

+

vento e água

FENG SHUI LIFESTYLE



Agosto 2018

NÚMERO SETE

An aerial photograph of two people floating on their backs in clear, turquoise water. The water is so clear that the sandy bottom is visible. The people are positioned in the center-right of the frame. The entire image is framed by a thin red border.

PÁG.04

› **EDITORIAL**
Sofia Batalha

PÁG.06

› **CALDO DE SHOYU COM UDON**
Marta Varatojo

PÁG.08

› **A METAFÍSICA FÍSICA CHINESA E O
POTENCIAL HUMANO**
Bárbara Guimarães

PÁG.12

› **ZONA 5, O CENTRO DA CASA, O LUGAR DO
CORAÇÃO ARDENTE**
Ana Alpande

PÁG.16

› **OS 7 MELHORES CRISTAIS PARA TER EM
CASA**
Silvia Oller

PÁG.20

› **O FENG SHUI E AS CONSTELAÇÕES
FAMILIARES**
Maria Gorjão Henriques

PÁG.22

› **SOM, UMA FORÇA VITAL**
Maaïke Niemantsverdriet

PÁG.26

› **A ARTE DE HARMONIZAR ESPAÇOS - CASA
E CORPOS**
Xuxuta Grave

PÁG.28

› **FENG SHUI E DESENVOLVIMENTO PESSOAL**
Ana Antunes

PÁG.30

› **O QUARTO DE DORMIR**
Ana Brísio

PÁG.34

› **FENG SHUI INTERIOR**
Mónica Araújo

PÁG.38

› **COLUNA - DECORAÇÃO AO SERVIÇO DO
FENG SHUI**
José Lourenço



EDITORIAL

+
por
Sofia Batalha
 Criadora, Professora e Consultora do Método de Feng Shui Simbólico*, Lunar e Feminino* ~ Desde 2003
 Coordenadora do Curso de Feng Shui do Instituto Macrobiótico de Portugal
 Formadora e praticante de Astrologia Chinesa
 Autora da Coleção da Casa Simbólica
serpentedalua.com | casasimbolica.com
bazi.serpentedalua.com

Este número da revista Vento e Água é um número assumidamente feminino. Exatamente porque em termos do ciclo solar anual estamos no auge da zona dois, do trigramma Kun, o trigramma da terra fértil.

A energia nesta fase do ano é a energia da frutificação, da partilha, da disseminação de ideias, relações ou projetos. Em feng shui, muitas vezes, a vibração deste trigramma é associada

aos relacionamentos amorosos. No entanto ele é muito mais do que isso. É também energia feminina, da herança matriarcal, da relação com as mulheres da nossa vida, sejamos nós homens ou mulheres. Claro que é uma fase do ano em que o que se cultivou na primavera dá agora frutos, frutos que nutrem e que alimentam. Portanto é uma fase de cozinhar as relações de partilha destes frutos, de estarmos disponíveis para

sermos fertilizados pelas ideias de outros, de nos expressarmos em conjunto e não singularmente.

Por todas essas razões este número da revista Vento e Água é um número assumidamente feminino. Todos os valiosos contributos presentes nesta edição foram escritos, pensados, sentidos e experimentados por mulheres. Tratam-se de vários artigos que complementam e tornam mais abrangente uma visão feminina do feng shui.

Como exceção temos uma nova contribuição regular na revista que muito nos orgulha. A **estreia** de uma coluna na revista, que trará conteúdos ainda mais valiosos a estas publicações. Uma coluna assegurada pelo **José Lourenço**, designer de interiores, consultor e professor de feng shui. Esta **coluna intitulada Design ao serviço do Feng Shui**, pretende trazer aos leitores, de forma prática, simples e transcendendo abordagens ou escolas diferentes, formas de como o design da casa pode harmonizar energeticamente o espaço, permitindo que o chi flua harmoniosamente na casa e na vida.

Disfrutem!

+
—
4
—
+
+
+

+
—
5
—
+
+
+



CALDO DE SHOYU COM UDON



+
Artigo por
Marta Horta Varatojo
Instituto Macrobiótico de Portugal

Esta é uma receita especial para mim, foi preparada a 4 mãos, no dia 7 de Março de 2015.

Estávamos só os dois em casa, eu e o meu pai, cada um no seu computador, tranquilos a trabalhar numa manhã de sol, que já anunciava a Primavera.

Quando estou em casa, em modo trabalho, distraio-me e perco a fome, esqueço-me de comer. Quem não se tinha esquecido era o meu pai, que, quando dou com ele, já estava na cozinha a começar a preparar o almoço. Dos muitos talentos que tinha, cozinhar não era o seu forte, e decidi ficar a dar uma mãozinha. A escolha do menu foi dele, e foi em cheio: caldo de shoyu com udon - um dos meus pratos preferidos! É um caldo delicado com sabores intensos, muito fácil e rápido de confeccionar e ainda com a vantagem de ser uma refeição completa numa taça (de preferência bem grande).

Esta receita traz-me memórias de um dia bom, bom nas coisas simples, um almoço no terraço com sol, e com o meu pai. Espero que esta receita vos saiba tão bem quanto nos soube a nós.

CALDO DE SHOYU COM MISO BRANCO, UDON E NORI TOSTADA

INGREDIENTES:

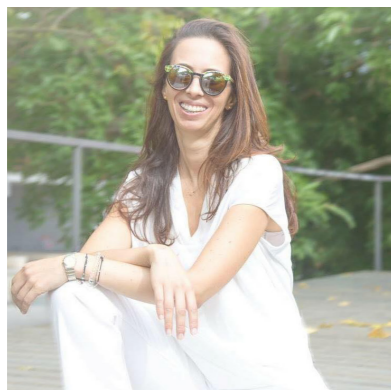
- Massa udon
- 1 c. sopa de miso de branco por taça
- 8 cogumelos shiitake secos
- 1 tira de alga kombu
- 2 folhas de alga nori
- 1 pedaço de 3 cm de gengibre
- 2 c. sopa de shoyu
- cebolinho a gosto

PREPARAÇÃO:

1. Cozinhe a massa udon, durante cerca de 10 min. Passe por água fria. Reserve.
2. Para o caldo: coloque a alga kombu, os cogumelos shiitake e 1 a 2 rodellas de gengibre numa panela com água, cozinhe em lume brando durante 20 min.
3. Retire um pouco da água quente da panela para uma taça e dissolva o miso suavemente. Coloque o miso na panela e cozinhe durante cerca de 1min., apague o lume.
4. Tempere o caldo com o shoyu (prove, se necessário coloque mais shoyu).
5. Rale o gengibre, no ralador mais fino, e esprema o sumo da polpa directamente no caldo.
6. Toste as folhas de alga nori directamente na chama do fogão, de um lado e do outro, durante alguns segundos até ficarem estaladiças. Com uma tesoura corte as folhas em tiras finas e coloque numa para servir à mesa.
7. Sirva a udon, em taças grandes individuais, verta o caldo por cima da massa e guarneça com a nori tostada e cebolinho picado.
8. E bom apetite. Lembre-se de mastigar muito bem, assim vai tirar ainda maior proveito desta super refeição que faz bem ao corpo e à alma.

Dicas Extra: pode também colocar umas gotas de vinagre de arroz e de óleo de sésamo tostado no final, acentua os sabores. Pode usar massa soba (mais fininha que a udon) e pode substituir o miso branco por miso de cevada. Varie nas ervas frescas. Este é o tipo de receita que pede criatividade, tem o caldo de shoyu, kombu e shiitake como base, a partir daí pode juntar o que lhe apetecer, quadrinhos de tofu ou tempeh frito, cenoura, alho francês, brócolos, germinados e por aí fora e sempre em frente, que para a frente é que é o caminho. :)





+
Artigo por
Bárbara Ruano Guimarães
Coach, Consultora de Ba Zi e Feng
Shui
Autora do livro “O Poder de Saber”
barbaraguimaraes.com
bazimit.com
barbaraguimaraes@bazimit.com

Metafísica chinesa engloba várias áreas, mas todas elas com a mesma base, todas elas com os mesmos fundamentos o que faz com que, juntas, façam muito mais sentido.

Por volta do ano 2014 eu já estava com o curso de Feng Shui terminado e começava a dar os primeiros passos em BaZi _ Astrologia Chinesa.

De alguma forma só o Feng Shui não me estava a responder a algumas perguntas que me apareciam. Feng Shui sozinho dava-me uma sensação de incompletude porque por vezes não me permitia por em pratica a minha grande intenção de vida, ajudar pessoas.

De uma forma geral o Feng Shui trata da envolvente, das formas externas e do fator tempo. Em microescala trata da vivencia da pessoa na sua própria casa e da sua disposição para alterar hábitos e formas de se comportar. Existe o fator humano e de livre arbítrio que é necessário ter em conta.

Foi gradual a minha perceção de que há muito mais poder na ação do homem do que estamos habituados a assumir. Quando vou fazer uma assessoria de Feng Shui e as formas exteriores não estão favoráveis o desafio é grande.

Quando chego a casa de clientes e o “tempo” ou estrelas voadoras estão de alguma forma a desfavorecer a energia que ser quer na casa, apenas me resta trabalhar no potencial humano de cada um e na sua forma de perceber a vida e a casa. Porque a realidade é que nem todos podemos mudar de casa só porque o Feng Shui não nos apoia...

Daí nasceu a minha paixão pelo Coaching e pelo BaZi – Astrologia Chinesa.

Para fazer um breve resumo, vou vos falar do que é Coaching.

Coaching é um treino que fazemos. Um Coach é um treinador que temos que nos ajuda a ampliar a nossa perceção sobre o nosso mapa de possibilidades.

A METAFÍSICA FÍSICA CHINESA E O POTENCIAL HUMANO

Estamos todos.... todos... num ponto A – a nossa Vida!

A maior parte de nós tem ambições, projetos, sonhos, vontades... um ponto B onde quer estar.

Se se identifica com esta situação, este texto é para si.

Pode não estar confortável no seu ponto A por duas razões:

1. Porque está focadíssima em chegar ao ponto B, o seu sonho
2. Ou porque está mesmo muito desconfortável no ponto A, a sua situação atual. E apenas quer SAIR DALI...

Quando faço o meu trabalho de consultoria, são muitas as vezes em que a situação 2) me aparece e a pessoa está dividida porque sabe que não está bem onde está, mas não sabe o que fazer para sair dali.

