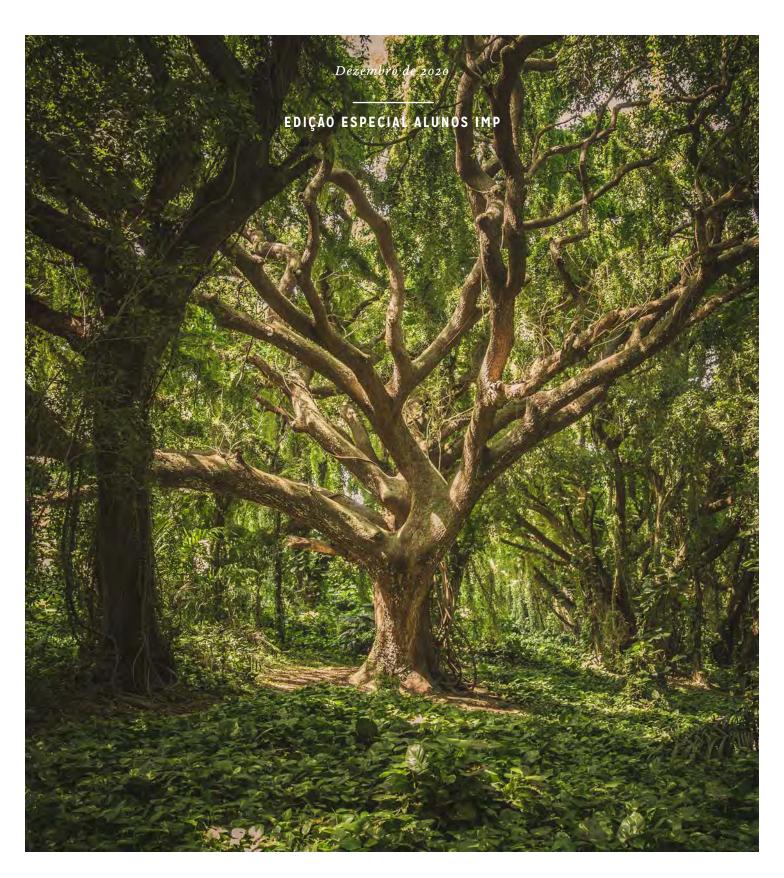
# ventoeágua

FENG SHUI LIFESTYLE





# "Cada aluno, em conjunto com a sua experiência de vida, com a sua presença e sabedoria percorre um caminho singular."





by

ESPECIAL ALUNOS IMP | VENTO E ÁGUA

#### Sofia Batalha

Criadora, Professora e Consultora do Método de Feng Shui Simbólico®, Lunar e Feminino®. Formadora de Astrologia Chinesa, certificada pela Feng Shui Society em Londres. Coordenadora do Curso de Feng Shui no IMP.

Autora da Colecção da Casa Simbólica e Uma Casa Feliz e Um lugar Feliz

- » medium.com/@wumusofia
- » serpentedalua.com
- » sofiabatalha.com
- » casasimbolica
- » instagram.com/serpentedalua/
- » facebook.com/serpentedalua
- » vimeo.com/serpentedalua

### **EDITORIAL**

sta é uma edição especial! Um número da revista que dá voz e expressão aos alunos finalistas do curso de Feng Shui do Instituto Macrobiótico de Portugal. Este é um curso de dois anos onde se pretende fornecer uma aprendizagem fundamentada e profissionalizante para a prática consciente desta ancestral arte de conexão e co-criação com o tempo e o espaço.

Nesta formação os alunos são acolhidos por vários professores e equipa. A Teresa Borges de Sousa, o Silvia Oller, o Simon Brown, são os professores que partilharam um pouco da sua experiência. A Sandra Cerqueira e a Maria Trincão Maia são quem acompanhou e nutriu de perto esta turma, partilhando do seu tempo, disponibilidade e sabedoria. E toda a equipa do IMP que sustentou a logística presencial e virtual para que o curso tomasse o seu lugar.

Como coordenadora do curso cabe-me a mim a honra de ouvir as várias vozes e diversificadas experiências das aprendizagens dos alunos ao longo dos dois anos de curso, expressões tão distintas quanto os alunos que por aqui passam. Todas válidas e valiosas por tudo o que trazem e transformam na sua realidade.

Esta é uma formação de fundamentos, como costumo dizer em cada aula, pois não é possível colapsar um conhecimento vivo e complexo com milénios de história em apenas dois anos. O Feng shui é essencialmente uma prática de vida e para a vida, demora o seu tempo a integrar-se em nós e a incorporar-se nas rotinas diárias. O percurso desta aprendizagem envolve várias áreas e camadas de vida. Não é apenas técnica, é uma caminhada por territórios internos e externos, a descoberta de novas fronteiras em nós, mas também a forma como vemos e construímos a nossa realidade. É sem dúvida uma viagem multidimensional.

Cada aluno, em conjunto com a sua experiência de vida, com a sua presença e sabedoria percorre um caminho singular. Superando dúvidas e desafios como em qualquer evolução, integrando paradoxos e complementando opostos. Começam a ouvir de novo o pulsar do espaço e seguem o ritmo do tempo. Cultivam uma presença integra e inteira, uma observação das subtilezas do lugar e dos ciclos temporais, praticando a separação entre julgamento de análise.

Resta-me dar espaço às suas vozes e perspectivas. Às suas histórias narrativas que nos contam sobre o Feng shui. Parabéns a todos por terem terminado esta viagem e terem começado um novo capítulo das vossas vidas! Seguimos viagem!



## COMPROMISSO E PERSISTÊNCIA

Teresa Borges de Sousa Professora e Consultora de Feng Shui e Astrologia Chinesa facebook.com/LikeWindandWater/

compromisso e a persistência são valores fundamentais nos processos de

Quantas vezes já decidimos alguma coisa mudar a alimentação, fazer exercício fisico, meditar, acordar mais cedo, mudar algo na casa - começamos a fazer e, passado poucos dias, já não é nada connosco?

Por um lado, gostaríamos de mudar a nossa vida, por outro o nosso cérebro, em modo subconsciente, pede para ficarmos na mesma.

#### "Ir descobrindo e deixando aflorar o vosso eu mais interno e único"

É mesmo preciso manter a consciência activa para pôr em prática, diariamente e consistentemente, as mudanças que queremos ver implementadas. Mudar por decisão requer esforço e persistência, requer um compromisso connosco próprios para mantermos a decisão até que os resultados se comecem a sentir e o processo de mudança possa ser considerado bem sucedido.

Neste final de ciclo quero felicitar todos os alunos finalistas pelo percurso que realizaram, por todas as aprendizagens e desenvolvimento pessoal.

E a partir de agora como vai ser? Como vão usar o feng shui para continuar a melhorar a vossa vida e a dos outros?

O futuro só existe como percepção, como perspectiva. O que temos na realidade é um contínuo de momentos no presente, uma sucessão de 'aqui e agora' que constroem a nossa vida. Assim sendo, uma vida ou um futuro que se pretenda com propósito, deve assentar em vários pilares:

- . Ir descobrindo e deixando aflorar o vosso eu mais interno e único;
- . Ter algum controlo nos pensamentos. Os pensamentos geram a realidade, criam oportunidades e permitem-nos aproveitá-las. O pior erro: focar o pensamento em problemas;
- Comprometer-se consigo próprio. Cada escolha a efetuar no momento presente deve privilegiar os temas, as atividades e os caminhos que se sintonizam mais profundamente connosco;
- . Persistir e repetir os rituais que vos enriquecem vai levar-vos mais longe: ler, estudar, observar, refletir!

Desejo que cada um de vós possa dar ao mundo o melhor de si e que todos estejam disponíveis para receber da vida o melhor que esta tenha para lhes dar!



### GRATIDÃO!

"Continuamos
no mesmo trilho,
mas seguimos
em carruagens
ou mesmo
em comboios
diferentes, no
entanto, sinto que
haverá sempre um
lugar comum entre
nós... o Feng Shui."



por: Sandra Cerqueira Gestora do meu Lar; Co-criadora do meu caminho e eterna aprendiza

Sim! É esta a melhor palavra para descrever a minha experiência como Assistente desta turma tão ESPECIAL e ÚNICA.

Em Março de 2018, recebi o telefonema da Sofia Batalha a convidar-me para ser Assistente da próxima turma de Feng Shui, no IMP, a começar em Outubro seguinte e aceitei na hora!

Fiquei tão, mas tão contente com esta oportunidade que quando desliguei a chamada comecei aos pulos e com um sorriso de orelha a orelha. Mesmo!

Muito obrigada à minha amiga Maria João Lucas por me ter sugerido à Sofia.

Outubro chegou e a aventura começou... A turma desde cedo que se interligou muito bem e, com o passar dos meses, tornámo-nos cada vez mais próximos e ligados, estávamos todos no mesmo trilho: aprender e vivenciar o Feng Shui com tudo o que isso implica. Desabafos... lágrimas... gargalhadas, muitas gargalhadas... tomadas de consciência... sincronicidades... Várias emoções foram sentidas e partilhadas.

Dois anos se passaram e este ciclo chegou ao fim... Continuamos no mesmo trilho, mas seguimos em carruagens, ou mesmo em comboios diferentes, no entanto, sinto que haverá sempre um lugar comum entre nós... o Feng Shui. Foi o interesse em aprender esta arte que nos juntou e é ele que nos acompanhará pelo tempo e espaço da nossa vida.

