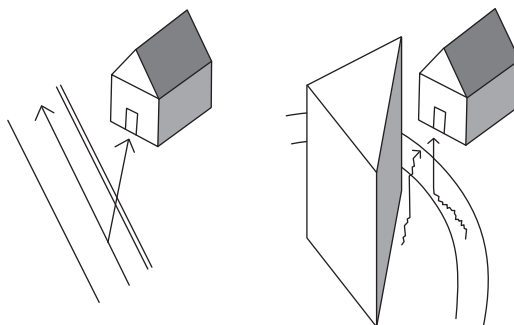
- Quando la costruzione si trova all'interno della curva mantiene il suo carattere dolce o equilibrato, però se si trova all'esterno avrà una perturbazione giacché la sua forza Yin e in generale l'energia della casa sarà trascinata dal flusso.



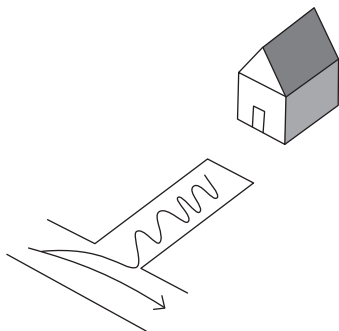
- Qualcosa di simile succede quando la costruzione si trova in direzione obliqua o parallela in relazione al senso del flusso: si devitalizzerà.



- Inoltre, i dintorni e le costruzioni possono essere sottoposti a un impatto energetico eccessivo quando sono situati obliquamente o di fronte al senso del flusso o anche quando una forma architettonica dirige uno spigolo pronunciato verso la costruzione.



- Quando una strada è senza uscita, l'energia tenderà a ristagnare e a devitalizzarsi.



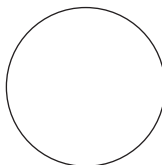
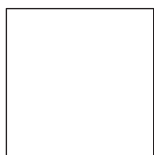
Nei capitoli seguenti dedicati alla diagnosi e agli elementi regolatori troverete alcune soluzioni per queste alterazioni dei dintorni energetici. Per il momento sarà sufficiente saper riconoscere quando l'intorno presenta qualche disfunzione o carenza significativa.

LE FORME PRINCIPALI

Il Quadrato Terrestre e il Cerchio Celeste

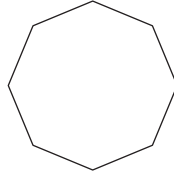
Il quadrato è la struttura energetica più stabile; la sua natura Yin moderata è relazionata con la Terra. Questa forma attrae e smussa l'energia Yang celeste e tutte le manifestazioni energetiche di segno Yang.

Le energie Celesti sono relazionate al cerchio, alla sfera, alla cupola e alla volta, strutture più dinamiche ma meno stabili.



Dall'interazione tra quadrato e cerchio nasce la struttura a spirale dell'energia, una formazione che permette la coesistenza di un equilibrio dinamico e stabile sulla Terra, e un movimento creatore che si allaccia con una grande tendenza dell'Universo a ridefinirsi e a trascendersi. Il quadrato dà struttura all'energia, e tuttavia non la sottomette al ristagno e alla rigidità. I dintorni energetici e le costruzioni quadrangolari avranno una fusione energetica più dolce, il che è un vantaggio in una città nella quale l'ambiente esterno è Yang polarizzato. Inoltre questa struttura quadrato-cerchio-spirale stimola sia la nostra natura fisica relazionata con la forma e la Terra, sia la nostra parte sottile relazionata con l'energia e il cosmo²⁸.

La forma ottagonale è una duplicazione del segno Yin: Terra su Terra, il che può essere interessante per dintorni con una pressione ambientale Yang eccessiva.



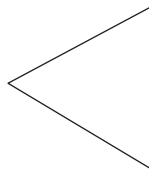
Il Rettangolo

Anche il rettangolo è una buona struttura per una costruzione; si relaziona con il movimento Legno la cui qualità energetica può sentirsi in primavera e si definisce come Yang dolce. Bisogna evitare che il rettangolo sia molto stretto o rettilineo, dato che accelererebbe l'energia.



Il Triangolo

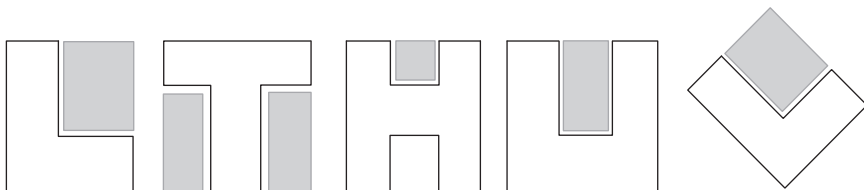
È una forma di natura Fuoco o Yang estremo; attrae l'energia celeste più dinamica, la surriscalda e la accelera. Esige grande fluidità e costante trasformazione, così come succede con il fuoco. In questa struttura, le forze ambientali acquisiscono un movimento lineare e di confronto, con impatto sull'organismo. Se il triangolo forma una struttura piramidale – alcune culture antiche usarono questa forma per canalizzare energia dal cosmo e raggiungere stati elevati di coscienza – creerà un ambiente Yang estremo. L'uso disattento di questa struttura in un ambiente Yang estremo come la città, crea una condizione Yang Fuoco e ci obbliga all'attenzione o consumerà la nostra forza Yin.



L'esagono è la forma che simbolizza la duplicazione della qualità Fuoco o Yang estremo; il triangolo, la piramide e l'esagono sono strutture di condizione Yang, possono essere utilizzate con molta precauzione e per periodi limitati, soprattutto da persone il cui principio Yang si è debilitato e hanno bisogno di accrescerlo.

Forme irregolari

Non è raccomandabile che la forma esterna di un terreno, isolato o costruzione sia irregolare, a forma di L, T, H, U o culla. Queste forme rompono il movimento dolce e circolare dell'energia, polarizzando la sua natura Yang e esigendo una grande plasticità del corpo energetico che permetta un'interazione senza perdere il nostro aspetto Yin.

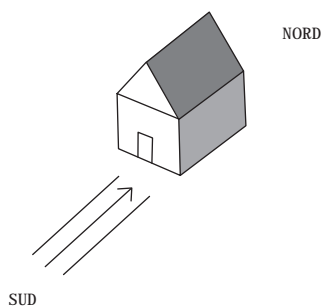


I CANALI ENERGETICI DEI DINTORNI

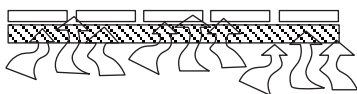
Gli accessi e le porte sono i canali che veicolano l'energia ambientale presente nei dintorni verso l'interno della costruzione; i percorsi di accesso attraversano zone di giardino o pavimentazioni e le porte lasciano entrare l'energia acquisita all'interno di una casa o spazio.

Secondo il Feng Shui, i percorsi e le porte di accesso equilibrati hanno i seguenti requisiti e devono essere:

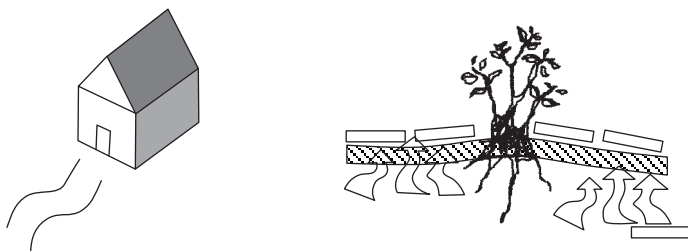
- ampi e orientati verso i grandi canali terrestri di energia – sud, sud-est o est –, per garantire un buon apporto di vitalità



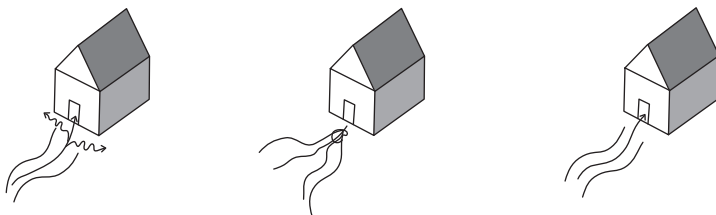
- costruiti con materiali porosi o derivati dalla terra – argilla, pietra, sabbia, legno, ecc... – per aggiungere forza tellurica al loro flusso



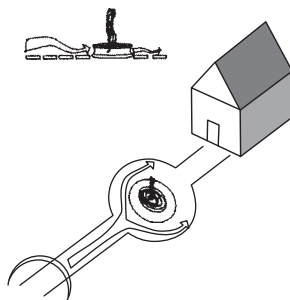
- con un tracciato leggermente serpeggiante, perché l'energia non acceleri e non colpisca la costruzione nella sua porta principale; potrebbero avere rilievi con leggere ondulazioni e piccoli arbusti o piante che aiuterebbero a rendere più dolce il flusso energetico

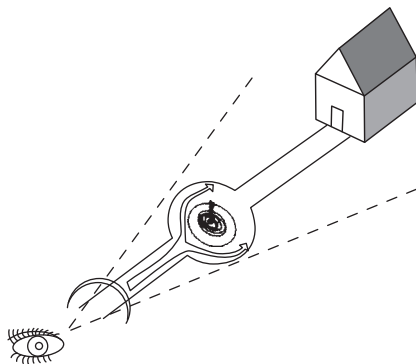


- proporzionati alla larghezza della porta principale, che deve essere ampia; se il cammino è più angusto strangolerebbe l'apporto di vitalità, se è più largo la disperderebbe.



- senza ostacoli che disturbino il flusso energetico, così come alberi, statue, rocce, fontane o muri; l'ideale è che esista un contatto visivo tra la porta di accesso all'edificio e il cancello esterno, se c'è.





- una fontana, una statua o qualsiasi altro elemento decorativo potrebbero essere presi in considerazione, sempre che stiamo parlando di una gran estensione di paesaggio di fronte alla porta della costruzione

ESERCIZIO: grandi canali e dintorni

Adesso potreste determinare in una cartina della vostra città o paese e i suoi dintorni, qual'è il paesaggio naturale e come lo influenza il paesaggio artificiale più prossimo. Segnalate nella cartina con colori diversi:

- i canali Yang
- le forze Yin
- i centri devitalizzanti

Osservate anche i dintorni energetici di casa vostra o del posto di lavoro e disegnateli nella cartina usando colori diversi. Indicate:

- le linee rette: strade, viali e cavi dell'alta tensione
- le forme che predominano nelle costruzioni confinanti
- la forma del giardino o cortile e della vostra casa, gli accessi e le porte

Infine, potete avventurarvi in una diagnosi globale della configurazione energetica della vostra città e dintorni:

- Yin estremo
- Yin dolce
- Condizione moderata
- Yang dolce
- Yang estremo

Ricordate che è importante l'osservazione e la percezione di tutti gli elementi e non solo la risoluzione teorica e concettuale di questa indagine diagnostica.

4.

La casa equilibrata e salutare

In questo capitolo approfondiremo il concetto di Ambiente Energetico, intendendolo come l'insieme delle tonalità specifiche che l'energia raggiunge all'interno dei diversi spazi di una casa o costruzione.

Quando ci riferiamo agli ambienti energetici penseremo alla tonalità che l'energia raggiunge per esempio nel soggiorno, nella sala da pranzo o in camera da letto. Se ci riferiamo ad un ambiente commerciale, penseremo alla sala mostra, al magazzino o ai bagni. Se è un ristorante, alla sala, all'ingresso, alla cucina o al ripostiglio. In questo modo possiamo delimitare i vari ambienti di qualsiasi spazio. Gli ambienti energetici di una casa possono influire sulla vitalità di coloro che la abitano. Un ambiente devitalizzato o polarizzato potrebbe determinare l'apparizione o l'aggravamento di malattie o sofferenze.

Inoltre, in certe circostanze, anche i nostri comportamenti, stati emozionali, vitalità, possessi materiali, ecc..., plasmano un'abitazione e i suoi ambienti, facendo di questa uno specchio del nostro mondo interiore. Difatti è negli ambienti energetici di una casa o luogo di lavoro dove il Feng Shui potrà propiziare cambiamenti, e forse anche in alcuni elementi dei dintorni energetici; è molto più difficile, invece, intervenire sui grandi paesaggi.

Sia che predomini l'ambiente e ci plasmi, sia che noi lo creiamo attraverso una determinata intenzione, possiamo renderci conto di quale interazione energetica si stia verificando e modificarla, potenziando o limitando così comportamenti, stati animici e vitali.

LA CASA E LE SUE FUNZIONI

Fin da tempi remoti l'Umanità ha sviluppato la capacità di creare forme e strutture artificiali – inglobate nel concetto di Architettura – come una maniera di proteggersi da influssi naturali che erano vissuti come aggressioni: cambiamenti climatici, attacchi di animali selvatici e anche di altre persone. Costruzioni e rifugi naturali come caverne o grotte servivano per regolare fenomeni come la temperatura ambientale e corporale, la luce, l'immagazzinamento di cibo, il riposo e le attività, limitando così la sensazione di incalzamento e avversità ambientale, e propiziando una sensazione di controllo e tranquillità.

Poi si usarono le frontiere naturali come formazioni montagnose o grandi fiumi per definire gli spazi umani e formare sentimenti di appartenenza a un luogo e a un gruppo. Poi, le divisioni politiche stabilirono nuovi spazi con criteri diversi dai rilievi e dal paesaggio: principalmente economici, sociali, strategico-politici, di forza e militari. Da qui le abitazioni moderne, che oltre all'influenza dei paesaggi e dei dintorni energetici, vengono disegnate in base all'ambiente sociale e culturale che è anche correlato al luogo e ai suoi abitanti.

In un certo modo, nell'attualità la casa continua a compiere funzioni quali:

- mezzo regolatore degli influssi naturali come i cambiamenti climatici o i cicli notte-giorno
- sistema difensivo contro le possibili aggressioni esterne
- fattore di stabilità psicologica: afferma i segnali di identità dei suoi abitanti, definisce uno spazio personale e fornisce condizioni per il tempo libero, il riposo, ecc...

ENERGIE ESSENZIALI, REGOLATRICI E BIOCOSTRUTTIVE

L'abitazione è una delle principali unioni energetiche dell'Universo, e si può trovare un parallelismo tra questa e il corpo umano: l'adeguata fusione e strutturazione delle energie protettrice, acquisita e ancestrale è ciò che renderà armoniosa la casa, influenzando favorevolmente sui suoi abitanti attraverso i canali e i centri energetici del corpo.

Sistemi armonizzatori dell'esterno: gli steccati o muri esterni e i giardini

I sistemi armonizzatori possono aiutare a plasmare e a trasformare le aggressioni di un ambiente esterno polarizzato. Per esempio, se c'è spazio tra la costruzione e l'esterno, sarebbe molto salutare creare un giardino con un'ampia superficie di terra, percorsi leggermente sinuosi fatti di pietre o in cotto, alberi e piante, un piccolo stagno con pesci nel luogo adeguato, tutto ciò per potenziare la forza Yin e acquietare l'energia Yang. Un intorno di questo tipo faciliterebbe il vincolo

con i cicli naturali, equilibrerebbe la forza Yang estrema della città, e aiuterebbe a sostenere la biodiversità in un ambiente ostile.

A volte gli spazi per i giardini vengono soppressi sull'altare di un'ipotetica protezione, utilizzando sofisticati sistemi di vigilanza, costruendo alti muri o pavimentando gli spazi di terra. Questo debilita la vitalità della costruzione in generale; dintorni di questo tipo forzano una contrazione energetica, provocando la rigidità e l'isolamento dei suoi abitanti, danneggiando la loro energia protettiva; ricorderemo che questa energia non solo regola l'integrità dell'organismo, ma ci dà anche una protezione naturale che ci fa reagire spontaneamente e adeguatamente di fronte a qualsiasi aggressione fisica o psicologica.

I muri e gli stucchi, sebbene debbano compiere diverse funzioni, – tra le quali anche la protezione – devono avere un disegno che propizi l'armonizzazione dell'esterno, poiché da ciò dipenderà anche l'apporto di vitalità all'interno della casa. È importante usare materiali adeguati ad ogni situazione: le siepi, gli alberi e i giardini, insieme a materiali della terra come la pietra o il ferro battuto possono essere eccellenti per delimitare e regolare un luogo sottoposto a pressione acustica, velocità, strade rettilinee o forme architettoniche aggressive.

Connessioni energetiche tra abitazione e organismo

In questo momento possiamo realizzare una peculiare unione di concetti e realtà energetiche tra il cosmo, l'architettura e l'organismo. L'abitazione gode, così come noi, dei principali tipi di energie essenziali per creare un ambiente specifico: l'ancestrale, l'acquisita, la difensiva e la Shen.

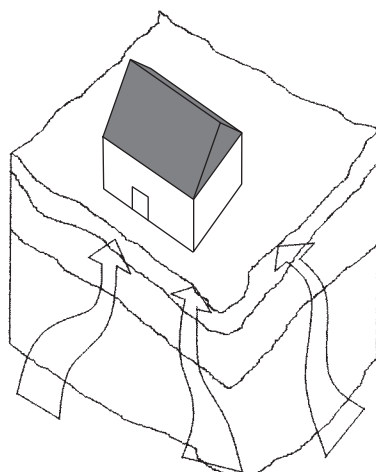
L'energia ancestrale

Nelle persone l'energia ancestrale si situa nella parte più densa e profonda del corpo energetico, essendo responsabile della formazione e dello sviluppo del sistema osseo e nervoso; in una costruzione questa energia corrisponde alla sua connessione terrestre: l'estensione che occupa, la natura dei campi energetico-tellurici, i minerali, la struttura della terra, le vene d'acqua sotterranee, le faglie o fratture terrestri, il magnetismo e i flussi energetici in generale²⁹.

L'energia ancestrale è la formazione che sosterrà i muri principali della costruzione, i pilastri e le travi, cioè tutto ciò che si riferisce alla struttura, come nel corpo forma e sostiene il sistema osseo.

Questa energia è l'espressione più profonda dell'energia Yin terrestre in tutti i sensi. La sua tendenza naturale è cercare la fusione con lo Yang celeste; in una costruzione questo incontro si stabilirà per mezzo delle fondamenta, dei muri e dei pilastri strutturali, e, all'esterno, grazie ai giardini e agli alberi. Perciò l'affinità con la Terra di materiali come l'argilla, la pietra e il legno – senza processi che provochino alterazioni alla loro natura – aiuterà a formare adeguatamente le reti e i canali ascendenti della forza Yin dell'ambiente.

Se la base della costruzione è quadrangolare, favorirà la connessione con la forza terrestre, aiutando le funzioni organiche, biochimiche ed energetiche che necessitano di formazioni e strutture dinamiche, e apporterà stabilità emozionale e psicologica ai suoi abitanti. La natura della terra è femminile; un vincolo chiaro con lo Yin terrestre stimolerebbe l'intuizione, la sensibilità e la comprensione globale dei processi interiori degli abitanti.



energia ancestrale

L'energia acquisita

Si riferisce a tutte le rotte energetiche che la galassia proietta sulla Terra, specialmente l'influenza solare e lunare, planetaria e delle costellazioni principali. Nell'essere umano, questa energia entra attraverso la respirazione – polmoni, bronchi e pelle, l'alimentazione e altri processi di interscambio con l'ambiente esterno. In una costruzione, l'energia acquisita penetra attraverso la porta principale, e procede attraverso i canali stabiliti al suo interno: corridoi, scale, ballatoi e porte. La miglior orientazione della porta principale sarà al sud, dato che così sarà allineata con i canali principali che apportano l'energia acquisita, ma verranno considerati favorevoli anche il sud-est e l'est, anche se la loro forza è di natura Yang moderata. In caso che la porta di accesso sia situata verso nord, nord-ovest o ovest, l'energia non penetrerà e l'abitazione avrà un tono di vitalità insufficiente. Questa carenza sarà compensata solo parzialmente aprendo con frequenza le finestre con orientamento al sud. La miscela di Yang celeste con Yin terrestre genera una banda di energia che in qualche paesaggio naturale può arrivare a inondare tutto il nostro corpo, però nelle città questa fusione è perturbata e la sua vitalità è

più scarsa; questa energia non riesce a entrare dalla finestra e se lo fa non è nella quantità sufficiente per correggere la carenza, anche se in qualche modo riceveremo beneficio dalla luce solare e dall'ossigenazione degli ambienti³⁰.

L'energia acquisita circolerà all'interno dell'abitazione, sempre che i canali interni abbiano un buon tracciato, non presentino ristagni, strettoie o si trovino ostacolati. Questa rete di canali principali è quella che stabilirà la relazione tra i diversi ambienti della casa con gli organi e i sistemi del nostro corpo, favorendo o pregiudicando il suo equilibrio e dinamismo.

I canali interni – corridoi, ballatoi, scale e porte – sono l'albero respiratorio della casa; le pareti, le finestre e il tetto sono l'epidermide. Se i materiali sono porosi, permetteranno un sottile interscambio di energie e potremo dire che la pelle della casa sta respirando. Nelle costruzioni moderne, molti materiali isolano la circolazione e impediscono la respirazione ed il rinnovamento interno degli ambienti energetici. L'uso massiccio del cemento, anche armato, materiali sintetici e derivati plastici, vetri-cristalli ecc..., creano situazioni di isolamento, e gli abitanti possono sviluppare problemi respiratori, infezioni cutanee, irritabilità o depressioni.



energia acquisita

L'energia acquisita di una costruzione avrà molto a che vedere con i dintorni più prossimi: se ci sono parchi e boschi estesi, fiumi o laghi questa sarà molto abbondante. Se, al contrario, ci sono perturbazioni e inquinamento, l'energia acquisita sarà insufficiente o poco vitale.

L'energia protettrice

È l'energia più volatile e rapida che circola nel nostro corpo, quella che favorisce tutti i processi di adattamento sia fisici che psicologici. Si può avvicinare a quello che conosciamo come sistema immunitario.

L'energia protettrice si crea a partire dai substrati delle energie ancestrale e acquisita, quindi se queste due colonne energetiche essenziali sono insufficienti o perturbate, anche l'energia protettrice diminuirà, e di conseguenza calerà la fluidità e l'adattabilità di tutto l'organismo³¹.

In una costruzione questa energia circolerà in una rete capillare energetica attraverso i muri esterni ed interni, il tetto, il suolo e i condotti interni dell'abitazione. Favorirà il miscelarsi delle energie interne, rimuoverà la tendenza al ristagno, e rinnoverà la freschezza e la vitalità dell'aria. La porosità e la permeabilità dei materiali sono indispensabili perché l'energia protettrice possa svolgere la sua funzione.



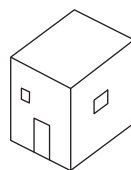
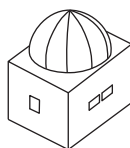
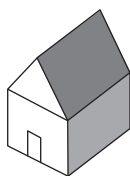
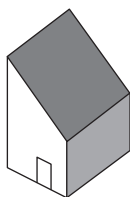
energia protettrice

Se in una casa si sente la pressione ambientale – freddo o calore estremo, agitazione, suoni intensi, aria viziata, ecc...– dedurremo una debilità difensiva provocata da uno o più di questi fattori:

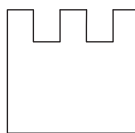
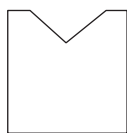
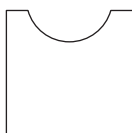
- insufficienza di energia ancestrale in una struttura scollegata alla forza terrestre
- presenza estrema di Yin terrestre
- apporto insufficiente di energia acquisita da una cattiva orientazione della porta principale, insufficiente porosità dei materiali o blocchi interni dei flussi energetici nei corridoi o nelle porte.

Le energie essenziali si ravvivano per mezzo di un buon incontro con la forza celeste, che in una costruzione scorre nei tetti e soffitti. Le forme dei tetti più favorevoli sono:

- a uno o due spioventi, con la pendenza non molto pronunciata, in quanto accelererebbe la ricezione dell'energia celeste
- piana
- ad arco o cupola



- forme che facilitano il ristagno sono considerate sfavorevoli, visto che impediscono l'incontro dello Yang celeste con lo Yin terrestre che ascende dalla struttura e dall'intorno: è il caso delle cupole e triangoli invertiti, i canali, i profili a sega (tipica forma delle industrie), le pendenze molto pronunciate o la concentrazione di forme irregolari.



L'energia Shen o spirito

L'energia Shen è quella che dà accesso alla coscienza globale o Tao. Sorge dal dispiegamento progressivo e ordinato dei substrati di energia ancestrale, quella che contiene l'informazione primordiale dell'Universo. In una casa l'energia Shen è rappresentata dai suoi abitanti e dall'intensità delle loro azioni quotidiane, dalla loro trasformazione e realizzazione costante. Questa energia si stabilisce attorno al cuore e si esprime attraverso gli occhi: una luce speciale e profonda rivela la grandezza della sua forza.

I medici taoisti identificavano nell'energia Shen cinque aspetti che corrispondono ad ogni fase delle Cinque Trasformazioni:

- gli Huen: insieme di schemi ereditati, corrispondenti al movimento Legno
- gli Shen: la coscienza o intelligenza del cuore, corrispondenti al movimento Fuoco
- gli Yi: la riflessione, il discorso, il proposito e l'intermediazione relazionati con il movimento Terra
- i Po: sensazioni termiche, istinti e automatismi appartenenti al movimento Metallo
- i Chic: la volontà, la direzione e l'impulso per dirigersi verso un obiettivo, corrispondenti al movimento Acqua

Se in una casa l'energia Shen è apportata dai suoi abitanti, esistono anche luoghi naturali con un alto livello energetico, che possono favorire lo sviluppo dell'energia ancestrale e la sua espressione in una coscienza maggiore o Shen.

Inoltre, nella Storia, sono state sviluppate architetture interessate a unire questa forza speciale presente in alcuni punti terrestri con costruzioni che ne amplificavano gli effetti sulla coscienza.

GLI AMBIENTI ENERGETICI INTERIORI

Per ambiente energetico intendiamo la tonalità che l'energia raggiunge nelle diverse aree di una costruzione – che sia un ufficio, un negozio o un'abitazione – favorendo o intorpidendo lo svolgere delle attività proprie di ognuno degli spazi che la compongono. Un ambiente armonizzato si crea con la presenza di tutti gli aspetti delle energie essenziali, una corretta ventilazione e illuminazione, un'adequata scelta dei colori, delle piante, dei complementi e dei mobili, una sana interazione tra gli abitanti ecc...

Gli ambienti interiori si classificano in due grandi aree:

- la solare, di natura Yang, dove si realizzano attività legate al giorno e alla mobilità dell'energia attiva e luminosa
- la lunare, di natura Yin, nella quale si realizzano le attività relazionate con la notte, la quiete e l'introspezione.

Gli ambienti Yang: interazione, trasformazione e interscambio

I principali ambienti Yang di un'abitazione sono:

- l'ingresso o vestibolo
- il soggiorno
- la cucina
- la sala da pranzo
- il bagno

L'ingresso o vestibolo

È un luogo di regolazione, di transito dall'ambiente esterno agli ambienti interni, di benvenuto; è lì dove gli abitanti e gli invitati ottengono la prima impressione della casa.

L'ingresso deve essere ampio e illuminato e può avere piante per accentuare la sua funzione regolatrice; un buon orientamento della porta canalizzerà senza difficoltà l'energia acquisita dall'esterno.

Alcuni oggetti decorativi o artistici che contengono i cinque colori stagionali agiranno come elementi regolatori di questo spazio, chiamando o contenendo le energie a seconda del clima e delle stagioni.

Mobili semplici e funzionali di natura Yang serviranno per lasciare la roba e gli oggetti che si usano all'esterno e trovare il necessario per addentrarsi comodamente all'interno dell'abitazione. Mobili grandi e pesanti non sono convenienti perché ostruirebbero il flusso energetico in entrata: l'ingresso deve essere solo un luogo gradevole di transito.

Se l'ingresso è angusto, scuro o piccolo, agirà come un imbuto, causando lo strangolamento del flusso che dovrebbe invece incontrare fluidità e facilità. Per quanto riguarda la respirazione della casa, la porta principale e l'ingresso sono come la bocca e il naso per il corpo umano, e sono parte del viso che il visitatore apprezza quando viene per la prima volta.

Il soggiorno

Il soggiorno di un'abitazione necessita di un ambiente Yang piccolo o dolce, come il calore fresco che si può respirare in primavera o al mattino. Per ricevere un buon apporto di energia, il soggiorno deve essere vicino alla porta principale. I mobili devono essere di grandezza proporzionata allo spazio perché si percepisca una sensazione di ampiezza e fluidità.

Il soggiorno si relaziona con il movimento Legno³², con la primavera, il colore verde, l'est e il regno vegetale; la sua immagine è il vento che eleva ed estende l'energia. Equivale al fegato e alla cistifellea, ai muscoli, ai tendini e alla vista. Nel comportamento e nella psiche si esprime attraverso la tenacità, con i suoi grandi movimenti e impulsi energetici.

Una disarmonia nel movimento Legno si può riconoscere quando una persona:

- è collerica e irritabile
- non ha forza per intraprendere nuovi cicli e cambiamenti
- ha dolori muscolari, problemi alla vista, dolori intercostali, rigidità nel collo, emicranie
- denota miglioramenti o peggioramenti in primavera
- è attratta o prova avversione per il colore verde

Se gli abitanti di una casa presentano alcuni di questi sintomi, potrebbe esserci un'insufficienza o un eccesso di energia Legno nel soggiorno che danneggia i canali organici del loro fegato e della cistifellea.