Feng Shui dá-lhe a calma e a energia que precisa para começar a implementar mudanças em si e para que as oportunidades, rumo aquilo que quer, lhe cheguem.

BaZi dá-lhe a possibilidade de responder à pergunta:
“O que é que eu realmente quero!”

É sobre isto que escrevo no meu livro “O Poder de Saber”.

A resposta a esta pergunta pode ser simples:
“Quero ser feliz!”

Mas a questão é.... como é que isso se aplica na sua vida...? O que é ser feliz para si?



Eu vou mencionar aqui 4 fatores fundamentais que se estiverem alinhados na sua vida, tenho a certeza que estará mais próximo de encontrar a sua felicidade:

1 VALORES

Primeiro o que é importante. Considere-se uma pessoa que vem a este mundo para fazer o que é importante para si. Há valores que lhe dão uma certa identidade e dos quais não deve fugir. Cada vez que foge, desalinha-se com a sua natureza e com o seu Eu mais interno e a sua autoestima e segurança ficam afetadas.

Se é uma pessoa que precisa de dinamismo, encontre uma ocupação que seja versátil.

Se é importante para si estar sempre em contacto com pessoas, não se feche num gabinete.

Se tem como missão, e se o que o faz sorrir é ajudar pessoas, construa um trabalho, uma ocupação que lhe permita ver a evolução e sorriso dos outros todos os dias.

Conseguir este tipo de sincronia consigo mesmo é estar a agir de acordo com os seus valores. BaZi diz-lhes quais são os valores importantes para si.

2 TALENTO

Dito isto, estou certa que tem consciência que tem jeito para alguma atividade. Se não tem essa consciência, pode ver no livro "O Poder de Saber" quais são as suas aptidões (porque para além de muitas valências o BaZi e Astrologia Chinesa falam sobre isso – Potencial e Talento Humano).

Se tem uma noção clara do que faz com maior facilidade, parta para a ação, planeie e conjugue os seus valores com as suas aptidões. Não embarque em qualquer aventura. Haja de acordo consigo pela preservação do seu sucesso e realização pessoal.

Porquê?

Porque é isso que vai gerar a motivação por aquilo que faz mesmo em períodos menos bons. Quando fazemos o que temos jeito para fazer o que é que acontece? Fazemos isso mesmo bem!

E quando fazemos alguma coisa mesmo bem o que é que acontece? Temos feedback positivo!

O feedback positivo o que é que lhe trás? Uma sensação maravilhosa de que está no caminho certo e que está a contribuir positivamente para fazer do mundo um lugar melhor. E isso em si é maravilhoso. Vai proporcionar em si uma vontade incrível de se levantar da cama e fazer o que gosta.

3 AREA DE ACTUAÇÃO - INDUSTRIA

Por fim, e isto já é um bónus de BaZi, o ideal é que se inclua em meios e áreas que falem a sua linguagem, que tenham o mesmo vocabulário e que de alguma forma, meios onde consiga criar empatia. Isto significa: facilite o seu caminho.

Há industrias, ou áreas que se adaptam melhor ao que gostam de fazer... o chamado "estar como peixe na água".

Por exemplo, pessoas que estão ligadas de alguma maneira ao elemento terra ou solo, têm grande empatia com a área do Imobiliário. Têm também grande empatia por cuidar de outros, por suprir necessidades.

Se o seu caso é estar com o elemento madeira muito presente, a sua área de atuação deve incluir ambientes sociais, de expansão, de estratégia e competitivos.

Existe uma ordem e harmonia na natureza, juntando várias áreas conseguimos mais informação. A sua realização pessoal vem de ser fiel a si próprio, fiel ao seu tempo e ao seu espaço... e não se comparar com os demais... inspirar-se neles para traçar o seu caminho.

ZONA 5, O CENTRO DA CASA O LUGAR DO CORAÇÃO ARDENTE

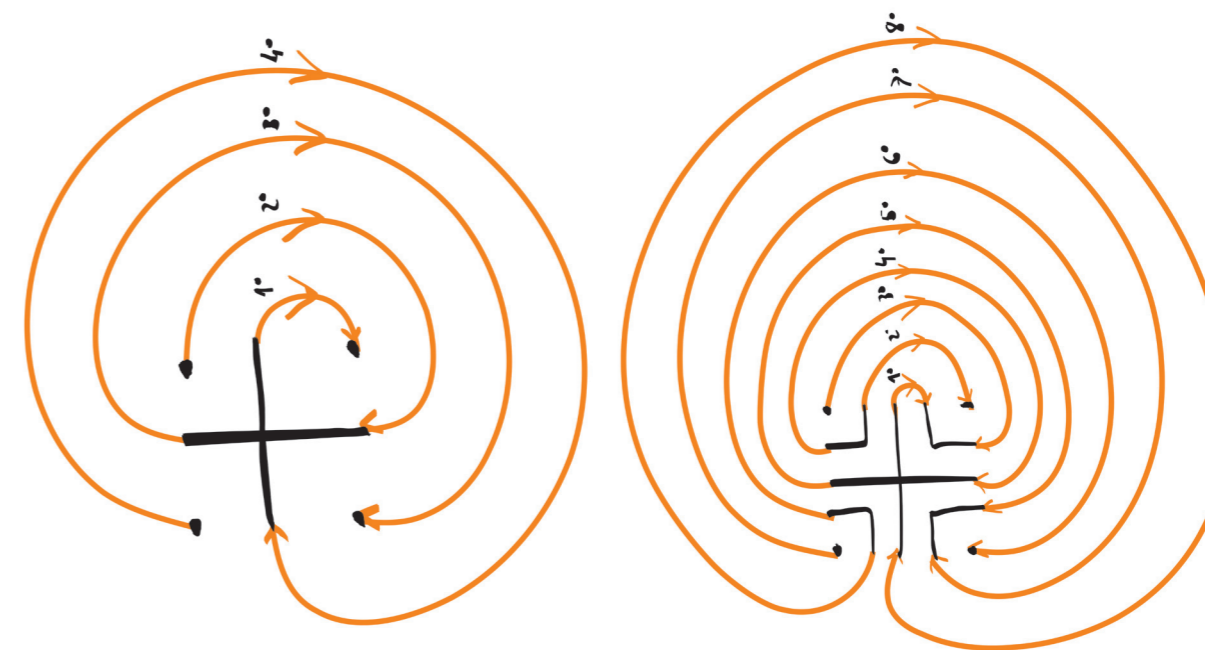
Desde o início, que quando comecei a sentir curiosidade pelo Feng Shui, imediatamente senti-me atraída pela zona 5 do bagua. Assim como quando olho para um mapa astral o primeiro ponto que busco é o centro do mapa, onde aparentemente nada se passa, também nas casas onde habitei a zona 5 correspondeu invariavelmente à área onde instintivamente eu colocava mais atenção, e isso sempre me fez alguma confusão, porque a zona que eu sentia como mais misteriosa e sagrada da casa, era sempre uma zona de passagem onde eu por norma não me demorava.

Ao mudar-me para a minha casa atual, fiz um pequeno desenho da planta no sentido de entender o que é que a casa tinha para me dizer e o que é que eu precisava receber da casa, naquela altura antes de pensar na decoração, dediquei-me a desenhar mandalas temporárias para cada zona da casa, na esperança de limpar a energia dos antigos donos e de ser totalmente recebida e aceite pela minha nova casa. Foi muito fácil chegar a todas as áreas, às suas especificidades, pontos fracos/pontos fortes, e conseqüentemente às minhas necessidades, expressas nestas mandalas, desenhadas e pintadas em papel e colocadas temporariamente nas zonas que precisavam de mais “luz” ou de mais cuidado, mas foi na zona 5 que senti necessidade de me demorar mais, não consegui chegar a nenhuma mandala, comecei a questionar dentro de mim o que significava este centro, não só o da casa externa mas principalmente o da casa interna.

Nem por acaso nessa mesma altura os meus vizinhos mais próximos inauguravam na sua quinta uma réplica à escala do labirinto de Chartres, colocando-o à minha disposição para que eu pudesse fazer caminhadas sempre que desejasse, a analogia foi imediata! A zona 5 era o centro do labirinto, o fogo sagrado de onde a energia parte e para o qual a energia regressa. Honrar



Artigo por
Ana Alpande
Artista Têxtil, Contadora de
Histórias, Astróloga
anaalpande.com



e buscar a zona 5 em cada cómodo da minha casa assim como dentro de mim mesma, passou a dar corpo de uma forma gráfica e tangível àquela que desde sempre foi a minha principal prioridade na vida. O insight foi tão forte que passei a dar o nome de Mapas para o Centro ao meu trabalho como astróloga, justamente usando o centro do mapa astral como o destino do qual se parte e para o qual se volta, o fogo sagrado onde habita a essência intemporal de cada um de nós.

Então o labirinto transformou-se para mim em mais do que um objeto de estudo, construir labirintos, caminhar em labirintos, explorar as várias camadas de consciência e mitologia pessoais despertadas pelo labirinto e a sua tradução nas mais diversas camadas da vida, transformou-se numa forma de estar e representar a vida cíclica.

Então como é que eu trouxe-se isto para a minha vivência com a zona 5 da minha casa? Desenhando labirintos, desenhando simbolicamente o meu caminho para o centro e colocando esses labirintos como mandalas de ativação da zona 5, percebendo o bagua como um labirinto que percorremos da periferia para o centro e vice-versa, tendo o centro sempre como destino de chegada e partida.

Para mim desenhar um labirinto é tão poderoso, quanto caminhar num, ativa o lado direito do cérebro ativando também em nós a capacidade

de comunicar numa linguagem ancestral que fala diretamente ao nosso inconsciente. Então quando andamos perdidos pelas periferias da vida, ou demasiado ocupados numa determinada área da nossa vida em detrimento de todas as outras, quando sentimos a vida fria, a estagnar, desenhar um labirinto ou percorrer um labirinto com os nossos dedos pode ser uma forma simples e poderosa de nos chamar de volta a casa, de volta ao centro do coração ardente.

Na casa, encontrar na zona 5 espaço para um pequeno altar onde o labirinto fica à vista e pode ser percorrido de tempos a tempos pode-nos ajudar a lembrar e a ativar no tempo/espaço a nossa ligação e o nosso compromisso com o nosso centro espiritual.