É um privilégio ter-vos conhecido!

Um muito obrigada a todos os professores, especialmente à Sofia Batalha, à Teresa Borges de Sousa e à Sílvia Oller pela partilha da vossa sabedoria que é tão, mas tão valiosa! E um muito obrigada à Maria Trincão Maia pela presença, disponibilidade e ajuda!

Foi uma experiência inestimável!

Um abraço muito apertado a cada um e levo-vos comigo...

### CARAVANA FORMIGA

hego com a matéria densa, com a matéria que dá nós na cabeça e vira e volta e ninguém gosta. Chego com a matéria do clássico, do passado. Chego a meio do caminho, estou ali à espera que a caravana passe, não ladro, mas também não mordo... Quando apanho a caravana ando muito mais, aprendo muito mais, viajo muito mais. Os caminhos, os internos são solitários, mas as vezes dou as mãos, várias mãos, muitas mãos e caminho lado a lado. Aprendo só por estar, aprendo só por me dar. Depois a caravana passa, e deixa-me muito mais longe de onde comecei, à espera de outra caravana que vai a meio do caminho. E a caravana que passou, segue o seu rumo, para conhecer novos sítios, caminhos, vai deixando cada um em seu lugar, mas reconhece sempre quem lhe pertenceu.

#### "Cada individualidade tornou a Caravana Formiga aquilo que ela é. Incrível."

Esta turma é a Caravana Formiga, onde todos cooperaram uns com os outros, onde a união fazia a força. E que força! Cada um à sua maneira, cada com a sua visão. Entre folhas de excel a dançar quem somos, entre silenciosas presenças atentas até barulhentas presenças divertidas. Sensibilidades muitas. Cada individualidade tornou a Caravana Formiga aquilo que ela é. Incrível. A sua formiga cuidadora, Sandra Cerqueira, com o seu superpoder de doçura, de generosidade e de presença. E depois o cliché torna-se realidade e entre os meus pensamentos vem: bolas o que aprendi com eles. Obrigada. Muito obrigada.

Obrigada a Sofia Batalha e ao IMP pela oportunidade incrível de acompanhar turmas e rever os professores incríveis que fazem parte deste curso. Obrigada por aprofundar os meus conhecimentos a cada ano que passa. Obrigada.

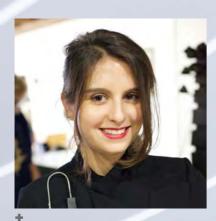


Por: Maria Trincão Maia Designer de Produto Consultora de Feng Shui Profissional Certificada de Feng Shui Simbólico

www.mariadaserra.com maria@mariadaserra.com facebook.com/serradamaria instagram.com/maria.da.serra



# ARTE E FENG SHUI



Alexandra Inocêncio Estudante de Feng Shui. Licenciada em Artes e mestre em Estudos Museológicos e Curadoriais. Trabalha com curadoria e consultoria de arte contemporânea a nível internacional.

alexandra.inocencio@gmail.com

e uma forma ou de outra, da arte antiga e clássica à contemporânea e urbana, trabalho no mercado da arte há cerca de 6 anos. Na semana em que decidi começar os meus estudos em Feng Shui estava a mostrar uma peça de arte a um colecionador que, mesmo apaixonado pela obra, insistia em dizer que esta não ligava com a energia do espaço onde a queria ter. De facto, que relação tem a arte com esta sabedoria ancestral chinesa?

Está bem estudado que, como seres emocionais, somos influenciados pelas nossas emoções. O ambiente onde nos encontramos influencia estas emoções que, por sua vez, influenciam o nosso comportamento. O Feng Shui foca-se exactamente nesta relação pessoa — espaço e em como o contexto espacial (e temporal) provoca mudanças em nós.

"Um dos exercícios do Feng Shui é a identificação das emoções humanas e a relação destas com os diferentes tipos de energias."

São inúmeros os exemplos de artistas que, de uma forma ou de outra, trabalham esta relação do homem com ambiente que habita. O artista plástico norte-americano James Turrell (n. 1984), usa a luz como um material para afectar a nossa percepção do espaço. Ao invés da pintura dita tradicional, que quer pintar a luz, Turrell trabalha com a materialidade da mesma. Ao usar a luz como um medium, o artista descodifica o seu trabalho ao ponto de a obra se tornar apenas luz no espaço. Nas palavras do artista: Aqui não há uma imagem, não há objectivo, não há um foco em concreto — a obra é a forma como nós nos vemos, como percebemos e percepcionamos o espaço.

A experiência de observação que o Feng Shui nos convida a fazer é também esta hiper atenção ao ambiente em que nos encontramos. É sobre esta relação entre sermos a expressão do nosso contexto e de simultaneamente nos expressarmos nele, ou seja, o ambiente gera-nos e é também ele gerado por nós.

A importância da luz natural nas nossas casas, e a forma como esta pode influenciar o nosso bem estar e felicidade, é outro aspecto bem estudado e a considerar quando trabalhamos em Feng Shui. No mundo da arte, fomos confrontados com esta importância quando o artista Olafur Eliasson (n.1967) recria o sol numa gigante instalação no átrio do Tate Modern, em Londres.

O projecto, intitulado The Weather Project, consistiu em iluminar o espaço do museu com lâmpadas de mono-frequência, geralmente usadas no espaço exterior. O resultado foi uma sala monocromática, pois todas as cores (à excepção do preto e do branco) ficaram invisíveis, ficando o espaço interior coberto com uma atmosfera semelhante à de um pôrdo-sol exterior. Os visitantes, ao dirigem o seu olhar para cima, eram confrontados consigo mesmos, num céu composto por um espelho gigante que amplificava todo o espaço abaixo.

Esta metáfora visual criada pelo artista dinamarquês pode também relacionar-se com uma das bases fundamentais do Feng Shui, o conceito de triplicidade (terra/homem/céu). Um dos exercícios desta disciplina ancestral é precisamente a procura de um equilíbrio entre estas três energias.

Para Eliasson, este projecto artístico fala também de uma experiência de colectividade. como refere o artista: As pessoas estavam a co-criar o espaço juntas ao partilhá-lo (...) mas ninguém tomou por garantido que todos os outros estavam a ver o mesmo. (...) A ideia que todos faziam parte de algo colectivo, um sistema, um espaço, uma comunidade, um movimento e simultaneamente um ser único.

Um dos exercícios do Feng Shui é a identificação das emoções humanas e a relação destas com os diferentes tipos de energias.

Ao percebermos como é que uma pessoa se quer sentir, identificamos o tipo de energia de que ela necessita, sem esquecer a grande influência do chi da paisagem exterior, da

colectividade de um espaço, ou de um momento no tempo.

Na verdade é o nosso inconsciente que toma 80% das nossas decisões: somos influenciados por toda esta informação sensorial que a mente consciente não apanha. Neste sentido, aprendemos ao estudar Feng Shui que devemos sempre pensar em manter o inconsciente feliz devemos trabalhar com os cinco sentidos e ter em conta cores, cheiros, símbolos e imagens na decoração das nossas casas.

Já o psiguiatra e psicoterapeuta suíço Carl Gustav Jung, pai da psicologia analítica, foi procurar no I Ching a confirmação das suas teorias do sincronismo e do inconsciente colectivo. O I Ching ou Livro das Mutações é um sistema oracular e divinatório que tem por base 64 hexagramas (possíveis combinações e respectivas interações dos oito kuas ou trigramas). Estes oito diagramas de três linhas representam as oito forças fundamentais da natureza (a origem de tudo) e foram originalmente dispostos na forma octogonal conhecida como Pa Kua.

A aplicação para smartphone Moodrise apresenta núcleos de fotografias, vídeos, gráficos, sons, música e arte, criteriosamente selecionadas para ajudar a aliviar ansiedade e outros distúrbios emocionais, assim como estimular e promover o bem estar. A aplicação foca-se nos seis estados emocionais mais populares, entre os quais a felicidade, a confiança e o foco, e os respectivos neurotransmissores que nos levam a atingir esses estados. Para usufruir da aplicação os utilizadores escolhem o estado de espírito que pretendem trabalhar ou alcançar e são providos com uma série de diferentes conteúdos digitais e visuais para o efeito.

Não podemos deixar de notar as semelhanças entre o diagrama que a aplicação apresenta (onde estão agrupados estes moods) e as oito representações gráficas ancestrais (trigramas). De certo, tanto o Feng Shui como a arte são uma codificação do nosso mundo e das nossas paisagens (interiores e exteriores). Ambos recorrem a uma utilização pictórica e ideográfica da linguagem para transcender as limitações da linguagem escrita e falada.

# ANO 2020 - O ANO DE TODAS AS CASAS

este ano de 2020, que, pelo irromper da pandemia de Covid 19, se tornou tão especial que não poderemos deixar de o assinalar, fomos confrontados, de forma implacável, com as nossas casas. A nossa casa de família e a nossa casa planeta Terra.