La cucina e la sala da pranzo

Entrambi sono ambienti di natura Yang abbondante per facilitare la trasformazione e l'assimilazione degli alimenti. In relazione all'organismo rappresentano la funzione digestiva, i processi biochimici ed energetici costruttori di vitalità e anche di controllo e stabilità nelle azioni e nei pensieri.

Questi ambienti appartengono al movimento Terra, il quale coordina la funzione regolatrice dei transiti stagionali, dei cambiamenti e dei cicli; per questo li si associa con il centro – “essere centrato” –, la fluidità, la flessibilità e la maturità – “avere il controllo” –. La loro immagine è l'umidità fresca che dà vita al regno vegetale e la sua energia è stabilizzante, creatrice e collaboratrice; formatrice di ecosistemi. Equivale allo stomaco e alla milza, così come al tessuto connettivo, la circolazione delle estremità e l'energia organica acquisita. Nell'aspetto psicologico comprende il pensiero e la riflessione.

Quando ci sono squilibri nel movimento Terra, la persona presenterà:

- pensieri ossessivi e ricorrenti, ma molto poca pratica e azione
- tendenza al ristagno in varie sfere della vita: relazioni, lavoro, salute
- freddo e ristagno sanguigno nelle estremità
- problemi digestivi e nelle grandi articolazioni
- miglioramenti o peggioramenti a fine estate e nei cambi di stagione
- attrazione o avversione per il colore giallo

La cucina

In cucina dobbiamo considerare i mobili, la luminosità e lo spazio. Essendo una zona di trasformazione, ha bisogno di un grande apporto di Yang, che si ottiene:

- con fornelli a gas o elettrici: il fuoco moderno
- con luce abbondante – solare ed elettrica –, così come colori vivi e caldi alle pareti

La cucina deve essere ubicata dopo il soggiorno. Non è conveniente che la cucina e la sala da pranzo siano immediatamente dopo la porta principale, dato che si considerano parte del movimento centrale.

La posizione ideale per le persone che elaborano gli alimenti sarà quella che permette di vedere la porta di accesso, allineandosi con i canali di respiro dell'abitazione. Nelle cucine moderne si coniugano due energie di natura contraria:

- lo Yang estremo del fuoco e dei fornelli
- lo Yin freddo del frigorifero e dell'acqua del lavandino

Nelle regolazioni energetiche che stabiliscono le Cinque Trasformazioni, il freddo e il calore devono mantenere una certa distanza tra loro perché le loro forze non entrino in collisione e non lavorino in antagonismo. Per questo è importante separare i fornelli dal frigorifero e dal lavandino. Al contrario, renderemmo difficile e alterata la miscela sottile di energie negli alimenti, limitando la forza trasformatrice del fuoco a causa della vicinanza di forze Yin estreme.

La sala da pranzo

La sala da pranzo è l'ambiente che favorisce l'assimilazione energetica degli alimenti elaborati in cucina³³.

In sala è necessario creare uno spazio Yang per mezzo di:

- una luce naturale alta
- colori caldi e luminosi
- mobili funzionali ma non robusti, in quanto mobili grandi e pesanti amplificherebbero la natura Yin dell'ambiente
- varie porte che diano accesso ad altre aree della casa³⁴

Dalla tavola della sala da pranzo si devono vedere le porte di accesso per ricevere la circolazione energetica. La sala e la cucina sono parte di una stessa funzione, quindi devono essere vicine.

Il bagno

Il bagno deve combinare in uno stesso ambiente lo Yin dell'acqua con uno Yang dolce necessario per le funzioni di pulizia e scarico dell'organismo. Questo si ottiene con:

- spazio ampio e sufficiente
- buona ventilazione
- illuminazione naturale
- fondo in cui predomini il bianco

È necessario modificare l'idea che il bagno possa essere funzionale in un piccolo spazio poco illuminato e ventilato, poiché queste condizioni propiziano il ristagno dell'energia.

Il bagno si relaziona con il movimento Metallo e con l'autunno, con il colore bianco e l'ovest; la sua energia è l'aridità e le sue qualità sono la concentrazione e la resistenza. In una similitudine, potrebbe equivalere ai polmoni, la pelle e

l'intestino crasso; nell'ambito psicologico, questo movimento si esprime nella tristezza come sentimento che favorisce l'introspezione.

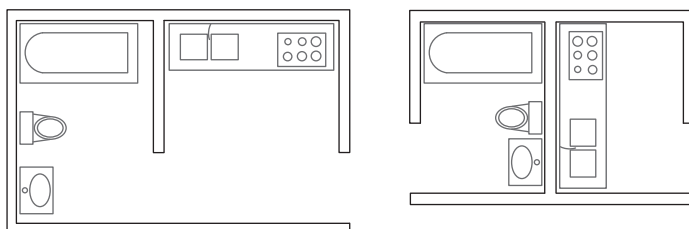
Il movimento Metallo – l'ambiente energetico costituito dal bagno, così come la porosità e la respirazione dei materiali della casa – può essere squilibrato se gli abitanti presentano problemi

- intestinali (stitichezza, freddo o dolore nel basso ventre)
- cutanei, respiratori o depressivi

Il bagno è uno degli ambienti ai quali va prestata maggior attenzione, giacché può causare problemi severi agli abitanti di una casa. Siccome è un canale di drenaggio e scarico di energie che hanno già compiuto la loro funzione, una cattiva disposizione di questo ambiente potrebbe propiziare una tendenza eccessiva a scaricare l'energia globale dei suoi abitanti, con il rischio di una devitalizzazione³⁵. Vediamo come il bagno può danneggiare altri spazi dell'abitazione.

Quando si relaziona con la cucina:

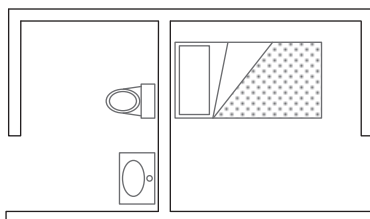
- se si accede al bagno dalla cucina si scaricherà la forza Yang della cucina stessa, danneggiando la trasformazione degli alimenti; viene messo a contatto un ambiente che deve fondere e incrementare la vitalità con un altro che la disfa e la espelle; l'energia acquisita della casa sarà danneggiata e carente, quindi anche quella dei suoi abitanti.
- se una parete contigua mette in relazione il gabinetto con i fornelli, il lavandino, il frigorifero o la dispensa, saremo in presenza di un influsso molto dannoso che pregiudicherà la qualità energetica degli alimenti cucinati, conservati o immagazzinati.



Quando si relaziona con uno studio o camera da letto:

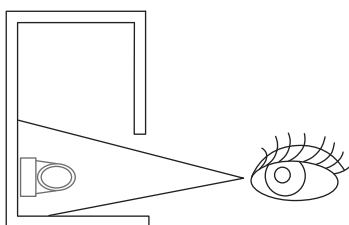
- se una parete contigua mette in relazione il gabinetto con la sedia principale di uno studio, la testa o il lato di un letto, la persona si debiliterà: la sua forza Yang sarà scaricata lasciando un eccesso di Yin che gli provocherà sensazione di freddo, pesantezza, sonnolenza, difficoltà ad articolare pensieri, esaurimento, ecc..

- se una stanza da letto ha un bagno al suo interno, la sua energia vitale sarà scaricata e disturberà il sonno delle persone che la usano



La disposizione interna di un bagno è inadeguata:

- quando il primo contatto visuale che si stabilisce entrando è con il gabinetto. La vista è uno dei principali regolatori energetici; l'energia si aggancia dove si fissa la vista ed è sostenuta dall'attenzione; in questo caso gli abitanti allaccerebbero la loro energia con l'aspetto più visibile di questo canale di scarico, causando poco a poco una perdita della loro energia vitale, danneggiando la salute, la vitalità e l'intensità delle loro esperienze.



- quando è situato nel centro della casa, che deve essere luogo di stabilità e incremento di energia e non di eliminazione
- quando è ubicato a est, orientamento dove si incrementa l'energia, o vicino all'entrata principale, dove questa energia si vedrebbe scaricata.

La posizione più idonea del bagno è nella zona media della casa – il transito tra la zona diurna e quella notturna –, con orientamento a ovest – dove tramonta il sole – per coincidere con la tendenza di questo punto cardinale a dissipare energia.

Gli ambienti Yin: introspezione, sonno e oscurità

Esistono due ambienti basici che necessitano di un'energia Yin alta: la camera da letto e lo studio.

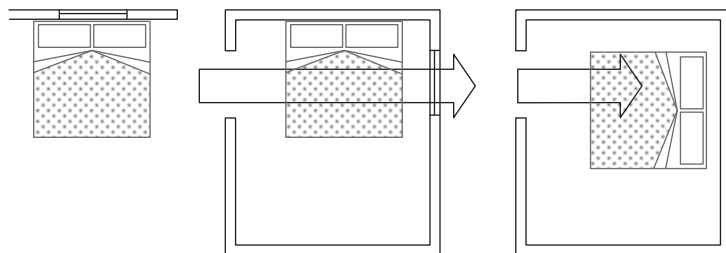
La camera da letto

Dev'essere un ambiente Yin, oscuro e dolce. Per ottenere ciò occorre fare attenzione all'uso della luce. La camera da letto deve essere ventilata e ricevere il dolce calore solare delle prime ore del mattino, però poi occorre cercare il riposo e la penombra che acquieta l'energia e incrementa la sua natura Yin. Come abbiamo già visto, le città tendono ad essere paesaggi Yang estremo o accelerato, e la forza Yin è scarsa. La camera da letto è un ambiente vitale per compensare, con il sonno e il riposo, questa carenza di Yin.

Può avere due o tre pareti di tipo Yin, cioè senza porte o finestre; una parete Yang con una finestra ampia e ben orientata per captare ottimamente la luce solare. L'ubicazione ideale della camera da letto è alla fine della casa, dove lo Yang non è al suo massimo né agitato. Il movimento dell'energia in questo ambiente deve essere dolce e a spirale, molto lento, come a rappresentare la notte, nello stesso modo in cui il soggiorno e la sala da pranzo sono il giorno della casa. L'oscurità è un'altra fonte di Yin, quindi non si deve abusare della luce elettrica in questo spazio. Anticamente l'illuminazione notturna proveniva da candele o da lampade a petrolio, le quali non annullavano completamente la penombra, ma l'elettricità ha esteso l'aspetto luminoso del giorno alla notte. Sarebbe interessante recuperare il principio dell'oscurità notturna nell'abitazione, esplorarlo e addentrarvi. Nella camera da letto bisogna omettere gli apparati elettrici come stereo, computers, televisori, telefoni o radiosvegli, dato che creano campi elettromagnetici di varia intensità con un'influenza costante di 6-8 ore durante il sonno, provocando diverse disfunzioni e l'amplificazione di certi sintomi e sofferenze. Per il Feng Shui, l'elettricità e gli apparati elettrici – nell'immagine del fulmine o del tuono – sono campi di forza Yang, che in questo spazio debilitano sia lo Yin ambientale sia quello organico.

Non è neanche conveniente che nella camera da letto ci siano specchi; come vedremo, gli specchi creano canali di circolazione energetica Yang e punti di accelerazione. I mobili di una stanza da letto possono essere grandi e robusti per stabilizzare lo Yin, però in una proporzione adeguata alle dimensioni della stanza, lasciando spazi sufficienti per circolare comodamente. Il letto e il materasso non dovrebbero avere componenti metallici per non attrarre i campi elettromagnetici ambientali. La posizione del letto può mettere a repentaglio lo Yin organico quando:

- la testa è direttamente sotto ad una finestra (punto Yang)
- la porta e le finestre sono in linea con i piedi di chi dorme
- la finestra e la porta stabiliscono una relazione lineare che passa sul letto



Queste tre situazioni denotano un'esposizione prolungata su un canale Yang. La camera da letto è in relazione con il movimento Acqua, con l'inverno, il colore nero o blu scuro, il nord e il mare; la sua immagine è l'acqua che scende e il freddo che si concentra. Equivale ai reni e alla vescica, all'energia ancestrale e, nell'aspetto psicologico, rappresenta sia lo stato di allerta e paura, sia la volontà.

Una disarmonia nel movimento Acqua può riconoscersi negli abitanti a causa di:

- un eccesso di freddo in tutto il corpo
- sensazioni di timore, panico e terrore esagerato
- dolori ossei
- miglioramento in estate e con il calore
- peggioramento con l'inverno, il freddo e la notte
- avversione o attrazione per il colore nero

Lo studio

Per i taoisti, il pensiero e la riflessione matura vengono da una certa quiete emozionale. L'atto di pensare è vicino all'ambito dell'osservazione dato che, essendo il ragionamento di natura Yang, esiste una forte tendenza a speculare senza contemplare la globalità dei fenomeni analizzati. La miscela di riflessione ed emozioni estreme si considera come un cammino verso la confusione interiore. Quindi per il taoismo il pensare veniva con la quiete e il silenzio. Per il Feng Shui, lo studio deve essere un ambiente Yin per favorire una miscela di riflessione e introspezione tranquilla. Questo luogo si situerà preferibilmente al nord, verso la fine della casa, dove la fusione energetica è maggiormente Yin, evocando la quiete, la solitudine e il distacco.

Le piante, un acquario o una piccola fontana possono servire per amplificare la forza Yin nel caso la si percepisca povera o insufficiente. È bene che esistano due pareti Yin senza finestre o porte. Questo spazio ha bisogno di un'illuminazione abbondante, che può essere filtrata da una tenda in diversi toni di giallo – il colore della riflessione e della Terra – per aiutare la concentrazione; una luce troppo chiara o un eccesso di stimoli visuali provocherebbero la dispersione dell'attenzione.

Se il clima è temperato o fresco si possono aprire le finestre evitando le correnti d'aria; se è caldo dovrebbe essere temperato con piante o con una fontanella d'acqua o con un acquario – medio o grande. Non bisogna abusare dei climi artificiali eccessivamente freddi, che provocherebbero una contrazione eccessiva della forza Yang. Se il clima rinfresca non andrebbe neanche bene creare un ambiente di calore estremo, poiché questo ci svincolerebbe dal movimento stagionale e dall'ambiente Yin necessario per la concentrazione.

I mobili – librerie, scaffalature, archivi, ecc... – devono favorire l'ordine per evitare la dispersione. Le cose impilate e i grandi mucchi di carta sulla scrivania provocano ristagno. Se qualcosa non si usa deve essere scartato e quello che si tornerà ad usare deve essere conservato nel suo luogo corrispondente. Sulla scrivania o scrittoio, una lampada illuminerà perfettamente la zona di lavoro; sarà situata a sinistra perché non proietti ombre sulla carta nello scrivere. Una luce gialla può aiutare nella riflessione efficace e la creatività; anche il verde e l'azzurro possono servire in quanto sono i colori della primavera, la cui qualità è l'aumento dolce dell'energia. Sulla scrivania può essere riflessa la totalità dei movimenti stagionali attraverso diversi elementi: una piccola pianta color verde e rosso ci relazionerà con la primavera, l'estate e la Terra; una roccia o un minerale scuro saranno la forza Yin dell'autunno e dell'inverno... esistono centinaia di possibilità per riflettere questo arcobaleno di energia.

Il tavolo e la sedia principale dello studio ci collegheranno con la rete generale dei canali e degli ambienti energetici della casa, permettendo una chiara visione della porta. Occorre ricordare che la mente e il pensiero tendono frequentemente a svincolarci dall'intorno e l'assenza di collegamento con la porta favorirebbe questa tendenza.

L'ambiente dello studio deve essere protetto dai rumori distorti della grande città; se non è possibile, creeremo un ambiente interno con suoni che evochino il rumore dell'acqua o con musica, sempre che ciò non disperda la nostra attenzione.

Lo studio, come la camera da letto, appartiene al movimento Acqua.

I CANALI ENERGETICI INTERIORI E I PUNTI REGOLATORI

I canali energetici interiori e i punti regolatori di un'abitazione sono:

- i corridoi e i ballatoi
- le scale
- le porte
- le finestre
- i pilastri e le colonne
- i sistemi regolatori della luce e della temperatura

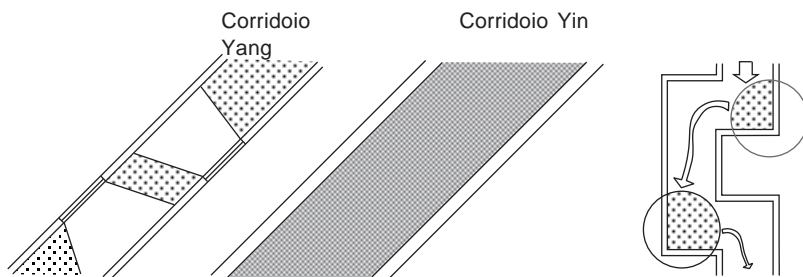
- le pareti nelle quali circolano cavi elettrici
- i camini
- le condutture dell'acqua e gli scarichi

Possiamo trattarli come un sistema di canali e punti simili a quelli dell'organismo, con una differenza: non sempre riflettono i movimenti e le indicazioni della natura, e un loro uso disattento provocherebbe una sconnessione e perdita del vincolo con i cicli naturali.

Corridoi e ballatoi

I corridoi sono canali che conducono l'energia acquisita dalla porta principale all'interno; sono le arterie di nutrizione e respirazione dell'abitazione. Devono essere ampi, luminosi, non molto larghi né molto scuri o labirintici. Possiamo classificarli in tre categorie energetiche:

- I corridoi di natura Yang: sono lunghi, rettilinei e molto luminosi; favoriscono la conduzione e l'accelerazione dell'energia. Se allineano varie porte e finestre provocano movimenti Yang estremo. Questi corridoi favoriscono spazi con un'energia Yin estrema, però sarebbero sconvenienti se terminassero in una stanza da letto o studio.
- I corridoi Yin: sono ampi, freschi, in penombra e non molto lunghi. Questo tipo di corridoi acquieta il flusso dell'energia ed è conveniente per l'accesso a camere da letto e studio.
- I corridoi con ristagno di energia: sono umidi, oscuri, con dislivelli, stretti, freddi e labirintici. Producono ristagno di tipo Yin, scaricando lo Yang organico di coloro che vi transitano. Se sono umidi, luminosi, stretti, caldi e labirintici provocheranno un ristagno dello Yin e dello Yang, e coloro che vi transitano accuseranno pesantezza e sfinimento.



Le scale

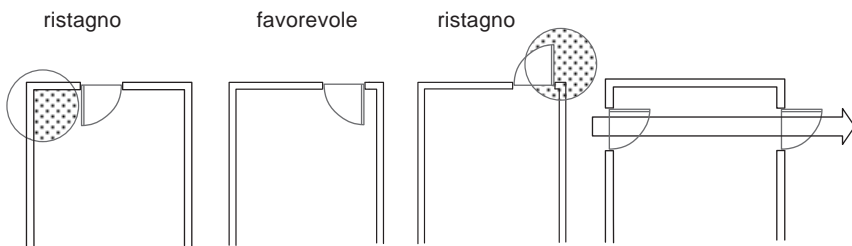
Le scale sono canali ascendenti e discendenti di energia acquisita, che mettono in comunicazione piani diversi dell'abitazione o della costruzione.

- Per favorire un buon flusso energetico devono essere ampie, con scalini grandi.
- Se gli scalini sono più piccoli del piede causeranno sensazione di insicurezza; se sono incompleti renderanno difficile l'ascesa dell'energia.
- Se sono molto lunghe, con pendenza pronunciata, anguste, rettilinee e di materiali leggeri, accelerano lo Yang.
- Se sono ampie, circolari, di pietra o in cotto, sono di natura Yin moderata e acquietano la circolazione energetica.

Le porte

Le porte sono punti regolatori degli ambienti energetici: servono per contenere la pressione di energie diverse e per dare stabilità agli ambienti in ogni abitazione.

- È preferibile che non siano nel centro di una parete, poiché provocherebbero un angolo di ristagno.
- Non è raccomandabile che aprano verso l'esterno, perché impedirebbero e taglierebbero il passaggio spontaneo dell'energia.
- I materiali con i quali sono costruite regolano l'ambiente interno: una porta nera di metallo apporterà un tono Yin freddo; una di legno sarà Yang temperato; se è di colore rosso e cristallo sarà una porta Yang caldo, ecc...
- Se due o più porte sono allineate provocheranno un movimento Yang rettilineo nell'ambiente; la stessa cosa succederà con le finestre.

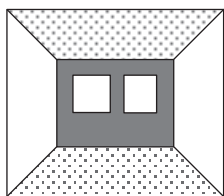


Le finestre

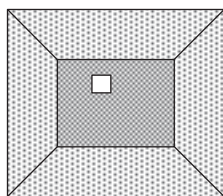
Le finestre regolano gli ambienti interni in relazione con l'esterno; sono parte dell'apparato respiratorio della casa e la sua apertura visuale. Permettono di stabilire certe connessioni con la luce solare, l'oscurità, l'orizzonte, i paesaggi, i suoni, ecc...

- le finestre devono aprirsi senza impedimento verso l'interno o l'esterno; non si considerano ottimali le finestre scorrevoli orizzontalmente e verticalmente, dato che limitano l'ampiezza dell'apertura e l'interscambio con l'esterno.

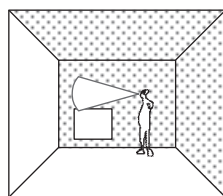
- Le finestre in una parete accentuano la natura Yang dell'ambiente; maggiore la luce, maggiore lo Yang; una finestra di massima natura Yang è quella che apporta luce solare, è orientata verso sud e dà su una grande estensione di paesaggio naturale o su un paesaggio urbano lineare.
- Una finestra Yin guarderà a nord e non sarà molto grande; avrà vista su un bosco, un lago vicino, o magari su grandi edifici nei quali non si percepisce direttamente l'attività, limitando la prospettiva dell'orizzonte.
- Consideriamo una finestra perturbata quella che lascia penetrare un rumore eccessivo e distorto, che mostra un paesaggio grigio, una fabbrica che espelle tossici, una discarica o qualsiasi vista sgradevole. Anche i vetri rotti o di diversi colori alterano la relazione interno-esterno di un'abitazione.
- Una finestra che apporta armonia sarà quella che mostra un paesaggio naturale o architettonico gradevole: il cielo, l'orizzonte, l'alba o il tramonto, e che ci relaziona con un ambiente sonoro tranquillo.
- Se la finestra è situata sotto al livello di visibilità degli abitanti della casa, provocherà loro problemi al fegato e alla cistifellea, con tensioni muscolari e animiche – movimento Legno –.



parete Yang

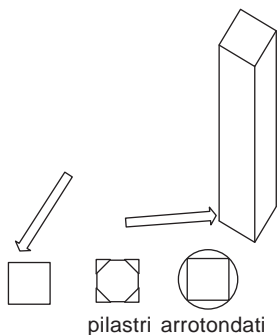


parete Yin



sfavorevole

In conclusione, potremmo dire che se una finestra ci apre a un paesaggio perturbato, dobbiamo limitare la relazione visuale; se ci apre all'orizzonte e alla natura potremmo esaltare questo aspetto in un ambiente interno come il soggiorno. Se vogliamo un ambiente Yin dovremo filtrare la luce; per amplificare lo Yang lasceremo che penetri al massimo. Chiudendo le finestre favoriremo l'introspezione; aprendole aiuteremo l'esteriorizzazione.



I pilastri

I pilastri sono parte dell'ossatura della casa e appartengono ai canali attraverso i quali circola l'energia ancestrale. La forma più raccomandata dal Feng Shui per queste colonne, è quella rotonda, poiché favorisce la circolazione sferica e spirituale negli ambienti.

Quando le colonne hanno spigoli vivi, si raccomanda di arrotondarli per evitare tagli di energia.

I sistemi regolatori della luce e della temperatura

L'elettrificazione ha dato alle città moderne la capacità di incidere nella regolazione della luce estendendo la grande illuminazione alla notte, così come di modificare la temperatura stagionale.

I moderni apparati di riscaldamento o di raffreddamento permettono di modulare l'ambiente climatico all'interno dell'abitazione. Sono utili quando il loro uso è prudente; tuttavia, se ci esponiamo ad un calore intenso in inverno, questo ci allontanerà dal movimento introspettivo proprio della stagione governata dalla nostra natura Yin. D'altra parte, uscendo per strada il corpo energetico soffrirà una forte contrazione esponendosi al freddo, e un'espansione arrivando nuovamente in un ambiente caldo: questi bruschi cambiamenti sono fonte di perturbazione e malanni. Succede il contrario quando in estate, entrando in ambienti con aria condizionata, sottomettiamo a forte contrazione i canali energetici organici, mentre la natura è in crescente espansione. Queste pressioni obbligano l'energia protettrice ad una costante attività logorante. Ci separano anche dal ritmo stagionale, il che rende difficile la rigenerazione – il riposo e il ricambio nell'attività – delle energie Yin e Yang, esaurendole prematuramente.

Possiamo trovare un uso ragionevole di questi sistemi che permetta di addolcire i climi estremi senza rinunciare a sentire freddo in inverno e caldo in estate. Occorrerebbe ritrovare gli antichi metodi per regolare la temperatura corporea, così come i vestiti, gli alimenti, la sudorazione e una maniera adeguata di procedere in relazione al tempo e all'attività.

Inoltre occorre considerare che molti di questi sistemi sono elettrici, quindi non dovremmo esporci ad essi durante la notte.

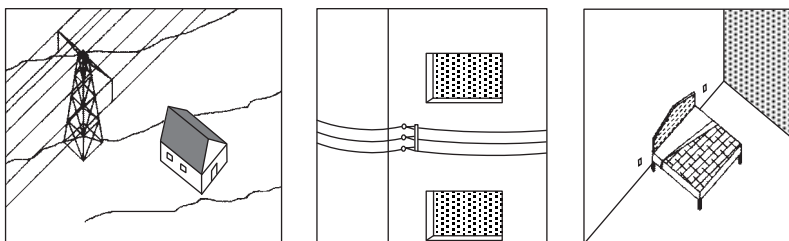
Dobbiamo anche menzionare la rottura del ciclo giorno-notte quando estendiamo abusivamente la luce al tempo della notte e dell'oscurità. Questo forza la nostra natura Yang a continuare ad essere attiva senza riposo e obbliga la nostra forza Yin a restare inattiva, rompendo la sua tendenza naturale di collaborazione e ricambio.

Le pareti nelle quali circolano cavi elettrici

Anche se il fenomeno della conduzione elettrica artificiale è più recente delle origini del Feng Shui, e pertanto gli antichi geomanti avevano ben poco da dire al riguardo, sono stati fatti studi dettagliati da esperti geobiologi, i quali considerano i campi elettromagnetici e le radiazioni naturali o artificiali, come fonte di rischio per la salute. Questi studi vanno dai grandi cavi dell'alta tensione fino alle installazioni all'interno dell'abitazione e agli elettrodomestici. In qualsiasi caso i campi elettromagnetici sono un fattore da prendere in considerazione³⁶.

- Se i cavi sono ad alta tensione, creano un grande campo di forza elettromagnetica che incide sull'organismo influenzando su di esso fino ad una distanza di oltre 200 metri, scaricando la sua forza Yin.

- I cavi che distribuiscono l'elettricità per mezzo di pali o addossati ai muri esterni degli edifici, possono creare alterazioni, soprattutto se non sono protetti; se ci esponiamo ad essi a causa della prossimità con le camere da letto o se passiamo molto tempo nelle loro vicinanze, lo Yin organico si devitalizzerà.
- Anche i collegamenti elettrici interni, installati vicino alla testa del letto – cavi, interruttori o prese –, fanno pressione sull'organismo, la situazione si aggrava se ci sono apparati elettrici collegati alla rete; dovremmo avere dei disgiuntori che ci permettano di scollegarli durante la notte, eliminando totalmente la loro influenza.



I camini

I camini sono un canale energetico che aiuta a pulire l'ambiente. Quando non sono utilizzati devono avere qualche meccanismo per tappare la canna fumaria, dato che di lì può scaricarsi la vitalità dell'ambiente.

I camini hanno l'attrattiva di apportare una relazione vicina allo Yang più ancestrale: il fuoco. Permettono di condividere e godere la danza delle fiamme che intrecciano gli sfondi di oscurità con i gialli e gli arancioni, con il silenzio, la quiete, la scomparsa della pressione del tempo... tutte esperienze molto difficili da raggiungere nella grande città.

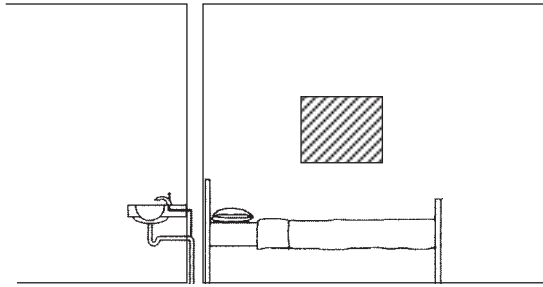
Le condutture d'acqua e gli scarichi

Le condutture d'acqua sono sistemi che portano forza Yin all'interno dell'abitazione, quindi dobbiamo tenere in considerazione:

- che i tubi non passino nelle pareti di stanze come la camera da letto
- che non ci siano fughe d'acqua, in quanto sviluppano un eccesso di umidità che fa ristagnare l'energia

Gli scarichi, che sono contemplati come conduttori di energia tossica, non devono essere tracciati nel sottosuolo dell'abitazione, potenziando una condizione Yin del suolo, specialmente se ci sono perturbazioni telluriche.

Pertanto, condutture d'acqua e scarichi sono una forza Yin estesa o costante che tende ad attrarre energia Yang complementare; se il loro tracciato non è adeguato, sono gli occupanti della casa che la concedono, restando così esposti a soffrire vari problemi per eccesso di Yin: freddo costante, eccesso di urina bianca, stanchezza e sonnolenza.