No caminho para o centro precisamos dar atenção por igual medida a todas as partes. Tal como o sangue percorre o nosso corpo numa constante peregrinação do centro cardíaco para a periferia e vice-versa, também nós percorremos de forma cíclica as várias etapas do nosso desenvolvimento, que se caracterizam por marés baixas e marés altas, períodos de expansão e períodos de introspeção, etc..., a vida cíclica é temporal e mutável e manifesta-se em todas as áreas da nossa casa, mas o centro, esse está para além do tempo, pertence ao reino do não-tempo, do imutável. Eu gosto de olhar para o centro da minha casa como algo que apenas é, talvez por isso tenha

percebido em mim que o vazio da minha zona 5 representa exatamente esse portal através do qual toda a vida é gerada, tudo o resto pode estar em mutação, passando por ciclos de caos/organização, fazendo parte dos processos da vida cíclica, mas o centro é aquele onde eu diariamente verifico se tudo está claro, limpo e desimpedido. Existe uma ligação de mistério e sacralidade com esta zona da casa, afinal ela representa a parte de mim que eu não vejo, aquela que não muda, a que apenas é o que é. Na zona 5, procuro cuidar que haja calor, vida, e acolhimento. No meu centro, este calor, esta vida são dados através da atenção e do cuidado, em suma da Presença.

A zona 5 representa o lugar da Presença em mim.

Então no meu caso a zona 5 abrange o corredor e um lugar de passagem que no Inverno é aquecido pelo fogo da minha salamandra, então no Verão faço questão de continuar a alimentar esse fogo trazendo-o simbolicamente para o centro do meu labirinto, isto literalmente, já que coloco um pequeno altar com um labirinto têxtil feito por mim e uma vela, que acendo para simbolicamente me chamar de volta a casa.

Eu não recomendo comprar ou imprimir labirintos já feitos para a zona 5, como referi anteriormente caminhar ou desenhar um labirinto traz consigo a vivência vertical do que este centro pode representar nas várias áreas da vida.

Desenhar um labirinto não é difícil, tenho vindo a ensinar crianças do 1º ciclo a fazê-lo e todos o fazem com facilidade. Não importa a firmeza do traço mas sim a experiência de vir de dentro para fora e de fora para dentro. Aqui deixo instruções para desenhar labirintos de 3 e 7 voltas.

Os labirintos começam a ser desenhados através de uma semente, normalmente constituída por uma cruz e quatro pontos,

todas as outras linhas irão ter como ponto de partida e chegada a semente.

Na figura 1 temos a preto uma semente para um labirinto de três voltas onde se representa a trimembração do corpo: físico/mental/emocional, para quem não está habituado a desenhar esta pode ser uma boa forma de começar e ganhar confiança. Depois de desenhar a semente (a preto), há que seguir a ordem numérica e a orientação das setas desenhadas nas linhas (a laranja). Quanto mais espaço for dado entre a cruz e os pontos, maiores serão os corredores do labirinto e ter corredores abertos e espaçosos é útil, pois uma vez o desenho terminado, fazer o percurso de dentro para fora e de fora para dentro com o dedo indicador é essencial para integrar a vivência do labirinto nos vários corpos do Ser, assim como nas várias áreas da vida.

A figura 2 mostra como desenhar um labirinto de 7 voltas, no contexto do feng-shui este é o labirinto que deverá estar representado na zona 5, já que simbolicamente neste labirinto para chegar ao centro é necessário passar 1º por cada uma das restantes áreas do bagua, integrando-as simbolicamente no centro, e trazendo deste centro o calor e a visão do coração para cada uma das áreas.

As instruções são iguais às do labirinto de três voltas, a diferença está na semente (representada a preto), a sequência e a direção das linhas curvas são indicadas através das setas a laranja, também aqui percorrer os corredores do labirinto após terminado o desenho é essencial para a sua ativação e integração.

Cada membro da casa pode ter a sua representação do labirinto exposta na zona 5, poderá ficar à vista ou não, sendo que o importante é ativar o labirinto sempre que a zona 5 estiver a ser cuidada. Crianças entre os 5 e os 9 deverão usar o labirinto de 3 voltas.

As instruções que partilho neste artigo constam do booklet Labirintos para a Paz, criado por mim e pela designer gráfica Alexandra Carvalho, neste booklet explorámos os labirintos como ferramentas pedagógicas na educação para Paz em contexto escolar.

Numa proposta de crescimento conjunto, gostava de ouvir a vossa experiência com este artigo e o trabalho com o labirinto, por favor enviem as vossas partilhas para o e-mail aalpande@gmail.com.

“O CAMINHO PARA A GRATIDÃO NÃO É PARA CRIANÇAS. É O CAMINHO DOS HERÓIS TERNOS, HERÓIS DA TERNURA QUE, ACONTEÇA O QUE ACONTECER, CONTINUAM A ARDER NAS CHAMAS DOS SEUS CORAÇÕES A CHAMA DA ADORAÇÃO.”

Rumi, tradução livre do inglês por Ana Alpanse.

A ZONA 5 REPRESENTA O LUGAR DA PRESENÇA EM MIM.





OS 7 MELHORES CRISTAIS PARA TER EM CASA



+
**Artigo por
 Silvia Oller**
 Gemóloga, Consultora de Feng Shui
 e Astróloga
gemasecristais.com

Lar, doce lar. Na realidade, são poucos os metros quadrados do mundo que nos acolhem, protegem e revitalizam cada dia.

Idealmente, encontramos o mais fantástico paraíso cada vez que atravessámos a porta de casa e deixamos as preocupações lá fora. É o nosso refúgio onde no fim do dia, conseguimos descansar e relaxar.

Quando isso não acontece podemos sentir a nossa casa vazia, pesada ou escura demais. Acordamos cansados, sofremos de insónias ou de uma agitação extrema. De uma forma geral, não nos sentimos à vontade em casa e só queremos sair e “arejar a cabeça”... Qualquer uma destas sensações, é sintoma de que a nossa casa precisa de uma limpeza energética a fundo e de aumentar a sua energia vibracional com a ajuda dos cristais.

Como revitalizar energeticamente uma casa ?

A energia das casas, assim como a nossa, encontra-se em constante mudança. É frequente termos a sensação de que num recanto onde nos sentíamos revigorados, pouco a pouco este se apaga e perde “luz”, tornando-se pesado e desconfortável.

Assim, após realizar uma limpeza energética na casa, deve-se usar os cristais para dinamizar os espaços e contrariar o processo de estagnação. Os cristais vão colaborar na revitalização energética do nosso lar.

Cada cristal é específico para determinadas funções, colocar o cristal certo no lugar adequado, vai contribuir para amplificar as energias naturais de cada divisão. O propósito é ter uma sala cheia de vida e alegria, um quarto de dormir relaxante e repleto de amor ou um escritório inspirador e livre de stress.

Quais os principais cristais a utilizar?

Para conseguir transmutar as energias de casa através dos cristais, e conseguir uma energia fresca e aconchegante, esta é a escolha que considero mais apropriada:

+

—

17

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+



SELENITE

A energia da Selenite, canaliza a energia pura do Universo, por isso proporciona vida, alegria e positivismo. Este é um cristal que não precisa de ser limpo, nem de ser carregado, pois essa é uma das suas funções. Uma selenite em casa ajuda a limpar as energias de forma constante, protegendo o lar e harmonizando o ambiente.

Os quartos ou sectores estagnados, o centro da casa, a porta de entrada ou a mesinha de cabeceira, são lugares apropriados para colocar uma Selenite.

APOFILITE

Acalma e diminui os níveis de stress e ansiedade, proporciona tranquilidade à nossa alma. Elimina as energias negativas de qualquer divisão, enchendo-a de luz universal e entusiasmo. É uma excelente escolha para a divisão da casa onde trabalhamos ou para colocar no local de trabalho.

TURMALINA NEGRA

Se falamos de segurança no lar, proteção é a palavra chave. No mundo dos cristais, poucos são tão apropriados para criar escudos energéticos como a Turmalina Negra. Se

sente as energias do seu lar ou de uma divisão, pesadas ou estagnadas, podemos utilizar uma grelha de proteção na casa, criando um escudo protetor colocando quatro Turmalinas Negras de dimensão média/grande nas esquinas.

QUARTZO ROSA

A suave vibração de amor transmitida pelo Quartzo Rosa, é ideal para os quartos de dormir da casa. Este cristal atrai a energia do Amor Universal, a maior força do Universo, pelo que é adequado para o local onde decidimos descansar de forma profunda. Devemos sempre nos lembrar que onde existe amor, nada negativo se pode desenvolver.

AMETISTA

Harmonia, espiritualidade, equilíbrio e poder de transformação. Colocar uma Ametista na cozinha pode converter a energia que ingerimos numa experiência completamente espiritual, alimentando não só o corpo físico mas também o espiritual e emocional.

As drusas ou geodes de Ametista amplificam este tipo de energia, pelo que são muito adequadas para grandes espaços.

SHUNGITE

Este cristal da Nova Era, para além de outras propriedades energéticas, é particularmente útil contra os efeitos dos campos electromagnéticos. O seu uso, melhora o ambiente da casa, protegendo pessoas e também os animais domésticos das radiações eletromagnéticas geradas por exemplo por telemóveis e redes WiFi.

Para evitar os efeitos nocivos deste tipo de radiações, devemos colocar uma Shungite ao pé do router, ou entre nós e o computador. Podemos também nos proteger das radiações do telemóvel ou do tablet, colando uma placa de Shungite nestes aparelhos electrónicos.

GEODES DE QUARTZO HIALINO

O Quartzo Hialino, também denominado cristal de rocha, é um cristal com um grande poder amplificador. Aumenta a energia vibracional dos espaços, dissolve energias negativas e cria uma forte ligação entre as energias da Terra e do Céu.

É um cristal de cura e por isso, uma excelente opção para colocar no centro energético da casa. É

+ INFO

Curso de Feng Shui no Instituto Macrobótico de Portugal

2 Anos

> institutomacrobotico.com/



OS CRISTAIS VÃO ASSIM CONTRIBUIR PARA TRANSFORMAR A ENERGIA DO NOSSO LAR, MAS TAMBÉM NOS POSSIBILITAM UMA MAIOR CONEXÃO COM A NATUREZA.

também uma boa escolha para diminuir a fuga energética originada nas casas de banho, ou para colocar no hall de entrada do lar.