#### "Gostaria que este fosse o Ano Zero de uma nova forma de viver."

maiores ou monoparentais, confinadas ao espaço físico das suas casas, puderam experienciar a sua adequação a novas funcionalidades, outrora inexistentes, como ter vários espaços de trabalho na mesma casa, ou um espaço para a actividade

Tivémos oportunidade de observar, conscientemente ou não, a sua importância para o nosso bem-estar. As famílias, Experienciando tudo directamente, pois foi necessário fazer literalmente tudo em nossas casas, pelo menos durante dois ou três meses.

física, ou uma cozinha em intensa actividade.

Numa 1.ª fase, ainda incrédulos, inconscientes da gravidade da situação, alucinámos, queríamos acompanhar todas as notícias, limpámos tudo convulsivamente. Arrumámos gavetas, armários, lavámos vidros, tirámos tralhas, fizemos arquivos, mudámos móveis de lugar, etc, etc...

As palavras chave deste período foram: choque, dúvida, parar, interromper, sofrimento, medo, ansiedade, risco, escutar, notícias, arrumação, limpeza, organização, confronto, segurança, compras, sobrevivência, casa,

Numa 2.ª fase, quando demos esses trabalhos por concluídos, iniciámos as novas rotinas de tele-ginásio, tele-trabalho, tele-escola, e verificámos como foram desafiantes as adaptações que precisámos fazer em casa.

As palavras chave deste período foram: flexibilidade, adaptação, melhorar, varanda, jardim, mudança, treinar, leitura, meditação, desafio, avaliar, cura, zoom, casa, planeta.

Numa 3.ª fase de início do desconfinamento. permitimo-nos ir a um restaurante, rever algum

As palavras chave deste período foram: incerteza, renascer, repensar, viver, regressar, alterar, solidariedade, lay-off, paradigma, parcerias, casa, planeta.

Numa 4.ª Fase: de novo normal, alguns de nós, retomamos algumas rotinas, com algum receio ainda...

As palavras chave deste período são: viajar, liberdade, paradigma, valores, parcerias, comunidade, mobilidade, arquitectura, sustentabilidade, biodiversidade, parcerias, casa, planeta.

> E o que tem tudo isto a ver com Feng Shui?? Tudo a

Porque falamos de ciclos, de espaço e tempo, de mudança, de observação. De fluir.

Aquilo que sentimos ao nível do nosso corpo físico reflecte-se nas nossas escolhas, na forma como nos nutrimos física e espiritualmente. A dificuldade actual, é que estamos tão desconectados com o sentir, que deixámos de saber o que convém ao nosso bem-estar. Em momentos de contracção a nossa consciência expande-se. Confinados nas nossas casas, temos a oportunidade de despertar e encontrar para as nossas vidas objectivos com significado. Descobrir através da casa o que precisamos trabalhar em nós. A casa reflete-nos de formas, algumas óbvias e outras subtis. Encontrar um propósito. A que velocidade queremos viver? Como somos nutridos? Como queremos educar as nossas crianças? Em que casas vamos guerer viver? Que estilo de vida vamos adoptar? Vamos seguir no mesmo padrão das últimas décadas? Ou dar-nos a oportunidade de experimentar algo diferente, sob o risco de, se não o fizermos, podermos estar a comprometer o nosso futuro como Comunidade e Ecosistema?

Como vamos cuidar deste Planeta Terra, nossa casa maior? Como poderemos fluir saudavelmente, com ele, para o futuro?

Gostaria que este fosse o Ano Zero de uma nova forma de viver.

Gostaria que tivéssemos a capacidade de refletir sobre o que temos vindo a fazer ao nosso planeta Terra desde há longos anos. Poluímos a terra, a água, o fogo, o ar. O vírus é apenas a causa aparente para este desastre que estamos a viver. A verdadeira causa é outra, como sabemos. Só com esse reconhecimento, poderemos arrepender-nos e modificar comportamentos.

Creio que a vários níveis estamos a viver um período histórico que vai trazer muitas mudanças. A nível individual, comunitário, político. Vamos ter de sair das nossas zonas de conforto, para nos surpreendermos com a nossa capacidade de nos reinventarmos, de redescobrirmos o nosso propósito como seres humanos.

Com fé nas energias da Terra e do Céu, que envolvem o Homem, prosseguiremos.



Ana Tiple de Oliveira Sou uma rapariga do Sol, dos

Amigos, da Familia, do Yoga, dos afectos, da Humanidade. Sintome feliz quando me descubro no relacionamento com outros seres humanos.Publicitária, Decoradora e Agente Imobiliária, são algumas ocupações exercidas com prazer, para além de outras ainda em projecto . O denominador comum: as pessoas. O verbo, ajudar. Procurar o crescimento continuo de todas as partes, para a realização de um mundo melhor

atoliveira@remax.pt ou anatiple@ gmail.com ГМ: 96 6117266 facebook.com/profile. php?id=100012439128295

e mais feliz.



Domingas Lorena Feng Shui, Macrobiótica e estilo de

A CASA COMEÇA NO EXTERIOR

nicialmente o Feng Shui partia da observação da natureza. É na natureza que a energia vital (o Chi) nasce e se manifesta com mais intensidade e nas suas formas mais puras. Devemos ter sempre presente que fazemos parte da natureza, que é nela que nos desenvolvemos e que para ela devemos contribuir positivamente.

Nas suas origens, todos os povos tinham regras de boa localização e de posicionamento geográfico, que mais não são que Feng Shui: observavam a natureza e escolhiam localizações que lhes oferecessem mais segurança e prosperidade, nomeadamente no hemisfério norte, junto a rios, protegidos de norte e abrigados de ventos fortes.

'Quando procuramos uma casa, devemos ter presente que não existem casas perfeitas."

Ainda assim, considera-se que a energia exterior influencia a casa em 80% e, portanto, quanto mais harmoniosa for a energia que alimenta a casa, mais capacidade terá a casa de nutrir os seus habitantes.

Teremos isso em conta guando escolhemos uma casa? Mais vezes do que pensamos.

Olhando para trás, para as escolhas que fiz das minhas casas, o fator decisivo foi realmente o exterior e não tanto o interior da casa (ainda que não tivesse absoluta consciência disso). Uma delas tinha umas janelas rasgadas para um grande e largo rio que estava mesmo à sua beira. Permitia sermos banhados por uma sensação de calma e recebermos um sabor a férias, que contrastava com a vida acelerada que tínhamos naquela altura. Na escolha da casa seguinte, um dos principais critérios foi ter um jardim, um espaço exterior com plantas, pássaros, borboletas, abelhas...

A vista das janelas de uma casa é sempre importante: não imagino um promotor

imobiliário a visitar uma casa, com potenciais clientes, mantendo os estores das janelas fechados. Quando escolhemos uma casa, vemos e percebemos como nos sentimos ali e, para isso e ainda que sem consciência disso, o que recebemos do seu exterior é essencial.

No entanto, para além dos elementos da natureza, existem outros que nos podem fornecer um Chi mais equilibrado ou, pelo contrário, uma energia potenciadora de impactos negativos. Uma bonita estátua pode ser uma inspiração e trazer-nos ótimas sensações. Já uma estação de comboios, com muito tráfego, poderá impedir um descanso adequado e necessário.

Quando procuramos uma casa, devemos ter presente que não existem casas perfeitas. As casas são para as pessoas viverem e as pessoas também não são perfeitas e, por sua vez, têm necessidades diferentes e que variam ao longo do tempo.

Numa altura da minha vida, precisava de uma casa no centro de uma grande cidade. dado o ritmo de trabalho. Depois, precisei de uma casa num sítio mais calmo e harmonioso para fazer crescer a família. Quando os filhos foram ficando mais autónomos, a necessidade passou a ser a de uma casa mais central, numa cidade (mas não tão grande) onde toda a família se conseguisse desenvolver a vários níveis.

Tudo é cíclico. Até a mais maravilhosa paisagem natural poderá ser alvo de uma intervenção humana ou de uma calamidade natural, sofrendo alterações drásticas e deixando de emanar a beleza e a energia que possuía anteriormente.

Quando sentimos que estamos num novo ciclo, nem sempre podemos (falta de consenso familiar, questões financeiras, localizações laborais) ou necessitamos

mudar de casa.

Existe sempre a hipótese de promover algumas alterações à nossa casa, adaptando-a e aproximando-a mais às nossas novas necessidades. Poderemos começar por observar e sentir a nossa casa, dedicando algum do nosso tempo a usufruir de cada espaço.

Por vezes, alguma organização e arrumação (muito importante e que poderá aliviar o peso de algumas zonas da casa e da vida) fará muita diferença. Todos nós tendemos a acumular muita coisa: algumas escolhidas por nós e, outras, que herdamos ou que nos são oferecidas. Para além de tornar os espaços com uma energia menos fluida, as coisas também nos pesam porque fazem recair sobre nós alguns deveres - como de guarda, manutenção e limpeza. O tão referido destralhar deveria ser um hábito mais frequente nas nossas casas e (numa dimensão mais completa e unida) um reflexo ou uma ajuda a uma igual necessidade de recentrar o nosso interior.

Outras vezes, poderemos fazer obras de renovação de alguns espaços. Desta forma, poderemos conseguir a adequação de alguns espaços às necessidades presentes. Mas a mudança da funcionalidade de algumas zonas da casa não implica necessariamente obras. Também poderemos fazê-lo com a mudança de móveis e de decoração.