CONCLUSIONE DEL CAPITOLO

In questo capitolo abbiamo esplorato come i paesaggi urbani e i dintorni delle abitazioni possono essere regolati da piante, materiali e orientazioni adeguate degli accessi principali.

Abbiamo visto come le energie essenziali – ancestrale, acquisita e protettrice – si strutturano nelle costruzioni nello stesso modo che nell'organismo.

Abbiamo esaminato come gli ambienti interni di una casa oscillano tra Yang diurno e Yin notturno, relazionando le diverse stanze con le fasi delle Cinque Trasformazioni.

Infine, abbiamo sottolineato la necessità di fare un buon uso dei sistemi regolatori dell'illuminazione e della temperatura, in quanto potrebbero causare effetti negativi se ci separiamo dai cicli della natura.

SECONDA PARTE
DIAGNOSI DEGLI SPAZI VITALI
CON IL FENG SHUI E LA MEDICINA TAOISTA

Introduzione

La diagnosi con il Feng Shui della Terra o delle Forme consiste nel riunire informazioni su un luogo ed i suoi abitanti attraverso l'osservazione, la sensibilità e la percezione diretta.

In un processo di diagnosi occorre trovare l'equilibrio tra la percezione del luogo e l'intelaiatura concettuale alla quale si riferisce questa conoscenza geomantica, poiché una sensibilità caotica limiterebbe le possibilità di agire sull'abitazione; d'altra parte una diagnosi rigida, mentalista e limitata ai precetti interpretativi condurrebbe ad una falsa lettura dell'ambiente.

Nella diagnosi energetica di una costruzione occorre integrare gli elementi che confluiscono in un paesaggio, nei dintorni, in un ambiente energetico e anche più in là: questa correlazione deve intrecciarsi intorno alle persone che occupano il luogo, che sia un'abitazione o un ambiente di lavoro, tendendo un ponte tra il Feng Shui e la medicina cinese; tra la malattia, il benessere e gli ambienti dove viviamo.

Un processo globale di diagnosi comprende:

- l'osservazione, la percezione e la sensibilità diretta del luogo*
- l'organizzazione dei dati su Yin e Yang dei paesaggi, dintorni, ambienti e abitanti*
- la sincronicità tra i movimenti e i cicli della natura con la casa e i suoi abitanti.*

5.

Ossevezione e percezione

OLTRE L'INTERPRETAZIONE

Osservare è mettere insieme dati sensibili ed intenderli, senza il controllo del raziocinio e l'interpretazione. Questa esperienza permette l'affiorare di un sapere diretto e intuitivo – senza parole – che proviene dal corpo, dai suoi sensori percettivi e dalla sua relazione con una vastità di conoscenze immagazzinate nel corpo energetico. Secondo i racconti dei vecchi taoisti, anticamente l'Umanità visse la conoscenza senza parole. Lo sviluppo dell'autocoscienza e del ragionamento – l'ego, la sensazione dell'essere separato e indipendente, il pensiero e l'idioma – sono un'acquisizione della coscienza più recente.

La percezione antica era totale, il che implicava tutto l'insieme di fibre, canali, centri e punti energetici del corpo energetico con un volume infinito di informazioni, sentendo da una sfera in espansione. La ragione, in cambio, impiegava solo alcuni di questi conglomerati energetici, piccoli filamenti isolati, sentendo da una struttura lineare.

Sebbene questa manovra di selezione percettuale e discriminazione energetica ci abbia dato precisione nella messa a fuoco, nella visione dei dettagli e nella minuziosità, abbiamo pagato il prezzo di perderci in un labirinto, forzando uno scollegamento con le regole della natura e dell'Universo.

Conseguenza della contrazione della coscienza verso il cervello e il pensiero – a scapito del corpo, del sentire e agire spontaneamente – è stata la tendenza dominante verso l'ilotropismo – l'attrazione smisurata per la materia e la forma –, allontanandoci dalla possibilità di percepire energia direttamente.

*Quando ero piccolo, di notte, prima di addormentarmi,
nell'oscurità delle pareti della mia camera, apparivano ombre e colori
che danzavano, meravigliosi movimenti che sfuggivano all'impoverito gruppo
di pensieri disorganizzati che arrivavano nella mia testa a scuola.
Quanto più pensavo a questi movimenti multicolori, più forme
fantasmagoriche mi minacciavano... però quando cominciava la danza*

*nell'oscurità, un anelato silenzio mi mostrava le ombre, le origini,
e semplicemente tutto andava bene, senza futuro, senza passato, senza pensieri...
Durante il giorno, toccavo più di una volta la parete blu, solida e indifferente,
e mi chiedevo se quella massa dura si fosse trangugiata le onde
della notte, o se fosse che la parete aveva due volti:
uno per il giorno e un altro per l'oscurità.*

Finché non si attraversa la frontiera verso la percezione discriminativa, la conoscenza antica guida la vita; ci sono anche una quantità di attività “intelligenti” che la ragione non controlla e che, tuttavia, sono fondamento di vita: il ritmo cardiaco o quello respiratorio, le azioni riflesse, i processi biochimici, la ricostruzione cellulare in una ferita... Siamo lontani dalla conoscenza senza parole perché non ci rendiamo conto che è lì, e che continua ad agire sostenendo la vita silenziosamente. L'osservazione è una porta di entrata verso questa antica conoscenza, e premessa della diagnosi energetica di un luogo: percepirlo il più vicino possibile al silenzio interiore, il più lontano possibile dal dialogo interno.

L'OSSERVAZIONE SPONTANEA

Tutti abbiamo sperimentato stati di coscienza più globali: quando ci spaventiamo, per esempio, la sensazione corporale trapassa i limiti della pelle e si espande, i sensi si amplificano e si fondono, possiamo quasi toccare il luogo con l'udito, una sensazione di allerta controlla i muscoli, la respirazione si diversifica in un arcobaleno di ritmi... La coscienza e l'attenzione abbandonano la testa, l'interpretazione si annulla e sorge un potere globale che può toglierci dal pericolo con azioni inaudite, al limite di quello che riteniamo possibile: una corsa a tutta velocità nell'oscurità, un salto impressionante, un movimento spontaneo che schiva un colpo. O semplicemente sentiamo che va tutto bene e che ci possiamo rilassare. Un altro riferimento comune sono le intuizioni, la capacità di anticipare situazioni ed esperienze, così come le relazioni analogiche che ci danno brillanti prospettive di aspetti della realtà o su noi stessi.

Osservazione, intuizione, sogni simbolici o premonitori, sensazioni e sentimenti sono residui di quella antica saggezza che possiamo riscattare, e nella quale erano le basi della valutazione dei luoghi per gli antichi geomanti cinesi.

ESERCIZI PER OTTENERE SILENZIO INTERIORE E ATTENZIONE CORPORALE

Si può osservare qualsiasi cosa: le azioni, i pensieri, gli oggetti, i luoghi, le persone, le piante, gli animali. Per addentrarci in questo ambito della conoscenza abbiamo bisogno di raggiungere:

- silenzio interiore, quiete mentale, rilassamento, distacco e distanza emozionale
- attenzione corporale, sensazioni, impressioni globali

Il basso livello dei pensieri favorisce l'attenzione corporale e viceversa: portare attenzione al corpo aiuta a mettere in silenzio la mente e fa sì che nasca l'osservazione. Avvicinandoci all'esperienza stessa e non ad un'interpretazione razionale, nei piccoli intervalli di silenzio interiore si può sentire un gran volume di dati.

Esiste un gran numero di tecniche per arrivare al silenzio e all'attenzione globale, in diversi sistemi di meditazione, respirazione e lavoro corporale. Forse ne conoscete già qualcuna; potete usarle per prepararvi all'osservazione di un luogo.

Di seguito proponiamo due dinamiche derivate da sistemi orientali di attenzione corporale, che attivano diversi gruppi di canali energetici:

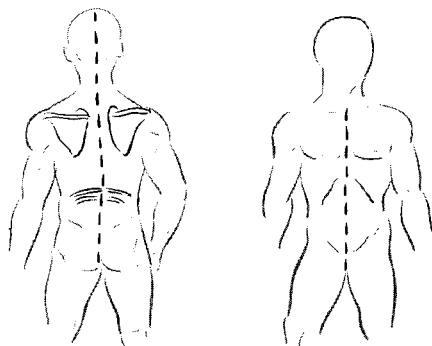
ESERCIZIO: la respirazione nel Mare dell'energia Yin-Yang

Si riferisce alla circolazione che formano due Vasi Curiosi, i quali sono una porta di accesso verso l'energia ancestrale:

- *Il Tou Mo o Mare della energia Yang, che nasce nella zona vicina al coccige o base della colonna, e ascende per tutta la sua lunghezza attraverso la spina dorsale dove si trovano centri di energia molto importanti (nell'osso sacro, all'altezza dei reni, tra le scapole, alla base del cranio, sulla cima della testa e in mezzo agli occhi).*
- *Il Jen Mo o Mare dell'energia Yin, che nasce nella zona genitale e sale verso la lingua influenzando su altri centri energetici situati nel basso ventre, nell'ombelico, nel plesso solare, lungo lo sterno e nel collo. Percorre la linea frontale del corpo.*

Questi due canali sono uniti nella vita intrauterina, però alla nascita e quando inizia il processo di individualizzazione, perdono il loro collegamento naturale bloccando l'accesso alle riserve più antiche e profonde di energia, coscienza e conoscenza. Questi oceani di energia, nel separarsi, provocano un blocco o uno spargimento sterile di energia.

Ricollegando questi canali, le cappe profonde di energia ancestrale emergono dalla densità per creare una coscienza parallela molto più antica e profonda, e cominciano a nutrire e a consolidare la nuova configurazione dei conglomerati energetici, che divengono coscienti di sé. Comincia il cammino del ricordare, di vincolarsi con la natura e i suoi flussi, e le esperienze diventano più intense, colorite e profonde. L'ego perde la sua forza coercitiva e diviene un principio malleabile per fare ritorno nel mondo quotidiano con libertà.



Respirazione basica

Per questa respirazione potete stendervi al suolo, o sedervi su una sedia senza appoggiare la schiena, con i piedi bene a terra, o meglio sedervi nella posizione del loto – classica in meditazione – se non è forzata o scomoda.

La colonna deve stare eretta ma non tesa. Può essere di aiuto unire le mani sotto o sull'ombelico. Nell'inspirazione si porterà l'aria fino alla parte bassa dell'addome riempiendolo completamente; poi si riempirà il torace come un mantice, dal basso verso l'alto fino ad arrivare ai polmoni. Immediatamente esaliamo cominciando ad espellere l'aria dal torace e poi dall'addome. Praticate questa respirazione fino a trovare un ritmo fluido e costante, senza intervalli tra inalazioni ed esalazioni. Il passo successivo consiste nel coinvolgere i canali di energia ancestrale mediante la respirazione e l'uso speciale dell'attenzione. In questo caso appoggiamo la lingua sul palato. Nell'inalazione portiamo l'aria verso l'addome focalizzando l'attenzione sotto l'ombelico e la spostiamo poi armoniosamente verso il coccige e i reni; quando l'inalazione raggiunge le vertebre toraciche, continuiamo a spostare l'attenzione verso la base e la cima del cranio; terminiamo l'inalazione quando l'attenzione raggiunge la zona tra gli occhi.

Quando si inizia il movimento di esalazione, nella misura in cui facciamo uscire l'aria, l'attenzione si sposta verso la lingua, il collo e i bronchi; quando l'esalazione raggiunge l'addome l'attenzione arriva allo stomaco, all'ombelico e alla parte inferiore addominale, per iniziare un nuovo ciclo respiratorio.

Potete usare questa respirazione alcuni minuti per ristabilire l'attenzione e l'energia, prima di procedere all'osservazione di un luogo determinato.

ESERCIZIO: stiramento e respirazione nei canali principali

Le posizioni seguenti vi aiuteranno a prendere coscienza del vostro corpo. Aprono e mettono in comunicazione tra loro dodici canali energetici principali e armonizzano gli organi interni – nei quali circola l'energia acquisita –, e i due di energia ancestrale descritti anteriormente – il Mare dell'energia Yin-Yang –³⁷.

L'esercizio si basa sulla respirazione e in otto posizioni dinamiche che aprono i canali e che agganciano la nostra attenzione corporale.

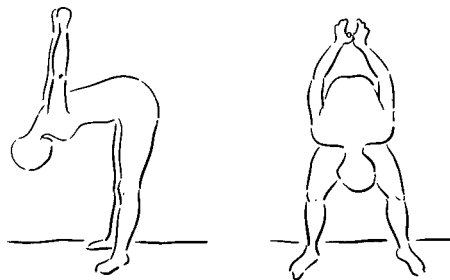
Accediamo ad ogni posizione di apertura dal rilassamento; inspiriamo profondamente e lasciamo che il corpo adotti una posizione vicina ai modelli che descriveremo. Non dobbiamo forzare la soglia di tensione dinamica – nella quale possiamo sentire il canale e la tensione senza tremolio né contrazione muscolare –, poiché si interromperebbero i flussi energetici.

Esalando lasciamo che il corpo ceda approssimandosi alla posizione ideale, sempre nella fascia di tensione dinamica. Torniamo ad inalare per percepire nitidamente i canali di tensione ed il loro percorso e, esalando, lasciamo un'altra volta che il corpo ceda spontaneamente un po' di più.

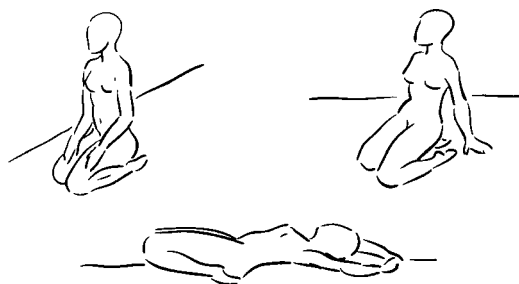
Questo procedimento si ripete in ogni posizione per cicli di sei, dodici o ventiquattro respirazioni complete. Occorre considerare che qualche posizione sembra inizialmente più rigida e inaccessibile, in esse respireremo la metà di volte che nelle altre: tre, sei, dodici.

Quando siamo nello stiramento dinamico, inspirando potremo notare sensazioni lineari di freddo, caldo, tensione, vibrazione, densità... è possibile anche sperimentarle negli organi del torace e addominali, poiché queste sono le relazioni stabilite tra i canali e i centri energetici dell'organismo.

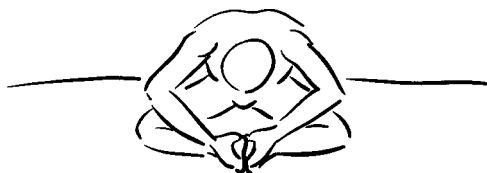
- *Prima posizione: i piedi sono radicati al suolo e aperti verso l'esterno, i pollici incrociati sulla schiena; senza separarli, ci flettiamo in avanti e lasciamo cadere le braccia. Attiva i canali dei polmoni e dell'intestino crasso*



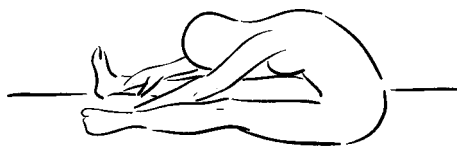
- *Seconda posizione: deve essere realizzata con una certa attenzione, soprattutto le prime volte. Attiva i canali e i centri energetici dello stomaco e della milza. Si inizia sedendosi sui talloni; aiutandoci con le mani si fa scivolare il corpo verso il suolo. Quando notate tensione nei muscoli delle gambe e dell'addome fermatevi, anche se siete ancora molto lontani dalla posizione ideale.*



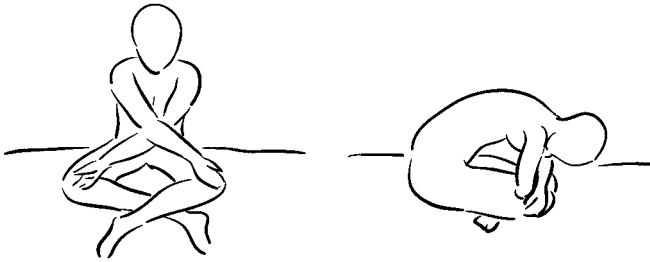
- *Terza posizione: si inizia sedendosi al suolo ed unendo le piante dei piedi. Le ginocchia devono essere lasciate cadere verso i lati. Le mani sostengono la punta dei piedi e si lascia cadere il corpo in avanti, proiettando anche i gomiti in avanti. Attiva i canali dell'intestino tenue e del cuore.*



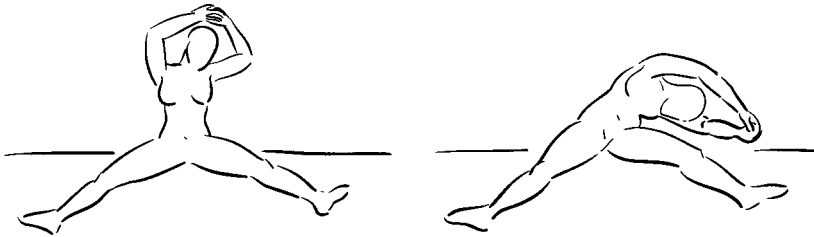
- *Quarta posizione: attiva i canali dei reni e della vescica. Si inizia sedendosi al suolo con le gambe e i piedi uniti che toccano terra; poi si lascia cadere il corpo in avanti, avanzando le mani fino alle caviglie.*



- *Quinta posizione: risveglia funzioni di coordinamento e collaborazione tra diversi punti di energia conosciuti nella medicina cinese come canale del triplo riscaldatore e maestro del cuore. Si inizia sedendosi al suolo, con le gambe incrociate nella posizione del loto; se questa posizione non è accessibile, si può iniziare facendo riposare la gamba più tesa al suolo; prendete il ginocchio sinistro con la mano destra, e il ginocchio destro con la mano sinistra. Lasciate che il vostro corpo ceda in avanti.*



- *Sesta posizione: si inizia sedendosi al suolo con i piedi aperti a forbice; poi si incrociano le dita delle mani, le une con le altre, in modo che le palme siano verso l'esterno. Si alzano le braccia sulla testa e si lascia cadere il tronco su un fianco e poi sull'altro. La torsione del tronco deve essere laterale, sui fianchi. La respirazione si inizierà sul fianco più flessibile, facendo meno respirazioni sul più rigido. Questa posizione attiva i canali del fegato e della cistifellea.*



- *Settima posizione: apre il canale Mare della energia Yin. Si inizia in piedi e con il corpo dritto. Le caviglie devono essere unite. Si flette la schiena all'indietro aiutandosi con le mani, le quali appoggiano leggermente nella parte posteriore delle cosce.*
- *Ottava posizione: attiva il canale Mare della energia Yang. Si inizia in piedi, piegando il corpo in avanti come per toccare le gambe con la testa. Le mani si pongono nella parte posteriore delle cosce.*



L'ABC DELL'OSSERVAZIONE

Per un adeguato processo di osservazione occorre:

- Rinunciare a qualsiasi sistema interpretativo, insieme di credenze, precetti, giudizi e pregiudizi, in maniera che il nuovo accostamento percettivo sia il più libero e spontaneo possibile. In relazione con il Feng Shui, ciò significa sospendere temporaneamente la struttura concettuale che abbiamo sviluppato fino ad ora in questo libro – così come altre visioni prestabilite sull'ambiente –, per ottenere un avvicinamento al luogo nel modo più diretto possibile, eludendo qualsiasi interpretazione.
- Prepararci a percepire ampiamente cercando il silenzio del pensiero ed il rilassamento, espandendo la visione della coscienza dalla testa ad una dimensione organica: il corpo, le sue sensazioni ed i suoi sentimenti.
- Conoscere l'osservazione. Per osservare qualcosa, in questo caso un luogo o un aspetto del luogo, dobbiamo “vederlo” col nostro sentire e fonderci con l'esperienza emergente. Quando diciamo vederlo non ci riferiamo ad un avvicinamento con gli occhi, ma ad una sensazione speciale che si ha quando c'è una fusione globale dei sensi con il luogo; questa fusione ci sarà negli intervalli di silenzio del dialogo interno, intervalli che di solito non sono molto lunghi, ma abbondanti in dati sensoriali. L'esperienza risultante è difficile da definire con parole.

Anche se in un processo di osservazione non bisogna avere aspettative su quello che deve succedere, visto che quasi sempre è un'esperienza nuova, è necessario però stabilire alcuni riferimenti iniziali che diano un valore pratico a quanto osservato, partendo dalle prime impressioni che otteniamo vedendo corporalmente un luogo o qualche aspetto di esso; in principio troveremo due esperienze opposte – quelle energizzanti e quelle devitalizzanti –:

- L'ESPERIENZA ENERGIZZANTE è vitale, espansiva, globale, piacevole, intrigante, attraente, stimolante, fresca, dolce, allegra, ancestrale... o una miscela di sentimenti che ci danno un'impressione di globalità e pienezza, dove intuiamo possibilità, esplorazioni e facoltà da sviluppare. Ovviamente, questa esperienza non potrà mai essere descritta – neanche lontanamente – con aggettivi come quelli impiegati, però resterà un sentimento chiaro: il luogo non perturba la nostra natura energetica, e non solo non la perturba ma la stimola a svilupparsi in nuovi aspetti.
- L'ESPERIENZA DEVITALIZZANTE è tagliente, asfissiante, costrittiva, pesante, ossessiva, ristagnante... ci fa sentire incompleti e svincolati dalla globalità.

In questo caso il luogo osservato ha un effetto sfavorevole sull'organismo. I luoghi, così come gli esseri vivi e le cose, non sono in sé né buoni né cattivi. Un luogo può essere troppo intenso per noi in un certo momento, ma non per

un felino³⁸. La pressione e la fusione con i cicli e le formazioni energetiche di un luogo possono avere effetti diversi su persone diverse o sulla stessa persona in momenti diversi della sua vita, a volte energizzando, a volte devitalizzando. In qualsiasi caso, per la ragione che sia, se percepiamo come eccessiva la pressione di un luogo dobbiamo tenerne conto perché non ci danneggi problematicamente.

ESERCIZI DI OSSERVAZIONE DI SPAZI E LUOGHI

Di seguito troverete tre esercizi di osservazione di spazi vitali. Per facilitare la spiegazione, li centreremo sull'abitazione, lo spazio più comune e determinante.

ESERCIZIO: la ragnatela di sensazioni

L'obiettivo di questo esercizio è di darci un'idea delle implicazioni energetiche che ha un luogo – l'abitazione – su di noi.

Ci occorrono vari fogli di carta, matite colorate e una candela. L'ambiente dovrà essere rilassato, in penombra o oscurità.

NOTA: è importante leggere tecnicamente le seguenti spiegazioni, senza usare il vostro caso particolare come esempio fino all'inizio dell'esercizio reale, dato che deve essere realizzato dalla non interpretazione e dal silenzio.

L'esercizio si inizia disegnando nel centro del foglio la forma generale della vostra abitazione – solo i muri esterni –, poi annotate il vostro nome all'interno.

- *Nel foglio che contiene la forma della vostra casa rappresenterete situazioni, persone, cose o attività che compongono il vostro universo personale, non importano l'ordine, la distanza, i tracciati o le forme, aggiungendo ad ogni elemento qualche dato che permetta la sua identificazione posteriore, per esempio:*
 - *persone vicine, lontane o scomparse che influiscono o influiranno sulla vostra vita*
 - *attività come lavoro, sport, arte, ecc..., oggetti personali come mobili, libri, dischi, quadri*
 - *sentimenti, emozioni, sessualità, ricordi, malattie ecc...*

Prendetevi un minuto per porre sulla carta – rapidamente, senza pensare o analizzare –, gli elementi che sorgono, con le forme, i segnali e le ubicazioni spontanee nel foglio.

- *Dopo, ogni elemento rappresentato sul foglio lo associerete spontaneamente a uno o più colori. Questo passo si realizzerà in tre minuti.*
- *Con questi due passi otterrete una ragnatela di sensazioni circa la vostra abitazione; la osserverete corporalmente annotando ciò che emerge: freddo,*

tristezza, calore, paura, ristagno, felicità, morte, oppressione, creatività, odore rancido e di vecchio, sudore, pesantezza, conflitto, benessere, uno spazio estraneo, sonno, malattia, ecc... Non si tratta di descrivere, ma di condensare in qualche parola sentimenti e sensazioni che si avvicinino alla percezione del disegno.

- *Per il passo successivo abbiamo bisogno di due colori, per esempio uno arancione e l'altro nero; oscuriamo l'ambiente, accendiamo la candela – in modo che illumini il disegno –, e osserviamo corporalmente elemento per elemento:*
 - *con l'arancione, tracciamo un cerchio intorno agli elementi che sentiamo come energizzanti*
 - *con il colore nero, segnaleremo quelli che sentiamo come devitalizzanti*
 - *gli elementi ambivalenti o neutri li lasceremo in bianco*

È possibile che la mappa energetica segnali come logoranti attività, persone o cose che uno non avrebbe mai detto; se così fosse, non giudicate le vostre osservazioni: il mondo degli ideali e del pensiero sostiene molti concetti ingannevoli e irreali del nostro universo personale; questa incongruenza tra quello che si pensa e quello che si sente ci colpisce, devitalizzando l'energia e mettendo a rischio la salute. Dall'osservazione, un po' alla volta sorgerà una concezione energetica più chiara e semplice del mondo, più rispettosa del corpo, dei suoi desideri e della sua natura.

- *Se la vostra osservazione mostra una mappa energetica con la maggior parte di elementi cerchiati di nero, segnalerà:*
 - *uno spazio devitalizzante*
 - *un interscambio insufficiente con l'esterno*
 - *una relazione conflittuale con alcuni aspetti del vostro essere, e con le persone che vi circondano*

ESERCIZIO: osservando l'abitazione

Questo esercizio approfondisce la diagnosi usando la capacità di sentire uno spazio. Si tratta di addentrarsi ordinatamente negli ambienti di quel luogo determinato registrando varie sensazioni.

Preferibilmente si farà

- *con gli occhi bendati*
- *in solitudine*
- *durante la notte*

L'oscurità e la solitudine facilitano la coscienza corporale, l'osservazione e l'intuizione. Occorre muoversi nell'oscurità lentamente per non cadere o farsi male. Può anche essere utile portare un bloc notes per registrare con brevi

note le osservazioni specifiche in ogni ambiente, anche se ciò va fatto nell'oscurità per non perdere la coscienza corporale.

Potete usare qualche esercizio di silenzio interiore e mettere insieme gli elementi che conoscete e che favoriscano un processo di osservazione profonda. Quindi situatevi di fronte alla porta principale della casa ed esplorate le vostre sensazioni, senza analizzarle o interpretarle. Fate lo stesso nell'ingresso, nel soggiorno, in cucina, nella sala da pranzo, nel bagno, nello studio, nella camera da letto, nei corridoi e sulle scale.

Potete impiegare il tempo che ritenete necessario in ogni ambiente, spostarvi lentamente, toccare cose, muovere le mani nell'aria per sentire i toni energetici; potete usare l'immagine di essere in fondo al mare, sentire i suoni e gli odori fino ad addentarsi spontaneamente nella struttura energetica portata dall'oscurità. A volte affiorano sensazioni e sentimenti come voglia di ridere o piangere, o si percepisce la presenza di un altro tempo, di un ricordo, di un'altra persona... si può sentire paura, solitudine o entusiasmo; sia quel che sia è importante manifestare i sentimenti con suoni, respirazioni e movimenti, dato che si stanno percependo filamenti energetici attraverso il sentire; queste sensazioni sono una connessione con i grandi canali del luogo, le sue memorie e la sua natura; queste esperienze sono parte del processo di comprensione ed esplorazione del luogo e del nostro vincolo con esso.

Se l'esperienza raggiunge un'intensità che non desiderate abbordare o se ci sono interferenze del pensiero che portano stanchezza, si può sospendere la pratica e riprenderla il giorno seguente. È molto difficile terminare la mappa in una sola esplorazione.

Esplorando la percezione corporale dei luoghi, un po' alla volta, questo aspetto della conoscenza si incorporerà spontaneamente nella vostra vita.

L'oscurità, il silenzio e la solitudine possono provocare paura; sono esperienze che esercitano un grande ruolo sulla coscienza corporale: la paura fonde i sensi e li converte in una unità percettuale, captando nell'esperienza infinite relazioni tra le fibre energetiche dell'Universo.

La funzione originale della paura è di aprire la percezione corporale, anche se in generale l'effetto è il blocco di qualsiasi processo che sia in marcia sovrapponendogli pensieri o immagini irreali; possiamo continuare a esplorare con la paura, con cautela ma attivamente, approfittando del suo impulso per aumentare la nostra conoscenza.

La necessità di coniugare il silenzio interiore, l'oscurità, la solitudine, la paura e le esperienze intense, comporta che dobbiamo aggiungere un'altra cosa a questa ricerca: la pazienza e la persistenza. Come per imparare una lingua occorre investire tempo e costanza, ciò è richiesto anche dal mondo della percezione. Un po' alla volta, sorgerà un linguaggio senza parole per vincolarci al mondo da un'altra angolazione, più intensa e profonda.

Per trattenere l'informazione ottenuta in un processo di osservazione, potete ideare una mappa energetica, un piano figurativo della casa dove disegnare, colorare o scrivere l'essenza del vostro sentire. Non c'è motivo di rispettare le coordinate spazio-temporali abituali, in quanto il sentimento le trascende sempre; anche l'arte e i simboli possono essere una forma per catturare queste esperienze.