Observações finais

É importante relembrar que todos os cristais que colocamos no lar, devem ser limpos e carregados energeticamente de forma regular. Aconselho o uso de métodos seguros, como os indicados nesta página do nosso site: www.gemasecristais.com/prana/limpeza-de-gemas-e-cristais/

Devemos também ter presente que conforme os cristais vão entrando no nosso dia a dia e passam a fazer parte da nossa casa, há formas de comunicação energética que estabelecem com cada um de nós de maneira subtil, através de sonhos e sensações.

Os cristais vão assim contribuir para transformar a energia do nosso lar, mas também nos possibilitam uma maior conexão com a natureza. Aproveite para usufruir de tudo o que eles têm para lhe oferecer!

O FENG SHUI E AS CONSTELAÇÕES FAMILIARES

As constelações familiares são um trabalho que “integra o Corpo e a Alma a partir das Ordens Ocultas do Amor.”

Desde o sistema familiar de origem, ao sistema da família actual e à família mais alargada, todos possuímos imagens internas que nos impõem numa forma inconsciente os seus laços subtis, levando ao surgimento de situações que se repetem, onde tomamos atitudes e condutas que escapam à nossa própria vontade e nos causam sofrimento na nossa vida e na nossa família.

A verdade é que o impacto das vidas dos nossos antepassados é enorme sobre nós. Essa é a razão pela qual escolhemos a família de origem que nos permite viver esta vida em concreto porque é a família que tem a vibração certa para recordar o que trago de outra vida para ser curado e sublimado. Neste sentido as vidas não vividas dos nossos antepassados também são a vida não vivida que tivemos noutra vida.

Assim, na Família a que pertencemos pode haver lugar a destinos que influenciam, implicam e afectam todos os seus membros e a nós próprios.

O que fica reprimido nas vidas dos nossos antepassados vai provocar vazios existenciais na vida dos seus descendentes que acabam por precisar de:

1. Desenterrar os programas que nos fazem viver situações repetidas e excessivas;
2. Ganhar consciência da nossa interligação com o clã e com as circunstâncias;
3. Compreender que a informação não se perde, apenas se transmite de pais para filhos com o objectivo de que alguém do clã possa ou consiga libertar e transformar o que foi vivido e guardado.
4. As vidas dos nossos antepassados, por outro lado, podem, por vezes provocar silêncios que têm uma base emocional muito importante. Essa base esconde:
5. Vergonha;
6. Medo da exclusão social ou familiar;
7. Medo de ficar fora do clã.

Assim cabe aos descendentes repetir os padrões de forma a conseguir:

1. Terminar projectos inacabados;
2. “Desafios” não realizados;

3. Desejos profundos não cumpridos;
4. Vidas não vividas.

Toda a informação que forma parte desta informação reprimida alimenta o conflito e passa naturalmente de geração em geração.

Os acontecimentos repetem-se em situações similares para ser possível dar uma nova leitura, ganhar uma nova compreensão e libertar o clã dessa energia reprimida. Quando isso acontece, liberta e limpa a memória mórfica (dos campos morfogenéticos) e todos somos libertos para uma nova realidade mais subtil e com maior consciência.

Por outro lado, toda essa informação está gravada na nossa mente inconsciente, no nosso corpo e na casa que escolhemos e que nos escolheu para vivermos. Se observarmos o Feng Shui da casa essas mesmas informações estão refletidas na análise e nos padrões energéticos da própria casa.

O nosso corpo guarda a informação, a casa reflete essa informação inconsciente e a abordagem das constelações e do Feng Shui podem trazer à luz essa informação inconsciente que influencia e determina a nossa vida.

Estamos todos ligados numa forma misteriosa. A energia e os padrões energéticos materializam-se no corpo, na casa, no carro, nas nossas vidas. Só temos que aprender a ter uma mente quântica que nos permita descodificar e entender a forma mágica e subtil como as mensagens nos chegam.

Estas abordagens são uma ponte para a realidade da Vida que não tem nenhuma linguagem apropriada para os profundos movimentos da Alma que transcendem a nossa capacidade de entendimento.

Encontrar significado na casa e nos acontecimentos das nossas vidas é entramos num mundo de sincronicidade que nos permite viver e constatar as teorias espirituais milenares que dizem que “somos todos um só ser”, assim como as mais recentes teorias científicas sobre a unidade de toda a matéria que existe no Universo. Uma oportunidade para observar como as teorias espirituais e científicas caminham cada vez mais em sentidos convergentes.



+
Artigo por
Maria Gorjão Henriques
Psicóloga, Professora e Facilitadora
de Constelações Familiares e
Astróloga.
Fundadora do Espaço Amar
espacoamar.com

+

21

+

+

+

+

+ INFO

Curso de Constelações Familiares

Lisboa//Porto

> espacoamar.com

SOM, UMA FORÇA VITAL FENG SHUI ACÚSTICO



Está consciente dos sons ao seu redor e que tipo de influência podem ter?

Um som é uma voz harmoniosa da criação, um eco do mundo invisível.

Os sons formam notas de onde uma bela música pode emergir. A música pode fazer muita diferença na nossa alma, nos nossos sentimentos e até nos nossos sentidos. O som ou a música também tem um impacto muito grande no espaço físico à nossa volta. Vibrações sonoras podem mudar a energia da nossa casa ou escritório.

O som está por todo o lado. Alguns sons são, na sua essência, negativos por exemplo, aviões voando baixo ou o ruído das obras da construção civil. Há também sons que são muito agradáveis e relaxantes, por exemplo, o canto dos pássaros, o som de grilos ou as ondas do mar. Além disso, há também sons que nós fazemos, quando andamos, falamos, tocamos um instrumento musical e ainda sons do dia-a-dia como o fechar de portas, o ruído da máquina de lavar roupa, etc. Todos esses sons afetam, positiva ou negativamente, a nossa casa, o nosso corpo e a nossa energia.

Os sons têm um impacto enorme sobre nós, a vibração do som passa pelas nossas estruturas ósseas. O som e a música têm também um grande impacto no Feng Shui da nossa casa como um todo. O som que entra na nossa casa muda a energia que lá existe e isso acontece de forma quase despercebida. Nós chamamos a isso a impressão digital ou a pégada (footprint) da energia sonora.

Plantas e animais de estimação também são muito sensíveis ao som ou música. Quando as plantas são expostas, por exemplo, à música clássica, elas crescem mais rápido e também são mais bonitas. Através da música, os estômatos das folhas abrem-se mais libertando desse modo mais oxigênio.

Vários estudos confirmam que os sons que nos cercam em casa ou no escritório contribuem para ter um enorme impacto na nossa saúde e prosperidade. É por isso que é incrivelmente importante estar consciente dos sons e usá-los da forma mais positiva possível.

A primeira coisa que pode fazer para deixar a energia positiva fluir em sua casa ou no seu escritório é ouvir música clássica. As pesquisas mostraram que as seguintes músicas têm uma influência muito boa em casa, nas pessoas, nas plantas e nos animais:

- Sonatas de violino de Johann Sebastian Bach
- Música Acuática de George Friedrich Händel
- Sinfonia Júpiter de Mozart
- Concertos de violino de Scarlatti, Vivaldi e Brahms
- Sinfonias de Beethoven
- Músicas de flauta de bambu

Para além de ouvir e apreciar a música, é igualmente importante sentir o som na sua energia e na energia da sua casa/ do seu espaço. Você sente-se mais leve, mais energética/o ou mais pesada/o e mais cansada/o?

É igualmente possível “limpar” o espaço em sua casa com o som para que a energia possa, mais uma vez, fluir livremente. Pode fazer isso, fazendo soar nos quatro cantos da sala o som de, por exemplo, uma taça Tibetana, uma ting-sha. Um diapasão também tem um efeito positivo no seu espaço privado e na sua aura.

As taças Tibetanas, as ting-shas, os diapasões e os sinos de vento também conhecidos como espanta espíritos são feitos de diferentes tipos de metal. O som do metal tem uma energia yang. O som yang do metal é um remédio muito bom para as doenças e a negatividade. A vibração do metal é muito eficaz e, quando usada corretamente, a frequência sonora do metal absorve a energia negativa e nefasta à saúde. Mesmo que não saiba exatamente a posição exata da energia negativa, pode caminhar no sentido dos ponteiros do relógio nos espaços da sua casa com um som metálico para eliminar a energia negativa. Se fizer isso com alguma frequência, “ouvirá” que a sala ou o espaço se torna, prontamente, mais puro.

Para obter um bom Feng Shui dentro e em torno da sua casa podem-se ainda usar sinos de vento. Um sino de vento ativa a energia



yang e dissipa a energia negativa. Eis algumas diretrizes para pendurá-los:

Certifique-se de que o material do elemento Feng Shui corresponde ao elemento da gua do local onde deseja pendurá-lo. Um sino de vento de metal deve ser preferencialmente colocado no oeste, noroeste ou norte. Sinos de vento de madeira ou bambu são melhor pendurados no este, sudeste ou sul da casa ou espaço.

Considerando que um sino de vento ajuda a espelhar a energia, não o coloque muito perto da porta da frente, porque nesse caso a energia não pode entrar. Por cima de uma cama também não é recomendável porque é inquietante. É importante que o som emitido pelo seu sino de vento seja agradável aos seus ouvidos.

Certifique-se também de que a campainha a sua porta de entrada tem um som agradável.

Se mora num ambiente com muito barulho de carros ou de aviões, pode proteger sua casa com bambu. Bambu é barato, natural, amigo do ambiente e absorve muito o barulho. Além disso, tem um efeito favorável na absorção de material particulado. O bambu apresenta uma cor verde-fresca maravilhosa e move-se suavemente farfalhando ao vento, o que produz um agradável som. Uma espécie que não cresce muito é a Fargesia Robusta Campbell. Três plantas por metro dá uma boa sebe. Também pode colocar madeira de bambu dentro de casa contra a parede para suprimir o ruído.

Dentro dos ensinamentos do Feng Shui, Shui, o elemento da água, significa energia vital e prosperidade. A água corrente atrai energia positiva (prosperidade).

