

19 FÉVRIER NOUVEL AN CHINOIS

L'harmonie, la zénitude... sont indissociables du sentiment de bien-être. Pour que notre habitat ou notre lieu de travail en soient imprégnés, inspirez-vous des Chinois... en appliquant les principes du feng shui. Comment? On fait le point avec plusieurs spécialistes.

Texte Nathalie Ferron / Coordination Anne Deflandre / Photo Corbis

Le feng

Art taoïste remontant à plusieurs millénaires avant J.-C., **le feng shui peut être considéré comme la «médecine de l'habitat»**. Sa connaissance permet à l'homme de vivre harmonieusement dans son environnement, en tirant parti des meilleures influences énergétiques de ses lieux de vie et de travail. **«Le feng shui nous offre une grille d'analyse qui permet d'équilibrer un lieu de vie, notamment en fonction de la nature de ses habitants»**, explique Emmanuel De Win, consultant en feng shui avec Axelle Malvaux à Bruxelles et Braine-L'Alleud. Une mauvaise harmonisation des lieux peut entraîner différentes sortes de soucis: troubles du sommeil, fatigue, projets bloqués, conflits relationnels, pertes financières...

Les grands principes

S'il n'existe pas de configuration parfaite en feng shui (l'aménagement d'une pièce peut convenir à une personne mais pas du tout à une autre), son application repose sur le respect de quelques grands principes. En premier lieu, **la notion d'énergie vitale, de chi, propre à la médecine chinoise, s'applique aussi bien au corps humain qu'à un lieu de vie**. Ainsi, la manière d'aménager un lieu va influencer sur la bonne circulation de cette énergie. Un exemple? «Le hall d'entrée représente une zone tampon entre la vie sociale extérieure et la vie intérieure. Cette zone devrait donc toujours être dégagée pour que le chi puisse circuler correctement», souligne Emmanuel De Win. Le feng

Feng shui et géobiologie: quelles différences?

En Occident, le feng shui ne tient pas toujours compte des courants magnétiques et telluriques qui traversent nos lieux de vie (réseaux Hartmann et Curry, par exemple), ni de la présence d'antennes relais à proximité et du réseau d'ondes électromagnétiques qui polluent l'environnement. Ces différents éléments sont la plupart du temps étudiés par la géobiologie. En Chine, les deux pratiques sont systématiquement imbriquées. Le consultant tient compte de toutes les variables susceptibles d'influencer l'environnement d'un habitat.

shui va vous changer la vie

shui tient également compte de **la loi des 5 éléments** propre au taoïsme: eau, feu, air, terre, métal. **Ceux-ci doivent être présents de manière équilibrée dans n'importe quel habitat.** Enfin, le feng shui repose également sur **l'équilibre yin-yang**. Les objets, les pièces, les couleurs, etc. sont empreints d'une polarité yin ou yang. Or ces deux polarités complémentaires doivent être agencées de manière équilibrée dans un espace de vie. En fonction de ces principes, le spécialiste tiendra notamment compte des couleurs, des matériaux utilisés, de l'emplacement des meubles, des éclairages, des sources d'eau, de lumière et de chaleur...

Les outils du praticien

La date de naissance de l'habitant et celle de la construction d'un immeuble ou d'une maison sont des données importantes en feng shui. Muni d'un plan de votre maison ou appartement, le consultant utilise un instrument particulier pour établir son diagnostic et formaliser ses recommandations: **le luo pan**. De quoi s'agit-il? Cet objet se présente sous la forme d'un plateau de forme circulaire tournant sur un sol carré. Au centre du disque, se trouve une boussole. Cet objet permet d'identifier les différentes configurations énergétiques d'une pièce. Autre instrument d'analyse important: **le bagua** (parfois appelé «pa kua»). Cet outil comprend 8 trigrammes auxquels s'associent les points cardinaux ainsi que les différents domaines de la vie (prospérité,

mariage, famille, santé...). Plus rarement, les consultants peuvent également avoir recours au **pendule** pour affiner leur diagnostic.

8 règles pour aménager une chambre à coucher

Envie de vous lancer? Commencez par la chambre à coucher: une bonne façon d'observer comment le feng shui influence la qualité de vos nuits. Des règles simples permettent de faire de sa chambre une pièce saine et harmonieuse.

1. Disposez le lit de manière à ce que **la porte de la chambre soit visible**. Ne pas voir la porte peut en effet générer une certaine anxiété.
2. **N'installez jamais votre lit entre la porte et la fenêtre.**
3. A l'étage, il est préférable de ne pas installer de chambre au-dessus d'un garage ou d'une **masse métallique** lourde. «Une cuve installée à la cave, par exemple, peut perturber votre sommeil», souligne Bruno Lecourt, consultant français en feng shui (www.areaki.com) et auteur d'un ouvrage à paraître: *Le feng shui malin*, éditions Leduc.
4. Veillez à choisir des couleurs qui favorisent l'endormissement. **Evitez les couleurs vives** comme le rouge au niveau de la tête de lit, par exemple. «Il s'agit d'une couleur tonifiante», explique Bruno Lecourt. Optez plutôt pour des teintes neutres allant du blanc au brun chocolat.
5. En ce qui concerne l'éclairage, pensez à **diversifier les sources lumineuses**. Idéalement, vous disposerez une lampe de chaque côté du lit. A bannir: le plafonnier central

Trier, c'est feng shui!

Faites régulièrement le ménage dans votre lieu de vie. Nettoyez, rangez, triezy vos papiers, jetez tout ce qui est cassé ou abîmé. **Les spécialistes du feng shui considèrent que nous devrions nous débarrasser de tout ce qui n'a pas servi depuis un an.** Jetez les tasses ébréchées, les chaussettes trouées et autres vêtements abîmés! Comme la nature a horreur du vide, se débarrasser de ce qui est devenu obsolète ou usé laisse de la place disponible pour la nouveauté.

qui donne un effet «épée de Damoclès au-dessus de la tête». Optez plutôt pour des éclairages aux lumières douces et tamisées. «Bougies et photophores peuvent également convenir. Attention toutefois aux produits chimiques qu'ils sont susceptibles de contenir», ajoute le spécialiste.

6. Evitez les meubles dont les formes sont agressives (arêtes vives et angles pointus). Choisissez plutôt les formes arrondies.

7. Privilégiez les matériaux naturels, tels que le bois, la laine, le coton... Méfiez-vous des matériaux composites et des produits chimiques contenus dans les colles et les peintures. De nombreux points de vente proposent désormais une gamme de produits «écologiques» exempts de formaldéhyde (cancérigène) et de COV (Composés Organiques Volatils).

8. Enfin, pour réduire l'impact des ondes électromagnétiques, les spécialistes conseillent de **couper votre réseau Wi-Fi** le soir et de ne pas dormir à proximité de votre téléphone mobile, ni d'un réveil branché sur le secteur. ●

Pour aller plus loin

Des sites

- www.areaki.com
- www.atelier-fengshui.be
- www.feng-shui-geobiologie.be

Mais aussi

www.ecolede-fengshui.be,
www.fengshui-harmonie.be,
www.fengshui-authentic.com.

A lire

- **La vérité des apparences: feng shui taoïste**, Zu-Hui Yang, Hiria Ottino Trédaniel, 2001.
- **Encyclopédie illustrée du feng shui. Guide pratique d'un art de vivre**, Lillian Too Trédaniel, 2010.