ESERCIZIO: l'inventario delle cose che ci appartengono (Memorie Spaziali)

La cultura ci insegna a situarci nel mondo a partire da riferimenti come il Paese dove si nasce, il luogo nel quale si risiede, la famiglia e le collettività umane alle quali si appartiene, le cose che si posseggono e il lavoro che si svolge. Quasi tutti i segnali di identità si relazionano con spazi grandi o piccoli, luoghi dove “stanno” questi riferimenti.

Il dove stanno le cose può servire per vedere come intrecciamo le nostre fibre energetiche con coloro che sono intorno a noi e con l'ambiente che ci circonda; le cose e dove stanno sono aree di attenzione, alimentate con la nostra energia per mantenere una certa sensazione di stabilità e riconoscimento del momento presente. Negli ultimi secoli, una gran parte dell'Umanità è passata dall'avere alcune cose ad avere centinaia e anche mille cose, che hanno bisogno di un luogo dove “stare”; la quantità di energia e attenzione utilizzata verso l'esterno e nel tempo, si è moltiplicata nella stessa proporzione con cui è si andati perdendo plasticità e fluidità. Anche se questo uso dell'energia e dell'attenzione dà una sensazione di appartenenza e stabilità – però noiosa – limita tuttavia la connessione con i grandi canali della Terra e del cosmo. I loro movimenti e trasformazioni logorano la nostra vitalità afferrata a persone, cose e luoghi.

L'esercizio seguente vuole ripassare il tessuto energetico³⁹ che abbiamo costruito attorno alle cose che ci appartengono e ai luoghi che occupano. Occorre:

- un bloc notes*
- matite colorate*
- una o due settimane di tempo*

Percorrete sistematicamente ambiente per ambiente – ingresso, soggiorno, cucina, sala da pranzo, bagno, studio, camere da letto, corridoi, scale – e l'insieme dei mobili-vetrine, tavoli, scaffali, librerie, armadi, guardaroba ... – osservando corporalmente e registrando nel quaderno ogni cosa che ci appartiene. L'osservazione andrà dal francobollo o bottone che conservate da quando eravate bambini fino all'automobile; dalla vostra camicia preferita fino ai pantaloni pesanti che conservate in caso vi decidiate a visitare qualche zona innevata; dalle lettere della gioventù fino ai dischetti del computer e al loro contenuto. Potete dare un numero ad ogni cosa che registrate nel vostro inventario e potrete

Mentre registrate qualcosa nell'inventario, esplorate con attenzione corporale e silenzio e annotate il risultato dell'esplorazione: energizzante o devitalizzante. Occorre mantenere un certo ordine nel registro degli oggetti e cose, annotandoli per unità tematiche o funzionali: libri, strumenti, oggetti decorativi, ecc... Questo vi aiuterà a rendervi conto in quali unità tematiche o funzionali è più agganciata la vostra attenzione. Come per gli altri esercizi, affioreranno sentimenti che devono essere sperimentati.

Comparando il risultato delle osservazioni corporali, vedremo la convenienza o meno di mantenere l'attenzione negli oggetti, a partire dalla sensazione energizzante o devitalizzante.

Magari vi potrebbe sembrare che questo sia un lavoro assurdo e senza senso; se proseguite, nonostante i dubbi, troverete nuove sorprese che faranno luce sull'incongruenza dell'uso energetico e percettivo che sosteniamo penosamente; ciò è causa di dolori e frustrazioni, di desideri sempre censurati e malrisolti, di autospiegazioni sempre esterne ed estranee a noi.

CONCLUSIONE DEL CAPITOLO

Esistono altri percorsi di avvicinamento alla mappa energetica di un luogo attraverso il sentire, l'osservazione ed il silenzio. Tuttavia, gli esercizi di Osservazione e Inventario possono essere l'inizio della diagnosi qualitativa di un luogo. Non stiamo parlando di un esame che sia necessariamente sicuro o definitivo; non ci importa se è sicuro, dato che il suo fine non è di convalidare il metodo e il risultato, ma di metterci nella possibilità di avvicinarci ad una lettura corporale dell'ambiente.

Questo accostamento sensitivo a luoghi e ambienti ci aiuterà a vincolarci a una conoscenza che ci trascende e che ordina i cicli della natura, della casa e del corpo, ampliando il nostro vincolo con l'Universo e con noi stessi.

La maniera di plasmare e registrare l'informazione energetica, ci obbligherà a usare l'immaginazione, l'arte, la poesia, la simbologia... Ci forzerà ad andare oltre le conoscenze acquisite e le referenze fondamentali che ci sostengono nel mondo; forse qualcuno troverà anche una maniera propria e specifica di procedere per armonizzare la sua casa ed il suo corpo. Una volta che ci sia connessione con i grandi canali della natura e con l'impulso a scoprire e riscoprire che cosa ci mette di fronte la vita, i sistemi interpretativi – tra i quali il Feng Shui – acquisiscono la dimensione che in realtà appartiene loro: solamente delle mappe che indicano il cammino di ritorno alla conoscenza senza parole e alla spontaneità.

6.

Raccolta di dati su Yin e Yang di paesaggi, dintorni, ambienti e abitanti

Questa seconda grande area della diagnosi energetica si centra nella concezione duale di Yin e Yang in paesaggi, dintorni, ambienti e abitanti, con l'obiettivo di chiarire la presenza di queste due qualità dell'energia in un certo luogo.

Ricordiamo che Yin e Yang sono concetti simbolici, che permettono di raggruppare e valutare un'infinità di fenomeni e modelli di energia, implicati nei processi e in ogni aspetto dell'Universo e della vita:

- *lo Yang, un'ampia rete di relazioni e fenomeni legati al sole, al calore, l'attività, la linea retta, l'accelerazione, la trasformazione, la luce, ecc...*
- *lo Yin, in relazione con la Terra, la luna, il freddo, la quiete, le forme strutturali e gli ecosistemi, l'oscurità, la profondità ecc...*

Quanto più sviluppiamo questo sistema di valutazione duale, più ampie e spontanee saranno le correlazioni che vedremo tra queste due forze, e più facile ci sarà riconoscerle nei rilievi e nelle forme in luoghi, in costruzioni e nell'organismo.

Abbiamo già presentato queste due categorie di energia come complementari, cicliche e relative, nella misura in cui, con il trascorrere del tempo, una si trasforma nell'altra. Però in certi transiti queste forze possono distanziarsi, estrapolarsi e mettersi a confronto, provocando situazioni di caos, crollo e destrutturazione; lotteranno inconciliabilmente fino a modificare la natura di un luogo o anche immaginarne la fine: la fine di una galassia, di una stella, scosse, terremoti, uragani, maremoti, eruzioni vulcaniche, ecc... temporaneamente, si vivrà nella forza della destabilizzazione.

In realtà, la collaborazione e la destrutturazione tra Yin e Yang sono due tendenze che camminano a fianco una dell'altra, come per esempio quando

i raggi solari colpiscono l'acqua del mare; questa, evaporando, si vede sottoposta ad una destrutturazione – quindi passa ad uno stadio più volatile e Yang di quello anteriore come acqua –; tuttavia, globalmente il mare ha una stabilità che gli permette di continuare ad essere una forza Yin senza consumarsi.

Yin e Yang si muovono in due grandi tendenze tanto opposte quanto complementari:

- *l'incontro e la ricerca di una fusione o simbiosi con la forza di natura contraria*
- *la crescita e lo sviluppo del proprio aspetto unilaterale. Dall'incontro di queste due tendenze nasce un ampio ventaglio di presenze Yin e Yang, che nel Feng Shui vengono osservate per rappresentare la miscela specifica di energie in un luogo e nei suoi abitanti; si notano:*
- *complementarietà e alternanza, che indica forza e flessibilità in entrambi gli aspetti Yin e Yang*
- *disequilibrio, polarizzazione estrema a favore di un aspetto Yin o Yang*
- *interconsumo o sfinimento dell'aspetto più debole da parte del suo complementare, in questo caso in lotta*
- *intertrasformazione o cambio di natura per polarizzazione estrema, il che porta a una condizione di insufficienza globale di energia*

Quando abbiamo preso coscienza del tipo di incontro che c'è tra le qualità dell'energia, possiamo intervenire favorendo la tendenza e la presenza di Yin o Yang per creare ambienti energetici adeguati.

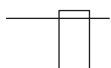
Inoltre, in questo capitolo, intercaleremo varie icone che ci aiutano a visualizzare e a rappresentare la relazione specifica delle forze Yin e Yang in ogni situazione. Gli elementi chiave delle icone sono:



- *la linea di equilibrio che segnerà un livello adeguato di complementarietà e armonia tra Yin e Yang*

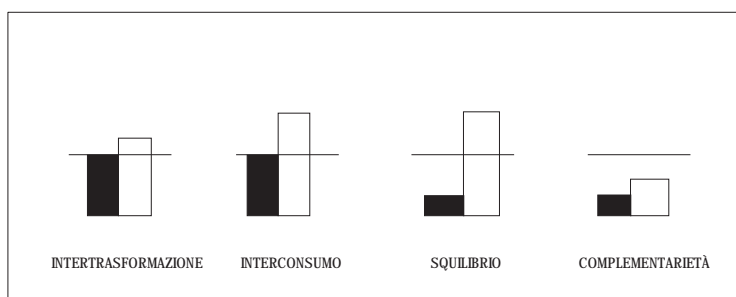


- *l'aspetto Yin, situato a sinistra nell'icona e di colore più scuro*



- *l'aspetto Yang, situato a destra nell'icona e che rappresenta l'aspetto luminoso*

Le icone possono rappresentare uno spettro amplissimo di relazioni tra gli aspetti Yin e Yang dell'energia organica, ambientale e tellurica a seconda del caso:



TRE FLUTTUAZIONI DI YIN E YANG IN UN LUOGO

Anche se un'infinità di regole muovono le forze Yin e Yang, ci concentreremo in tre grandi fluttuazioni nel tempo che determinano, in generale, un grande paesaggio energetico, un intorno, un ambiente o una persona: l'aspetto dinamico, l'aspetto stabile e l'aspetto umano.

- Per aspetto dinamico intendiamo la relazione tra Yin e Yang durante un ciclo annuale: Yang estremo in estate, Yin estremo in inverno, Yang moderato in primavera e Yin moderato in autunno; questo ciclo si riferisce all'energia acquisita.
- Per aspetto stabile intendiamo una relazione di alternanza di ciclo energetico lungo e meno veloce, relativo all'energia ancestrale di un luogo. Per esempio, in un deserto la predominanza di Yang non varierà in un anno o in un secolo, anche se forse migliaia di anni prima o dopo c'era o ci sarà un paesaggio più temperato o anche di natura Yin.
- Per aspetto umano intendiamo l'influsso della popolazione e l'impatto della scienza e della tecnica sull'ambiente, specialmente nelle città moderne. In molte situazioni questo aspetto interferisce o si sovrappone agli aspetti dinamico e stabile ai quali è la natura a dare impulso. La popolazione, come l'insieme della vita organica, non solo si adatta all'ambiente, ma è anche una parte attiva e trasformatrice dello stesso.

Nella diagnosi di un luogo, occorre considerare questi aspetti. Per esempio, pensiamo ad una casa situata in un clima semi-desertico e in una piccola cittadina. La famiglia non è originaria del luogo, ma viene da un paese freddo e vive qui da tre mesi. Siamo in inverno.

- L'aspetto dinamico in quel momento è rappresentato dall'inverno, quindi anche se il clima è Yang estremo, non sarà al suo culmine; lo Yin ha un piccolo valore dato dalla stagione.
- L'aspetto stabile è che il luogo sarà sempre Yang estremo, specialmente per quelle persone che recentemente vivevano in un paesaggio Yin.
- L'aspetto umano, la famiglia, usa l'aria condizionata per creare nella casa un clima artificiale più simile al suo luogo di origine; però lo Yin del luogo è così scarso che potrebbe rendere difficile la loro integrazione ambientale e sociale, dato che l'ambiente energetico nel quale si sono installati non è a loro familiare.

La diagnosi generale di un paesaggio così, è:

- Yang estremo o Fuoco del luogo
- Yin piccolo e tenue della stagione invernale
- la famiglia alza lo Yin di molto con l'aria condizionata, creando un microclima polarizzato di natura Yang estrema fuori e Yin moderato dentro.

Siccome non c'è corrispondenza con l'ambiente esterno, queste due forze non potranno collaborare, creando difficoltà e anche problemi di salute a questa famiglia. Ogni volta che usciranno dal loro microclima, lo Yang farà pressione su di loro e li destabilizzerà facendogli perdere vitalità; non useranno neanche l'energia del luogo, supponendo che non lascino che il loro organismo perda la struttura energetica anteriore, più incline a mediare con il freddo, sostenendo quindi una situazione sfavorevole in tutti gli aspetti della loro vita.

LO SPETTRO DI YIN E YANG

Per trovare una terminologia pratica, sia per stabilire una diagnosi del luogo sia per procedere ad armonizzarlo, vedremo anche quattro grandi incontri di Yin e Yang, alcuni dotati di grande plasticità chiamati di "Complementarietà", altri polarizzati e potenzialmente devitalizzanti chiamati "Condizione Yin" e "Condizione Yang"; infine la "Pienezza energetica" o ampia presenza di Yin e Yang in un luogo.

La complementarietà

Si riferisce a situazioni in cui Yin e Yang hanno un'ampia interazione; la danza di queste due forze non permette la polarizzazione o l'antagonismo. Per esempio:



- TRANSIZIONE YANG: lo Yin si ritira e lo Yang sorge con vitalità, si espande e si eleva come al mattino, in primavera e alla nascita.



- **YANG ATTIVO:** lo Yin si è ritirato e lo Yang raggiunge la sua massima intensità generando grandi trasformazioni e agitazione, come succede a mezzogiorno, in estate o in gioventù.



- **TRANSIZIONE YIN:** lo Yang si comincia a ritirare verso l'interno e lo Yin lo rileva, come al pomeriggio, in autunno o nella maturità, tutti processi di grande concentrazione energetica e resistenza.



- **YIN PROFONDO:** lo Yang riposa inattivo nell'interno e il principio Yin freddo e oscuro ci introduce nella fine dei cicli e in processi come la notte, l'inverno, la vecchiaia, la profondità, il mistero e la solitudine.

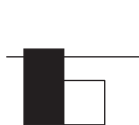
Queste fasi accadono in tutti i cicli vitali in proporzioni diverse, e mostrano la fluidità e la forza di entrambi gli aspetti Yin e Yang: collaborazione, creatività e alternanza.

Un altro esempio di complementarità: in un giorno caldo o Yang, lo Yang corporeale unito al lavoro e all'attività, si eleverà creando uno squilibrio – Yang alto, Yin normale –; si noteranno sintomi Yang nell'organismo come caldo, arrossamento delle guance, tachicardia ed inquietudine. Siccome lo Yin corporeale è vitale, si manifesterà per trovare una relazione più equilibrata con lo Yang corporeale e ambientale: suderemo e avremo sonno – aumento di Yin – in modo che nessuna forza camminerà verso l'antagonismo: lo Yin e lo Yang saranno in pienezza e avranno trovato un nuovo equilibrio dinamico.

La condizione Yin

Si riferisce a diverse polarizzazioni nelle quali lo Yang risulta insufficiente per controllare l'intensità dello Yin:

- quando lo Yin è normale e lo Yang insufficiente
- quando c'è un eccesso di Yin e insufficienza di Yang
- quando c'è insufficienza ed esaurimento di Yin e di Yang



Un esempio di condizione Yin sarebbe: una persona esaurita per un duro lavoro (il suo Yang si è debilitato) in una notte fredda; se non ha cura del suo calore organico coprendosi bene, lo Yang provocherà brividi o febbre per contrarrestare la pressione del freddo ambientale.

Con l'avanzare della notte, lo Yang organico sarà consumato sia dal freddo ambientale sia dallo Yin corporale in pienezza, lasciando la persona in una condizione Yin. Adesso dovrà curare il suo Yang e recuperarlo coprendosi bene, lasciando che il processo della febbre non s'interrompa, prendendo alimenti caldi, restando in un ambiente caldo, ecc...

Possono però esistere situazioni più estreme in una condizione Yin: in un luogo con neve, in una notte fredda e senza riparo, lo Yang rimarrà insufficiente rapidamente: appariranno i brividi e la febbre per compensare lo Yin ambientale, però sarà insufficiente. Nel tentativo di mantenere e stimolare il calore, questa persona camminerà, però col trascorrere della notte, l'esaurimento e l'indebolimento debiliteranno lo Yang corporale, mentre lo Yin freddo ambientale aumenterà lo Yin organico: ci sarà sensazione di congelamento nelle mani, nei piedi, nel naso e nelle orecchie; la persona sentirà un freddo estremo e doloroso, visto che lo Yin sta consumando lo Yang estremamente debole.

Al mattino avrà avuto un calo generale della sua energia, che potrà recuperare solo lentamente in quanto l'interconsumo debilita entrambi gli aspetti Yin e Yang dell'energia. In conclusione, potremmo dire che la condizione Yin ha varie profondità, alcune più debilitanti di altre. In una persona questa condizione può essere causata da un'alimentazione troppo fredda, dall'età o dall'esposizione ad un ambiente esterno Yin estremo.

Paesaggi energetici che possono scatenare una condizione Yin

Per diagnosticare possibili situazioni di condizione Yin, occorre considerare i paesaggi e i dintorni energetici in climi o inverni freddi e severi associati con:

- la neve e il ghiaccio
- l'umidità fredda
- il vento freddo
- le piogge intense
- la nebbia
- i grandi laghi
- i fiumi con una buona portata d'acqua
- il mare e la costa

Questi paesaggi richiedono una cura minuziosa dello Yang organico, dato che sarà permanentemente reclamato dall'ambiente esterno. Per mantenere una situazione di complementarità con lo Yin organico ed ambientale, dobbiamo imparare a relazionarci con il freddo, avendo cura dello Yang nella seguente maniera:

- ingerendo alimenti non crudi e con processi di cottura lenta che apportino Yang
- usando vestiti adeguati per regolare la temperatura corporale

- trovando movimenti e sforzo fisico appropriati, evitando il sudore, la stanchezza o l'indebolimento
- mantenendo un animo allegro ed entusiasta che trattienga lo Yang

Un atteggiamento incurante dello Yang potrebbe portarci con molta facilità a situazioni di polarizzazione, interconsumo e debilitamento generale dell'energia. Quando questi elementi si associano a rilievi che possono disperdere l'energia – pianure, altipiani e pietraie sottoposti alla presenza del vento –, ci troveremo di fronte ad una pressione che potrebbe debilitare sia lo Yin che lo Yang organico.

Case e ambienti energetici che possono provocare una condizione Yin

In tutte le abitazioni o costruzioni – anche se possiamo creare un microclima che abbia cura dello Yang regolando la temperatura – esiste l'influenza diretta dell'energia ancestrale terrestre che se è di natura Yin estrema, può attaccare e scaricare il nostro calore organico nei luoghi di esposizione prolungata come una stanza da letto o uno studio.

In questo caso è necessario osservare la natura dell'energia del sottosuolo per non esporre il nostro corpo energetico a polarizzazione se si è sottoposti a una frattura o faglia terrestre, alla presenza di minerali di natura Yin o alla pressione di una corrente d'acqua sotterranea.

Metodi di rilevamento di un'influenza Yin terrestre

- È necessario osservare se:
 - le pareti mostrano umidità non dovuta a fughe nelle tubazioni
 - l'umidità è associata a crepe nei muri principali e sappiamo che queste non sono dovute ad un problema strutturale o ad una possibile attività sismica
 - l'ambiente è permanentemente freddo anche in giornate calde
- In relazione agli abitanti, una condizione Yin può provocare o amplificare i seguenti sintomi:
 - voglia di urinare con molta frequenza di giorno e di notte (l'urina è abbondante e chiara)
 - incubi ricorrenti
 - stanchezza al risveglio
 - mancanza di vitalità generale
 - stati depressivi cronici, apatia e disinteresse per la vita
 - digestioni lunghe e pesanti, specialmente di notte (sempreché l'ingerimento di alimenti sia stato normale o moderato)
 - colorito biancastro, pallido o sbiadito
 - occhiaie o borse scure sotto gli occhi

- La condizione di Yin ambientale e organico può vedersi peggiorare:
 - quando i materiali della casa sono di natura Yin: pietra, marmo, metalli
 - con l'oscurità, i colori grigio, bianco, nero, blu mare
 - con la presenza di acquari, fontane, depositi d'acqua o pozzi
 - quando la casa e la sua porta principale sono orientate verso nord o verso ovest
 - con l'abuso di riscaldamento – caldo intenso all'interno e freddo all'esterno –: lo Yang organico non potrà andare in profondità e sarà scaricato dal freddo stagionale.

ESERCIZIO: percepire il suolo in condizione Yin

Per determinare una condizione ambientale Yin, sarà importante conoscere la natura del sottosuolo. Per fare ciò realizzeremo qualche esercizio di sensibilizzazione e silenzio interiore che ci avvicini alla coscienza corporea.

Faremo l'esplorazione in un giorno temperato (non sarebbe molto affidabile in un giorno freddo). Ci toglieremo le scarpe, poiché sotto la pianta dei piedi abbiamo un centro energetico che ci collega con la Terra e con la nostra energia ancestrale⁴⁰.

Funzionerà meglio se svuotiamo la stanza e camminiamo con calma con tutta l'attenzione nella pianta dei piedi; attraverso le sensazioni valuteremo lo Yin del luogo. Se è una zona a condizione Yin potremo sentire:

- *freddo intenso nei piedi; le persone che hanno uno Yin organico elevato noteranno come il freddo "affondi" rapidamente fino alle ossa*
- *visualizzazione di colori scuri*
- *sensazione di stanchezza e sonnolenza*
- *pesantezza della testa, densità o poca agilità nel pensiero*
- *alcuni punti potrebbero anche provocare una paura indeterminata*

Sorgeranno un'ampia gamma di sensazioni e dati, che devono essere definiti come Yin e Yang. Quando troveremo una zona Yin estrema è necessario evitarla, soprattutto come luogo di riposo e di permanenza prolungata: le stanze da letto devono essere in ambienti globalmente Yin profondo, ma il letto deve evitare zone di condizione Yin che debiliterebbero il calore organico.

Se facciamo cambiamenti in una camera da letto, potremo corroborare nei giorni successivi se c'è stato un miglioramento nel riposo, nella vitalità e nello stato animico. Se così non fosse, occorre approfondire l'osservazione fino a trovare il luogo adeguato per ciascuno.

Qualche abitazione può avere una condizione globale di freddo, ciò ha in sé il rischio di una devitalizzazione a breve o media scadenza.

Riassumendo: la condizione Yin indica un'insufficienza di Yang ambientale per mantenere una relazione di complementarietà con la sua controparte Yin.

Una condizione ambientale Yin (freddo intenso), può debilitare lo Yang organico, provocando una polarizzazione energetica con sintomi o malattie che si aggravano con il freddo. Si deve determinare l'influenza del sottosuolo negli ambienti a esposizione prolungata. Infine, è necessario regolare adeguatamente la temperatura corporale mediante vestiti appropriati, un'alimentazione non cruda né fredda, ed avere cura dello Yang con un uso ragionevole del riscaldamento aiutando a creare un ambiente temperato ma non estremamente caldo.

La condizione Yang

Si riferisce a diversi stati polarizzati dell'energia nei quali lo Yin è insufficiente per controllare la potenza dello Yang:

- quando lo Yang è normale e lo Yin insufficiente
- quando c'è aumento di Yang e carenza di Yin

Se ci troviamo in un luogo dove il calore ambientale è eccessivo, avremo una risposta dello Yin corporale con sudore e sonnolenza. Se il calore persiste o aumenta e non prendiamo precauzioni, lo Yin e i liquidi corporali si esauriranno, saranno consumati dall'ambiente, provocando stanchezza e pelle secca: una condizione Yang.

Se non apportiamo Yin bevendo o riposando all'ombra, seguirà l'interconsumo dello Yin da parte del calore in eccesso, danneggiando la pelle con sintomi di bruciore, scottature e disidratazione.

Se lo Yang continua ad aumentare esaurirà lo Yin organico e si produrrà un'intertrasformazione: dallo Yang in eccesso sorgerà lo Yin, però il risultato sarà un indebolimento generale dell'energia.

Paesaggi energetici che possono scatenare una condizione Yang

Dobbiamo considerare le estati e i climi caldi ed estremi uniti a:

- luoghi dove si percepisce calore associato ad aridità, vento o umidità
- luoghi caldi dove confluisce un rilievo montagnoso con diverse angolature
- alte montagne e cordigliere con forme triangolari o valli delimitate da formazioni di questo tipo
- zone aride, semi-desertiche e desertiche
- zone vulcaniche
- strapiombi

I paesaggi che accelerano l'energia e le città moderne si classificano come paesaggi a condizione Yang.

In questo tipo di paesaggi, situati in zone climatiche calde con estati estreme, gli abitanti devono usare con cura lo Yin, che sarà reclamato permanentemente dall'ambiente esterno per compensare le alte temperature. È necessario imparare a relazionarsi con lo Yang pieno senza esaurire lo Yin, per mezzo di:

- un'alimentazione moderata e fresca (con vegetali e poca carne)
- un apporto adeguato di liquidi e minerali
- lavoro e sforzi moderati, riposando a metà giornata (per non esaurire lo Yin e i liquidi organici) nelle ore di Yang pieno
- costruzioni vincolate alla Terra e allo Yin (poche finestre, materiali come la pietra e la terracotta), zone d'ombra, fontane interne...
- mantenendo un animo tranquillo, sereno e profondo che trattienga lo Yin
- usando vestiti di cotone o fibre naturali per favorire la traspirazione evitando tessuti sintetici che potrebbero intorpidire questa funzione regolatrice della pelle sulla temperatura corporea.

Un atteggiamento incurante dello Yin potrebbe portarci con facilità a processi di interconsumo o intertrasformazione debilitando l'energia in generale.

Case e ambienti che possono provocare una condizione Yang

Occorrerà considerare la natura Yang estrema di alcune emanazioni telluriche, che pur non essendo tanto frequenti come la qualità fredda dell'energia ancestrale terrestre, si possono trovare in punti specifici ed essere molto intense per l'organismo, come per esempio: una faglia geologica o una spaccatura attraverso la quale si canalizzano le forze Yang terrestri. In questo caso, gli abitanti sarebbero esposti a un debilitamento dei liquidi corporali e dello Yin organico.

Metodi di rilevamento di un'influenza Yang terrestre

- La identifichiamo osservando che:
 - l'ambiente interno è intensamente caldo nonostante le oscillazioni climatiche, anche di notte
 - l'aria è secca e difficile da respirare
 - c'è umidità e caldo eccessivo⁴¹
- In relazione agli abitanti della casa, una condizione Yang del luogo può provocare o aggravare i sintomi seguenti:
 - sudorazione notturna
 - insonnia
 - incubi di violenza o aggressione
 - cefalee e pressione alle tempie
 - vertigini
 - tachicardia
 - inquietudine
 - bruschi cambiamenti di stato d'animo
 - perdita di peso, dimagrimento
 - difficoltà respiratoria
 - dolori acuti o saltuari

- La condizione Yang ambientale e organica, può peggiorare nelle seguenti situazioni:
 - per l'uso di materiali come cemento o cemento armato, granito, rocce vulcaniche e alcuni tipi di ceramica, vetri e mosaici
 - in costruzioni troppo leggere, dall'uso di materiali concentratori o amplificatori del calore, come grandi finestre di cristallo o lamine metalliche.
 - dall'uso abbondante di colori Yang come il rosso, l'arancione o il verde forte
 - per la modifica artificiale della temperatura: il freddo in estate debilita lo Yin organico, che situandosi nella pelle e non in profondità si perde nell'incontro con il calore ambientale.

ESERCIZIO: percepire il suolo in condizione Yang

Per ottenere un avvicinamento sensitivo al luogo dove dormite o dove avete esposizioni prolungate, potete usare elementi che già conoscete, come l'oscurità o bendarvi gli occhi e camminare a piedi scalzi. Fatelo lentamente, percependo ogni spazio della stanza. Prestate attenzione speciale a quei punti che vi provocano:

- *calore eccessivo (le persone con Yang organico in pienezza percepiranno rapidamente il calore e una intensificazione dei suoi sintomi)*
- *visualizzazione di colori Yang come il rosso o l'arancione*
- *sudorazione abbondante*
- *nausea, vertigini, pulsazioni alle tempie*
- *sensazione indefinita di aggressione o attacco*

Occorre evitare di dormire nei punti o zone Yang estreme, situando il letto in un luogo che provochi una sensazione di benessere per ottenere un sonno ristoratore e mantenere un buon livello energetico durante il giorno.

Riassumendo: la condizione Yang indica un'insufficienza di Yin ambientale per mantenere una relazione di complementarietà con uno Yang in pienezza. Una condizione ambientale Yang (calore severo) può debilitare lo Yin organico, provocando una polarizzazione energetica con sintomi o malattie che si aggravano con il caldo. Occorre determinare l'influenza Yang del sottosuolo negli ambienti ad esposizione prolungata. Infine, è necessario regolare adeguatamente la temperatura per mantenere lo Yin in profondità e lo Yang in superficie.

La pienezza energetica

Si riferisce a zone e luoghi che possiedono un'alta presenza Yin e Yang celeste e tellurica. Questi luoghi possono essere:

- grotte o caverne
- montagne

- boschi centenari
- cascate
- sorgenti e acque termali
- zone con minerali abbondanti
- zone vulcaniche
- zone desertiche
- foreste ecc...