As plantas são mais uma excelente forma de melhorar a energia de uma casa. As plantas são nossas aliadas na purificação do ar e, algumas, até têm características associadas à proteção. Talvez esta ideia pareca um pouco estranha, mas quem não se sente mais protegido se rodear o seu jardim de roseiras?

A solução pode passar pela conjugação doseada destes fatores, com influência na nossa casa e em nós. Na verdade, estarmos alinhados connosco e com a nossa casa permite-nos abraçar a vida e os seus desafios conscientemente.

Só mais recentemente (há cerca de duzentos anos) se passou a usar o Feng Shui para

> observação do interior das casas.

### 2020 - ANO RATO METAL YANG



por Eduardina Ferreira

"Em constante busca para descobrir quem eu era antes de ser quem sou"

m dos princípios básicos da Filosofia Oriental assenta sobre a existência de duas forças universais, opostas e complementares, designadas por Yin e Yang. Uma não existe sem a outra e as duas são complementares e fundamentais para o funcionamento da vida. Estas duas forças manifestam-se continuamente a partir de um movimento eterno e cíclico do Universo. Para compreendermos como funcionam, podemos observar o movimento primordial da respiração, sendo a inspiração Yin e expiração Yang.

A partir desta dualidade, surge a Teoria das Cinco Transformações (WUXING) que é composta por cinco elementos básicos: Água, Madeira, Fogo, Terra e Metal que são a base do Mundo material e que interagem num ciclo harmonioso e continuo, em movimentos de alimentação, redução e controle.

Outra grande e não menos importante ferramenta da Metafísica Chinesa é o Bazi, uma das formas da Astrologia Chinesa, que estuda a influência do Céu sobre a Terra num dado período temporal. O Bazi consiste na compreensão da energia do Universo num dado momento, bem como a forma que essa energia influencia a Terra. A título de curiosidade, a astrologia remonta a milhares de anos (supõe-se que acerca de 8.000 anos), a um tempo em que as artes astrológicas e astrónomas eram uma só. Os astrónomos

observavam a ordem e o movimento das estrelas e planetas para tentarem compreender o que os céus estavam a planear para a terra e os astrólogos faziam as previsões consoante essas observações. Hoje em dia, com a extrema necessidade de racionalizar e tentar arranjar uma explicação científica para tudo, a astrologia é considerada pela maior parte das pessoas como folclore ou charlatanismo.

"Uma vez que é o primeiro signo do zodíaco, está também associado ao início de um ciclo de doze anos."

Os fenómenos astrológicos são cíclicos e através da observação de ciclos passados podemos compreender alguns fenómenos que se repetem há milénios, como as guerras, as epidemias, as alterações sociais, etc.

Neste Ano 2020 estamos sob a influência do Rato Metal Yang. O Rato é o primeiro de doze animas do Zodíaco Chinês, o seu elemento é água, está associado ao inverno, à noite, ao frio, ao escuro, ao momento mais yin do ano e, quando está em desequilíbrio, fica associado ao medo do desconhecido. Uma vez que é

o primeiro signo do zodíaco, está também associado ao início de um ciclo de doze anos. Para o Rato, a família e os amigos são muito importantes, pois tem um forte sentido de família e comunidade, mas simultaneamente são seres solitários. Pela teoria das cinco transformações, o metal alimenta a água. Neste ano, esta conjugação está a promover um aspeto mais rigoroso, disciplinado, cheio de regras e a potenciar situações de alguma frieza e extremismo. A energia do Metal é concentrada (para dentro) e está associada aos pulmões. Estamos a assistir a um tempo onde impera o medo, andamos todos escondidos, desconfiados e longe de tudo o que envolve aglomerados de pessoas e vida

A pandemia que estamos a experienciar, surgiu na Província de Hubei, na China, o nome da província significa "Norte do Lago". A doença manifestou-se pela primeira vez no fim do Outono e desenvolveu-se no início do Inverno tendo-se espalhado pelo hemisfério Norte, com maior incidência de casos nas regiões Norte de cada País. Posteriormente alastrou também para o Hemisfério Sul, seguindo a natural rota de Inverno, do frio e da humidade, características do elemento água. As zonas mais quentes (energia fogo) têm sido as menos afetadas pela doença. Com o avançar dos meses a energia do Ano do Rato entrará no seu movimento descendente, seguindo esta tendência,

deverá ficar mais fraca a partir do mês de agosto quando o ano entra na segunda metade. Por esta altura, provavelmente, o vírus deverá perder um pouco da sua força.

Ao analisarmos fenómenos idênticos àquele que estamos a viver, verificamos que no passado, em anos Rato e curiosamente todos eles anos bissextos, o Mundo viveu algumas das maiores epidemias de sempre como a Peste Negra em 1312, a Peste Bubónica em 1348. Em 1492 Cristovão Colombo chegou às Américas tendo levado para esse continente doenças como o Sarampo, a Varíola e a Peste Bubónica que, segundo dados da época, terão dizimado cerca de 90% da população indígena e, em 1852, a epidemia de cólera mais devastadora de sempre.

O nosso Planeta precisava de respirar, esta doença afeta essencialmente os pulmões e forçou-nos a todos, de forma global, a abrandar o ritmo frenético e descontrolado de viver. Todos estes fenómenos que estamos a vivenciar, ajudam-nos de alguma maneira, por vezes dolorosa, outras vezes sem nos darmos conta, a tomar consciência de quem somos e para onde estamos a caminhar.

Terá sido esta a forma, que a energia do Céu arranjou para fazer a Energia da Terra sobreviver?

### FENG SHUI - HARMONIA E BEM ESTAR

O meu mantra:

#### "Vivo pelo prazer de viver, nada envelhece tão bem como a alegria"

Feng Shui é saber viver em consciência connosco e com os outros. É criar harmonia na nossa casa e nos nossos corações. Quando pensei em ingressar neste curso, achei que seria um acréscimo ao exercício da minha profissão como pintora decorativa e decoração de interiores, mas depressa percebi que o Feng Shui iria ocupar o centro da minha vida. Descobri também com grande satisfação, que esta ciência e arte é essencial para se alcançar o equilíbrio entre o homem e as forças da natureza, ajudando-a a ter paz e a melhorar a sua qualidade de vida, não serve apenas para fazer as mudanças ou curas na decoração.

É uma ferramenta de auto-conhecimento, o ser-se mais autêntica, é a nossa capacidade de olhar para dentro e saber exactamente quais as nossas virtudes e defeitos, as forças e as fraquezas. ganhando consciência daquilo que temos que alterar ou melhorar em nós ou na casa, porque esta é o nosso reflexo.

Ao perceber o que se passa na minha casa é como um despertar de emoções e bloqueios que poderia ter, sejam eles nas relações pessoais, familiares, ou com clientes. Foi gratificante para mim evoluir como ser humano, sei que os valores estão cá todos desde a infância, mas amadureci, voltei à minha essência, renasci, retornei

Lembro-me que no primeiro ano do curso o entusiasmo era tanto, que olhei para a minha casa duma forma completamente diferente, comecei eu própria a fazer o diagnóstico, os sectores que deveria activar ou utilizar mais e que estavam estagnados, dei prioridade aos sectores 2, 4, 8 e 9 que se destinam: 2 - aos relacionamentos (essencial o amor para todos nós), 4 - bênçãos, 8 - introspecção, auto-conhecimento e 9 - socialização.

Desejava que tudo fluísse mais rápido e depressa devido à ânsia de viver, como se o tempo fugisse de mim e pelo facto de achar que já tinha perdido imenso tempo na inércia. O trabalho ou as relações frustrantes absorvem-nos tanto, que deixamos o nosso lar (o nosso eu) esquecido, aquele que nos nutre, sempre à espera que um dia mais tarde se resolva. Era esse o meu objetivo principal "mudança", parecia que tudo tinha cristalizado.

Destralhei, pintei paredes, móveis, mudei os sofás de sítio, alterei a mesa da sala de iantar, de forma a estar mais aberta ao convívio. pintei as cadeiras da mesa de jantar naquele vermelho antigo de chinoiserie, pelo facto da sala se encontrar no sector nove e necessitar de elementos fogo, vermelhos, velas etc. O certo é que, realmente, notei que estava mais disponível ou predisposta para receber amigos em casa. Hoje valorizo mais e tenho consciência da sorte da família que tenho e dos meus hábitos diários, como ir

fazer uma caminhada ao fim do dia ou beber um copo a ver o pôr do sol. Não abdico desses meus

Conheci neste curso professores que para mim são uma fonte de inspiração, o prazer que eles têm em dar e partilhar tanta sabedoria útil a nós seres humanos, estando sempre disponíveis para ajudar. Tão bom ter exemplos destes na nossa vida. Aprendi a amar as pessoas pelos motivos corretos e não pelas fantasias criadas pelo meu cérebro. A deixar ir e não tolerar simplesmente pessoas sem ética.

Para o artigo final do curso, apesar de todos os sectores serem importantes na nossa casa, decidi escolher e falar sobre o meu sector 2, o dos relacionamentos, até porque para além de ter uma falha, abrange só um pouco da minha cozinha, o restante fica fora da casa, no alpendre. Se existe falha no sector 2, há a sensação de dificuldades nas relações ou falta de amor. Não é fácil para a energia da mulher. Poderá indicar também que a mulher ou mãe está muito tempo fora de casa e trabalha muito.