Uma fonte de sala fornece uma energia favorável para a casa e as pessoas que lá vivem. O som da água fluindo é muito reconfortante e benéfico, especialmente para a audição.

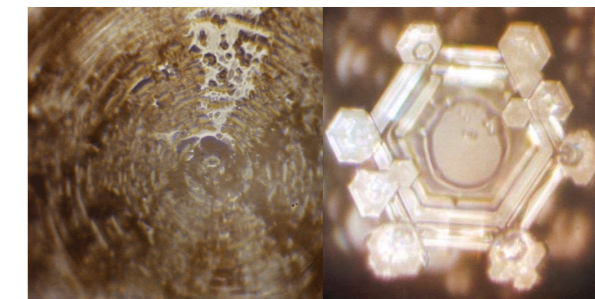
O conhecido pesquisador japonês, Prof. Dr. Masuru Emoto, investigou, entre outras coisas, o impacto do som/ da música na água. Nas fotografias desses processos que ele partilhou

RODEIE-SE DE MÚSICAS E SONS HARMONIOSOS PARA, NO MÍNIMO, TORNAR MAIS BELOS OS CRISTAIS DA ÁGUA QUE COMPÕE O SEU CORPO.



conosco neste portal, pode-se ver que o som ou a música produz diferentes formas cristalinas na água.

Apresentamos duas imagens de um cristal de água “formado” ao som de heavy metal e Bach



Olhando para essas duas fotos e considerando que cerca de 70% do nosso corpo é composto por água, é fácil comprovar o impacto que o som ou a música tem no nosso físico e nas nossas emoções!

Voltando à pergunta que fizemos no início do artigo: Está consciente dos sons ao seu redor e que tipo de influência podem ter?

Penso que agora poderá responder afirmativamente. Espero que a leitura deste artigo tenha demonstrado o quão importante é o som dentro e ao redor de sua casa e o grande impacto que este tem na sua saúde e bem estar.

Espero sinceramente que depois de ler este artigo, oiça um sino de alerta para a importância do som dentro e à volta dos espaços em que habita. E deixo-lhe uma sugestão: rodeie-se de músicas e sons harmoniosos para, no mínimo, tornar mais belos os cristais da água que compõe o seu corpo.



+
Artigo por
Xuxuta V. Sá Grave
Noordev Kaur
 Massagem Biodinâmica, Terapia
 Psi-corporal; Coach Training;
 Instrutora de Kundalini Yoga
 Facebook - Maha -Akal Noordev Kaur
 Xuxuta
 Skype - Xuxuta5

A ARTE DE HARMONIZAR ESPAÇOS CASA E CORPOS

abuso e trauma. Quando não prestamos atenção ao nosso Corpo e nos perdemos nos nossos pensamentos, o nosso Corpo Emocional também experiencia rejeição. Quando ignoramos o nosso Corpo Físico, o nosso Corpo Emocional também se sente ignorado e com ausência de amor.

Assim, tratar o nosso Corpo Físico com simpatia ajuda a curar o nosso Corpo Emocional de tormentas interiores de Zanga, Tristeza, e Medo. Quando as nossas emoções se sentem amadas, elas acalmam. O nosso stress liberta-se. A nossa energia emocional começa a fluir. O nosso coração abre. Relaxamos para a Vibração do Amor, e ligamo-nos à Terra.

Para investigar como te estás a relacionar com o teu corpo físico e emoções, pergunta-te as seguintes questões:

Estou a sentir o meu Corpo ou estou-me a distanciar dele conversando e pensando?

Estou presente ou desligada? Estou consciente ou inconsciente do meu Corpo?

Estou a ser simpática para o meu Corpo ou estou a ser crítica e abusiva?

Quando sentimos segurança no nosso Corpo e no nosso Circulo (Campo Electromagnético), permitimo-nos experienciar o Amor e a ligação com a Mãe Terra.

Dar as boas vindas à nossa Alma é nutrir com delicadeza o nosso corpo como a casa das nossas emoções e o contentor do nosso Espaço Sagrado.

O nosso Corpo é a casa, o contentor das nossas emoções e a polaridade fluida da nossa Alma. Quando as nossas emoções têm uma casa aconchegante, elas têm liberdade para fluir e dançar.

A nossa casa (corpo) precisa de fronteiras para conter a nossa energia. Criamos essas fronteiras sentindo a nossa energia dentro da nossa pele.

Sentindo que todas as nossas sensações têm uma casa aconchegante, segura dentro da nossa pele.

A nossa Pele e Aura definem o espaço em que ninguém pode entrar senão nós.

Cada sensação é sagrada e deve ser incluída e protegida dentro da nossa pele e circulo. É essa atitude interior de amor e aceitação que nos permite recuperar a integridade física, emocional e energética.

A minha casa física será sempre um reflexo da minha relação com o meu Corpo Físico e Emocional.

Quando recebi o convite da Sofia para escrever na sua revista de Feng Shui, o que surgiu de imediato foi espanto e a vontade de dizer, como poderei escrever para a tua revista, a minha cena não é o feng Shui, não são casas, eu trabalho a partir do corpo.

Pedi-lhe uns dias e fiquei a sentir, e fez-se LUZ, sim claro que poderei partilhar algo convosco, porque afinal de contas o nosso corpo, é a nossa casa, e se o nosso mundo interior está caótico, esse caos será visto no exterior na maneira como a nossa casa se apresenta.

Nos últimos 13 anos da minha vida aprendi a olhar o corpo como um processo que reflecte a natureza e a terra; a tomar consciência que os nossos aspectos físico, emocional, espiritual e psicológico estão intimamente relacionados e não podem ser separados; que o nosso corpo cria diariamente saúde, e a sua auto cura lhe é inerente, e que a melhor forma de prevenirmos a doença é viver totalmente de

acordo com a nossa verdade e sabermos que ninguém se pode apossar de nós e fazer por nós o que temos que ser nós a fazer.

Tal como uma casa pode acumular muita tralha, o mesmo acontece com o nosso corpo.

COMO?

Muitas das histórias mal resolvidas do passado ficam vivas em nós, sob a forma de pensamentos e emoções que nos causam tenções contínuas, e sintomas físicos tais como, ansiedade, tristeza, angústia, dores de cabeça, prisão de ventre, dores nas costas, os chamados "acidentes"...etc, etc...

A maior parte dessas memórias vivem em nós, desejosas de se libertar.

Porém, calamos e tentamos esquecer aquilo que não queremos enfrentar e libertar.

O nosso Corpo Físico é um instrumento maravilhoso,

é o nosso veículo para a consciência da Alma. Ele necessita ser nutrido para facilitar a nossa busca. Se ele não está alinhado e equilibrado, não pode suportar as nossas melhores intenções para avançarmos na vida.

REFLECTE NO SEGUINTE;

Como Sou Eu com o Meu Corpo e Emoções?

Se não tratamos o nosso Corpo com bondade e respeito, ele fica stressado e sente dor. Somos atormentadas(os) pelas nossas emoções, porque elas não têm uma casa confortável para viver. Tanto o nosso Corpo como as nossas Emoções devem sentir-se amados. Pelo Amor, Carinho e Bondade para com o nosso Corpo Físico, o nosso Corpo Emocional pode sentir-se protegido, deixar ir, e por fim relaxar.

Quando tratamos o nosso Corpo pobre e agressivamente, as nossas Emoções também sentem



FENG SHUI E DESENVOLVIMENTO PESSOAL

É UM CAMINHO FEITO DE AVANÇOS E PARAGENS, DE FLUXOS E DE REFLUXOS EM QUE O RITMO É DITADO POR NÓS.



+
Artigo por
Ana Antunes
Consultora de Feng Shui,
Certificada Profissional em Feng
Shui Simbólico.
innerflow.eu

A Inner Flow é um projecto vocacionado para a promoção do desenvolvimento pessoal e do autoconhecimento.

Acreditamos que pessoas conscientes das suas capacidades e das suas fragilidades podem decidir com confiança e florescer, contribuindo para um mundo melhor.

O feng shui é uma ferramenta poderosa, cujas técnicas podem ser utilizadas de um modo muito directo para a promoção do desenvolvimento pessoal, em particular as ferramentas do feng shui simbólico.

A visão de que a nossa casa é o espelho de nós e uma extensão dos nossos vários corpos (físico, emocional, espiritual) foi trazida inicialmente para o Ocidente pela escola do chapéu negro, nos anos 70 do século passado, e foi depois difundida pelas várias correntes de feng shui intuitivo dela derivadas. Esta relação bidirecional entre os espaços e os seus habitantes continua a provocar alguma estranheza nos públicos ocidentais, isto apesar de há mais de um século Einstein ter formulado a relação entre massa e energia, que há muito era óbvia no Oriente.

O feng shui intuitivo reconhece esta relação bidirecional entre espaço e energia e a sua influência nos nossos corpos físico, emocional e espiritual. Ele propõe-nos a co-criação da nossa vida através da acção sobre a nossa casa e permite-nos determinar os desafios e potencialidades dos espaços que habitamos

através da observação desses espaços. O feng shui simbólico vai um pouco mais além e permite-nos determinar a relação emocional com esses espaços, assim como obter pistas para a interpretação das ocorrências na casa e da sua relação com o nosso momento de vida actual, e também métodos de acção integrados na casa.

A Inner Flow propõe uma análise da decoração da casa como expressão do nosso inconsciente. Uma descoberta de quem somos através dos objectos de que escolhemos rodear-nos, muitos deles escolhidos “apenas” porque gostamos deles, e que podem iluminar temas ou características pessoais que de outro modo permaneceriam ocultas. Esses objetos podem revelar as nossas forças ou as nossas fragilidades, podem ajudar-nos a trazer à luz a nossa sombra. Convém recordar que segundo Jung a nossa sombra é composta por tudo o que foi rejeitado ao longo do nosso desenvolvimento, tanto características positivas como outras menos positivas. Somos tudo isso e ter consciência disso permite-nos libertarmos de padrões inconscientes repetidos uma e outra e outra vez dando-nos a liberdade para escolhermos novos padrões de actuação. É essa a força da consciência de quem somos e do trabalho de desenvolvimento pessoal.

A metodologia proposta é semelhante à que se utiliza em feng shui simbólico: clarificação, diagnóstico, acção e avaliação.