Molti di questi luoghi erano venerati o visitati dagli antenati e dalle antiche culture per raggiungere stati elevati di coscienza. Sono conosciuti a causa di certe tradizioni o leggende; alcuni hanno santuari o costruzioni religiose che in molti casi sostituirono altri di origine pagana. Le leggende che trascendono la realtà quotidiana nacquero con il forte influsso energetico di questi luoghi sulla natura energetica dei visitatori. Qualsiasi piccolo aggancio di attenzione con la vitalità del luogo può provocare percezioni inusuali.

In genere questi luoghi, nonostante abbiano una presenza molto intensa di energie Yin e Yang, possono presentare una relazione di complementarità; in altre occasioni queste due forze sono polarizzate: un luogo con una intensa presenza di Yin o un'attrazione inusuale di energia cosmica. Anche se non è molto comune, una casa potrebbe essere eventualmente vicina o sopra qualche punto di intensità energetica, in questo caso ne farebbe notare gli effetti.

YIN E YANG NEGLI ABITANTI

Un'ultima parte della diagnosi sugli aspetti Yin e Yang mette in relazione gli abitanti di un luogo con l'ambiente energetico; per la medicina cinese gli esseri umani si dividono in due grandi tendenze energetiche relative:

- Gli Yin, la cui natura dà loro una prospettiva di globalità sulle cose e si esprime nella formazione e partecipazione a relazioni ed ecosistemi; queste persone sono legate con intensità all'energia della Terra, all'intuizione e alla realtà spaziale. Le donne in generale hanno una maggior dotazione di energia Yin terrestre.
- Gli Yang, la cui tendenza principale è superare i sistemi e quanto stabilito, generare cambiamenti e anche provocare rotture; queste persone sono più legate all'energia celeste e solare e alla pianificazione del tempo. In generale gli uomini hanno una dotazione superiore di questa energia.

Conviene chiarire che non stiamo parlando di una divisione sessuale dell'energia tra uomini e donne; per il taoismo tutti gli esseri umani hanno aspetti maschili e femminili che devono essere incorporati alla vita quotidiana, semplicemente perché a volte occorre integrare, curare, intuire o sviluppare e per questo è meglio la nostra natura Yin, e in altre occasioni occorre trascendere, concludere,

proiettarsi o trasgredire i limiti del quotidiano e per questo abbiamo bisogno di attivare il nostro aspetto Yang. Tuttavia, ci sono uomini e donne con uno sviluppo maggiore della loro energia Yang o viceversa. Queste proporzioni si modificheranno a causa della esplorazione degli aspetti stessi, dell’interazione con l’ambiente esterno, con l’età e con il trascorrere del tempo.

ESERCIZIO: natura energetica personale (tendenza dominante)
Come possiamo distinguere qual’è la nostra configurazione generale di energia? Segnalando in ogni colonna gli aspetti che corrispondono ai vostri tratti principali nel carattere, psicologia, fisiologia e preferenze, otterrete la tendenza principale Yin o Yang della vostra natura energetica⁴²;

YIN	YANG
colorito sbiadito e biancastro capelli abbondanti poca barba occhi stanchi apatico stanco parla poco e a voce bassa obeso anziano	colorito brillante e arrossato calvizie molta barba occhi vivaci iperattivo, eccitabile tonico parla molto e a voce alta magro giovane
timido sguardo fisso e fuggevole non gli piace la luce gli piace la notte gli piace l'interiore conservatore rifiuta la carne preferisce la calma gli piace la manualità intuitivo sensibile	estroverso sguardo mobile e sostenuto gli piace la luce non gli piace la notte gli piace l'esteriore avventuriero gli piace la carne gli piace il rumore e l'attività gli piace l'intellettualità analitico aggressivo
eccesso di salivazione suda molto dorme molto pigro ciclo abbondante	poca salivazione suda poco dorme poco insonne ciclo scarso
migliora in estate gli piace il caldo	migliora in inverno gli piace il freddo

- *Se nell'insieme dei segnali c'è un numero simile di caratteristiche in ogni colonna, significa che Yin e Yang hanno una relazione di complementarità e alternanza.*
- *Se una colonna prevale sull'altra, la tendenza generale dell'energia sarà Yin o Yang, il che indicherà il vantaggio relativo di un aspetto.*
- *Se una colonna è praticamente assente staremo parlando di una condizione di energia polarizzata.*

Le persone che hanno un equilibrio relativo di caratteristiche Yin e Yang si suppone abbiano una maggior capacità di adattamento ai diversi luoghi e ambienti, siano questi di natura Yin, Yang o di pienezza energetica. Le persone la cui energia Yin è polarizzata vedranno eventualmente miglioramenti da una condizione ambientale Yang, mentre le persone Yang si vedranno stimolate da una condizione ambientale Yin. In qualsiasi caso, nessuna delle tre posizioni esaurisce la possibilità di acquisire maggior fluidità e intensità vitale.

CONDIZIONI POLARIZZATE DELL'ENERGIA ORGANICA

Condizione Yin organica

La persona si vede influenzata da un eccesso di energia Yin con sintomi quali:

- passività
- mancanza di appetito
- stitichezza
- problemi di circolazione
- carattere timido e introverso
- depressione
- pelle e temperatura corporea fredda
- peggioramento con il freddo
- pallore eccessivo
- lingua pallida e bianca
- urina chiara ed abbondante
- edema (ritenzione di liquidi corporali)
- aggravamento dei sintomi durante la notte
- miglioramento durante il giorno
- cicli mestruali lunghi
- cronicità delle malattie
- dolori vecchi, profondi, sordi, diffusi; migliora con la pressione, il movimento ed il calore
- problemi al ventre, agli organi addominali, al sangue e alle ossa
- tendenza verso un deficit generale di energia

Le persone che soffrono una condizione Yin possono:

- vedere i loro sintomi aggravarsi in una condizione Yin ambientale o tellurica, a causa dell'inverno, del freddo, dell'umidità e nelle ore della notte
- sperimentare miglioramento in una condizione Yang ambientale e tellurica, grazie all'estate, al caldo, all'aridità e alle ore del giorno.

Condizione Yang organica

Le persone con eccesso di energia Yang e calore possono presentare sintomi quali:

- iperattività
- tachicardia
- parlata abbondante e rapida
- estroversione
- pelle arrossata e corpo caldo
- peggioramento con il caldo
- mucosità con pus e sangue
- lingua rossa
- poca urina e scura
- molta sete
- cefalee
- intensificazione dei sintomi di giorno
- miglioramento di notte
- cicli mestruali corti
- sintomi acuti e con apparizione improvvisa
- dolori recenti, superficiali, pungenti, localizzati, intermittenti; peggiora con la pressione, il movimento e il calore
- problemi della pelle, spalle, estremità, organi del torace e della testa

Le persone che soffrono una condizione Yang possono:

- vedere aggravati i loro sintomi in una condizione Yang ambientale o tellurica, a causa dell'estate, del calore, dell'aridità e nelle ore del giorno
- sperimentare miglioramenti in una condizione Yin ambientale e tellurica, grazie all'inverno, al freddo e nelle ore della notte.

7.

Sincronicità tra movimenti e cicli della natura, casa e abitanti

In quest'ultima area della diagnosi energetica di un luogo, osserveremo la relazione specifica di una casa o di uno spazio, con i cicli naturali, soprattutto con il ciclo stagionale riflesso nelle Cinque Trasformazioni.

Questo sistema ologamico comprende i quattro grandi movimenti stagionali in un periodo di 365 giorni, regolati dal corpo energetico della Terra. Ogni fase o movimento delle Cinque Trasformazioni prende un nome simbolico che, come per Yin e Yang, ci permette di raggruppare un'infinità di processi e fenomeni naturali: Legno-Primavera, Fuoco-Estate, Terra-transiti interstagionali, Metallo-Autunno e Acqua-Inverno. I diversi fenomeni associati ad ogni fase o movimento, furono messi in relazione mediante la costante osservazione dei processi naturali e la loro influenza su piani diversi.

Le cinque fasi o movimenti ciclici sono regolati da due tendenze o forze:

- *Una forza o tendenza generativa, per mezzo della quale la fase Legno, arrivando al suo culmine, crea le condizioni per l'arrivo della fase Fuoco; il Fuoco genera la Terra; la Terra il Metallo e questo l'Acqua per iniziare un nuovo movimento nel Legno. Questa è una forza terrestre Yin, che tende ad armonizzare tutte le fasi entro modelli universali.*
- *Un'altra forza o tendenza di controllo o potere, per mezzo della quale la fase di natura opposta o estrema si mantiene a distanza: così l'Acqua sta lontana dal Fuoco, il Fuoco dal Metallo, il Metallo dal Legno, il Legno dalla Terra e questa dall'Acqua. Questa forza è lineare, è Yang, aggressiva e destrutturante.*

Generazione e controllo sono due forze che funzionano e interagiscono insieme, creando una tensione dinamica che permette l'unità, però, allo stesso modo, la trasformazione e la trascendenza. Queste forze si trovano in ogni

aspetto dell'Universo, dagli atomi alle galassie, dai grandi fenomeni della natura al corpo umano, dai grandi paesaggi energetici fino alle case e alle costruzioni.

Nei capitoli precedenti abbiamo presentato un ampio numero di modelli ciclici che ora raggrupperemo in ogni fase, relazionando i paesaggi di energia con l'organismo e la casa.

La presenza adeguata di ogni movimento in una casa o ambiente di lavoro, aiuterà a sincronizzarci con i grandi canali della Terra e del cosmo; al contrario, un blocco in una fase, un'insufficienza o un'eccessiva presenza danneggeranno la nostra salute, la vitalità e l'iniziativa.

MOVIMENTO LEGNO

Il movimento Legno inizia nei primi giorni di Febbraio, quando la forza massima dell'inverno ha già raggiunto il culmine e si può intuire una flessione dello Yin estremo in ritirata; il vento, alcune insinuazioni nelle piante e l'aroma della Terra, alcuni raggi di sole dolcemente temperati o una brezza soave sono indizi che l'energia del Legno si è attivata.

Durante i mesi di Febbraio, Marzo e Aprile, la forza dell'energia della primavera si dispiegherà con un calore dolce, si eleverà e si espanderà, rendendosi visibile tra gli alberi, l'erba, le piante, i semi e le foglie nella rinascita del mondo vegetale; gli animali avranno una presenza più attiva dissipando la sensazione di quiete e solitudine che aveva accompagnato il freddo inverno.

Questo impulso raggiungerà le persone, facilitando l'esteriorizzazione, la mobilità e la presenza di nuovi propositi e desideri.

I grandi canali della primavera favoriscono l'ascesa, l'estensione e l'elevazione dello Yang tenue della Terra, e il movimento generale della natura grazie ad un clima temperato. L'energia di questo movimento attiva un insieme di funzioni fisiologiche affidando il ruolo di coordinatore dell'attività dell'organismo al sistema energetico che comprende il fegato e la cistifellea, rinnovando il sangue e il sistema muscolare. I tendini raggiungeranno la loro pienezza attraverso il movimento spontaneo e dolce, e la vista si affina grazie al ritorno del colore, dell'influsso del vento e delle lagrime.

Nel mondo dei pensieri, l'energia del Legno favorisce la presa di decisioni, il rinnovamento, la capacità di reinventare la visione del mondo e di se stessi, e di sostenerla tenacemente; se la pressione di questa energia è eccessiva potrebbe provocare nelle persone reazioni colleriche e iraconde.

Allacciamo i canali energetici del fegato e della cistifellea con i grandi canali della natura attraverso le direzioni cardinali dell'est e sud-est, dei boschi e dei grandi parchi, del vento, del colore verde e del sapore agro degli alimenti.

Ambienti del movimento Legno

Il movimento Legno si relaziona con:

- l'ingresso
- il soggiorno
- l'elettricità⁴³
- gli apparecchi come la televisione ed il video-registratore⁴⁴
- le finestre orientate a est al mattino
- i mobili di legno
- l'uso del legno come materiale da costruzione o decorazione
- le piante ed il giardino
- le forme rettangolari
- il colore verde o azzurro
- le opere d'arte legate alla natura (evocanti il mattino e la primavera)
- il calore che si può raggiungere con la decorazione ed il colore
- il contatto col mattino, specialmente nei giorni di primavera
- i nostri superiori, famigliari, maestri
- gli oggetti ed i ricordi dei nostri genitori, nonni, antenati

Attività del movimento Legno

- la presa di decisioni
- la gestione di beni materiali ed economici
- la salute

Se in un luogo manca il collegamento con il movimento Legno sarà difficile decidere un nuovo inizio, rinnovarsi, amministrare beni propri o d'altri e la vitalità in generale si vedrà diminuita.

Un antico testo di medicina cinese, il Huan Di Nei Jing-Su Wen⁴⁵, segnala che in primavera è desiderabile andare a dormire tardi per evitare le ore di Yin massimo (prima di mezzanotte) e alzarsi presto per mobilitare lo Yang; fare una passeggiata, rilassarsi e godersi la vita. Sono raccomandazioni indirizzate a risvegliare il calore tenue in un periodo di transito verso l'esteriorizzazione di un nuovo ciclo che da febbraio a luglio sarà contraddistinto da un costante incremento dello Yang ambientale.

MOVIMENTO FUOCO

Questa fase inizia nei primi giorni di maggio e va fino a fine luglio e inizio di agosto. È il movimento Yang estremo: calore, espansione, processi rapidi e accelerati e grandi trasformazioni. Nella natura si percepisce come l'aumento della temperatura; il calore a volte si associerà con l'aridità, a volte con l'umidità o il vento. I toni arancioni e rossicci copriranno i paesaggi naturali, mentre la forza Yin si è ripiegata nelle profondità della Terra.

L'energia Fuoco dell'estate, attraverso i sistemi energetici cuore-intestino tenue e maestro del cuore-triplo riscaldatore, attiva il sistema vascolare, la circolazione sanguigna e le ghiandole sudorifere, e da loro un ruolo preponderante come regolatori della temperatura corporea e distributori dei principi nutritivi nell'organismo; attraverso il sangue e l'aumento dell'energia calorifica ambientale, il corpo vive processi accelerati di rinnovamento e rigenerazione. Per quanto riguarda la mente e la conoscenza, la fase Fuoco ha a che vedere con l'intuizione e con la "Conoscenza del Cuore", che i taoisti indicavano come l'energia Shen. Questa quintessenza dell'energia e la coscienza affiorano con lo svolgersi delle cappe più profonde di energia ancestrale – Yin terrestre – e con il loro mescolarsi con lo Yang celeste nell'insieme di canali e conglomerati energetici dell'organismo.

Ambienti del movimento Fuoco

Il movimento Fuoco ha a che fare con:

- le interrelazioni tra gli abitanti ed il loro mondo interiore
- la porta principale, soprattutto con orientamento a sud, sud-est o est
- le finestre ampie con cristalli, specialmente se orientate a sud
- i fornelli della cucina
- il calore della temperatura ambientale naturale ed i sistemi di riscaldamento
- la circolazione energetica nei corridoi e nei ballatoi
- i tetti
- le piante e gli alberi alti, dritti, con toni rossi o arancioni
- le opere d'arte leggere, innovatrici, vive, intense
- le forme triangolari e lineari
- il colore rosso
- il mezzogiorno (se il sole è presente in quel luogo a quell'ora)
- l'area giorno di un'abitazione

Attività del movimento Fuoco

- il dinamismo
- la rapidità
- la proiezione
- la coordinazione

Se uno spazio è carente di influenza Fuoco, tutto sarà lento, avvolto su se stesso, confuso. Il Huang Di Nei Jing-Su Wen menziona che l'estate è il tempo nel quale le cose diventano floride e belle; è consigliabile andare a letto e svegliarsi presto, gustarsi la luce del sole, sudare, esteriorizzare, guardare al mondo esteriore e non arrabbiarsi. Questo è il modo di alimentare la vita in risposta all'estate.

MOVIMENTO TERRA

La Terra è un movimento interstagionale, però è anche un grande corpo cosmico: il centro dell'Umanità e dell'insieme della vita planetaria. La Terra regola le transizioni evitando il confronto tra forze di natura diversa. Favorisce la collaborazione tra tutti gli elementi di un ecosistema, in quanto non privilegia né opta per nessun aspetto in particolare.

Con fresca umidità la Terra alimenta tutte le forme di vita, dando loro stabilità e struttura, relazionandole con l'ambiente esterno, equilibrandole.

In questo modo, ha influenza preponderante in quattro transiti stagionali:

- dall'inverno alla primavera, negli ultimi giorni di gennaio e nei primi di febbraio
- dalla primavera all'estate, negli ultimi giorni di aprile e nei primi di maggio
- dall'estate all'autunno, negli ultimi giorni di luglio e nei primi di agosto
- dall'autunno all'inverno, negli ultimi giorni di ottobre e nei primi di novembre.

L'unione con i canali terrestri si ottiene nel centro, nel contatto dell'organismo con il suolo attraverso le sue "porte energetiche", e nell'orientamento verso sud-ovest e nord-est. La tendenza generale dell'energia terrestre è verso l'interno, discendente, e procede attraverso la dimensione spazio. La Terra è accompagnata dalle cose semplici, facili, spontanee diverse.

In relazione all'organismo e la sua fisiologia, sostiene la connessione con l'energia acquisita attraverso gli alimenti mediante i centri energetici della milza, del pancreas e dello stomaco; la Terra come energia che dà la forma e i modelli, si esprime nel corpo umano attraverso il tessuto connettivo e le fasce; si relaziona anche con il sistema linfatico, con la bocca, le labbra, la saliva e il senso del gusto, così come con il processo digestivo.

Nella natura dell'energia terrestre è implicito l'atto del creare, di dare vita e di sostenerla, immagine del grande archetipo materno. In questo senso è anche specialmente relazionata con l'apparato sessuale femminile, l'utero, la facoltà di concepire e alimentare una vita che inizia, fino a darle autonomia. Gli antichi medici cinesi assimilarono il gruppo energetico della milza e dello stomaco – e la sua connessione terrestre – con la facoltà della riflessione semplice, lucida, centrata e matura. Quando ci sono alterazioni in questi centri energetici spunta l'ossessione, la confusione e il ristagno.

Ambienti del movimento Terra

Il movimento Terra ha a che vedere con:

- l'abbondante circolazione di energia vitale all'interno della casa o del luogo di lavoro

- la regolazione dei vari ambienti di una casa
- la cucina e la sala da pranzo
- le forme quadrate
- i mobili che accolgono il corpo e gli ricordano la posizione fetale : poltrone, divani, letti, cuscini e guanciali
- le piante e gli alberi bassi con fiori gialli
- i diversi toni di giallo
- le opere d'arte relazionate con l'archetipo materno, elaborate con materiali terrestri e con forme che suggeriscono stabilità; che evocano anche la stagione dei frutti e del raccolto nella natura, così come dei processi relazionati con l'alimentazione
- la terra che può essere dentro la casa come vasi, giare e oggetti d'argilla
- le specie e piante aromatiche con le quali condiamo gli alimenti e che solitamente si trovano nella cucina
- i piatti, i recipienti e in generale tutto quello che usiamo per contenere e presentare gli alimenti già cucinati
- la sensazione globale di protezione e benessere che si ha in una casa.

Attività del movimento Terra

- la collaborazione
- stabilire relazioni
- la creatività
- l'adattarsi ai processi di cambiamento

Il movimento Terra avrà una grave perturbazione quando il bagno è situato nel centro della casa, ostacolando la stabilità e la collaborazione tra i suoi abitanti.

MOVIMENTO METALLO

Questo movimento comincia agli inizi di agosto e si sviluppa fino ai primi giorni di novembre. Nel Feng Shui, il movimento Metallo ha due aspetti: il Cielo e il Lago.

- Il Cielo, come energia che dà la forza e la resistenza, sviluppandosi in avanti e nel tempo. La sua forma è rotonda, la sua direzione nello spazio è "in alto" – tutte le influenze celesti – e il nord-ovest.
- Il Lago, come un'energia che porta l'allegria tranquilla di transitare verso un movimento introspettivo della natura, verso una fase Yin: dolcezza fuori, forza dentro. La sua tendenza è la contrazione, verso la profondità dove la visione egoica del mondo tende a dissolversi; la sua forza si trova nel pomeriggio.

Nell'organismo, il movimento Metallo è relazionato con i centri energetici dei polmoni, la pelle, il naso, con l'interscambio esterno-interno e con l'intestino crasso o "grande eliminatore" – così lo si conosce nella medicina cinese –, poiché separa gli ultimi aspetti dell'energia che si aggiungeranno agli strati difensivi del corpo, disfacendo ed espellendo ciò che non è più utile all'organismo. Più ci si addentra nell'autunno, più compare la tristezza, che non viene considerata come sentimento perturbatore, ma come una transizione momentanea che ci permette di vedere il mondo con distacco, con la chiara sensazione che tutto è effimero e transitorio, così pure noi; tuttavia c'è anche allegria poiché ci incamminiamo verso le porte del mistero, dell'interiore, dell'oscuro, della conoscenza antica; questo fa sì che tristezza e allegria formino un'unità percettiva che non provoca né perturbazione né depressione.

Ambienti del movimento Metallo

Il movimento Metallo si relaziona con:

- il bagno, che è simile all'intestino crasso
- gli scarichi di acqua sporca
- la permeabilità o porosità dei materiali da costruzione
- la corretta ventilazione delle stanze e degli spazi della casa
- il colore bianco
- le forme rotonde e sferiche
- il tono Yin tenue di alcuni studi
- l'energia difensiva della costruzione o la capacità di mantenere ambienti temperati all'interno mentre possono essere estremi all'esterno (isolamento termico e sonoro)
- la connessione con il pomeriggio nell'orizzonte, verso ovest
- le finestre orientate verso ovest o nord-ovest
- la possibilità di isolarsi e centrarsi su di sé in qualche spazio della casa
- gli oggetti d'arte la cui base è di metallo, con motivi ispirati all'autunno o con i colori di questa stagione.

Attività del movimento Metallo

- l'altruismo, la filantropia, il dedicarsi ad una causa senza aspettarsi niente in cambio
- l'ispirazione o la creatività
- il captare segnali primari di provenienza celeste, così come lo facevano i nostri antenati che cercavano segnali, indicazioni o presagi nelle stelle o in altri aspetti della natura.

MOVIMENTO ACQUA

Questo movimento comincia all'inizio di novembre e si estende fino agli ultimi giorni di gennaio e ai primi di febbraio. L'Acqua è il movimento energetico che concentra più Yin nei cambi stagionali e la sua energia è discendente: comprime, solidifica, concentra e raccoglie.

Quando inizia l'inverno, lo Yang si è ritirato nelle profondità della Terra e dell'organismo. Il Huang Di Nei Jin-Su Wen dice: "I tre mesi invernali sono il periodo nel quale tutto è chiuso e conservato. L'acqua gela e la Terra crepa, in modo che lo Yang si mantiene in letargo per non essere molestato".

Il movimento Acqua ha anche la capacità di destrutturare ciò che è più rigido e duro, come il ghiaccio che cerca le fessure tra le rocce e crescendo le rompe; per i taoisti questa energia semplifica le cose, chiude con i formalismi e le norme, separa l'essenza dal superfluo, quindi di fronte al freddo uno può sostenersi solo con fluidità e una riserva di calore organico. Se non c'è fluidità, flessibilità, vitalità e un adeguato uso dell'energia, sopravviene la morte⁴⁶.

L'energia dell'inverno non significa solo morte come punto finale, ma piccole morti o trasformazioni, esperienza che precede tutti i rinnovamenti che avverranno in primavera. Se non siamo capaci di renderci disponibili a questa fase, ci sarà molto difficile affrontare i cambiamenti nella vita.

L'Acqua circola nell'organismo attraverso i canali principali della vescica e dei reni; tuttavia questo è un aspetto parziale della sua energia, poiché la maggior parte si trova in un altro gruppo energetico: i Vasi Curiosi; è anche la responsabile della formazione del cervello, del midollo, dell'utero, delle ossa, delle ghiandole sessuali e dei tragitti energetici, che i medici cinesi definirono come organi o viscere curiose.

L'energia dell'Acqua ha a che fare con la paura come stato di allerta e globalizzazione dell'attenzione; quando la paura si trasforma in panico paralizzante questa fase energetica è perturbata. La paura è ciò che permette di addentrarsi senza pericolo nello sconosciuto, nell'oscurità, nel mistero, nella solitudine e nella dissoluzione della rigidità e rappresenta l'energia dell'inverno.

Gli ambienti del movimento Acqua

Il movimento Acqua ha a che vedere con:

- l'energia terrestre del sottosuolo o energia ancestrale
- le strutture: fondamenta, pilastri, travi e muri portanti
- le condutture d'acqua
- i depositi d'acqua
- le piscine
- il freddo ambientale

- l'oscurità e la penombra
- le camere da letto e lo studio
- il letto
- il colore nero o blu mare
- le forme ondulate o serpeggianti
- gli acquari
- le opere d'arte che evocano l'inverno, l'oscurità e la solitudine
- i materiali di natura terrestre, freddi e neri: metalli, pietra, marmo
- i mobili grandi e pesanti come guardaroba, armadi, letti e tavoli

Attività del movimento Acqua

Il movimento Acqua favorisce:

- la conoscenza ancestrale, l'introspezione, l'incontro con lo sconosciuto
- lo sviluppo della fluidità e la trasformazione Yin (piccola morte di un modo di essere)

TAVOLE OLONOMICHE DELLE CINQUE TRASFORMAZIONI

Correlazioni principali					
MOVIMENTI	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
STAGIONE	primavera	estate	fine estate	autunno	inverno
ENERGIE	vento	calore	umidità	aridità	freddo
EFFETTO	eleva ed estende	espande e accelera	stabilizza e struttura	contrae e approfondisce	acquieta e destruttura
PUNTI CARDINALI	est	sud	centro	ovest	nord
COLORI	verde e azzurro	rosso	giallo	bianco	nero e blu marino
FORME	rettangolo	triangolo	quadrato	cerchio	ondulazione
QUALITÀ	genera	irradia e trascende	crea e relaziona	ripiega e concentra	sintetizza e conserva
EFFETTO ENERGETICO	modera e immobilizza	riscalda e trasforma	equilibra e centra	asciuga e rinfresca	raffredda e immobilizza
CICLO AGRICOLO	germoglio del seme e crescita delle foglie	fioritura e crescita del frutto	maturazione e raccolta	caduta dei semi del frutto	seme latente

Correlazioni anatomiche, fisiologiche e psicologiche					
MOVIMENTI	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
FASE DI SVILUPPO	nascita creazione	gioventù gestazione	età adulta maturazione	vecchiaia culmine	morte dissoluzione
ORGANI FUNZIONALI	cistifellea	intestino tenue	stomaco e triplo riscaldatore	intestino crasso	vescica
ORGANI YIN	fegato	cuore e maestro del cuore	milza pancreas sistema linfatico	polmoni	reni surrenali e organi curiosi
RIGENERA	muscoli e tendini	sistema vascolare vene, arterie	tessuto connettivo e fasce	pelle	ossa e capelli
ESTERIORIZZA IN	occhi e unghie	lingua	bocca e labbra	naso	orecchie
SAPORE	agro	amaro	dolce	piccante	salato
SECREZIONI	lagrime	sudore	saliva	mucosità	urina
SENSI	vista	tatto	gusto	olfatto	udito
CARATTERI PSICOLOGICI	tenacia, ira decisione grida	allegria impazienza intuizione ride	riflessione ossessione stabilità canta	tristezza depressione resistenza piange	paura, panico volontà geme

Correlazioni con spazi, cicli, attività					
MOVIMENTI	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
MESI	da febbraio a maggio	da maggio ad agosto	transiti	da agosto a novembre	da novembre a febbraio
GIORNO NOTTE	mattino	fino a mezzogiorno	transiti mezzogiorno mezzanotte	pomeriggio	notte
SPAZI E AMBIENTI	ingresso soggiorno calore elettricità finestre	fornelli temperatura illuminazione porte	cucina sala da pranzo	bagno scarichi studio permeabilità	camere depositi di acqua tuberie oscurità sottosuolo
ENERGIE	difensiva	Shen, abitanti	acquisita	difensiva	ancestrale
ATTIVITÀ	decisione salute economia	dinamismo conoscenza creatività	collaborazione relazioni	resistenza interscambio	introspezione ricordi conoscenza

CONCLUSIONE

Il processo per arrivare ad una conclusione diagnostica utile per modificare un luogo o la relazione con esso è forse la parte del Feng Shui che necessita di maggior sensibilità, in quanto dobbiamo far confluire in un tempo e in uno spazio un'infinità di dati appartenenti ad una rete di relazioni ed accadimenti che danno forma all'ambiente energetico.

In questa seconda parte abbiamo presentato gli elementi principali per arrivare ad una diagnosi energetica del luogo, dei suoi abitanti e le loro interrelazioni.

Questi elementi si riferiscono a tre grandi aree:

- L'osservazione e la percezione corporale come elemento guida della diagnosi
- L'organizzazione di dati su Ying e Yang di grandi paesaggi, dintorni, e ambienti energetici, così come dei loro abitanti
- Il collegamento e la sincronicità di una casa e dei suoi abitanti con una vasta rete di fenomeni compenetrati con i cicli stagionali ed i canali terrestri e celesti.

TERZA PARTE
ARMONIZZAZIONE E ARCHITETTURA
ENERGETICA NEGLI SPAZI VITALI

8.