Por incrível que pareça bate certo, como trabalho por conta própria, nunca liguei a horários, passo muito tempo fora de casa, raríssimo cozinhar, só aos fins de semana e mais durante as férias. Portanto, a cozinha era usada essencialmente aos pequenos almoços.

E pensei, no passado e actualmente, as minhas relações não me têm trazido felicidade nenhuma, tenho que resolver isto. Pesquisei e com tudo o que aprendi no IMP, mediante a utilização dos princípios fundamentais do Feng Shui, como poderei, de forma simples, rápida e económica, devolver a magia ao meu lar e encontrar o amor.

É simples, sorrindo para mim mesma, a esperança é a última a morrer, vamos lá então criar novas oportunidades românticas, vivenciando o espaço. Sendo o meu número Kua 8, o Sudoeste é também uma das minhas orientações favoráveis. Estando o fogão no meio da cozinha, em forma de ilha, proporciona um maior convívio entre todos, seja a colaborarem na confecção dos pratos, ou partilhar novas receitas. Estava decidida a melhorar a minha vida social.

Sector 2, sudoeste, energia solo, terra, onde se define o lado feminino, receber, dar, amor, regeneração e nutrição dos outros, as cores são tons terra, amarelos, castanhos, laranjas e rosa, os materiais a usar são terracota, azulejos e madeira, o elemento da família é a mãe, as divisões interiores propícias, sala e cozinha, o que me parece bem, mas existe a tal falha.

Compensei essa falha na cozinha com flores, adoro orquídeas, decorei o parapeito das minhas duas janelas com orquídeas em tons de rosa, coloquei o símbolo da dupla felicidade e, por conseguinte, muito forte no que diz respeito a atrair muito boa sorte para um casamento/relação e também para assegurar, após o casamento, uma felicidade contínua. Usei velas aos pares

em forma de coração, na zona mais sudoeste da cozinha (micro baguá), numa das prateleiras tenho o caderno das receitas da minha mãe, exemplo importante para mim, tanto feminino como matriacal, os tons dos armários são em carvalho, elemento madeira, o meu chão é em terracota e as paredes em azulejos

Passei ao segundo passo de energizar a minha vida e a cozinha, comecei por destralhar e fazer uma grande limpeza em todos os armários, frigorífico e congelador, deitei fora peças partidas, verifiquei a despensa, embalagens e frascos que estavam fora de prazo, organizei os meus livros de cozinha por temas, aperitivos, pratos de carne, peixe, sobremesas etc.

No Feng Shui, a harmonia e a felicidade dependem muito da ordem e limpeza. A arrumação é fundamental e também sei por experiência própria que o acto de arrumar tem um efeito libertador sobre o espírito e a alma. É bom também criar espaços, ter zonas vazias para coisas novas, renovar.

Depois da limpeza energética, decidi aplicar os métodos da nossa professora Silvia Oller, logo pela manhã borrifei, não só na cozinha mas por toda a casa, óleo de essência de violeta para aumentar a vitalidade e a vibração da casa.

Passei a taça tibetana, apreciando o som nas divisões. Escolhi os cristais que para mim fazem sentido, na cozinha uso o quartzo rosa, pedra que incentiva e estimula a nossa capacidade de

Nas outras áreas da casa uso a calcite amarela que potencia a auto-estima e favorece o equilíbrio emocional, o olho de tigre é um cristal que dá estrutura e protecção, predispondo à acção, evitando a perca de foco com os detalhes, a ágata cinza é um cristal que afasta receios e transmite segurança. Ajuda na concretização de desejos.

Depois de todas as alterações que realizei na minha casa, não só na cozinha mas em todas as divisões, só posso agradecer do fundo do meu coração aos métodos do Feng Shui, desenvolvi a minha capacidade de responsabilidade pessoal, de me nutrir a mim e aos outros.

Hoje sinto que a cozinha evoluiu bastante, é o coração da casa, partilhado por todos, une a família e os amigos e têm ainda a vantagem de estar aberta para a sala de jantar e sala de estar. É uma divisão que está sempre em movimento.

Et voilà

É esperar que a "magia" aconteca.

"Feng Shui - vento e água, o chi segue o vento e dispersa-se, mas é retido quando encontra a água", arte de viver em harmonia com a natureza e, consequentemente, com as pessoas com as quais temos de conviver. A sua prática dá-nos informações importantes sobre a energia das pessoas." - Sofia Batalha



Elisabete Fonseca Designer wall finishes - Pinturas

Decorativas Rebelde, Aventureira, Irreverente, Livre. Pintora decorativa, restauradora, decoradora, empreendedora, artesã. Tia, irmã, amiga. Desafios são a minha sustentação, dão-me aquele brilhozinho nos olhos. O desconhecido atrai-me, seja em viagens, novos projetos, relacionamentos, preciso de sentir a adrenalina à flor da pele. A força da

Natureza é o que me nutre. Esta sou

telefone (21) 928 35 49 telemóvel 96 267 9246 www.elisabetefonseca.com

#### por:

#### Filipa Nazaré

Em 2014 fui literalmente envolvida por esta poderosa ferramenta, o Feng Shuil Sempre me interessei muito pela área de decoração de interiores, pintura e restauro de móveis. Quando iniciei o longo caminho de aprendizagem sobre as técnicas de Feng Shui, achei que iria agregar, complementar e transformar o meu percurso nesta área tornando qualquer tipo de espaço, casas e ambientes, organizados e harmoniosos energeticamente.

Tenha espaços mais Saudáveis, Prósperos e Produtivos!

Consultora Feng Shui Quântico Workshops- Palestras- Terapia de espaços filipanazare@gmail.com facebook.com/filipanazarefengshui WhatsApp 968615165 uando se fala neste tema é importante responder a estas duas perguntas: O que é o Feng Shui? e como se aplica?

O FENG SHUI E O SEGREDO

OCULTO DOS PRÉDIOS

DE HONG KONG

O termo Feng Shui, traduzido à letra, significa Vento e Água, e é uma área do conhecimento antigo da metafísica chinesa, sobre o modo como a forma do espaço envolvente afecta o ser humano, em termos de bem-estar, prosperidade e harmonia.

#### "O Dragão, ou Lung contém praticamente todas as qualidades que ambicionamos: sabedoria, coragem, nobreza, força, beleza..."

Este conhecimento tem a sua origem há mais de 6000 anos. Nasce de um conjunto de conhecimentos através de experiências, da observação dos comportamentos de fenómenos naturais e do ser humano, na procura dos locais para habitar.

O Feng Shui, vento e água, está curiosamente referenciado numa frase do ancestral, mas intemporal, livro The Book for Burial: "The Energy of the dragon Will be dispersed by wind, and stop at boundary of water". Isto significa que a energia do dragão é conduzida pelo vento e só pára no limite da água, ou seja, um local com bom Feng Shui, deve ser um local onde a energia circule, mas que possa de algum modo ser retida por um determinado ciclo, pois tudo é mutável. Todo o espaço deve ter a Energia do Dragão, que é uma energia invisível, por isso, a encontramos nesta frase milenar e assim continua até aos dias de hoje, sendo que, no Oriente, a influência do Feng Shui na arquitetura e construção dos edifícios, casas e estradas dos meios urbanos, tem como base o "vento" e a "água", onde são avaliados e calculados um conjunto de técnicas com rigor, elaborados por Mestres e Consultores, que se não forem identificadas e corrigidas, podem provocar um mau Feng Shui ou a "má Sorte"

A existência desta energia Vital (chi) que permeia todas as coisas, não se vê, não se mede, mas é a essência de todo o Universo que estabelece e influencia a ligação entre o Céu, o Homem e a Terra.

Em jeito de parêntesis: de referir que a rica mitologia chinesa diz que os dragões podem ser grandes como o universo ou pequenos como um bicho-da-seda. É uma expressão que encontra eco até aos dias de hoje, é possível vê-los em pequenos souvenirs ou em grandes muralhas. O Dragão, ou Lung contém praticamente todas as qualidades que ambicionamos: sabedoria, coragem, nobreza, força, beleza... Esse animal mítico é considerado um ancestral comum, uma entidade do próprio caráter do povo chinês. Um símbolo de boa fortuna omnipresente, com totens e simbologia espalhados por todo o país.

Em Hong Kong a prática de Feng Shui é uma referência importante no que diz respeito ao urbanismo, arquitectura e desenho de edifícios pois estuda o espaço envolvente que responde ao desejo de agradar aos dragões.

No que respeita à construção, o facto de Hong Kong ter crescido entre o mar e a montanha "bloqueou" a passagem dos dragões e isso "pode trazer má sorte". Então, os arquitetos, engenheiros e construtores desenharam e desenham prédios altíssimos com enormes buracos para que os "Dragões" possam atravessar e ir até a água (ver imagem). Os arranha-céus gigantes, são projetados e edificados com uma espécie de "janelas" e buracos que facilitam não só a passagem dos ventos (Dragões) como também aumentam a resistência estrutural dos prédios. No entanto, segundo o Feng Shui, estes buracos têm ainda outra razão de ser: diz a lenda que, nas montanhas de Hong Kong, viviam dragões que desciam até à água para tomar banho e matar a sede devolvendo bênçãos, prosperidade e saúde aos seus moradores. Para os chineses estes buracos são "portais para dragões espirituais" e as pessoas que moram nesses edifícios são mais felizes e auspiciosas.