A fase de clarificação é uma fase de reflexão pessoal, decidimos o que queremos trabalhar, o que queremos para a nossa vida, e quais as nossas prioridades. É uma fase que exige de nós tempo e espaço interior. Na fase de diagnóstico analisamos os espaços físico e emocional e vemos as potencialidades e desafios existentes, identificando as oportunidades de crescimento que o espaço nos oferece. Depois de decidida a intervenção prioritária passa-se à fase da acção, na qual se coloca em prática o plano de acção traçado com base nas duas fases anteriores. Com intenção, criando os nossos próprios rituais, agimos sobre a casa no espaço e no tempo adequados, utilizando a simbologia pessoal, nesta altura já consciente, cuja importância é tão bem descrita pelo feng shui simbólico. Finalmente procede-se à avaliação dos resultados.

Posteriormente, quando (e se) acharmos necessário, iniciamos um novo ciclo, partindo agora de um ponto inicial totalmente distinto porque, necessariamente, somos já pessoas diferentes.

Este trabalho exigente, começa quando quisermos, demora o tempo que quisermos e potencialmente só termina quando nós também terminarmos.

É um caminho feito de avanços e paragens, de fluxos e de refluxos em que o ritmo é ditado por nós. É um caminho que devemos percorrer com respeito e auto-compaixão, em escuta.

É um caminho de descobertas, de alegrias e de tristezas, de crescimento em consciência e de aproximação à nossa essência. Não é necessariamente um caminho fácil.

Ousamos (ou não) começar? Hoje, amanhã, daqui a um mês? O nosso caminho é pessoal.

Ninguém o pode fazer por nós. A escolha é nossa.

Na Inner Flow fazemos perguntas. Perguntas mais ou menos fáceis, perguntas mais ou menos directas. As respostas que encontrarmos para essas perguntas podem mudar a nossa vida.

É um caminho feito de avanços e paragens, de fluxos e de refluxos em que o ritmo é ditado por nós.

+ INFO

Workshop Feng Shui e Desenvolvimento Pessoal - Porto

> azuki.pt

Curso de Feng Shui Lunar Sintra//Porto//Online

> serpentedalua.com



+
Artigo por
Ana Brísio
 Consultora de Feng Shui
 Profissional Certificada de Feng
 Shui Simbólico*
[facebook.com/ana.brisio/](https://www.facebook.com/ana.brisio/)

O QUARTO DE DORMIR

UMA BOA NOITE DE SONO PODE SER REVELADORA E TRANSFORMAR SONHOS EM REALIDADE!

Associamos o acto de dormir ao descanso mas dormir é muito mais do que isso. Para além da necessidade de descanso físico e mental, do acto de dormir e da qualidade do sono estão dependentes vários processos importantes para o nosso equilíbrio, saúde e bem estar.

Diversos processos metabólicos ocorrem durante a noite quando nos entregamos ao sono e, quando comprometidos, dão origem a questões de saúde a todos os níveis: saúde física, mental, emocional e espiritual.

Disfunções na vida diária ocorrem devido ao cansaço, stress, oscilações de humor, hipertensão, obesidade, diabetes, à propensão para infecções, e envelhecimento precoce entre outras. A capacidade de raciocínio e condenação motora ficam também comprometidas. A falta de vitalidade, criatividade, imaginação e capacidade para encontrar soluções para os desafios do dia a dia são muitas vezes fruto de uma ou mais noites mal dormidas.

Enquanto dormimos, o cérebro não pára de funcionar e há períodos em que aumenta a sua actividade num processo de organização

e limpeza da informação recebida no dia anterior: os pensamentos são organizados, a aprendizagem concluída e são elaboradas estratégias para o dia seguinte. Sabemos que muitas vezes em sonho recebemos inspiração, informação e soluções.

Diz-nos a sabedoria popular: “Dormir cedo e cedo erguer, dá saúde e faz crescer”. Esta é uma grande verdade no entanto não só de rotinas horárias depende a qualidade do nosso sono. O ambiente em que realizamos essa função é determinante para a sua qualidade.

O quarto de dormir é considerado pelo Feng Shui uma das zonas mais importantes da casa a cuidar quer pelo tempo que lá estamos (assim mais sujeitos à sua energia), como também pela importância que o sono desempenha na nossa vida. Representa o nosso templo, o nosso mundo secreto, o mais privado. É a zona da casa onde expressamos e vivemos a nossa intimidade, nos permitimos dar e partilhar profundamente.

Entramos em contacto com o nosso ser mais profundo, com o nosso inconsciente. Deixamos de lado as nossas resistências e entramos num mundo em que criamos realidades. Os objectos que lá colocamos e o ambiente que criamos inspiram-nos nessa viagem.

O QUARTO DE DORMIR DEVE:

TRANSMITIR SEGURANÇA. A segurança é a necessidade básica do ser humano e é fundamental para um sono reparador. A sua importância é tal, que enquanto dormimos todos os sentidos são “desligados” com excepção da audição...por uma questão de segurança.

A cama é o elemento principal num quarto e esta deve ter uma estrutura robusta, segura e estável. A cama deve ter uma cabeceira firme e esta estar encostada a uma parede fechada (sem janelas e portas). Quando deitados devemos conseguir ver a porta do quarto sem que tenhamos que virar a cabeça.

Junto à cama ou à cabeceira não devem estar elementos grandes ou pesados que possam cair sobre nós. Beliches e camas embutidas em armários são a evitar: ainda que bem presos à parede, inconscientemente esta situação transmite perigo e insegurança. O mesmo se aplica a vigas ou outras estruturas salientes no tecto.

TRANSMITIR CALMA. Um ambiente calmo fomenta um sono tranquilo e reparador. Deve-se evitar qualquer elemento que tenha movimento no quarto, enquanto dormimos tais como ventoinhas, fontes de água, etc. Os espelhos, para além de provocarem um movimento energético oposto ao ambiente calmo que se pretende, eles impedem que ocorra o processo libertador e de regeneração proporcionado pelo sono. Podem ser usados com moderação e desde que não reflitam a cama nem quem lá dorme.

A decoração deve ser suave e transmitir aconchego, conforto. Corres fortes e garridas não devem ser usadas em ambientes em que a actividade se quer tranquila.

PROMOVER O EQUILÍBRIO. Equilíbrio é o que pretende na vida e este deve estar bem presente no quarto aonde dormimos. Uma forma de o conseguir é através da simetria... afinal o nosso corpo é simétrico. Ter em conta a proporcionalidade, paridade



e igualdade ajuda a criar equilíbrio. Duas mesinhas de cabeceira em vez de uma, iguais, quer partilhemos o espaço ou não, é muito importante assim como o que lá colocamos. Devemos ter em atenção ao equilíbrio entre o que colocamos à direita e à esquerda da cama favorecendo desta forma o equilíbrio entre os nossos dois lados, - masculino / feminino - ou entre nós e o nosso companheiro(a). Caso o espaço seja partilhado, o sentido de equilíbrio passa também por se conseguir proporcionalidade entre o que cada um dos utilizadores do espaço lá coloca.

SER LIMPO E LEVE. A descansar ou a dormir não estamos imunes ao ambiente que nos rodeia, antes pelo contrário. Outros sentidos e sentires são acordados. Um ambiente limpo e leve promove e auxilia a função de regeneração quer do corpo como da mente, como também influencia o contacto com o nosso inconsciente e sonhos.

Um quarto liberto de tralha, com espaço livre debaixo da cama e onde nos possamos movimentar à vontade sem que tropeçemos em alguma coisa permite leveza e liberdade no processo. Uma regeneração e construção sem entraves.

Regenerar, curar e criar num espaço que não é limpo é pouco fácil ou até contra-produtivo. Não falo só de limpeza física mas também energética. Saber qual a origem dos móveis que tem no quarto e perceber que memórias guardam e histórias contam é fundamental para que não as repita. Objectos associados a sofrimento devem ser substituídos. Especial atenção deve-se dar à cama e colchão. Uma nova cara e identidade deve ser dada ao quarto após vivências dolorosas vividas nesse espaço.

PROMOVER A PRIVACIDADE. É importante criar um espaço e dinâmicas familiares que nos permitam Estar à vontade sem sermos incomodados. Mesmo quando o espaço é partilhado ele deve possibilitar estes momentos: todos nós necessitamos de momentos a sós. Devemos garantir que as visitas, sejam familiares, amigos ou conhecidos tenham acesso a ele apenas com o nosso conhecimento e autorização. Uma porta que abra e feche bem é fundamental ou, caso a cama esteja num espaço aberto



e comum, que se crie uma estrutura que promova a separação de espaços e a criação de um ninho.

Ainda no que se refere à privacidade, no quarto apenas devem existir objectos e fotografias de quem lá dorme. Qualquer referencia a terceiros está a mais.

SER INSPIRADOR. Como o quarto não serve só para dormir, devem-se usar alguns apontamentos de cor para alegrar e aquecer o ambiente tornando-o inspirador e até sensual.

A existência de imagens que alimentem os nossos sonhos é bem vinda, principalmente se for à frente da cama. Se partilhamos o nosso quarto com alguém e se pretendemos um caminho conjunto, a imagem a colocar deve estar em acordo com o pretendido por ambos. O processo de dormir e sonhar está muito dependente da iluminação. É em plena escuridão que permitimos que todos os processos se realizem saudavelmente. É numa profunda escuridão que a glândula pineal desenvolve a sua função, quer endócrina como espiritual. A sua importância é tal ,que a sua forma em forma de pinha é representada na cabeça de Buda. Assim, qualquer ponto ou fonte de luz deve ser eliminada, quer fechando as janelas e utilizando cortinas que bloqueiem a entrada de luz, quer retirando despertadores ou outro dispositivo que ilumine ainda que pouquinho.

Desejo-vos boas noites!

+ INFO

Curso de Feng Shui Lunar Sintra//Porto//Online

> serpentedalua.com

O curso de Feng Shui Lunar dá-lhe todas as ferramentas para viver e gerir as energias da sua casa e da sua vida. Um curso único e exclusivo, que explora o Feng Shui Simbólico® de forma profunda e prática. O curso de Feng Shui Lunar confere-lhe acesso à certificação de um método que fará da sua casa o campo de ação dos seus processos de vida.