Armonizzare un luogo: l'arte dell'architettura energetica

Una volta Yuji Yahiro⁴⁷ raccontò la storia di un maestro esperto in agricoltura e medicina orientale, il quale fu invitato a visitare un'ampia regione desertica nel sud degli Stati Uniti. In uno scambio di opinioni, questo maestro indicò la possibilità di creare un nuovo clima provocando la pioggia nella zona. Tutti i presenti manifestarono la loro incredulità, però decisero di concedere un po' di tempo per fare questo esperimento. Il maestro giapponese chiese solamente che regolarmente gli fosse fornito un camion cisterna con acqua. Si dedicò per settimane a mettere un po' d'acqua in ogni piccolo arbusto del deserto. Camminava con il suo innaffiatoio e ripeteva questo paziente processo giorno dopo giorno, settimana dopo settimana... fino a che apparve la pioggia e un po' alla volta il luogo cambiò la sua natura Yang estrema per un tono più moderato. Le predizioni dell'esperto furono confermate e questa fu una delle poche dimostrazioni in Occidente dell'arte del Feng Shui sui grandi paesaggi.

Che cosa fece questo esperto? Sicuramente percepì il paesaggio e fece una rappresentazione molto precisa del tono polarizzato delle energie del luogo: Yang caldo molto estremo. Siccome le cose non sono assolute, cercò anche la tenue presenza Yin, che in questo caso era rappresentata dai piccoli e secchi arbusti tipici di quella zona arida.

Per generare un movimento in questa sproporzionata correlazione di forze, aveva bisogno di apportare più Yin, cosa che fece con la cisterna d'acqua; dosò questo apporto di Yin pazientemente nel tempo innaffiando gli arbusti; magari lo fece in inverno, il che rende più efficace il dosaggio dell'acqua perché siamo in presenza dello Yin stagionale. Infine, la perseveranza del maestro spinse in una nuova direzione la relazione tra le forze Yin e Yang, passando da una condizione Yang ad un ambiente energetico più moderato, modificando così la natura di un grande spazio.

Attraverso una percezione precisa di Yin e Yang, creando un vincolo con i canali Yin della Terra, la pioggia Celeste e lo Yin stagionale, questo maestro giapponese realizzò una grande opera di architettura energetica.

Nel nostro caso, le modifiche energetiche saranno più modeste, come armonizzare una casa o un appartamento, un ambiente di lavoro o un giardino, uno spazio commerciale o un edificio al massimo. Tuttavia, gli effetti per la nostra vita potrebbero essere così importanti come portare la pioggia nel deserto: conoscere la nostra natura energetica, migliorare la salute e la vitalità, usare l'energia dei luoghi per sospendere progetti e desideri.

I passi per armonizzare un luogo sono i seguenti:

- *prendere una decisione e mantenerla per il tempo previsto*
- *applicare il principio del “Vuoto” (il Tao) a un luogo e iniziare un nuovo ciclo*
- *manifestare un'intenzione, un senso: chiarire gli obbiettivi*
- *conoscere e applicare gli strumenti e le possibilità del Feng Shui*
- *realizzare l'armonizzazione con attenzione corporale e spontaneità*

PRENDERE UNA DECISIONE E MANTENERLA

Inizialmente uno deve avvicinarsi alle proposte del Feng Shui con mentalità aperta; cioè agire per un periodo stabilito senza credere, senza sperare, senza aspettative. Se uno si entusiasmasse, senza aver valutato ciò che ha suscitato nella sua vita, staremmo parlando di fantasie, di dogmi, di esperienze estranee difese dal mondo dei pensieri, non dall'esperienza.

Se ci avvicinassimo a queste proposte con un'attitudine di scetticismo, giudicandole in anticipo, interferiremmo con la libera esplorazione in questo esperimento, poiché la nostra intenzione sarebbe confusa, limitata o ostacolata. Pertanto, l'ideale è avvicinarsi alla parte pratica come fa un bambino di fronte ad un gioco: con l'animo di esplorare, di immergersi in questa nuova “realtà” proposta dal gioco, di scoprirsi in nuove esperienze e personaggi senza discuterli... esplorando nuove forme di creatività, stati d'animo, sfide... Questo è l'atteggiamento adeguato per realizzare gli “esperimenti energetici” a casa propria.

Per quanto riguarda la decisione da prendere è semplice: per un mese esplorate la vostra relazione con gli ambienti e gli spazi dove vivete e lavorate; questo richiede attenzione sveglia e focalizzata al vincolo tra la vita e i luoghi; alla fine del mese potete fare una valutazione dei possibili cambiamenti e le loro conseguenze. Giocate a fondo con questa proposta.

Se avete già preso la decisione, ciò che segue è:

IL VUOTO O TAO DI UN LUOGO

Nel primo capitolo sulla filosofia del Feng Shui abbiamo introdotto alcune nozioni su un concetto molto astratto e difficile da descrivere che gli antichi filosofi cinesi denominarono Tao. Tra gli aspetti che gli vengono attribuiti ce ne sono due che ci interessa sottolineare e usare:

- il vuoto
- il cammino della natura

Il vuoto

È uno stato dell'essere nel quale non ci sono né attaccamenti né compromessi, non c'è passato né futuro, e la libertà, che viene dal non avere vincoli, apre la possibilità di unire i canali energetici interiori con quelli dell'Universo, ottenendo una sensazione di pienezza, una coscienza globale.

Quando uno ha impegni e doveri indesiderati o non acquisiti liberamente, è pieno, rigido, ipotecato; la fusione con i canali energetici dell'Universo non può avvenire: essi non trovano spazio, non trovano il vuoto dove entrare con la loro energia.

Serva d'esempio un soggiorno colmo di mobili grandi, vasi, statuette, un tavolo grande, una grande lampada di cristallo, libri ammassati sugli scaffali ecc... la sala è piena al punto che in essa è difficile muoversi con spontaneità, nonostante la sua grandezza. Qualsiasi movimento può avere come conseguenza rompere qualcosa o farsi male. Non è un ambiente dove l'energia della natura entrerebbe, dato che tutto è già pieno e l'energia ipotecata: non si può muovere spontaneamente, liberamente, in maniera facile e semplice.

Potremmo giocare con l'idea del Tao assimilandolo ad una grande stanza scura e vuota. Lì dentro uno si potrà muovere spontaneamente; il sensibile prevarrà sul mentale, poiché l'oscurità ci darà molta informazione intuitiva. Nell'oscurità, e questo è un gioco che tutti abbiamo esplorato da bambini quando vi trovavamo tutti i tipi di immagini primarie e astratte, tutto c'è e non c'è. Solo l'intenzione di trovare qualcosa e di sostenerlo fa sì che le immagini prendano vita. Se apriamo un buco nella parete la luce entra senza problemi nello spazio; in qualsiasi luogo si faccia il buco, la luce penetrerà con intensità perché c'è il vuoto. La luce rappresenta qui i grandi canali della natura. Al contrario, se la stanza fosse piena – come nel caso precedente – la luce si vedrebbe frenata dalla concentrazione di oggetti, limitata, deviata o espulsa. Il vuoto è il requisito per il cambiamento personale, per stabilire la sincronicità con le regole della natura, per elevare il tono ed il livello energetico, e per iniziare ad armonizzare una casa o un ambiente di lavoro.

Il cammino della natura

Chi insegna ad un taoista è la natura. La natura è una forza che si sviluppa e si espande attraverso la spontaneità e la conoscenza senza parole, requisiti per la regolarizzazione di uno spazio: la conoscenza interiore si mostrerà, dando indicazioni, segnali, messaggi senza parole per approfondire la nostra esplorazione. Lo sforzo esplicativo realizzato con questo libro è solo uno stratagemma per dare materiale alla ragione; però in realtà questa conoscenza per trovare, creare e usare un buon luogo è già incorporata nell'informazione genetica, nel corpo energetico... e si attiva con la spontaneità. Quando il sole estremo crea una condizione climatica Yang severa, la spontaneità ci fa andare all'ombra senza grandi riflessioni.

La natura generalmente si sviluppa e si espande in forme cicliche, in cicli a spirale dove c'è un inizio o nascita e una fine o morte; se desideriamo realizzare la regolazione energetica di un luogo, terremo presente questa ciclicità che implica creare consapevolezza sulla fine, chiudere un ciclo e aprire un nuovo periodo. La spontaneità e la consapevolezza del nuovo ciclo sono imprescindibili per l'armonizzazione.

ESERCIZIO: vuotare un ambiente e iniziare un ciclo

L'esercizio seguente propone di realizzare un insieme di azioni pratiche che aiutino a creare il vuoto necessario perché la nuova energia possa entrare a casa nostra; creare la coscienza e le condizioni per l'inizio di un nuovo ciclo. Questo esercizio è complementare all'esercizio "L'inventario delle cose che ci appartengono" – cap. 5 – che abbiamo realizzato nella diagnosi, nel quale abbiamo visto come una parte della nostra energia e attenzione era dissipata in innumerevoli cose che abbiamo accumulato. Se avete fatto quell'esercizio saprete che:

- *ci sono cose che conserviamo ma che non hanno utilità concreta o che non usiamo in questo momento né useremo posteriormente*
- *conserviamo cose che contengono emozioni logoranti e perturbanti*
- *c'è un gruppo di cose (generalmente più ridotto del precedente) che hanno un'utilità funzionale, o che sintetizzano ricordi o esperienze che ci fanno piacere e ci trasmettono pienezza*

Una maniera concreta ed efficace di creare vuoto e coscienza del nuovo ciclo in una casa, è disfarsi di parte o tutto quanto riguarda i due gruppi di oggetti che:

- *non usiamo e non useremo nei prossimi due anni*
- *rappresentano esperienze logoranti o ciò che chiamiamo brutti ricordi*

Il primo gruppo di cose, per esempio vestiti, strumenti, oggetti decorativi, ecc..., possiamo regalarli, donarli o venderli. È importante disfarsi praticamente di tutto. Nel processo di disfarsi del secondo gruppo di cose, è importante avere coscienza di ciò che significa ogni cosa nella quale abbiamo depositato emozioni e sentimenti – memorie –, e che tuttora hanno influenza su di noi; questo tipo di cose normalmente sono lettere e appunti, foto, regali ecc...

È consigliabile disfarsi prima di quello che ci pare più facile, poi di quelle cose che hanno maggiore implicazione emozionale; magari quelle che provocano sentimenti più intensi e logoranti le lascerete per più avanti, quando i cambiamenti energetici del luogo siano già in marcia e vi sentite più forti. Non è possibile creare un vuoto totale fin dall'inizio.

Se riusciremo a disfarcene di un significativo numero di oggetti che non avevano utilità o che ci legavano ad esperienze logoranti, avremo ottenuto:

- *creare vuoto nel quale potrebbero stabilirsi nuovi vincoli con i canali della natura*
- *modificare e semplificare la struttura che legava la nostra energia e attenzione negli oggetti*

Con il solo atto di vuotare un luogo si possono creare diversi ambienti più armonizzati e nuove situazioni nella nostra vita. Non è consigliabile usare strumenti e regolatori energetici del Feng Shui senza creare vuoto e coscienza di un nuovo ciclo, dato che potrebbero amplificare le perturbazioni ed avere conseguenze confuse o insufficienti.

INIZIARE UN NUOVO CICLO

Abbordando il compito di creare vuoto, prendiamo anche coscienza di un nuovo ciclo, visto che quei ricordi e cose che ci accompagnavano e sostenevano la realtà precedente smettono di essere presenti. Tuttavia possiamo anche amplificare questa sensazione di nuovo ciclo con altre azioni come:

- fare piccole regolazioni nella casa: una luce che non funziona, un vetro rotto, una porta che non si apre bene ecc...
- dipingere le pareti o le porte
- mettere qualche quadro, stampe o foto che ci piacciono per rinnovare l'ambiente
- mettere piante

Può aiutare anche cambiare la routine quotidiana. Per esempio:

- alzarsi un po' prima per vedere l'alba
- andare al lavoro per nuove strade
- passeggiare se non lo fate frequentemente

- andare al cinema se vi piace ed è molto che non ci andate
- uscire con gli amici... o qualsiasi cosa vi venga in mente e rompa con le vostre abitudini quotidiane.

Qualsiasi di queste azioni deve essere ispirata all'osservazione e provocare una sensazione di benessere.

MANIFESTARE UNA INTENZIONE E UN SENSO: CHIARIRE GLI OBIETTIVI

Una volta che ci sia vuoto, l'energia dei grandi canali naturali riempie lo spazio nuovo e la salute e la vitalità sono potenziate. Perché questo apporto di energia abbia una direzione e un proposito definito occorre manifestare l'intenzione e il senso di questo movimento energetico.

Shen Po, medico taoista contemporaneo nella Cina rurale, afferma che i nomi che ricevono i punti dell'agopuntura devono essere detti a voce alta prima di essere stimolati. Per questo medico i nomi non hanno solo una funzione di classificazione, ma hanno anche un'intenzione. Nominarli a voce alta è la sua arma per collegarsi con l'intenzione dei punti e le origini dell'agopuntura.

Manifestare l'intenzione a voce alta può essere un'azione che ci aiuta a definire il senso generale e concreto del movimento di energia che stiamo iniziando in un luogo. Bene, potete anche trovare altri modi di manifestare questo senso: disegnando, scrivendo, con simboli, ecc... Qualsiasi sia la forma di manifestare l'intenzionalità, deve essere chiara, diretta e concreta.

Per chiarire quali aspetti o caratteristiche della nostra vita possono essere influenzati da questa manovra generale sull'energia di un luogo, possiamo definire nove grandi aree tematiche che corrispondono alle direzioni principali⁴⁸ attraverso le quali si stabilisce una relazione con i grandi canali della Terra come le Cinque Trasformazioni; si tratta di osservare dove si localizzano le principali problematiche relazionate con:

Movimento Legno

L'area dell'est, chiamata Tuono, è relazionata con gli antenati, quelle persone che ci hanno preceduto: genitori, nonni, famigliari e superiori che hanno segnato la nostra vita – maestri, professori ecc –.

L'area del sud-est, chiamata Vento, è relazionata con l'incremento dell'energia, specificamente relazionata con la salute e la vitalità, anche con i beni materiali e l'economia.

Movimento Fuoco

L'area del sud, chiamata Fuoco, è relazionata con la conoscenza e la proiezione

Movimento Terra

L'area del sud-ovest, chiamata Terra, è relazionata con la collettività, con i progetti e le relazioni interpersonali: famiglia, amici, colleghi di lavoro, gruppi di interesse, ecc...; si relaziona anche con la creatività, la capacità di plasmare e concretizzare idee e, nella donna, con la capacità di generare e concepire. L'area del nord-est, chiamata Montagna, è dove si riesce a chiudere tutti i cicli e i processi, dove tutto termina e inizia, è il luogo dove possiamo sintetizzare gli atti passati per proiettarli nel momento presente; è anche il luogo dove risiedono la quiete interiore e la calma.

L'area del Tai Chi, il centro, è il luogo del proprio controllo, la capacità di decidere per se stessi oltre le norme e le convenienze sociali; è il luogo della fluidità e dell'integrazione delle diverse capacità che uno sviluppa nella vita.

Movimento Metallo

L'area dell'ovest, chiamata Lago, si relaziona con l'allegria tranquilla, con la serenità, con i transiti verso l'interiorità, col volgere lo sguardo verso di sé e con il distacco. Si relaziona anche con la tristezza e con la malinconia.

L'area del nord-ovest, chiamata Cielo, ha a che vedere con l'ispirazione, la capacità di trovare nuove visuali e prospettive ad ogni aspetto della vita. Potremmo chiamarla creatività Yang, mentre la creatività Yin della Terra permette di realizzare queste visuali. Si relaziona anche con la filantropia, l'aiuto e la disponibilità disinteressata verso i progetti di valore ed interesse generale.

Movimento Acqua

Anche l'area del nord, chiamata Acqua, si relaziona con la conoscenza, ma con la conoscenza ancestrale registrata nel corpo di energia; generalmente, questa conoscenza può incorporarsi alla nostra vita nella misura in cui acquisiamo fluidità e una sensazione di unità. Così che l'asse della conoscenza è riflesso nell'area del Fuoco (Yang, l'aspetto che permette di unire l'ancestrale con la luce dei tempi) e nell'area dell'Acqua, che è la memoria cosciente dell'Universo. Mescolandosi, queste due forze originano l'energia Shen, la miscela più sottile di energia che potremmo chiamare piena coscienza. Siccome la conoscenza si acquisisce attraverso gli atti, quest'area si riferisce anche al lavoro e allo studio come strumenti di realizzazione personale.

ESERCIZIO: le nove aree di interesse

Dalla prospettiva di queste nove posizioni generali, analizzate ed osservate la vostra vita nell'insieme, e segnalate per ordine di priorità ciò che necessita un cambiamento, maggior stabilità, vitalità o una fine... per esempio:

Area	Aspetto astratto	Aspetto individuale
Tuono	informazione ancestrale (filogenesi)	antenati
Vento	flusso dell'energia	salute, beni, economia
Fuoco	espansione di coscienza energia Shen	conoscenza, proiezione sociale
Terra	energia integratrice	relazioni interpersonali progetti collettivi
Lago	transizioni	creatività e tranquillità
Cielo	fenomeni celesti	speranze, miti, stima. filantropia
Acqua	natura interiore energia ancestrale	lavoro, professione
Montagna	morte	fine dei cicli
Centro	Tao	controllo, maturità riunificazione

- se avete un progetto collettivo però non c'è sufficiente coesione e armonia, saprete che dovete collegarvi con la Terra
- se avete problemi di realizzazione nel lavoro, o avete perso il lavoro e non ne trovate un altro, dovete ristabilire il vincolo con l'energia dell'Acqua
- se avete un problema di salute, dovete armonizzarvi con l'area del Legno ecc...

Segnalate le tre principali tendenze disturbate e manifestate la vostra intenzione di armonizzarle con qualsiasi mezzo scegliate.

Occorre chiarire che il manifestare serve per agganciare la nostra intenzione con questi grandi canali energetici e le nove regioni archetipiche dell'energia; l'opzione dell'allacciarci viene dalla nostra forza interiore, dal volerlo ottenere, in quanto nessuna di queste forze farà niente né per respingerci né per agganciarci.

9.

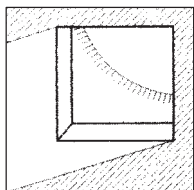
Strumenti e possibilità di armonizzare del Feng Shui

Nel Feng Shui esistono un gran numero di strumenti e possibilità; non solo, conoscendo ed osservando, uno può creare i propri strumenti, tanto efficaci e adeguati come quelli tradizionali. Questi elementi di regolazione hanno effetti sulla natura Yin e Yang degli ambienti, sull'accelerazione o la quiete dell'energia, sulla tonicità o tranquillità della vitalità.

In questo capitolo introdurremo l'uso dei seguenti strumenti di armonizzazione:

- la luce
- l'oscurità
- i colori
- le piante
- le strutture eoliche
- l'acqua
- le forme
- i cristalli
- i mobili e gli oggetti
- gli specchi
- gli aromi
- i suoni
- il silenzio
- l'arte
- la sincronicità

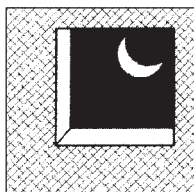
LA LUCE E L'ILLUMINAZIONE



La luce è di natura Yang, quindi stabilisce vincoli privilegiati con la vitalità solare e celeste. Possiamo ottenerla principalmente con la luminosità solare, le candele, i combustibili e l'elettricità. Quando illuminiamo intensamente uno spazio, l'energia tende a mobilizzarsi, rendersi attiva.

Se un ambiente è Yin, scuro, con poca vitalità, l'illuminazione attrarrà energia. L'illuminazione deve essere abbondante nel soggiorno, in cucina, nella sala da pranzo e in bagno, che sono la parte solare e diurna della casa.

L'OSCURITÀ E LA PENOMBRA

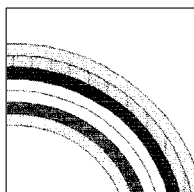


L'oscurità è parte dei canali legati alla notte, alla Terra e all'informazione ancestrale. La sua natura è Yin estrema.

Quando diamo ad un ambiente oscurità o penombra l'energia tende ad acquietarsi, a raffreddarsi. Possiamo collegarci ad essa dopo l'imbrunire; la sua massima intensità Yin arriva nelle ore precedenti la mezzanotte.

La penombra crea un tono simile all'imbrunire o al tramonto, un ambiente Yin tenue. Possiamo ottenere oscurità e penombra limitando l'illuminazione eccessiva nelle ore della notte e con tende o persiane nelle ore del giorno. È importante che lo studio abbia una leggera penombra ambientale e una buona illuminazione sul tavolo di lavoro. Anche la camera da letto dev'essere in penombra nelle ore del giorno e di notte l'illuminazione deve essere minima per amplificare l'aspetto Yin dell'ambiente.

I COLORI



Ogni tonalità provoca un effetto sull'energia e la percezione. Ci sono colori che in momenti diversi non sono favorevoli o che colpiscono la nostra energia, possiamo conoscerli osservandoli corporalmente.

I colori che uno sente sfavorevoli devono essere evitati per un po' di tempo, e quelli che ci portano benessere devono essere presenti negli ambienti dove viviamo.

Secondo i principi delle Cinque Trasformazioni, ci sono cinque colori basici che corrispondono alle cinque posizioni generali dell'energia:

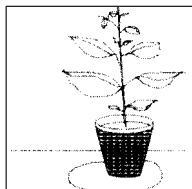
- il verde e l'azzurro, piccolo Yang, elevano ed espandono l'energia
- il rosso, Yang grande, accelera ed attiva l'energia
- il giallo e l'arancione, colori moderati, centralizzano e coordinano energie diverse
- il bianco, piccolo Yin, contrae e rafforza l'energia
- il grigio, il nero e il blu marino, Yin grande, approfondiscono, acquistano e concentrano l'energia

Se chiediamo agli abitanti di una casa quali sono le loro preferenze su questi colori, potremo usarli d'accordo con due forze: generativa Yin, di potere Yang.

- Quando una persona ha una preferenza molto accentuata per
 - il verde, significa che ha il movimento Legno insufficiente, e questo colore privilegerà la relazione con l'energia di questa fase; lo stesso succede con gli altri colori che preferisce: il rosso con il Fuoco, il giallo con la Terra,
 - il bianco con il Metallo e il nero con l'Acqua. In tutti questi casi dobbiamo propiziare la presenza di questi toni nell'abitazione.
 - Il colore nero e il rosso, essendo estremi, devono avere una presenza limitata in quanto tendono a polarizzare l'energia: il rosso in eccesso potrebbe provocare ansia e il nero depressione.
- Quando ad una persona non piace o rifiuta un colore-movimento, è sotto la pressione eccessiva dell'energia di quella fase:
 - se non gli piace il verde, significa che c'è un eccesso di energia Legno che innalza troppo l'energia, e potrebbe danneggiare l'energia di Terra
 - se è il rosso, l'energia del Fuoco sarà al massimo e molto agitata, potrebbe colpire l'energia del Metallo
 - se non gli piace il giallo, indica che la presenza di energia Terra è eccessiva e ci sarà una tendenza al ristagno; potrebbe aggredire l'energia d'Acqua
 - se non gli piace il bianco, saremo in un eccesso di movimento Metallo, il che indicherà troppo indurimento e interiorizzazione dell'energia; si potrebbe contrapporre all'energia del Legno
 - se non gli piace il nero o il blu marino, l'energia Acqua sta andando troppo in profondità e potrebbe danneggiare il calore organico, cioè il movimento Fuoco.

I colori devono essere presenti in una casa o in un ambiente di lavoro mediante opere d'arte, quadri, stampe, oggetti decorativi, mobili, piante e illuminazione. Non è molto indicato dipingere tutte le pareti con colori forti o intensi, dato che l'organismo tende a saturarsi di essi con facilità e sarebbe difficile dipingere nella misura in cui cambiano le percezioni; è più facile collocare o togliere un quadro con toni verdi, o un oggetto decorativo con toni scuri.

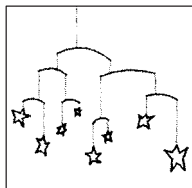
LE PIANTE



Le piante sono esseri vivi; il loro uso nel Feng Shui è molto indicato perché creano campi di energia armonizzata, puliscono l'aria e danno un movimento costante e rinnovatore all'energia. Grazie alle loro radici, hanno un vincolo privilegiato con l'energia terrestre, ma attraverso i colori e le foglie attraggono anche energia celeste.

Siccome creano campi armonizzati di energia, di solito si installano in luoghi dove l'energia accelera, come ad esempio all'entrata della porta principale in linea con un lungo corridoio, o in una sala dove c'è molta attività e molti apparati elettrici; si possono anche usare in camere da letto ampie e ventilate dato che facilitano il riposo e l'allacciamento con la forza Yin della notte. Le piante si usano anche per creare quadrature – dare una forma quadrata a spazi con forma irregolare – o come pareti energetiche per formare ambienti energetici diversi o contenere le pressioni esterne: suoni, accelerazione, variazioni di temperatura...

LE STRUTTURE EOLICHE

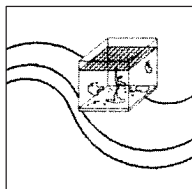


Si chiama struttura eolica qualsiasi gruppo di oggetti sospesi armonicamente al soffitto.

La loro funzione è di acquietare il passaggio dell'energia, armonizzarla e darle un movimento più dolce.

usano in condizioni dove l'energia è accelerata, fondamentalmente nelle disposizioni lineari come lunghi corridoi, allineamento di porte e finestre esterne esposte a correnti d'aria.

L'ACQUA



L'acqua è una forza Yin che stabilisce una relazione privilegiata con i canali della Terra e con il movimento Acqua-Inverno. La presenza dell'acqua calma l'energia e favorisce la concentrazione, l'introspezione e la quiete mentale. All'esterno, con fontane, stagni o piscine, aiuta ad attrarre energia solare e celeste, dà armonia ed un alto tono vitale; lo possiamo sentire

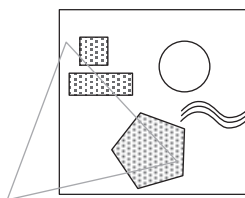
nei giardini, nei patii coloniali, arabi o andalusi.

L'acqua in uno spazio interno può essere presente con acquari e fontanelle. Gli acquari possono regolare la presenza Yin per mezzo della loro dimensione e dei loro colori; un grande acquario con pesci e rocce scure porterà grande Yin nell'ambiente; un acquario medio con pesci rossi e gialli porterà Yin piccolo. Anche le fontanelle regolano in funzione della loro dimensione e quantità d'acqua;

hanno un altro elemento interessante: il suono dell'acqua e il suo scorrere che evocano la sensazione di essere nella natura, vicino ad una cascata o un fiume. All'interno di una casa gli acquari, le fontanelle e colori scuri devono essere limitati quando il luogo o i suoi abitanti presentano una condizione Yin poiché potrebbero aggredire il debilitato calore organico.

LE FORME

Le forme possono armonizzare l'energia o perturbarla. Abbiamo già menzionato ciò in relazione ai paesaggi e alle forme strutturali degli edifici. Esistono cinque forme basiche relazionate alle Cinque Trasformazioni:



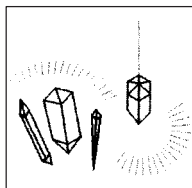
- il rettangolo, relazionato al movimento Legno, è di natura piccolo Yang
- il triangolo, relazionato al movimento Fuoco, è Yang estremo
- il quadrato è la forma del movimento Terra, energia moderata e integratrice
- il cerchio è energia Metallo: rafforza e concentra
- le ondulazioni si relazionano con l'energia Acqua e sono Yin profondo

Per esempio, una sala da pranzo con eccesso di Yin (umidità e freddo tellurico), con materiali Yin come la pietra e poca illuminazione, si equilibra con la pittura di un gran triangolo rosso e un tavolo leggermente rettangolare di color arancione, verde intenso o anche rosso, tutti elementi di natura Yang.

Un luogo architettonicamente molto irregolare può essere compensato evocando il quadrato in molti aspetti: collocando tavoli quadrati; con la disposizione quadrangolare del mobilio; dividendo lo spazio con piante che formino dei quadrati; ampliando le cornici dei quadri e delle fotografie ecc...

Un luogo molto Yang può essere compensato dipingendo ondulazioni alle pareti, oppure suggerendo l'ondulazione con piante di varie altezze addossate ad una parete o appoggiate su ripiani a varie altezze...

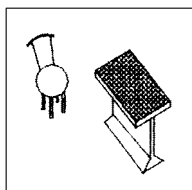
CRISTALLI E QUARZI



I cristalli si possono utilizzare in punte poliedriche o in sfere sfaccettate. Il riflesso della luce sulle sfaccettature ed il suo splendore tonificano e aumentano la presenza energetica. Possono essere collocati su mobili o sospesi in aria nei luoghi dove desideriamo tonificare l'energia. I quarzi hanno una grande influenza sull'energia di un luogo ed i suoi abitanti.

Sono grandi potenziatori e devono essere usati stabilendo una relazione d'attenzione ed esplorazione molto attenta. I quarzi devo essere esposti al sole e lavati periodicamente con acqua e sale. Si usano in luoghi dove l'energia è debilitata, o per attrarre lo Yang. Se vengono esposti alla luce della luna o all'oscurità della notte, possono aiutare a tonificare lo Yin di un ambiente.

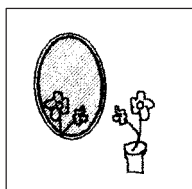
MOBILI E OGGETTI



I mobili e gli oggetti artistico-decorativi giocano un grande ruolo nell'architettura energetica di un luogo. Se sono leggeri, di legno o materiali sintetici, li si cataloga come Yang; se sono di colore rossiccio, arancione o verde intenso lo Yang si accresce. I mobili e gli oggetti di questa natura possono aiutare a moderare ambienti Yin estremo.