Segundo os habitantes, a localização da cidade entre o mar e a montanha fez com que Hong Kong prosperasse até aos dias de hoje, mas os arranha-céus que ficavam na costa bloqueavam a passagem dos dragões e isso trazia "má sorte". Portanto, os construtores permitiram e permitem que sejam feitos nos edifícios enormes buracos, para que os dragões possam atravessar e ir até a água. Ou seja, uma circulação de energia boa. Por lá, acredita-se que a energia sopra através

de Hong Kong, enquanto os dragões fazem o seu caminho das montanhas para o mar. Isto explica o porquê de muitos dos edifícios possuírem estes "buracos" no meio. Com esta estrutura, o caminho dos dragões para as águas não é obstruído e, assim, os ventos de energia positiva continuam a fluir pela cidade.

Existem várias abordagens de Feng Shui a que mais predomina em Hong Kong e neste tipo de construções é a Escola da Forma e Escola da Bússola.

Estas são as escolas mais representativas do Feng Shui tradicional praticado pelos mestres de Hong Kong, Macau, China, Malásia, mas a ocidente vamos encontrar uma grande variedade de correntes, que tem a ver com a interpretação que cada um faz dos escritos antigos desta Arte Milenar.

O Feng Shui é uma ciência com uma metodologia própria, que assenta os seus princípios na observação das leis da Natureza e no modo como elas interagem entre si e no Universo, com o ambiente físico, ao longo do tempo, com o espaço e com o ser humano; por isso considero ser tão importante a constante aplicação, o seu estudo e o ensino desta poderosa ferramenta.

Em Hong Kong os consultores de Feng Shui são procurados para quase todos os novos planos e projetos de compra e construção de casas, escritórios, hóteis, estabelecimentos comerciais, bem como, para enormes projetos de arquitetura e engenharia. Mesmo esta ciência não sendo "visível", a prática de Feng Shui está em quase todos os lugares de Hong Kong, e o seu crescimento associado a esta Arte Milenar. Nesta moderna cidade, até os mais céticos procuram estes profissionais por considerar "melhor prevenir que remediar!".

A localização geográfica de Hong Kong - com montanhas atrás e água à frente - é considerada excelente para a aplicação dos princípios de Feng Shui. Diz a lenda, que estas montanhas são o lar de dragões, portadores de energia positiva e poderosa!

"A respiração do dragão é o Sopro Cósmico, uma força superior que permeia todos os seres do Universo" (autor desconhecido).



### 2

#### por:

#### Isabel Araújo

Das suas origens no afamado bairro de Campo de Ourique, em Lisboa, onde cresceu e viveu mais de metade da sua vida, fez-se mulher! E se para uns é, e sempre será a Xana, para outros é a Isabel, conhecida por ser uma escorpiana sensível que se expressa através das suas múltiplas paixões – a natureza e o meio ambiente, que a levaram a formar-se em Agronomia, o canto pela veia fadista e a palavra (Em 2016, em edição independente, lançou o seu primeiro livro de poesia intitulado "Entre as Cores do Amor"), em forma de prosa ou poesia. Pelo que a vida lhe foi trazendo, e sempre atenta ao que a rodeia, aprendeu a cuidar de si em amor, vivenciando inúmeras atividades de desenvolvimento humano como o Reiki, a Biodanza e o Feng Shui. Só cultivando e nutrindo o seu jardim, poderá espalhar as fragâncias que dele emanam!



A té chegarmos a casa – para a maioria, o seu refúgio, o espaço onde cada um pode ser e estar sem qualquer tipo de julgamento – percorremos muitos caminhos, uns mais urbanos e citadinos, outros mais rurais e bucólicos, mais pincelados de verde ou mais carregados pelo cinza do betão, com mais ou menos pessoas e animais a circular... Mas no modo "piloto automático" e na azáfama em que vivemos, muitas vezes nem nos apercebemos dos (re)cantos por onde passamos ou das sensações que temos.

Esquecemo-nos que a nossa casa, na verdade, começa fora de portas, e o ambiente que nos rodeia condiciona as nossas vivências.

Segundo Sofia Batalha, professora e consultora de Feng Shui , "mesmo que tenhamos a melhor casa do mundo, nunca estamos destacados e independentes do contexto energético que nos circunda".

Estando a temática da sustentabilidade a ocupar um lugar de maior destaque no planeamento dos decisores políticos, face à necessidade de se pouparem os recursos naturais, de se mitigarem os efeitos das alterações climáticas, de se travar a perda de biodiversidade, entre outras situações de carater urgente, o esforço tem que ser colectivo!



Fig 1 – Obietivos do Desenvolvimento Sustentável

Nesse sentido, foi aprovada na Cimeira das Nações Unidas em

2015, a "Agenda 2030", onde estão inseridos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), que deverão ser alcançados(as) até 2030.

Nesta conjuntura, as preocupações com a ecologia e com o meio ambiente estão cada vez mais relacionadas com:

a qualidade de vida das pessoas, procurando o seu bem estar e prosperidade;

a procura de uma visão mais integrada e holística, que privilegia o equilíbrio do ser humano, face ao que pensa, sente e deseja;

o respeito pela mãe terra, enquanto a casa em que todos os seres vivos habitam.

Que papel pode ter o Feng Shui no desenvolvimento sustentável?

Se por um lado atendermos à designação desta arte chinesa ("vento e água"), e por outro, aos princípios básicos em que se sustenta e a algumas das ferramentas que utiliza:

**Chi** – a energia que está presente nos seres vivos, nas formas inanimadas e que preenche todos os espaços.

Yin / Yang – conceito de forças opostas mas complementares, que existindo a par uma da outra na natureza, contribuem em igual proporção para a harmonia e o equilíbrio, embora nada seja só Yin ou Yang.

Cinco Elementos (Árvore, Fogo, Solo, Metal e Água) – que interagem entre si, em ciclos de transformação, e nos ajudam a compreender a realidade em que estamos envolvidos.

Bagua (matriz) – diagrama usado na abordagem simbólica e intuitiva do Feng Shui, onde estão representados os cinco elementos (em 9 sectores), aliados aos pontos cardeais (principais e inter-cardeais) e que pode ter diversas camadas de informação como por exemplo aspectos da vida, relação com o corpo, espírito, humanidade, etc..

Percebemos que a sabedoria milenar do Feng Shui está intimamente ligada à relação de respeito do Homem com a Natureza, e com todas as suas manifestações e interações com a vida quotidiana.

Assim, e tendo em conta não só as "áreas de vida" associadas a cada elemento, como também, as especialidades em que esta práctica pode intervir (Feng Shui: Residencial, Comercial, Organizacional, Paisagem Exterior, entre outras), poderemos incluir o Feng Shui como uma nova abordagem ao desenvolvimento sustentável, como se indica de forma resumida na última linha da Tabela 1.

Esta possibilidade, em que se interligam os ODS com o Feng Shui, assenta:

nas 3 dimensões do desenvolvimento sustentável (económica, social e ambiental);

em objetivos universais que poderão ser implementados por todos os países;

numa nova dinâmica de conjugação de esforços de uma multiplicidade de atores, desde o setor empresarial privado, aos académicos, aos parceiros sociais, e restantes membros da sociedade civil numa mudança de mentalidades e paradigma, mais do que necessária, face às realidades que estamos a viver.

Nesta perspectiva, há que responder "às necessidades do presente sem comprometer a capacidade das futuras gerações responderem às suas próprias necessidades"!

Eu estou pronta...

E vocês?

Tabela 1 - Relação entre Bagua, características dos cinco elementos e ODS (resumo)

Caracteristicas  Ponto cardadi	Elementos e caracteristicas associadas								
	Arvore		Fogo	Solo			Metal		Agus
	500	Sudaste	Sul	Sudpeste	Nordeske	-	Geste	Normede	Norte
Area da vida associada	Antiquessacks; Familia Comunidade	Prospendade Riqueza Abundância Bénçãos	Itaminação Socialização Reconhecimento Regulação	Relaconamentos Antor Corpe Linhagem metraccia	Contempleção Sabedoria Espetualidade Mutança	Sacide Unido Equilibrio Dors e talentos maturas	Crustinitade Descendência Futuro	Organização Trabalho Harança patriarcal Sécrita	Camera Caminho de vida
Cones	Verde-ciero	Azul-claro	Vernelho Lárarga Púrpura	Castantio-escuro Cor de rosa	Branco Castanho Creme	Castantio Creme Cor de terra	Cobre Bronze Prota Ouro		Azid-escuro Preto
Formes	Rectangulares ao alto		Triangulares Portiagudas	Quadradas e bassas Rectangulares ao basso			Circulates		Não smétricas Oridulantes
Estação do ano	Primavera	Estação voerreida	Verão	Estações intermédias		-	Outono	Estação atemédia	Inverno
Sentido associado	Visito	-	Poladar	-	Tacto		Offacto		Audição
Cirgãos do corpo	Figuido Ossais Veskula	Osses Vesicula	Comção Visão	Estômago Baço	Baço Pârcreas Estórago	Baço Páncisas	Intestino grosso Pulmões	Cuwidos Pulmões	Stes Orgâns sommis Ouvidos
Sector do Bagua	3	4	9	2		5	7	. 6	1
ODS que se podem associar	1211	6, 8, 10	3,4,5	16, 17	12, 13, 14, 15	.3	5.8.9	7.10	17

+ +

+



# FENG SHUI SIMBÓLICO EM LOFTS

uando começamos os primeiros passos no Feng Shui Simbólico, quando nos é ensinado o Bagua e os seus 8 trigramas, falam-nos que este deve ser desenhado usando linhas de força no desenho emocional realizado pelo cliente. Estas linhas de força deverão ser as paredes entre divisões, que servem como barreiras físicas que limitam os setores do Bagua.