FENG SHUI INTERIOR

A CASA COMO METÁFORA DO NOSSO INTERIOR E SAGRADO FEMININO



+
Artigo por
Mônica Araújo
 Criadora, consultora de Feng Shui
 e desenvolvimento humano
www.monicaaraujo.net
info@monicaaraujo.net
[facebook/monicaaraujofengshui](https://www.facebook.com/monicaaraujofengshui)

A casa é muito mais do que o lugar onde moramos, **é o lar terreno para a nossa alma**. E saber harmonizar este espaço é saber cuidar de nós, trazendo segurança, nutrição e alegria ao nosso cotidiano.

Segundo Rumer Godden as nossas casas têm 4 divisões: uma física, uma mental, uma emocional e outra espiritual. De acordo com este autor, o que acontece é que a maioria de nós tende a viver a maior parte do tempo em apenas uma destas divisões e, a menos que entremos em todas as "divisões" - ou dimensões - não conseguimos ser uma pessoa completa.

O ideal é que sejamos capazes de harmonizar os nossos ambientes envolventes por meio do Feng Shui, mas também as nossas "divisões" interiores por meio do autoconhecimento, pensamentos e ações para chegarmos à plenitude que buscamos: **desde a nossa casa física à nossa casa interior**.

No meu entender isto vai ao encontro do **sagrado feminino**, uma vez que "ser casa" está diretamente relacionado com a energia Yin. No sagrado feminino as Deusas são vistas como arquétipos, e quando nos conhecemos desta forma, ganhamos a possibilidade de compreender todas as nossas "divisões" para nos tornarmos pessoas mais completas: conseguimos compreender a força dos nossos instintos, o porquê das nossas prioridades e habilidades e podemos encontrar mais significado nas escolhas que fazemos.

Para a **Deusa Hestia**, por exemplo, a casa é um lugar onde o corpo, o espírito e os relacionamentos são nutridos e reabastecidos após a exposição ao mundo, e para mim está intimamente ligada ao Feng Shui.

“ATRAVÉS DO SAGRADO FEMININO GANHAMOS MAIOR RESPEITO POR NÓS MESMOS E DAMO-NOS PERMISSÃO PARA DISSOLVER AS NOSSAS RESISTÊNCIAS E ABRAÇAR AS NOSSAS IMPERFEIÇÕES E DESORGANIZAÇÕES.”

Através dela trazemos o calor a uma casa, tanto em temperatura como em emoções. A Hestia ajuda-nos a adquirir um sentimento de harmonia conforme executamos as tarefas diárias. Contudo, para encontrarmos o nosso equilíbrio interior e nos sentirmos completos, não devemos esquecer o que as outras Deusas nos ensinam: o foco de Atenas, o lado instintivo de Diana, a introspecção de Perséfone, o lado maternal de Deméter, a sensualidade de Afrodite e o poder pessoal de Hera. Tudo junto sim, em harmonia e proporções divinas, e com respeito ao que somos naturalmente.

Mas tudo isto leva tempo, é um processo que em primeiro lugar passa por identificar os sintomas que nos impedem de sermos quem nós somos verdadeiramente. Através do sagrado feminino ganhamos maior respeito por nós mesmos e damos-nos permissão para dissolver as nossas resistências e **abraçar as nossas imperfeições e desorganizações.**

Em segundo lugar o passo será libertar, da casa e da vida. **E quando se liberta algo, é possível que novas coisas aconteçam.** A presença para nos escutar, compreender e abrir espaço para nós é uma das permissas do sagrado feminino.

Por último criar um espaço que nos cura, protege e permite expressar o que nós somos de verdade. Não tem de ser um espaço perfeito, deve ser um espaço que, por um lado preenche as nossas necessidades, mas que ao mesmo tempo sustenta a nossa vida.

No trabalho que realizo noto que as pessoas sentem o chamamento de aprender mais sobre Feng Shui e sobre como aplicar estes conceitos na prática do dia a dia, mas por outro lado há uma energia feminina que é despertada.

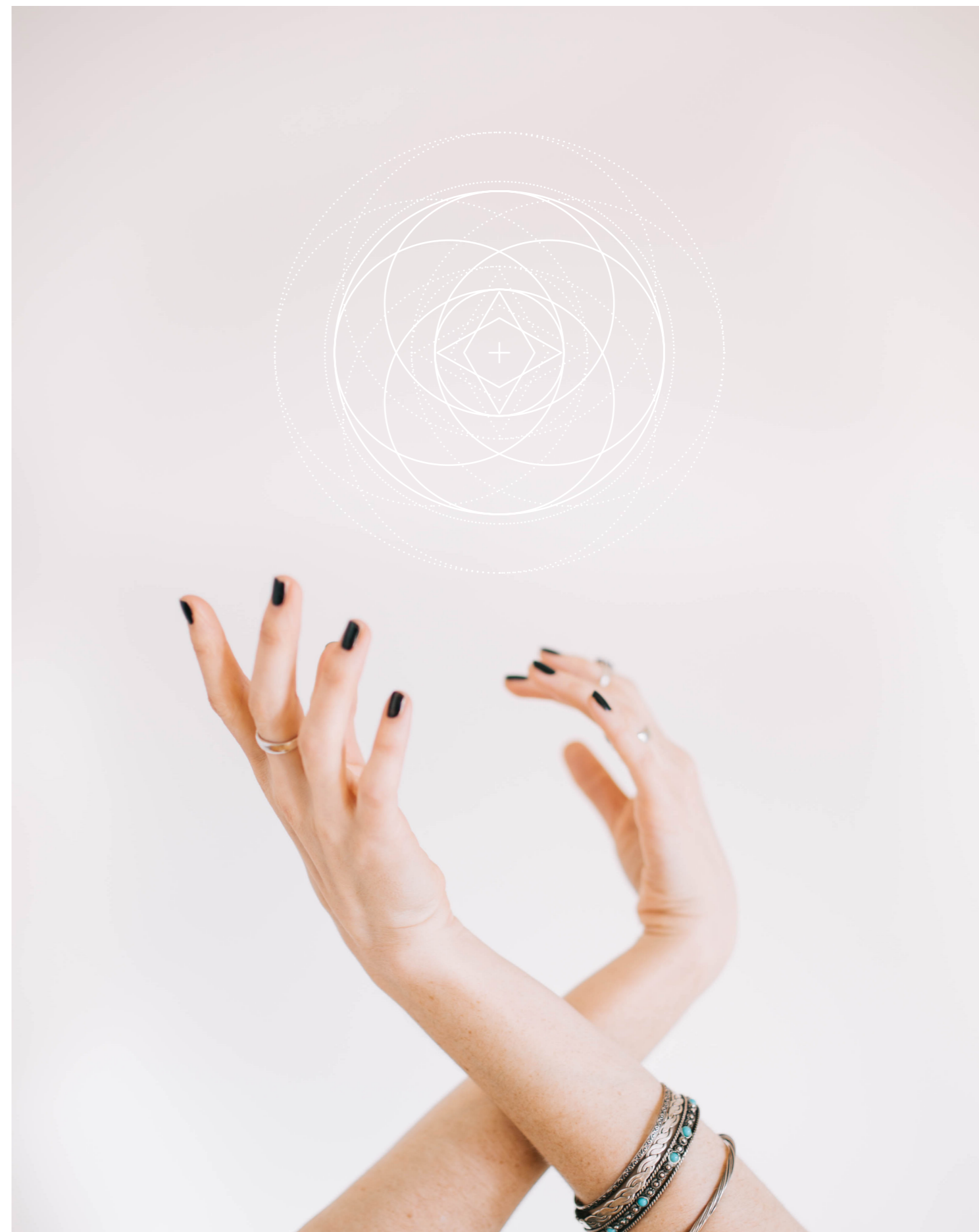
De facto o Feng Shui é uma sabedoria ancestral muito abrangente e nada melhor do que de ser vivida e experienciada na prática.

O meu conselho é que seja gentil consigo mesmo, mas comece por algum lado. **A descoberta do que as suas divisões revelam sobre o seu interior pode ser uma excelente começo para aprender mais sobre si e integrar o seu divino.**

+ INFO

Feng Shui Interior

www.monicaaraujo.net/programas/interior/



COLUNA - DESIGN AO SERVIÇO DO FENG SHUI

PLANEAMENTO ESPACIAL E O FLUXO DO CHI

INTRODUÇÃO

Quantas vezes já ouviu alguém dizer que tem a casa decorada de acordo com o feng shui? Sim, isto acontece de forma bastante recorrente. Cada vez mais! Portanto, quando pensamos em feng shui, é muito usual imaginá-lo como uma ferramenta que nos pode ajudar a decorar a casa. No entanto, esta noção é um mito. A realidade é precisamente o contrário. Ou seja, a decoração pode ajudá-lo a potenciar e/ou corrigir o feng shui da sua casa. Admirado? Não se admire!

O feng shui analisa a relação entre a pessoa e o espaço envolvente (natural e habitado). Isto implica inevitavelmente uma influência bilateral, ou seja, a forma como o meio envolvente afeta o habitante mas também a forma como o habitante vive e se comporta em determinado ambiente.

Deste modo, ter algumas noções básicas de decoração podem realmente ajudá-lo a melhorar a qualidade do chi dos

espaços que habita. Esta coluna, que agora iniciamos na revista “Vento & Água” pretende precisamente isso. Ajudá-lo(a) a compreender como, com pequenas orientações e algumas noções básicas de decoração, você poderá sentir-se ainda melhor na sua casa independentemente do estilo, vertente ou escola de feng shui utilizada.

Os temas abordados serão diversificados e nem sempre diretamente relacionados com o feng shui mas que o poderão ajudar nesse sentido.

Pretendemos ainda que esta coluna seja interativa e permita estreitar a relação entre você e a revista. Caso tenha alguma dúvida ou questão que gostasse de ver respondida, dentro do tema que iremos explorar, envie-nos um e-mail e nós teremos todo o gosto em ajudá-lo.

O PRINCÍPIO BÁSICO

Como ponto de partida parece-me importante abordarmos um tema que tem uma direta relação com o feng shui e que determina, de forma bastante acentuada, a forma como o chi / energia flui num espaço. Vamos falar de planeamento espacial ou, como vulgarmente costumamos dizer – “Layout”.