Se sono grandi e pesanti si considerano di natura Yin; se il loro colore è marrone scuro, blu marino o nero, amplificano la forza Yin estrema. Questi mobili possono aiutare a moderare un ambiente Yang estremo.

GLI SPECCHI

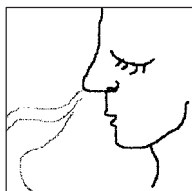


Gli specchi hanno la capacità di duplicare la sensazione di spazio, di attrarre a sé l'energia, di creare un campo di accelerazione sulla superficie riflettente e, in certi casi, di respingere certe influenze. È molto importante determinare quello che lo specchio rifletterà, poiché potremmo attrarre un ambiente esterno perturbato all'interno di casa nostra. Se riflette invece un giardino o

l'orizzonte, si incrementa l'armonia e il livello energetico. Uno specchio può anche riflettere perturbazioni interne; in un ambiente Yin freddo, il riflesso di una superficie nera amplificherebbe lo Yin ancora di più.

Gli specchi non devono essere rotti o rovinati in quanto provocherebbero perturbazioni. Lo specchio del bagno deve essere ampio e riflettere la totalità del viso. Allo stesso modo, anche quelli che servono a riflettere la forma totale del corpo devono essere ampi. La forma ovale e quella circolare sono considerate le più idonee per gli specchi che devono riflettere il volto o la forma umana. In alcune occasioni gli specchi vengono usati per creare canali energetici, come per esempio riflettere l'energia del sud in una casa in cui la porta principale è orientata a nord o a ovest. In questo caso gli specchi devono essere disposti in modo che si riflettano reciprocamente fino ad arrivare all'interno della casa, creando un canale Yang visuale. In generale, la presenza di specchi non è conveniente nelle camere da letto e negli studi in quanto accelerano l'energia e reclamano la nostra attenzione verso l'esterno.

GLI AROMI

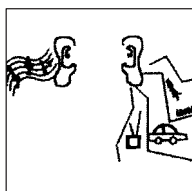


Gli stimoli aromatici possono essere una presenza armonizzante ed equilibrante. Le città hanno limitato l'influenza dei profumi derivati da piante e alberi, della terra fresca dopo la pioggia, ecc..., sostituendola con una forte presenza di prodotti chimici, gas o profumi artificiali. Anche i luoghi accumulano essenze profumate di tutti i tipi: le stanze con forti perturbazioni

energetiche possono provocare odori intensi e sgradevoli, indicando un ristagno energetico, un eccesso di umidità o una ventilazione insufficiente.

Le piante o i fiori da interni possono aiutare a vitalizzare l'energia con i loro profumi; un giardino può aiutare a generare profumi naturali che porteranno un'armonizzazione dell'esterno e una gradevole miscela di energie. Possiamo anche utilizzare essenze aromatiche naturali, resine ed incensi, naturalmente quando gli abitanti li percepiscano gradevoli, come un dolce stimolo evocatore.

I SUONI



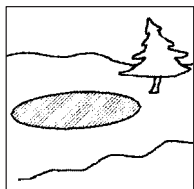
Anche i suoni della natura sono una fonte armonizzante della vitalità. Come nel caso precedente, la città ha sostituito il mondo sonoro dei boschi, della notte o del fiume, con un'intensa pressione sonora di natura Yang estrema: suoni di accelerazione, colpi, miscugli acustici⁴⁹...

Un giardino può essere il supporto perché i passeri e altri animali svolgano la loro attività, incluso il canto; una fontana ci può aiutare ad evocare il suono di un fiume; le foglie di un albero agitate dal vento o accarezzate dalla pioggia, possono essere esempi di come ricreare il mondo sonoro della natura. Quando non è possibile disporre di un giardino, possiamo introdurre una fontanella dentro la casa, oppure campanelle eoliche o altri dispositivi che voi stessi potete ideare per creare suoni armonizzanti.

Occorre anche menzionare la musica. Possiamo accedere a una grande quantità di espressioni musicali che vanno da Yang estremo fino a Yin profondo. Ascoltandole corporalmente determinerete l'effetto che producono, e potrete usarle per calmare o stimolare lo Yin e Yang ambientale secondo la preferenza o necessità del momento.

Un'altra possibilità per usare l'ambiente sonoro della città in una maniera armonizzante è prendersi qualche momento per trasmutare i suoni: nel caos acustico, evocare ricordi della natura in modo che possiamo percepire le saette di una grande tormenta, una cascata, un vento forte, il canto di un animale o qualsiasi altro ricordo.

IL SILENZIO

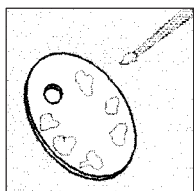


Il silenzio di un bosco in inverno, di un lago all'imbrunire, di una montagna alta o di un deserto al crepuscolo sono esperienze estranee alle città. Anche di notte la città emette un costante ronzio, e il silenzio è violentato dalle automobili che circolano a tutte le ore.

Il silenzio è di natura Yin e favorisce l'introspezione, lo stare in pace, senza dialogo interno, e la stimolazione dell'energia ancestrale. È vitale che la camera da letto abbia silenzio. Tuttavia avremo forse bisogno di materiali che aiutino l'isolamento acustico.

Se non possiamo trovare il silenzio e la quiete negli ambienti interni di un'abitazione, occorre rendersene conto e cercarli, visitando regolarmente paesaggi naturali per sperimentare il silenzio e la quiete, oppure esplorando l'universo interiore per mezzo di varie discipline che lavorano sul dialogo interno.

L'ARTE



In generale possiamo dire che l'arte stimola l'energia e la vitalità, sempreché uno la senta così: l'uso delle immagini attraverso la pittura e la foto, forme e sculture, sensibili evocazioni attraverso il colore ed il rilievo, può aiutarci a creare i toni e gli ambienti energetici che desideriamo in ogni luogo.

In questo grande campo non possiamo generalizzare: l'importante è sentire l'effetto che hanno su di noi l'elemento artistico e l'energia e lasciarsi guidare dalla sensazione sperimentata. Se ci fa sentire bene, eleva l'energia e c'è una sensazione di freschezza, possiamo catalogarlo come Yang tenue del movimento Legno; se percepiamo oscurità, sensazione di mistero o freddo, sarà Yin estremo e apparterrà al movimento Acqua. Se un oggetto artistico non ci piace, ci perturba o devitalizza, deve essere scartato. L'arte si costruisce con sensibilità, emozioni ed energia: ci sono opere armoniche o polarizzate che provocano reazioni diverse in coloro che le osservano e le percepiscono.

LA SINCRONICITÀ



La sincronicità è un fenomeno grazie al quale l'architettura energetica di un luogo permette la fusione con i movimenti generali e particolari della natura:

- l'unione con i cicli stagionali
- il ciclo giorno-notte

Le Cinque Trasformazioni si relazionano con la dinamica delle quattro stagioni dell'anno nella seguente forma:

- in primavera deve prevalere nella casa un tono energetico generale Yang tenue, per favorire l'esteriorizzazione dello Yang e l'impulso di un nuovo ciclo;
- in estate deve prevalere l'espressione dello Yang e la sua esteriorizzazione
- in autunno deve essere favorita la penetrazione dello Yin tenue come inizio del movimento verso la concentrazione
- in inverno deve essere coltivata la relazione con lo Yin profondo, con il freddo e l'oscurità come forma espressiva di approccio alla vita, lasciando che la rigidità e ciò che non è necessario si diluiscano.

In relazione con i cicli giorno-notte dobbiamo imparare a favorire il passaggio dallo Yang diurno allo Yin notturno, regolandoli attraverso l'uso dinamico o passivo dell'attività, della luce e del suono:

- di giorno l'attività e gli impulsi devono essere fluidi e agili, la luce intensa e brillante e i suoni rapidi e tenui;
- di notte l'attività e il pensiero devono acquietarsi, l'illuminazione deve essere tenue, o meglio lasciar spazio all'oscurità e il suono deve essere leggero, come un sussurro nel silenzio

10.

Esempi di interazione tra diagnosi e armonizzazione

Questo capitolo dà alcuni esempi per mezzo dei quali proveremo a mostrare la relazione tra diversi aspetti della diagnosi e dell'armonizzazione. Però occorre segnalare che il Feng Shui è anche un'arte e non può esserci una sola forma di osservare un'opera artistica, in questo caso il miglioramento di un ambiente o di un intorno. Essendo esempi scritti, non potranno riflettere bene la valutazione, la percezione e l'osservazione diretta di uno spazio, che sono la colonna vertebrale della diagnosi e delle regolazioni che possiamo mettere in pratica.

Prima presenteremo due situazioni differenti ed estreme, ovviamente esagerando gli squilibri:

- una casa in condizione ambientale Yin*
- una casa in condizione ambientale Yang*

Poi presenteremo qualche esempio di armonizzazione degli ambienti di una casa e dei dintorni.

UNA CASA IN CONDIZIONE AMBIENTALE YIN

Osservazione del luogo

Analizzando la casa osserveremo:

Porta principale

- sensazione di solitudine estrema
- orientazione a nord

Si tratta di una posizione Yin sfavorevole, poiché i canali terrestri circolano da sud a nord e da est a ovest.

Ingresso

- scuro, piccolo e di difficile passaggio
- mobili grandi di colore marron scuro

Lo Yin è amplificato dai mobili grandi, dall'oscurità e dallo spazio ridotto.

Soggiorno

- sensazione di solitudine e di blocco
- colori scuri
- mobili grandi e scuri
- molti oggetti decorativi
- il divano dà le spalle alla porta d'accesso
- in una parete c'è un quadro con un paesaggio autunnale
- il colore della parete è grigio
- la luce che entra dalla finestra è poca poiché viene da un vicolo angusto

Il soggiorno, che dovrebbe essere un ambiente Yang tenue, ha una condizione Yin dovuta ai colori e al quadro alla parete che ci riporta all'autunno. I mobili sono Yin e fanno ristagnare l'energia a causa della loro dimensione e lo spazio ridotto; inoltre il divano è di spalle all'energia che penetra dalla porta principale.

Cucina

- grande luminosità, le pareti sono di colore giallo vivo
- spazio ampio
- il frigorifero è vicino ai fornelli e il lavandino dall'altra parte
- la parete del bagno divide il gabinetto dai fornelli

Anche se il tono generale è Yang, l'unione della zona fredda e calda (fuoco) fa sì che gli alimenti perdano lo Yang. Inoltre, l'influenza del gabinetto devitalizza gli alimenti, quindi possiamo dedurre che questa famiglia avrà un insufficiente apporto di energia acquisita.

Sala da pranzo

- sensazione di freddo
- ampiezza
- i mobili sono leggeri ma di colore nero
- c'è uno specchio in una parete che riflette il centro del tavolo sul quale
- c'è una scultura metallica di donna
- c'è un acquario in un angolo
- viene usata regolarmente per studiare di notte

Il colore nero, la scultura metallica e femminile, l'acquario e lo specchio che riflette immagini fredde sono una grande forza Yin unita al freddo dell'ambiente.

Corridoi

- sono scuri, di natura Yin, e conducono alle camere da letto

Camere da letto

- sono due e sono tiepide
- in una troveremo una zona di freddo sul pavimento dove c'è il letto
- nell'altra la testa del letto è contigua alla doccia nel bagno
- gli armadi sono molto grandi e contengono molti ricordi famigliari

Nonostante il tono ambientale sia adeguato, lo Yang organico sarà scaricato dalla posizione dei letti e ci saranno perturbazioni a causa della presenza di apparati elettrici.

Bagno

- è ampio
- è decorato con toni bianchi
- il gabinetto è situato a lato della cucina e la doccia contigua ad una camera da letto
- il gabinetto è la prima cosa che si vede aprendo la porta

Lo Yang degli alimenti è danneggiato dalla prossimità del gabinetto con la parete della cucina e quello della camera dalla contiguità con la testa del letto; inoltre il gabinetto è nella linea di contatto visuale. Queste condizioni fanno sì che lo Yang organico si scarichi.

Diagnosi del luogo

Siamo di fronte ad uno spazio con una cattiva orientazione della porta principale e distribuzione degli ambienti e del bagno, con un predominio Yin nelle decorazioni e nel mobilio; tutto ciò crea una condizione Yin estrema.

1. Se gli abitanti hanno tendenza a essere Yin, o si trovano in una condizione Yin, la loro energia si polarizzerà con l'andar del tempo e darà luogo a dolori di tipo freddo.

2. Se gli abitanti sono Yang o sono in una condizione polarizzata Yang, tenderanno a sentire un miglioramento momentaneo, anche se la devitalizzazione generale dell'energia acquisita finirà per debilitare la loro energia.

Armonizzazione generale

1. Il problema della ricezione di energia acquisita da parte della casa è molto difficile, dato che è orientata a nord. Si potrebbe eventualmente provare a creare un canale con l'uso di specchi per forzare l'energia sud o est ad entrare. Aiuterebbe anche dipingere la facciata con colori caldi come l'arancione o il verde; si potrebbe colorare la porta con un tono rossiccio.

Tuttavia sapremo che l'energia acquisita di questa casa sarà insufficiente e i suoi abitanti dovranno compensare ciò prendendo regolarmente il sole ed assicurarsi di stare in contatto con la natura.

2. Il mobilio in generale è scuro e pesante, il che amplifica la natura Yin della casa. Si dovranno cercare mobili più proporzionati ad ogni spazio, aggiungendo tonalità luminose e calde; specialmente occorre mettere enfasi in ciò che segue:

- cercare mobili piccoli e funzionali per l'ingresso ed il soggiorno, distribuendo le poltrone con vista alla porta principale
- modificare la posizione del letto danneggiato dalla doccia togliendolo da quella parete, situando la testa in una parete neutra
- riposizionare il letto danneggiato dalla zona fredda sul pavimento in una più temperata
- cercare una nuova disposizione in cucina, separando le zone di freddo e di calore, evitando la parete contigua col bagno ed il gabinetto (non la useremo neanche per metterci una dispensa poiché anche la qualità energetica degli alimenti sarebbe danneggiata)

3. L'illuminazione ed il calore ambientale dovranno essere tonificati nella zona giorno: ingresso, soggiorno e sala da pranzo, tramite:

- colori caldi
- oggetti triangolari e piramidali in rosso e verde
- paesaggi evocatori della primavera e dell'estate
- dopo aver cambiato il mobilio e migliorato l'illuminazione, mettere uno specchio nell'ingresso per creare una maggior sensazione di spazio e potenziare lo Yang.

4. Sarebbe necessario togliere tutti gli elementi che stanno amplificando lo Yin nella zona diurna:

- i colori grigi, neri e scuri
- il quadro autunnale
- i mobili grandi e pesanti con tonalità scure

- la sensazione di oscurità e penombra per mezzo di illuminazione naturale o artificiale
- l'acquario
- la scultura femminile di metallo

Se con queste modifiche continuiamo a percepire il freddo ambientale, dovremo pensare di usare legno o sughero come pavimento.

5. Sarebbe necessario rendere partecipi gli abitanti per mezzo di esercizi di sensibilizzazione come l'inventario delle cose , e stimolarli a creare la coscienza di un nuovo ciclo.

UNA CASA IN CONDIZIONE AMBIENTALE YANG

Osservazione del luogo

Analizzando la casa osserveremo:

Porta principale

- calore e corrente accelerata
- orientazione a sud

È una posizione Yang favorevole ai canali terrestri sud-nord pertanto la casa avrà un buon apporto di energia acquisita, anche se l'avremo percepita aggressiva e accelerata.

Ingresso

- stretto e rettilineo, porta direttamente al soggiorno, però poi è allineato con un corridoio lungo e luminoso
- senza mobili

Lo Yang entrerà velocemente nel soggiorno stabilendo un canale di accelerazione con il corridoio.

Soggiorno

- grande dimensione
- predomina il colore giallo
- le poltrone sono situate su un canale Yang che mette in comunicazione la porta principale con una finestra, formando una diagonale che attraversa la stanza
- la luce è intensa grazie a grandi finestroni che danno a est dove c'è una spianata

Il soggiorno, che dovrebbe essere un ambiente Yang tenue, ha invece una condizione Yang estrema, a causa dei canali accelerati che si stabiliscono con

il corridoio e la finestra e perché non ci sono dei mobili o decorazioni che aiutino ad attenuarla.

Cucina

- grande luminosità
- grande ampiezza

Sala da pranzo

- ci sono grandi finestroni
- è ampia
- i mobili sono leggeri

Corridoi

- sono molto larghi e luminosi (Yang accelerato) e conducono alle camere da letto

Camere da letto

- sono tiepide
- sono ampie
- hanno televisori e radiosveglie elettriche
- hanno grandi finestroni
- sono molto luminose

Bagno

- è ampio
- è decorato con toni bianchi

Diagnosi del luogo

Siamo di fronte ad uno spazio Yang, con una buona orientazione della porta principale e un movimento rettilineo e accelerato dell'energia all'interno della casa.

1. Se gli abitanti hanno una tendenza ad essere Yin, oppure si trovano in una condizione Yin, la loro energia si vedrà temporaneamente stimolata e potranno trovarsi bene in questo spazio.
2. Se gli abitanti sono Yang o sono in una condizione polarizzata Yang, si sentiranno male, giacché il loro insufficiente Yin organico sarà permanentemente scaricato dall'ambiente, favorendo un interconsumo dello Yin.

Armonizzazione generale

1. La ricezione dell'energia acquisita da parte della casa è buona; occorre solo favorire un'entrata più dolce dell'energia, per esempio in questi modi:
 - mettendo due grandi piante, una ad ogni lato della porta principale
 - se il luogo lo permette, creando un giardino intorno alla casa
 - collocando una struttura eolica nella porta principale
2. Nella zona giorno della casa occorre attenuare la presenza Yang per renderlo più moderato:
 - con un colore Yin tenue, come il bianco, alle pareti
 - collocando la scultura metallica femminile che avevamo scartato nel caso precedente
 - mettendo una "parete" di piante di fronte ai finestrone
 - collocando una fontanella d'acqua o un acquario grande
 - la luminosità potrà essere regolata con tende bianche, attenuandola leggermente
3. I mobili in generale potrebbero essere:
 - robusti, più grandi e proporzionati all'ampio spazio
 - dipinti o tappezzati in toni della terra o scuri
4. L'illuminazione e il calore ambientale dovranno essere regolati, soprattutto nella zona notte – camere e studio – per mezzo di tende che favoriscano la penombra, di piante e altri elementi come quelli descritti precedentemente.
5. Sarebbe bene far partecipi gli abitanti attraverso gli esercizi di sensibilizzazione, con esercizi di coscienza corporea per captare il vincolo con la Terra e la natura, specialmente gli abitanti a condizione Yang.

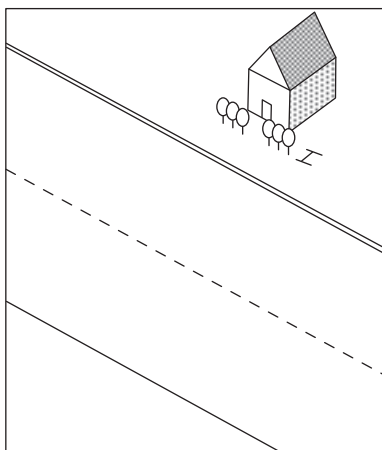
INFLUENZE DI DINTORNI POLARIZZATI

Nel capitolo 3, "Le città, paesaggi artificiali e dintorni energetici", abbiamo segnalato alcune delle principali disarmonie dei dintorni energetici, sia dovute ad accelerazione dell'energia, sia per forme architettoniche aggressive, sia per inquinamento ambientale e acustico.

Le situazioni più comuni, nel caso di attacchi di questo tipo, sono:

- una strada o viale di grande traffico (Yang estremo) o dintorni con tracciati e forme aggressive. In questi casi si dovrà creare una barriera energetica che respinga l'attacco e che stabilizzi l'energia alla porta principale. Questo si può ottenere con grandi piante in aiuole o grandi vasi d'argilla, con una siepe o con alberi sempreverdi.

La distanza tra la barriera energetica e la porta principale dovrà essere superiore ai due metri, lasciando un'apertura per la larghezza della porta perché ci sia comunicazione con l'energia acquisita.



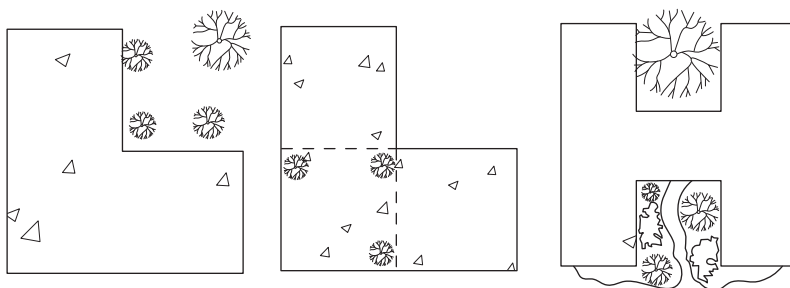
Nel caso di abitazioni la cui porta di accesso sia sottoposta ad accelerazione a causa di un viale molto transitato, suggeriamo di mettere uno specchio nella porta principale (potrebbe essere decorato o nascosto), poiché questo tratterrebbe l'energia attorno a questa zona di accesso, evitando la sua dispersione causata dalla circolazione dei veicoli.

- Quando la costruzione è sottoposta ad inquinamento ambientale e sonoro, come per esempio a causa di intenso traffico, un'industria vicina, un aeroporto... dovremo favorire un microclima energetico interiore che sia il più armonico possibile e molto ben sincronizzato con i cicli giorno-notte e stagionale – relativo alle Cinque Trasformazioni –. Questo lo possiamo raggiungere con:
 - piante: un giardino esterno curato e, nel caso di un condominio, con vasi alle finestre e sui balconi; situando piante all'interno, specialmente vicino alle pareti Yang (quelle che hanno aperture verso l'esterno come finestre, finestroni o porte)
 - materiali di isolamento acustico, come le tende di lana e i doppi vetri alle finestre, il sughero per la copertura di alcune pareti, o materiali Yin come la pietra, il marmo o il cotto per la costruzione di pareti. Ovviamente la capacità di assorbimento dei suoni sarà in relazione con la quantità e lo spessore dei materiali isolanti e dell'intercapedine di isolamento. Inoltre i materiali devono essere scelti in accordo con la condizione generale del luogo, della casa e dei suoi abitanti.

- Il terreno o la costruzione sono irregolari, per esempio a forma di L, T, H, U, a culla o altre. Come abbiamo già visto le forme più equilibrate per una costruzione e i suoi spazi principali sono il quadrato o il rettangolo, nei quali potremo arrotondare gli spigoli per formare cerchi interni, simbolizzando l'unione dello Yin tellurico con lo Yang celeste.

Potremo armonizzare questi squilibri nel modo seguente: se la casa possiede spazio per un giardino, in esso si potrebbero arrotondare le forme e gli angoli di accelerazione o ristagno dell'energia:

- creando quadrature esterne all'edificio, per le quali potremo usare alberi, grande piante in aiuole, lampioni, grosse rocce, sculture, oggetti, cavalletti con quadri ecc...⁵⁰.
- formando quadrature interne, basicamente con l'uso di piante o oggetti decorativi

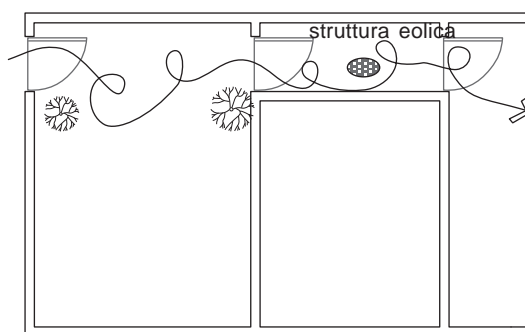


- Quando esistono grandi perturbazioni dei dintorni. Una casa sarà sottoposta ad una grande perturbazione energetica qualora si trovi molto vicino a:
 - grandi cavi dell'alta tensione
 - grandi antenne di ripetitori, ricevitori e radar
 - centri di medicina nucleare
 - industrie inquinanti
 - grandi cimiteri
 - miniere a cielo aperto
 - centrali nucleari
 - discariche e centrali di incenerimento

In questi casi, l'influsso devitalizzante potrebbe essere tanto intenso che occorrerebbe considerare il fatto di cercare un'abitazione con dintorni più adeguati. Queste energie tossiche o "perverse" (vedi nota 21), unendosi con le condizioni polarizzate di una casa o delle persone che la abitano, possono portare grandi rischi e problemi per la salute.

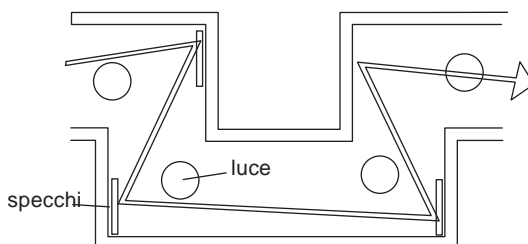
LINEA RETTA

Sappiamo già che la linea retta opera come un canale Yang di accelerazione dell'energia. Questo succede principalmente in grandi strade e viali, però anche all'interno di una casa si creano questo tipo di canali di accelerazione, soprattutto nei corridoi lunghi e rettilinei e per la connessione di varie porte o finestre dove si creano flussi rettilinei costanti. Questi flussi ci possono danneggiare quando avvengono in ambienti a permanenza prolungata coincidendo per esempio con una sedia o con il letto. Questi canali si possono calmare mettendo sul loro percorso qualche pianta o strutture eoliche; nei lunghi corridoi si possono anche usare colori scuri, come per esempio dipingere il battiscopa o un fregio sulle pareti, mettere qualche quadro o oggetto decorativo di colore nero o blu marino.



CORRIDOI LABIRINTICI

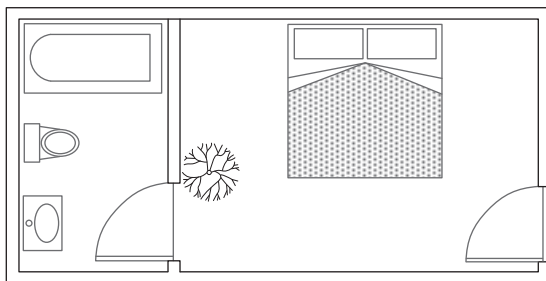
In questo caso ci troviamo di fronte al ristagno del flusso energetico, soprattutto se il corridoio è anche scuro e umido. C'è il rischio che la zona della casa all'altro estremo del corridoio si devitalizzi. Con un'intensa illuminazione e colori chiari e vivi potremo dare maggior fluidità all'energia. Nel caso in cui questa regolazione non sia sufficiente, si potrà creare un canale visuale mettendo degli specchi nelle curve del corridoio, in modo che spingano l'energia verso l'altro estremo e amplifichino così l'effetto della luce e del colore.



CAMERE DA LETTO

Torniamo ad insistere qui nell'importanza della stanza da letto come ambiente biorigeneratore che ci permetterà di recuperare la nostra vitalità Yin e di dare un riposo adeguato allo Yang organico (Capitolo 4: la casa equilibrata). I principali problemi che possiamo trovare in questo ambiente sono:

- un bagno all'interno della camera o in una parete contigua. Nel primo caso, dobbiamo considerare di chiudere la porta di accesso e aprirla, se possibile, su un corridoio. Se ciò non è possibile, la vitalità energetica della camera da letto verrà continuamente risucchiata; in questo caso dovremo creare un "tappo energetico" davanti alla porta d'accesso del bagno, con una pianta o uno specchio. Nel caso della pianta, la si metterà a lato della porta del bagno⁵¹. Se mettiamo uno specchio davanti alla porta d'accesso, questo agirà come una calamita trattenendo l'energia alla porta, anche se c'è lo svantaggio che accelererà la vitalità dell'ambiente spostandola verso lo Yang; nel caso dello specchio dovremmo avere la precauzione che gli occupanti della camera non si vedano riflessi dal letto, poiché in questo caso l'attenzione del sogno, che tende alla profondità e all'introspezione, sarebbe reclamata da questo elemento regolatore.



- Una rete elettrica addossata alla parete. Vogliamo solo ricordare che, essendo la camera da letto un ambiente che necessita Yin profondo e calmo, non è conveniente che sia sottoposto all'influenza di campi elettromagnetici (fondamentalmente Yang).

Se una parete esterna sostiene una rete di tensione media, bisognerebbe pensare di non usare questa stanza adibita a luoghi di permanenza prolungata come la camera da letto. Se ciò non è possibile bisognerebbe richiedere alla compagnia elettrica l'installazione di cavi protetti e non usare la parete di conduzione per la testa o il lato del letto. Inoltre sarebbe conveniente

usare materiali Yin su questa parete e garantire una buona messa a terra attraverso la struttura dell'edificio poiché questa potrebbe condurre ed assorbire parte del campo.

