

Une chambre Feng Shui à la hauteur de vos rêves !

Espace de ressourcement par excellence (on y passe un tiers de sa vie), mais également lieu privilégié où s'exprime l'intimité du couple, la chambre parentale est considérée par le Feng Shui comme la pièce de la maison dans laquelle les flux énergétiques doivent être harmonisés en priorité.

Votre chambre est-elle Feng Shui ?

Une règle d'or : préserver l'intimité et le calme de cette zone refuge.

Dans l'idéal, les chambres occupent la partie la plus calme de la maison. Elles sont éloignées de la porte d'entrée principale et à l'abri de l'activité "sociale" des salles de réception.

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 située à la cave, par exemple, peut "plomber" votre sommeil ...

Contrairement à ce que préconisent les livres de Feng Shui, tous les emplacements cardinaux se valent : que la chambre soit située au Nord, à l'Ouest, à l'Est ou au Sud d'une maison. Ce qui fait la différence c'est :

- l'utilisation que vous faites de vos directions personnelles calculées à partir de votre année de naissance,
- l'emplacement du lit par rapport aux ouvertures,
- l'importance que vous accordez à la lumière au réveil ; elle sera plus vive si vos fenêtres donnent à l'Est par exemple ; et attention aux miroirs qui amplifient la lumière, ils peuvent provoquer des troubles du sommeil.

- la manière dont vous tenez compte des énergies souterraines perturbatrices situées à l'aplomb de votre lit (comme une faille émettrice de radon, un gaz toxique).

La tête au nord ?

En occident, nous avons pour habitude d'orienter le lit vers le nord car on dit que cela favorise un sommeil plus réparateur. En fait, le corps est tout simplement aligné avec l'axe magnétique Nord - Sud de la terre.

Cependant, pour l'avoir testé personnellement et pour en avoir constaté les effets bénéfiques auprès de mes clients, les autres directions peuvent également s'avérer efficaces. Certains cas d'insomnies ou de stress ont vite été enrayés en adoptant une des 4 orientations favorables à la personne.

Sommeil et eau ne font pas bon ménage !

Si vous avez l'intention d'installer un spa à proximité de la chambre, réfléchissez bien aux effets néfastes liés à l'humidité (cf. Esprit Maison N°16). Evitez la présence de fontaines, aussi petites soient-elles. La nuit, elles peuvent affecter le sommeil même si le

Feng Shui les utilise parfois pour activer certaines énergies liées à la fertilité. Enfin, un cours d'eau souterrain se trouvant à l'aplomb du lit peut perturber le sommeil. Dans ce cas, il vaut mieux consulter un spécialiste pour un conseil avisé.

Un seul meuble constitue la chambre idéale ...

Placé judicieusement par rapport aux ouvertures, le lit s'intègre dans un espace harmonieux et protecteur.

Si la pièce le permet, optez pour un grand lit (type queen size ou king size) plutôt que pour des lits jumeaux. En Feng Shui, ces derniers équivalent à tracer une ligne de démarcation "symbolique" entre les corps : cela active inconsciemment les problèmes de communication relationnelle et favorise les séparations.

Aux structures métalliques et aux sommiers à ressorts qui amplifient les champs électromagnétiques, préférez le bois et les matériaux naturels bio labels PEFS ou FSC. Choisissez un matelas en lin, sisal, fibre de maïs, coton bio, laine, latex naturel ; pour les tissus et les draps : EKO, GOTS ou Ecocert. Et pour plus de confort, des coussins ergonomiques.



*Chambre Elumo II
chez Hülsta*

Le désordre un vrai cauchemar

Si vous n'avez pas de dressing, prévoyez un rangement efficace afin d'éviter de laisser traîner inutilement les vêtements ; libérez tout ce qui encombre la circulation de l'énergie, empêche le sommeil de s'installer et d'être efficace.

Pour les lits munis de tiroirs, privilégiez d'y mettre du linge propre plutôt que des livres. Ils activent le mental et ils n'ont pas plus leur place dans une chambre qu'un bureau de travail.

Une étagère placée au dessus de la tête de lit constitue un réel danger mais peut également procurer un sentiment d'oppression mêlé d'inquiétude ressenti au niveau du thorax, ainsi que des céphalées.

De la même façon, un lustre suspendu au dessus du lit est une véritable épée de Damoclès...

Un sommeil réparateur loin de la fée Electricité

Au rayon des briseurs de couple, la télévision occupe une place de choix. Un poncif qui est pourtant la triste réalité de certains. Plus sérieusement, le fait de regarder la télévision ou l'ordinateur avant de se coucher, modifie la sécrétion de la mélatonine, l'hormone du sommeil ; en particulier, chez les adolescents et les adultes qui ont déjà accumulé du stress au travail.

D'une façon générale, dans la chambre, il est préférable de limiter les appareils électriques susceptibles d'amplifier la fatigue et il est prudent d'éloigner les fils électriques de la tête d'au moins 50 cm. L'idéal, pendant le sommeil est d'isoler totalement la chambre grâce à la domotique en prévoyant un disjoncteur et la coupure du réseau Wifi ainsi que de tous les téléphones, portables et...sans fil (DECT)! La qualité du sommeil s'en ressentira immédiatement.

Chambre parentale et chambre d'amis

Dans ces chambres, créez une atmosphère "yin" propice au repos et à l'intimité, favorisez les matières douces et feutrées, les tons chaleureux de la terre (chanvre, tabac, taupe...) ou de métal (capitonnage gold), les lumières indirectes équipées d'un variateur. Optez pour des meubles en bois aux angles arrondis, bannissez les matériaux trop yang (durs, lisses et froids comme le verre, le métal, le marbre...)

La chambre est également le territoire où s'exprime la sexualité : les couleurs solaires telles que le rouge, certains orangés ou jaunes y activeront la passion. **C'est également le territoire où doivent s'équilibrer les énergies opposées et complémentaires yin yang, féminin-masculin** : pensez à doubler les représentations du couple qu'elles soient figuratives ou abstraites... Morphée vous tend les bras...