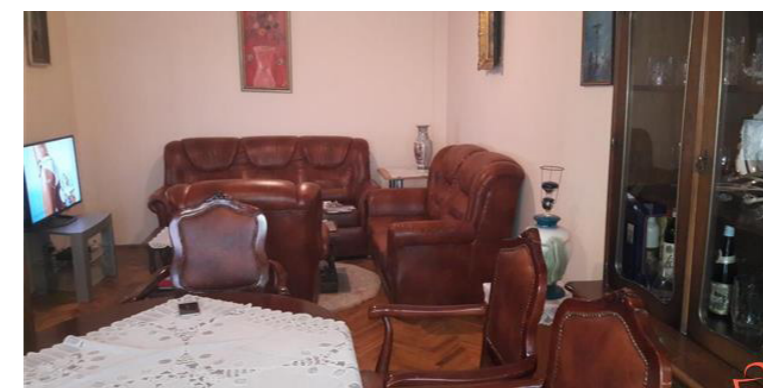
O “layout”, ou planta, identifica os locais onde escolhemos posicionar o mobiliário e isto interfere diretamente com a forma como você e o chi se movem e fluem pelo espaço. Pode não parecer mas isto é de extrema importância. Isto nada tem a ver com arrumação mas antes com quantidade, dimensão e circulação. Podemos ter um espaço arrumado e organizado e onde o chi, mesmo assim, tem tendência para estagnar.

Portanto, para começar, em termos de qualidade de chi / energia, devemos ter em mente duas noções básicas:

1. Num espaço com muito mobiliário, onde nos é difícil circular ou movimentar, o chi tem maior tendência para abrandar e, no limite, estagnar. Isto não acontece apenas quando tem a casa “desarrumada” ou atafalhada de tralha até ao teto. Se você sente dificuldade em movimentar-se dentro de casa então a energia também.
2. Num espaço minimalista, ou com poucas peças de mobiliário, o chi tem tendência a acelerar. A título de exemplo, quando entramos num espaço e os nossos passos ou voz ecoam, então isto indica-nos que, tal como a propagação imediata do som, existe a tendência para o chi acelerar.

A ideia que devemos reter no que toca ao movimento da energia num espaço é que pretendemos que o seu fluxo seja constante e calmo evitando que pare ou que acelere em demasia. Como tal, temos de encontrar um equilíbrio na quantidade e escala das peças que escolhemos.

EXEMPLO1 – Neste caso as peças de mobiliário (quantidade e dimensão) não ajudam à circulação.



+ Coluna por
José Lourenço
Designer de Interiores
Consultor e Professor de Feng Shui
redcenter.pt

ESTA COLUNA, QUE AGORA INICIAMOS NA REVISTA “VENTO & ÁGUA” PRETENDE PRECISAMENTE AJUDÁ-LO(A) A COMPREENDER COMO, COM PEQUENAS ORIENTAÇÕES E ALGUMAS NOÇÕES BÁSICAS DE DECORAÇÃO, PODERÁ SENTIR-SE AINDA MELHOR NA SUA CASA INDEPENDENTEMENTE DO ESTILO, VERTENTE OU ESCOLA DE FENG SHUI UTILIZADA.

EXEMPLO2 – Neste caso a inexistência de mobiliário e a existência de um vão de janela potenciam a aceleração da energia.



OS PONTOS-CHAVE:

Para conseguir uma distribuição harmoniosa na sua casa existem 3 pontos-chave que o poderão ajudar a conseguir o resultado perfeito. Neste sentido, iremos utilizar um exemplo que me permita elucidar melhor cada ponto.

Exemplo: Casal tem um quarto com 13m² e pretende criar um escritório com duas secretárias, arrumação individual e com estantes para arrumação.

- a. Adeque a quantidade de mobiliário ao espaço disponível – Já dizia o ditado “não colocar o Rossio na rua da Betesga”. Uma forma simples de fazer isso é fazendo uma lista do mobiliário que é indispensável à funcionalidade do espaço em questão e só depois ir adicionando a gosto.

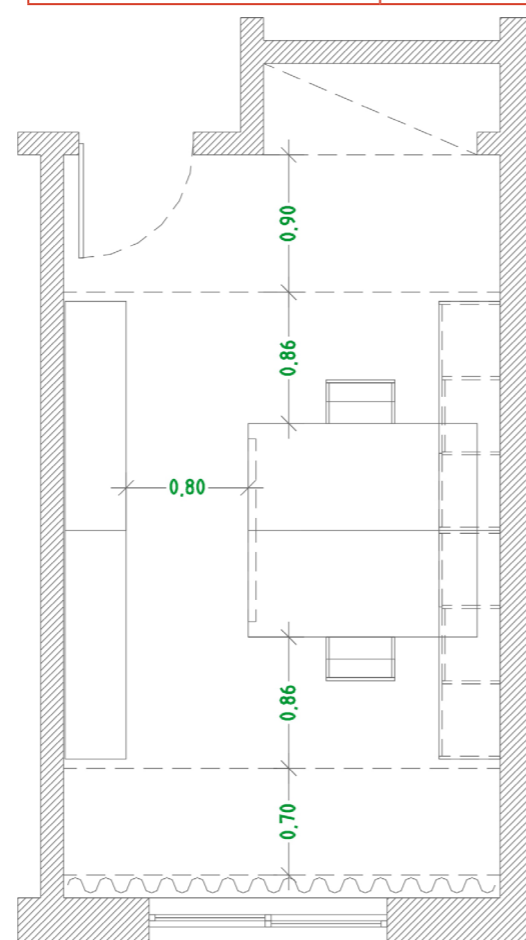
CHECKLIST

- 2 SECRETÁRIAS
- 2 CADEIRAS
- 2 MÓDULOS DE GAVETAS
- ESTANTES (quantidade e dimensão em função do espaço disponível e necessidade)

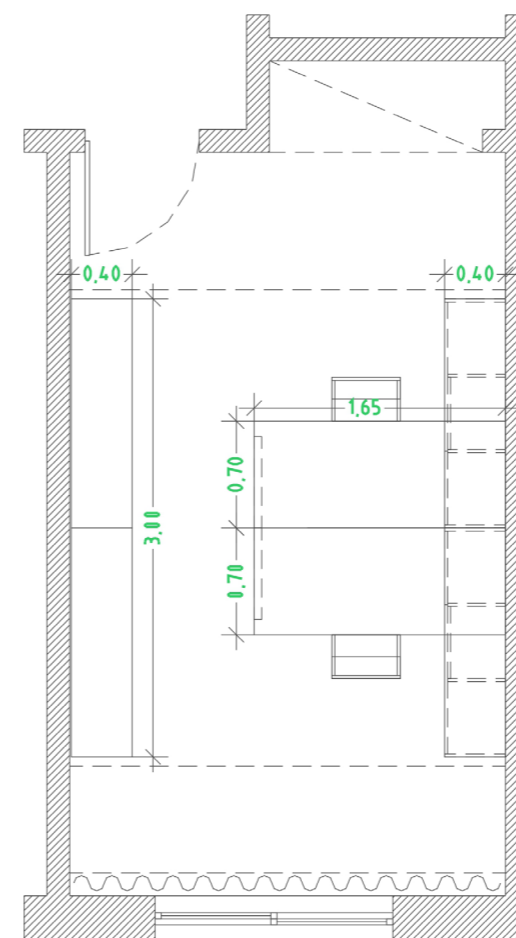
- b. Garanta que tem área de circulação adequada – Se você não consegue circular, o chi também não circula. Como tal, é importante ter noção das dimensões mínimas de circulação para garantir que consegue circular sem “esbarrar” no mobiliário. Pessoalmente quando inicio um novo projeto, o meu primeiro passo, é descontar as áreas

de circulação que irei necessitar e desta forma identificar a dimensão mais apropriada para as peças de mobiliário. Deixamos um pequeno gráfico com as medidas a respeitar ao redor de algumas peças de mobiliário mais comum para vossa referência.

MOBILIÁRIO	DIST. MÍN. (cm)
SOFÁ	60
MESA DE CENTRO	50
MESA DE REFEIÇÃO	70
CORREDOR / PASSAGEM	70-90
CAMA	60
SECRETÁRIA	70



- c. Dimensionar o mobiliário – Este é um erro muito comum. Por norma temos uma ideia genérica do espaço, compramos o que gostamos e depois tentamos adequar ao espaço disponível, e isto, nem sempre funciona. Idealmente, após termos descontado as áreas de circulação torna-se mais fácil determinar qual a dimensão máxima das peças que irão integrar o espaço.



No exemplo utilizado conseguimos deixar áreas de circulação superiores ao mínimo e reservamos espaço para, caso se pretenda, aumentar a quantidade de arrumação sem comprometer a funcionalidade do espaço.

No entanto, não só de largura e comprimento deve ser feita a escolha do mobiliário. A altura das peças, dependendo da sua localização, podem redirecionar e/ou bloquear o fluxo de energia. Esta indicação é particularmente importante para estantes.

Posto isto, só falta ver o resultado final e desejar-vos boas decorações.



+

vento e água

F E N G S H U I L I F E S T Y L E

FICHA TÉCNICA

www.ventoeagua.com

Revista bimestral online gratuita
Assinatura disponível para receber a revista em casa

EDITORAS

Sofia Batalha e Mónica Araújo

AUTORES

Marta Horta Varatojo, Bárbara Guimarães, Ana Alpande, Silvia Oller, Maaïke Niemantsverdriet,
Xuxuta Grave, Ana Antunes, Ana Brísio, Mónica Araújo, José Lourenço

IMAGENS

Unsplash

DESIGN E PAGINAÇÃO

Sofia Batalha e Mónica Araújo

REVISTA NÚMERO SETE

1 de Agosto, 2018



+

vento e água

F E N G S H U I L I F E S T Y L E

OBRIGADA

MANTENHA-SE CONECTADO!

A próxima edição da revista Vento e Água sairá a 21 de Setembro, 2018.

Se quiser participar na revista com artigos ou com os seus eventos agendados envie-nos email para:
ola@ventoeagua.com

ASSINE

**E RECEBA TODOS OS NÚMEROS
ATÉ AGORA EDITADOS, PRONTOS A SEREM LIDOS,
RE-LIDOS, ESTUDADOS, SUBLINHADOS OU FOLHEADOS.**

A assinatura contempla os 8 números anuais com portes incluídos.

Assine em www.ventoeagua.com/assinar





vento e água

FENG SHUI LIFESTYLE

1 de Agosto 2018

NÚMERO SETE