PECHAL ALUNOS IMP | VENTO E ÁGUA

Como associei sempre estas linhas de força a paredes físicas entre divisões surgiu-me sempre a dúvida de como analisar um loft, um T0, uma casa "open space". Existem sectores?

# "Para um artista, permite a divagação e o movimento expansivo e criativo."

A falta de paredes nestas casas tornam o espaço mais yin, amplo e aberto. Um espaço destes permite aos seus habitantes dispersar e relaxar, tornando-se um espaço mais adequado a pessoas yang, mais mentais e focadas. Este estereótipo encaixa perfeitamente naquela máxima de que os executivos de grandes empresas vivem em penthouses no topo de edifícios... Tudo muito hollywoodesco! Mas não são apenas executivos a viver em estruturas yin, havendo muitas outras pessoas a viver neste tipo de tipologias. Jovens e casais em início de vida, artistas, pessoas que não conseguem ter uma casa com tipologia superior, entre outras. Para um executivo, este tipo de estruturas favorece o relaxamento ao fim de um dia de trabalho. Para um artista, permite a divagação e o movimento expansivo e criativo. No entanto, esta pode não ser a estrutura ideal para uma pessoa que necessite de foco na sua vida, de . direcção, de estrutura, podendo esta situação ser identificada numa consulta de Feng Shui.

Na realidade, e apesar de estas estruturas não terem paredes, habitualmente são criados espaços, mais ou menos definidos, através de elementos decorativos. É possível criar uma zona de refeições, uma zona de estar, uma zona de dormir, uma zona para trabalhar, entre outras. Quando não há paredes, estas zonas podem ser identificadas no desenho da planta emocional caso o cliente desenhe e

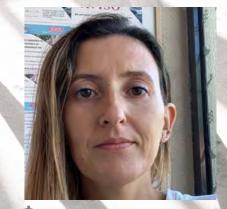
revele estas zonas. Assim, é muitas vezes possível identificar setores, interpretar e diagnosticar, ajudando o cliente a iniciar o seu processo de cura, caso necessite.

Estes espaços com estrutura yin podem ser dinamizados e activados através de elementos decorativos. Um mesmo espaço, com decoração prateada, preta e branca, ganha claramente uma energia metal e água. Com cores castanhas, beges e vermelhas consegue-se um espaço com energia solo e fogo. Assim, também nestes espaços é possível suavizar a estrutura, alterar a vivência e ter, em consulta, diferentes leituras através

Resumindo e voltando ao início, à fonte desta aprendizagem, aprendi também sobre a planta emocional que "Sendo a análise de cariz emocional, com o desenho da planta feito pelos habitantes, a grelha aplicada deve ser livre e intuitiva." (Sofia Batalha)

dos elementos de decoração.

Ou seja, a análise destes espaços através do Feng Shui Simbólico irá depender da planta emocional desenhada pelo cliente, do nível de detalhe incorporado e da sua interação com o espaço. Vai depender também da decoração, de como foram distribuídas pelo espaço as várias zonas de vivência da casa, de patologias existentes, etc. Tudo é analisado acabando a presença das paredes por ser apenas mais um elemento que, após análise de toda a informação disponível, pode até ser irrelevante.



#### por: Liliana Brás

Olá, chamo-me Liliana Brás, tenho 38 anos e sou mãe de dois meninos incríveis que mudaram a minha vida. Nas horas vagas trabalho como Engenheira Civil e sou estudante de Feng Shui e Macrobiotica. No futuro, espero desbloquear o rumo da minha vida.

ficando cada vez mais desarrumadas...

Transformações/ 8 Setores/ Gemas e Cristais/ Voadoras/ Bazhai/

SOCORRO!... que faço eu com tanta informação?!

Felizmente a simplicidade é uma grande aliada e nunca nos deixa ficar mal... pequenos passos levar-nos-ão, se nos atrevermos a dá-los, a grandes viagens e transformações dentro e fora de nós!

Comecei há poucos dias a dormir num colchão no chão e estou a adorar... é como se tivesse voltado atrás no tempo, ao meu início de vida independente, mas agora com toda a experiência acumulada... sinto-me num turbilhão, mas mais perto de mim... e é mesmo essa a intensão!!

Fascina-me a ideia de como o espaço que habito pode influenciar tanto o meu equilíbrio emocional e físico, mas também, como eu o posso influenciar, ao habitá-lo...

Este artigo é um grande desafio, uma prova de fogo, algo a que não me permitiria algum tempo atrás... escrever para que outros leiam as minha palavras... confesso-vos, com lágrimas nos olhos, que esta é uma cura que urge ter coragem de fazer, sob o risco de não mudar rigorosamente nada em mim ou na minha vida, se não der o passo e uma vez mais, desperdiçar todo o investimento de tempo, dinheiro e aprendizagem, como aconteceu no passado!

Sou imensamente Grata à Vida, que conspirou para que tudo se combinasse, interlaçando numa harmoniosa tapeçaria de Chi, professores, assistentes e colegas de turma.

Sem o suporte de todos eles nunca chegaria aqui.

Bem Hajam!

## O FENG SHUI E EU VIAGEM AO CENTRO DE MIM

Lucília Silva

"...Preciso de fazer alguma coisa para mudar esta vidinha estagnada e sem interesse, preciso fazer algo por mim..."

reenfest, Outubro/2018. Palestra sobre Feng Shui...há tanto tempo que desejava saber um pouco mais sobre FS e nunca tinha surgido a oportunidade!...

Bebi cada palavra do princípio ao fim e vibrei com tudo o que foi possível ser transmitido e assimilado, no curto espaço de tempo que dura uma palestra.

Daí à inscrição no curso de FS do IMP, foram dois dias!

A aventura começou... esperava entusiasmada por aquele fim de semana em que saltava fora da minha habitual realidade, para mergulhar num mundo até aí desconhecido, mas sempre renovador e intenso... umas vezes era como uma brisa fresca, outras como verdadeira tempestade!

As matérias iam-se sucedendo, diferentes de tudo o que conhecia, mas sempre apaixonantes... a informação ia caindo sobre mim como uma cascata de água pura e refrescante.

Excelentes conteúdos e professores... a turma foi-se revelando devagarinho em harmonia, sob o olhar da sempre atenta e disponível "Melhor Assistente do Mundo", que tem sido o

As notícias de mim iam chegando a cada aula, a cada nova matéria e a minha casa e eu

Escola da Forma/Bagua e as 5 Limpeza de Espaços/ Astrologia do KI das 9 Estrelas/ I Ching/ FS Simbólico/ Estrelas

8 Mansões/ Geometria Sagrada...

A intenção era agitar um pouco a minha vida e distanciar-me da rotina do emprego e agora tenho que aprender a pensar em chinês?!?

Ah! Ok, simplificando... resume-se tudo a energia que oscila, buscando sempre o equilíbrio entre dois polos: YIN e YANG!

Feng Shui é a arte milenar chinesa, de reconhecer onde está esse equilíbrio na terra e espaço que habitamos e harmonizá-lo com a nossa existência, por forma a potenciar os



maiores benefícios, tanto de prosperidade, como de saúde e sucesso ao ser humano.

Eu também fui oscilando e procurando o meu equilíbrio nesta aprendizagem, por vezes questionei-me se fazia sentido continuar, tal era a dificuldade em apreender tanto e tão vasto conhecimento.

Mas lá consegui permanecer até que o ciclo se fechasse e que, como num toque de mágica, na aula de Simbólico II, finalmente percebesse que todas as matérias se encaixam na perfeição, devendo ser aplicadas em camadas, de acordo com as necessidades de cada análise e diagnóstico, tendo sempre como base a Escola da Forma, onde tudo começou!

Feng Shui é um modo de vida, por muito que se estude e conheça, muito mais há para estudar e descobrir... não é um curso fechado, antes pelo contrário, é a 1.ª página de um livro imenso e inacabado que, embora com fundamentos orientais, está a evoluir e a adaptar-se à realidade do mundo ocidental. onde vivemos.

I EDIÇÃO ESPECIAL ALUNOS IMP

em saber bem porquê a água sempre foi um elemento fundamental na minha vida, não só porque dependo dela para viver, mas pela forma como gera vida, movimento e pelo enorme impacto que consegue ter nas minhas emocões.

Esta paixão conduziu-me à engenharia do ambiente, onde, durante 23 anos, defendo causas centradas na água como veículo de sustentabilidade do nosso meio ambiente e do nosso planeta.

Quando iniciei os estudos em Feng Shui, mais precisamente o estudo das 5 transformações, lá estava ela novamente, com outra designação, KAN. Foi impossível não comparar a energia de KAN com a energia hidráulica da água com que trabalho diariamente. O comportamento de ambas se resume a energia, pode ser calma, pode ser turbulenta, pode mudar de regime de escoamento, mas uma coisa é certa, nunca a conseguimos controlar na totalidade. Nunca tinha pensado nesta forma de energia como algo característico de um indivíduo ou de um espaço.