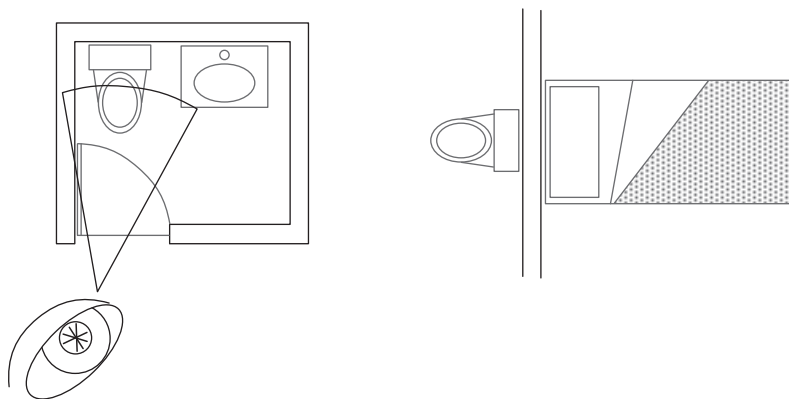
- L'impianto elettrico interno e gli apparati elettrici. Le installazioni interne, cioè gli apparati elettrici (televisione, stereo, telefono, radiosveglia, ecc...) possono provocare severi problemi al sonno, disturbi psicologici o anche aggravare malattie e dolori. Aumentano il loro carattere nocivo quando i campi elettromagnetici che creano si sommano ad alterazioni energetiche del sottosuolo come le condizioni Yin o Yang. È preferibile che la camera da letto non sia sottoposta all'influenza della rete, dell'impianto e degli apparati elettrici. Per ovviare a ciò possiamo installare un meccanismo di disgiunzione alla porta della stanza.
- Base del letto, rete e materasso con componenti elettrici: non sono raccomandabili perché possono fare da supporto ai campi elettromagnetici e favorire la loro conduzione e influenza verso la nostra zona di riposo. Anche se possiamo mettere il disgiuntore di rete per la camera da letto, esistono sempre le influenze degli apparati dei vicini attraverso i soffitti e le pareti.
- Un letto di legno e un materasso di lana o cotone. Il legno non è conduttore di campi elettromagnetici ed è energeticamente moderato. I materassi di lana e di cotone intrecciato favoriscono e si adattano meglio all'anatomia del corpo, sempreché la base del letto sia di legno. Inoltre, hanno il vantaggio di agire come filtro regolatore di certe influenze telluriche nocive per l'organismo.
- Oscurità e penombra. Infine occorre ricordare che la camera da letto dev'essere in penombra di giorno e in oscurità dal tramonto in poi. Integrando tutte queste necessità, potremo ottenere un ambiente Yin profondo e tranquillo, così necessario per il nostro organismo e vitalità nelle città Yang estremo.

BAGNI

Il bagno in generale può presentare due alterazioni:

- quando c'è un contatto visivo diretto con il gabinetto. In questo caso l'energia dell'organismo soffre piccole ma continue fughe di vitalità. Per regolare questa disfunzione, metteremo qualsiasi barriera visuale, come un qualsiasi paravento, una tenda, una pianta ecc... Se, a causa delle dimensioni, non è possibile usare nessuna di queste possibilità, metteremo un quadro con colori vivi, un punto rosso o qualsiasi altra attrazione visuale che impedisca che nel primo contatto l'attenzione si fissi nel gabinetto.
- alterazione di pareti (con cucina, studio, camere da letto). Ricordiamo che il danno di un gabinetto attraverso la parete può essere molto grave quando

comunica con i fornelli o la dispensa di una cucina, con la testa di un letto o la sedia di uno studio. In questo caso bisogna separare questa influenza, eventualmente anche con una ristrutturazione del bagno.



APPARTAMENTI DI RIDOTTE DIMENSIONI

Una delle tendenze principali dell'architettura nelle grandi città è la riduzione e contrazione dello spazio, sia all'esterno – progettando gli edifici verso il cielo limitando la vista dell'orizzonte e la sensazione di spazio –, sia all'interno delle abitazioni dove i metri quadrati nei quali installarsi sono sempre meno. Un esempio estremo sono i miniappartamenti che hanno solo una stanza da letto, un bagno e un'area comune dove bisogna sovrapporre gli ambienti come il soggiorno, la cucina, la sala da pranzo e lo studio. In questo caso uno deve favorire i transiti da uno spazio all'altro secondo l'uso concreto in quel momento potendo usare le seguenti opportunità:

- Pareti e zone energetiche. Per esempio possiamo decorare una parete con motivi Yin profondo, come una foto del mare all'imbrunire o un quadro con motivo invernale e colorarla di blu marino; preferibilmente dovrebbe essere una parete senza finestre o porte, il che accrescerebbe la sua forza Yin. In questa parete possiamo tenere i nostri libri e nel tavolo centrale – che avrà anche la funzione di tavolo per mangiare – ci sederemo verso la parete Yin quando vogliamo studiare.

Un'altra parete può essere Yang, dove c'è la finestra più grande con una bella vista esterna e un buon apporto di luminosità. Possiamo decorarla con oggetti e colori caldi e brillanti. Sedendoci a mangiare, ci orienteremo verso questa parete captando il suo aspetto Yang.

- Piante. Perché possa compiere la funzione di soggiorno, possiamo inserire delle piante nell'ambiente, affinché ci vincolino all'energia tenue della primavera e della Terra, la quale favorisce gli incontri e la collaborazione.

Le piante esterne, sulle finestre, aiuteranno il piccolo appartamento a collegarsi con i cicli della natura, a captare più energia e a rinnovare l'ambiente interiore che altrimenti tenderebbe al ristagno.

- Sincronismo con il ciclo giorno-notte. Con l'avanzare del pomeriggio, sarà importante stabilire il transito verso la penombra e l'oscurità, per mezzo di tende spesse se l'illuminazione esterna è molto intensa, e con piccoli punti luce. Se di notte si studia, ci dev'essere buona illuminazione sul tavolo centrale, però l'ambiente circostante deve essere oscuro.
- Specchi. Se lo spazio è troppo ridotto, su alcune pareti possiamo usare grandi specchi per duplicare la sensazione di spazio, sempre tenendo in considerazione che non devono riflettere spazi con disarmonie. Se si sente l'energia insufficiente, per tonificarla useremo sfere di cristallo sospese alle finestre e quarzi.

CONCLUSIONE DEL CAPITOLO

Gli esempi esposti in questo capitolo sono solo orientamenti generali, in quanto la realtà delle case è sempre più ricca e differente e, generalmente, quelle che determinano i problemi concreti sono molteplici combinazioni di energia, forme e disarmonie.

L'inizio della regolarizzazione o armonizzazione di un'abitazione dev'essere preceduto da una diagnosi corretta che si baserà sia nella percezione diretta del luogo, sia nello studio comparativo dei precetti fondamentali del Feng Shui, per ciò che riguarda l'energia tellurica e ancestrale, le energie acquisita e difensiva, sia della casa che dei suoi abitanti.

La regolazione deve iniziare creando vuoto e prendendo coscienza della fine e dell'inizio di un ciclo; si devono anche usare fluidamente gli strumenti ed i regolatori del Feng Shui per creare, in uno spettro quasi infinito di ambienti energetici, i più adeguati alla natura del luogo e ai suoi abitanti.

L'uso indiscriminato e non necessario di strumenti regolatori può essere anche inefficace e dannoso. Qualsiasi regolazione nella quale si usano strumenti deve essere guidata dalla semplicità e dalla facilità di esecuzione, una regolazione appena percettibile e integrata all'ambiente generale e alla sua decorazione.

Considerazioni finali

LA CRISI

Quando attraverso il Feng Shui avremo raggiunto una nuova configurazione energetica dell'ambiente, si possono presentare due aspetti nuovi:

- un miglioramento e un livello di vitalità maggiore del precedente; si vivono nuove esperienze e c'è la sensazione d'inizio di un nuovo ciclo, di nuovi desideri e prospettive con una reale possibilità di concretizzazione.
- un apparente peggioramento, nel quale si perde la stabilità emozionale, ci sentiremo soli di fronte all'incertezza e il malessere o alcuni sintomi tendono ad acutizzarsi.

Se vi trovate in questo secondo caso, probabilmente siete in una fase che capita a quelle persone che attraverso il Feng Shui o qualsiasi altra disciplina energetica chiudono un lungo ciclo di vita, con strutture e prospettive molto rigide. Nella medicina olistica questo si conosce come "crisi curativa".

Se questo è il vostro caso dovete permettervi di attraversare questa crisi, questo caos repentino causato dalla perdita dei riferimenti conosciuti e radicati. Questa fase non dovrebbe essere molto lunga: due o tre settimane al massimo. Se questa sensazione persiste, occorre rivedere le regolazioni e la diagnosi del luogo perché sicuramente non abbiamo proceduto come era dovuto.

LE ARMONIZZAZIONI

Anche se adesso conoscete molti elementi armonizzatori, dovete impiegarli con prudenza. Prima di procedere all'uso di elementi regolatori in un luogo, dovete seguire i passi seguenti:

- sentire il luogo, percepirlo e osservarlo
- creare una situazione di vuoto, distaccarsi dal vecchio
- creare la coscienza di un nuovo ciclo
- manifestare il senso e l'intenzione del cambiamento
- vincolarsi con i cicli stagionali

In molte occasioni ciò è sufficiente, è tutto quello che c'è da fare per armonizzare un luogo. Però se occorre inserire strumenti e regolatori energetici, questi devono essere incorporati poco a poco, guardando l'effetto che fanno sull'ambiente e fermandosi quando si è già raggiunta la situazione energetica adeguata. La saturazione di campanelle eoliche, sfere, specchi e altri strumenti, frequentemente amplifica le perturbazioni e le insufficienze di un luogo.

INTUITO E SPONTANEITÀ

Tutto il processo di diagnosi e regolazione ambientale dev'essere guidato dall'intuito e dalla spontaneità. A volte è normale voler dare più credito alla mappa – in questo caso al libro che avete in mano – che alle nostre sensazioni. Se dopo una regolazione sentite che qualcosa non va, dovete seguire il vostro corpo e cercare nuove possibilità. Un'applicazione rigida e mentalista del Feng Shui potrebbe essere insufficiente e anche peggiorare le condizioni iniziali. Quindi adesso è il tempo di sentire, di intendere e di esplorare l'universo di filamenti energetici creando ambienti migliori e scoprendo nuove forme di essere e di esistere.

IL CIELO E LA TERRA PROGREDISCONO ATTRAVERSO LA SEMPLICITÀ

L'energia, come l'acqua, ama dirigersi verso la semplicità e la facilità, e le piace anche la creatività. Occorre sapere che il Feng Shui è una disciplina orientale che ha riferimenti culturali ben precisi e diversi da quelli occidentali. Buona parte dell'informazione che ci arriva oggi su questa disciplina ambientale si riferisce a testi antichi, che a volte sono applicati rigidamente in un altro contesto culturale senza capire o sapere il perché. Questa traduzione meccanica di solito finisce per essere una rozza espressione della forma e del rituale di una conoscenza che ha bisogno invece di un'applicazione creativa, nascondendone l'essenza energetica e ciò che in questa proposta è astratto e transculturale. Questa conoscenza, nella sua essenza, risiede già nel corpo di energia, e uscirà con tutto il suo potenziale quando permetteremo che fluisca facilmente, semplicemente, come l'artista che raggiunge la sua maestria finale con la libertà totale, fuori da qualsiasi restrizione sociale o culturale.

Allegato

CENTRO DE INVESTIGACIONES DE FENG SHUI Y GEOTERAPIA

Il Centro de Investigaciones de Feng Shui y Geoterapia (Centro Ricerche Feng Shui e Geoterapia) è un progetto aperto, ispirato alle potenzialità della fusione culturale, fondamentalmente tra il Taoismo, la scienza moderna occidentale e l'ecologia, nella ricerca di una relazione più vitale ed equilibrata tra le persone e la natura, l'ambiente e le città, la casa e gli spazi vitali, la salute e la conoscenza personale.

Le attività del Centro de Investigaciones de Feng Shui y Geoterapia

fondamentalmente sono:

- la diffusione del Feng Shui con vari seminari introduttivi indirizzati a migliorare la vita e la salute attraverso un apprendimento vivenziale sugli aspetti della realtà energetica del nostro corpo e dell'ambiente
- a formazione di operatori in Feng Shui e Geoterapia attraverso programmi intensivi dove si studia questa disciplina relazionandola con la medicina cinese, l'agopuntura ed altre discipline taoiste
- la ricerca, aperta a varie discipline che studiano l'ambiente e la salute, per avvicinarsi ad una visione più ampia e universale su questi temi
- la Geoterapia, l'uso appropriato delle influenze cosmotelluriche con un approccio terapeutico per migliorare la salute, l'armonia e la conoscenza

Metodologia

Relazioniamo la cosmovisione del Feng Shui e del taoismo con un apprendimento vivenziale indirizzato a percepire l'energia attraverso ciò che la nuova psicologia ha denominato stati modificati di coscienza o, per gli antichi taoisti, la conoscenza senza parole. Per accedere a queste informazioni intuitive, abbiamo sviluppato una metodologia che integra:

- attività di valore terapeutico nella natura
(adattamento di tecniche terapeutiche di diverse matrici culturali)
- esercizi energetici e senso-percettivi di attenzione specializzata e focalizzata per percepire ambienti diversi
- creatività, arte e simbolismo
- crono-bioterapia (sincronicità con i cicli della natura)
- fusione con i grandi canali energetici della Terra

Collaborazioni

Per la sua natura itinerante, per le sue attività di ricerca e diffusione, il Centro de Investigaciones de Feng Shui y Geoterapia sviluppa una gran parte dei suoi seminari e corsi in collaborazione con associazioni, centri, istituti ed istituzioni vincolate alla salute e all'ambiente.

Se vi interessa ricevere ulteriori informazioni potete richiederle a:

Centro de Investigaciones de Feng Shui y Geoterapia
Josè Manuel Chica, Coordinatore
Pau Claris, 179 ent.lo 2º
08037 BARCELONA - SPAGNA
tel. e fax 0034 . 93. 270.05.88
e-mail info@eltallerdelhabitat.com
www.eltallerdelhabitat.com

Per informazioni sui seminari e consulenze in loco che periodicamente Josè Manuel Chica realizza in Italia, potete contattare:

Verdechiaro
via Montecchio 23/2
42031 Baiso (RE)
tel. 0522 / 598264
fax 0522 / 993017
e-mail info@verdechiaro.com
<http://www.verdechiaro.com>

Verdechiaro nasce dalla fusione del verde e del giallo e rappresenta la realizzazione nel concreto di un progetto individuato attraverso l'intuizione: poter contribuire alla circolazione delle idee in cui crediamo. Le nostre proposte editoriali sono libri che portano il seme di un messaggio evolutivo che sentiamo in modo particolare. Sono opere indirizzate alla mente e al cuore dell'uomo, che pensiamo non debbano mai essere disgiunti per il raggiungimento di una più profonda consapevolezza.

Che questi libri possano essere una bussola per colui che desidera addentrarsi nel viaggio interiore.

Bibliografia

- Blofeld, John, *La via della saggezza*, Roma, 1982
- Blofeld, John, *Il segreto e il sublime*, Milano, 1984
- Blofeld, John, *Taoísmo*, Barcelona, Martínez Roca, 1981
- Bueno, Mariano, *El Gran Libro de la Casa Sana*, Barcelona, Martínez Roca, 1992
- Bueno, Mariano, *Vivir en Casa Sana*, Barcelona, Martínez Roca, 1988
- Cano, Román, *Manual del Sanador de Casas*, Barcelona, Martínez Roca, 1993
- Capra, Fritjof, *Verso una nuova saggezza*, Milano, 1990
- Chia, Mantak, *Tao, Yoga. Il risveglio dell'energia attraverso il Tao*, Roma
- Edde, Gerard, *La Salud por el Hábitat*, Barcelona, Indigo, 1991
- Su Wen-Huan Di Nei Jin So Wen* (Manuale di Medicina Corporale dell'Imperatore Giallo), Milano, Jaka Book, 1994
- Eitel, Ernest J., *Feng Shui*, Como, 1997
- Eva Wong, *Feng Shui. L'antica saggezza del vivere armonioso per i tempi moderni*, Milano, 1999
- I Ching, Il libro dei mutamenti*, (versione di Richard Wilhelm), Milano, 1991
- Lawrence E. Joseph, *Gaia, la tierra viviente*, Cuatro Vientos Editorial, 1992
- Ling Shu, *Canon de Acupuntura*, Madrid, Las mil y una ediciones, 1982
- Lu K'uan Yü, *Lo Yoga del Tao, alchimia dell'immortalità*, Roma, 1976
- Masunaga, Shizuto, *Ejercicios de Imaginería Zen*, Madrid, Edaf, 1989

Feng Shui della terra

Merz, Blanche, *I luoghi alti*, Milano, 1986

Lao Tse, *Wen-Tzu, La Comprensión de los Misterios del Tao*, Madrid, Edaf, 1994

Lso Tse, *Tao Te King*, Milano, Adelphi, 1996

Spear, William, *Feng Shui*, Barcelona, Robin Book, 1996

Watts, Alan, *Taoismo, la via oltre la ricerca*, Como, 1999

Watts, Alan, *La saggezza del dubbio*, Roma, 1981

Glossario degli esercizi

Paesaggio energetico	pag. 41
Mappa del paesaggio locale	pag. 42
Grandi canali e dintorni	pag. 56
La respirazione nel Mare dell'energia Yin-Yang	pag. 85
Stiramento e respirazione nei canali principali	pag. 86
La ragnatela di sensazioni	pag. 91
Osservando l'abitazione	pag. 92
L'inventario delle cose che ci appartengono	pag. 94
Percepire il suolo in condizione Yin	pag. 104
Percepire il suolo in condizioni Yang	pag. 107
Natura energetica personale	pag. 109
Vuotare un luogo e iniziare un ciclo	pag. 130
Le nove aree di interesse	pag. 133

Note

1. Questo libro si ispira a questa corrente
2. Questa visione si ispirò nell'antico testo I-Ching, una visione integrale dell'Universo nella quale si distinguono nove posizioni archetipiche dell'energia, dalle quali derivano sessantaquattro tendenze o movimenti
3. Disciplina creata da James Lovelock, studioso dell'atmosfera, il quale sostiene che la Terra è un superorganismo vivo e che per comprendere la sua natura si potrebbero applicare i principi della fisiologia umana. James Lovelock è coautore, insieme a Lynn Margulis, microbiologa, della Ipotesi Gaia, che mette in relazione i diversi fenomeni della vita planetaria in una continuità indivisibile con i meccanismi trasformativi e regolatori dell'ambiente.
4. Disciplina creata dallo scienziato russo Vladimir Y. Vernadsky, molto vicina all'Ipotesi Gaia di una Terra vivente.
5. Relativo alla Terra e alle influenze del sottosuolo
6. Per astrazione non intendiamo il processo di elaborare concetti generali, ma quello di portare alla coscienza ciò che sfugge alla ragione, l'imprevedibile e l'intangibile.
7. Wen Tzu, compilazione di testi attribuiti a Lao Tse.
8. Adattamento di diversi frammenti dal Tao Te King attribuito a Lao Tse
9. Il fisico Fritjof Capra approfondì e divulgò questi parallelismi nel libro Il Tao della Fisica. È anche interessante conoscere l'opera del fisico David Bohm al riguardo.
10. Alcuni autori li traducono anche come Vasi Meravigliosi

11. Questa regione energetica è conosciuta tra i praticanti dello Yoga taoista come il Tan Tien, e si trova nella regione perombelicale del basso ventre, nel primo terzo della distanza tra l'ombelico e l'osso pubico.
12. Relazionata con il tutto, con la globalità
13. È interessante che questa immagine di “spirale creatrice” sia molto simile alla spirale del DNA cellulare, la quale contiene l'informazione genetica base della biodiversità. Il chimico belga Ilya Prigogyne indicò i mulinelli e i tornado (spiralì o strutture dissipative) come i primi sistemi terrestri che presentarono comportamenti anticaotici.
14. In Occidente, diversi autori hanno tradotti i Ching Mo come meridiani, canali, vasi e sinarterie. Ci riferiamo ad essi anche come flussi, conglomerati, formazioni e gruppi energetici, centri, punti, zone, strati e bande, cercando di far risaltare l'aspetto più conveniente a seconda del contesto. La realtà è che i Ching Mo non possono essere limitati ad un solo concetto.
15. Questi canali Shen non sono esplicitamente citati nei testi di medicina cinese, anche se nella antica tradizione orale si fa riferimento ad essi; si rendono accessibili quando si è sviluppato il corpo energetico e le sue diverse conformazioni hanno raggiunto un significato pratico e concreto.
16. Contrazioni delle grandi placche glaciali per periodi di 15 mila anni, precedute e seguite da 100 mila anni di glaciazioni o espansioni delle placche.
17. Il colore della Terra, delle superfici marine e della cappa atmosferica di nubi determinano sia la luce solare che è assorbita sia quella riflessa – un 45% del totale –
18. Generazione di grandi colonne di umidità sugli ecosistemi tropicali, nelle quali intervengono microrganismi, con grandi effetti rinfrescanti sul pianeta
19. Grotte, caverne, precipizi
20. Ciò ha provocato la distruzione massiva di boschi e natura vergine, l'erosione dell'estensione globale di humus, l'appiattimento di protezioni e ripari dal vento, l'inquinamento dei bacini d'acqua.
21. Lo Yin estremo si trasforma in una forza disintegrante e unilaterale che lotta per rompere l'equilibrio di un sistema; inoltre, in questo caso, questa energia è associata alla tossicità e all'inquinamento, il che la trasforma in una “energia perversa” o distruttiva per la medicina cinese.
22. Ricordiamo che Yin e Yang descrivono fenomeni duali e che la Terra, nonostante sia il campo energetico Yin con più influenza su di noi, ha anche la sua forza Yang, il suo nucleo: il magma, ed i suoi canali Yang: i sistemi vulcanici.

23. Occorre ricordare che insieme alla società Occidentale coesistono (o sopravvivono) altre culture ed etnie minoritarie.
24. È interessante comparare questo abuso dell'ordine lineare nelle città con la nostra origine: la natura, dove la linea retta ha un'espressione limitata, integrandosi con altri disegni con tutti i tipi di strutture e forme.
25. Lo spazio è una dimensione dell'energia terrestre Yin, la contrazione o concentrazione dello spazio lo fa diventare Yang.
26. Per il Feng Shui, un cimitero è una zona di dispersione energetica, in quanto la morte significa la destrutturazione dei gruppi e conglomerati energetici, il loro ritorno ed il loro sfumarsi nell'Universo. I cimiteri nelle città di solito occupano un'estensione considerevole di terreno e pertanto creano un centro di dispersione di vitalità.
27. Per natura Yin ci riferiamo ad un ampio spettro di esperienze che comprende una maggior coscienza corporea ed energetica, una comprensione più globale degli accadimenti, un'apertura all'introspezione, la sensibilità, l'ecologia ecc...
28. È interessante ricordare che la spirale è la struttura organizzativa del DNA ed altre formazioni molecolari di importanza capitale nella vita.
29. I geobiologi indicano come influenze telluriche un complesso sistema di linee di forza terrestri, le quali unite a diverse alterazioni geofisiche possono avere influenza sulla salute degli abitanti. Queste linee hanno tracciati da sud a nord e da est a ovest e sono conosciute con il nome dei loro scopritori: Hartman, Peyrè, L. Romani, W. Kunear; esiste anche almeno un reticolo con tracciato diagonale NE-SO y SE-NO corroborate da Curry.
30. Anticamente e in zone rurali a clima temperato, le porte principali restavano aperte durante il giorno favorendo l'energizzazione dell'abitazione.
31. Qui siamo di fronte ad un fenomeno diverso dallo stress: un surriscaldamento delle formazioni energetiche a causa di una costante attività dell'energia difensiva in un ambiente esterno estremo e polarizzato; in quest'altro caso non si può mobilitare l'energia difensiva in quanto i due grandi gruppi energetici essenziali sono in stato di insufficienza.
32. Tra le correlazioni stabilite nelle Cinque Trasformazioni si includono gli ambienti e le attività principali, determinate in base all'affinità energetica.
33. L'organismo prende dagli alimenti l'energia nutritiva che, insieme all'energia respiratoria, forma l'energia acquisita che circola nei meridiani principali del corpo energetico.

34. Le pareti con porte e finestre si considerano Yang: quando non ne hanno la loro natura è Yin.
35. Occorre segnalare che l'accorpamento del bagno all'interno della casa è relativamente recente; ci sono ancora abitazioni che hanno questo spazio nel patio o esternamente.
36. Quando si armonizza una casa è necessario osservare con cura le alterazioni elettromagnetiche degli impianti ed elettrodomestici.
37. Questi esercizi furono ideati da Shizuto Masunaga integrando diversi sistemi di esercizi energetici dello Yoga, del taoismo e dello zen. Queste sono le otto posizioni basiche; se vi interessa approfondire l'esplorazione del corpo di energia potete consultare il suo libro "Esercizi di immaginazione Zen"
38. I felini, rappresentati dal simbolo della Tigre Bianca, sono animali che cercano gli influssi tellurici Yin pieno, mentre noi umani abbiamo necessità di un'influenza terrestre più moderata.
39. In realtà il tessuto energetico disseminato nel tempo e nello spazio è più esteso di quello riferito alle cose che ci appartengono: mancano i fili che ci fissano ai luoghi e alle persone.
40. È il punto segnalato dalla nomenclatura dell'agopuntura come 1 del Rene.
41. Calore e umidità e altre influenze come l'ubicazione in una zona granitica o la presenza di rocce nel sottosuolo che contengono minerali radioattivi, sono stati segnalati dai geobiologi come paesaggi che accompagnano il gas radon, il quale sale verso la superficie terrestre grazie alle vene d'acqua sotterranea e alle faglie terrestri. La confluenza di questi elementi con altri fattori può scatenare una condizione Yang negli abitanti.
42. Nella medicina cinese esiste un insieme di tecniche per diagnosticare l'intelaiatura energetica dell'organismo, tra le quali notiamo: l'auscultazione, la pulsologia, l'esame dei punti sensibili, la riflessologia, la colorazione, il fiuto...
43. Il movimento Legno ha due aspetti simbolici: Vento e Tuono; è in conformità a quest'ultimo – il tuono come scarica elettrica celeste sulla Terra – che relazioniamo i cavi e gli impianti elettrici con la fase Legno.
44. Dato che la connessione è visuale e gli occhi si regolano con i canali del fegato e della cistifellea nella fase Legno
45. Ed. Jaka Book, Milano 1994
46. La maggior parte degli anziani soffrono il freddo e l'inverno
47. Specialista in medicina giapponese e diffusore dello Shiatzu in Occidente

48. Queste aree corrispondono al Pa Kua del Cielo Posteriore o seconda sequenza Celestiale, un simbolo olografico che costituisce la base del Feng Shui delle Direzioni.
49. Per la medicina cinese, l'inquinamento acustico è un fattore di debilitazione dell'energia del movimento Acqua – rene, vescica ed energia ancestrale –
50. Ricorda che quello che facciamo è architettura energetica e non dipende molto da ciò che usi per captare il nuovo riferimento quadrangolare, ma l'attenzione che poni in questo procedimento per creare il nuovo riferimento. Quando possiamo creare questi riferimenti con alberi o grandi piante otterremo anche un'influenza energetica più salutare per noi.
51. Esiste la credenza “scientifico-popolare” che le piante rubino ossigeno di notte e quindi non è usuale trovarne nelle camere da letto. Anche se il loro funzionamento in relazione all'ossigenazione è diverso dal nostro, la coesistenza è possibile anche di notte, beneficiandoci di altri aspetti come la pulizia e la ionizzazione dell'aria. La credenza che questa differente ossigenazione del regno vegetale è dannosa per noi può essere confutata semplicemente dormendo in una casa nel bosco o anche sotto gli alberi di notte: non avremo sintomi di insufficienza respiratoria.

Altri libri di Verdechiaro



Una casa sana per vivere bene

Tiziano Guerzoni

ISBN 978-88-88285-27-6 - 120 pag. - euro 16,00

La consapevolezza di vivere in ambienti sani aumenta ogni giorno di più e questo è un vero e proprio manuale dell'abitare sano. Questo libro prende in considerazione molti aspetti quali il luogo, i materiali, il clima, le geopatie, l'inquinamento elettromagnetico, la radioattività, il riscaldamento, il colore, l'illuminazione, cerca di fornire spiegazioni e propone soluzioni. Utilissimo sia all'utente privato che ad operatori di settore. Corredato di numerose immagini, grafici e tabelle.



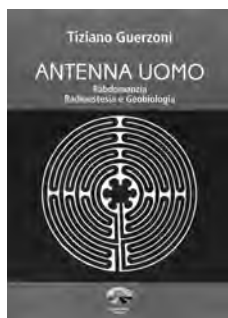
Feng Shui per bebè

Manuale pratico per armonizzare sé stessi e la casa aspettando il bebè

José Manuel Chica Casasola

ISBN 88-88285-09-1 - 176 pag. - euro 18,00

È un viaggio nel mondo dell'energia, che inizia quando nella coppia sorge l'impulso a concepire un figlio. Da quel momento occorre fare spazio al nuovo essere che arriverà, sia nella casa che nel mondo interiore. Con queste tecniche ed esercizi i lettori avranno gli strumenti pratici che li aiuteranno a favorire il concepimento, la gravidanza ed i primi anni di vita del bebè.



Antenna uomo

rabdomanzia, radioestesia e geobiologia

Tiziano Guerzoni

ISBN 978 88-88285-43-6 - 128 pag. - euro 15,50

In questo suo secondo libro Tiziano Guerzoni ci illustra come tutti siamo radioestesisti e rabdomanti naturali, occorre solo allenare alcune caratteristiche insite in noi stessi. È anche un libro di geobiologia, che ci fa conoscere meglio le influenze del terreno sugli edifici e sugli abitanti. Un vero e proprio manuale che illustra metodi di ricerca, strumenti, tecniche per il loro utilizzo, soluzioni ai problemi. È anche un manuale di autoconoscenza, per scoprire e imparare ad usare quella parte di noi, percettiva e poco conosciuta, che ci fa entrare in contatto in modo più dinamico con il mondo che ci circonda.