Com o aprofundar dos estudos e com o conhecimento da geobiologia ganhei consciência de como a energia da água pode ter um forte impacto nas nossas emoções mas também na nossa energia física. E é aqui que novamente relaciono a água, o Feng Shui e o meu trabalho como Engenheira do Ambiente.

Uma das minhas principais funções laborais é a gestão de redes de drenagem (coletores) de uma empresa que opera na área de saneamento. Numa das minhas tarefas recorrentes tenho que analisar "Pedidos de Interferência". Estes pedidos são por norma entregues por promotores que pretendem efetuar uma construção e que precisam saber se existe ou não rede de saneamento no local a intervir. Se não existe está resolvido, se existir, então das duas uma, ou eles mudam de sítio ou terão de nos desviar a nós (rede de coletores).

"Durante anos, o crescimento babitacional deu-se de forma muito rápida e descontrolada, sem pedidos de licenciamento, sem pedidos de interferências e ignorando tudo o que não era visível."

Este processo é feito sempre com o objetivo de preservação do estado estrutural da nossa infraestrutura e de prevenir o risco de danos físicos da obra que ali vai surgir. Nunca neste processo é avaliada a possibilidade de desgaste energético que o habitante poderá vir a sofrer devido à proximidade de um fluxo constante de água residual. Em situações excecionais, se for garantida a estabilidade e segurança da infraestrutura de saneamento e da habitação essa construção/habitação poderá mesmo vir a ocorrer.

Esta prática de avaliação de interferências faz-se por norma com qualquer tipo de infraestrutura (saneamento, abastecimento, eletricidade,...), mas nem sempre foi assim. Durante anos, o crescimento habitacional deuse de forma muito rápida e descontrolada, sem pedidos de licenciamento, sem pedidos de interferências e ignorando tudo o que não era visível. Construímos em leitos de cheia, em cima de cursos de água natural e em cima de coletores de grande ou pequena dimensão.

Em Portugal, os coletores de saneamento podem ter dimensões e secções variadas. Podem variar entre coletores de 200mm de diâmetro até a ribeiras canalizadas de 5 metros de altura (ou mais) que se tornaram parte do sistema de drenagem de águas residuais.

Onde é que eu pretendo chegar? É possível que possa estar a habitar uma casa

implantada em cima de um coletor de água residual. Poderá isso estar a ajudar a algum desgaste da sua energia?

E se for comprar uma casa nova? Por norma esta informação nunca é fornecida pelo agente imobiliário nem pelo construtor, mas poderá fazer um pouco da sua investigação e pedir à sua Câmara Municipal e/ou à entidade gestora de saneamento que opera na sua localidade a informação de cadastro da rede de saneamento (pluvial e doméstica) no área de implantação da sua casa.

Lembre-se, a sua casa pode ser fonte de energia, o local onde se sente protegida e onde descansa e carrega baterias, mas também pode, e sem perceber bem porquê ser um lugar que drena a sua energia e saúde.

por: Maria David

A paixão pela natureza, com uma forte ligação à água, conduziu-me à engenharia do ambiente, onde, durante 23 anos, defendo causas centradas na água como veículo de sustentabilidade do nosso meio ambiente e do nosso planeta. Numa outra vertente, complementar em mim, surge a minha paixão por casas: desde a visão técnica, alimentada pelo curso de engenharia, passando por experiências próprias com projetos de reabilitação, culimando, em 2018, com o início dos estudos de feng shui. Este culminar é na realidade o início de um novo ciclo, com a casa a sair de uma dimensão sobretudo utilitária para ganhar relevância ao nível das sensações e emoções. Com o aprofundamento dos meus estudos nesta arte milenar, tornei-me cada vez mais sensível à energia, a que me rodeia e à energia do próprio planeta. Foi facilmente percetível como todas as minhas escolhas influenciam fortemente o meu estado energético. Foi assim que cheguei à cosmética natural. A cosmética natural uniu o meu amor pelas plantas, pela alquimia e o desejo de sempre de proteção do nosso planeta. Acredito numa visão holística de uma vida saudável.



| EDIÇÃO ESPECIAL ALUNOS IMP

feng shui serve para alinhar, física e emocionalmente, e chegar às raízes das nossas questões." Sofia Batalha

Sendo Master Practitioner em Coaching, PNL (Programação Neuro Linguística) e Linha do Tempo Avançada (LTA), escolhi este tema por ter sentido, ao longo do curso de Feng Shui, que o Coaching e a PNL podem ser usados de forma a facilitar a comunicação com o cliente antes e pós consulta, mas sobretudo durante a consulta, de forma a ir mais "fundo" e perceber melhor o que o cliente pretende e necessita. Faz-me ainda mais sentido se aplicar o Feng Shui Simbólico, uma vez que tem em conta não só o espaço físico, mas também os seus habitantes, cada um com seus valores e crenças.

# "O ser humano é perito em criar resistência à mudança."

O papel do coach é levar o cliente a sair de seu estado atual para um estado desejado num curto espaço de tempo. A PNL ajuda a definir melhor os objetivos e metas que se pretende atingir, a ir ao inconsciente para obter o melhor de si e a utilizar uma linguagem mais assertiva. A LTA permite libertar emoções negativas ligadas a memórias ou acontecimentos do

passado, permitindo ao cliente aprender com estes acontecimentos e retirar as aprendizagens como recursos no futuro. Contudo, esta técnica será útil no caso de o cliente decidir dar continuidade ao processo para desbloquear estas emoções e se comprometer. É um processo rápido e eficaz, que produz resultados surpreendentes.

A casa fala connosco, é uma extensão de nós, é um reflexo daquilo que somos, mas temos de aprender a escutá-la, com todos os nossos sentidos. Temos de nos permitir confiar no inconsciente e permitir-nos fazer essa viagem... é neste que se encontram as emoções, onde são armazenadas as nossas memórias passadas, as crenças limitadoras, valores e a programação de comportamentos padrão. A casa e as patologias e manifestações que nela aparecem são, quando reprimidas, o reflexo de todas essas crenças e medos que nos acompanham, muitas vezes, desde crianças, trazendo consequências, para nós próprios e para quem nos rodeia, até que tenhamos a coragem dentro de nós mesmos para as entender e perceber o que está mal e o que temos de corrigir para que essas se resolvam. Elas manifestam-se, mas cabenos a nós saber e disponibilizar-nos para as interpretar, modificar o que for necessário nos nossos padrões e evoluir com elas. Só aí elas atenuam ou desaparecem. Nisto o coach pode ter um papel importante.

O Feng Shui também pode ajudar a desbloquear padrões existentes, mas se o cliente continuar a achar que o consultor irá fazer tudo por ele e que nada tem que fazer para melhorar, para evoluir, então o Feng Shui não irá funcionar. Se o cliente interiorizar que tem de o fazer para conseguir melhorar determinada situação na sua vida, o coach também pode ajudar neste processo.

O ser humano é perito em criar resistência à mudança. Por vezes sabe o que quer mudar, mas nem sempre sabe por onde começar. Ao intervir na casa de forma a intervir na sua vida pode ser bastante útil, porque através desse método as mudanças serão feitas indiretamente, de forma mais consciente.

Os conhecimentos de Coaching e PNL ajudam a criar rapport com o cliente e a conquistar a sua confiança, para, assim, este se abrir mais à demonstração das suas emoções. Se o cliente falar abertamente com o coach, mais facilmente este o pode ajudar a resolvê-las, indo ao fundo da questão.

Com o Feng Shui Simbólico, além das manifestações e patologias que podemos observar aquando a visita a casa do cliente, podemos também, através do desenho emocional, chegar à raíz pessoal das questões do cliente ou dos vários habitantes da casa, e podemos retirar muita informação acerca do cliente e qual a

prioridade da área/setor a ser trabalhado. A interpretação do espaço emocional é uma ferramenta fundamental de diagnóstico, que complementa a análise da casa, do espaço físico. É também fundamental estarmos atentos ao tipo de linguagem, de palavras usadas enquanto andamos pela casa com o cliente e este nos explica cada divisão, uma vez que nos pode dar bastante informação.

positivas na vida dos outros e, consequentemente, na minha.

O Feng Shui começa pela intenção e o Coaching pode ajudar a descobrir essas intenções, de acordo com o que o cliente necessita trabalhar na sua vida. Pode ser um despertar para o cliente se conhecer melhor, melhorar o seu "eu" e, assim, a sua casa e a sua vida...

O coach pode ajudar o cliente a perceber, de forma consciente, onde está, para onde quer ir e a decidir o que fazer para alcançar os seus objetivos. Deve definir com o cliente objetivos claros a seguir, para que se concentre neles, e acordar prazos para a sua concretização.

A primeira consulta à casa pode ser apenas o início de uma bela viagem de autoconhecimento, de desenvolvimento pessoal, se a entrega for total.

O Feng Shui e o Coaching, com PNL e LTA são, a meu ver, a combinação perfeita!

# los e isso ensina-me a amadurecer as ideias antes de deixá-las virem à luz. A Rosa dos Ventos guia-me e abre as "oito portas", as oito direções do espaço e

"oito portas", as oito direções do espaço e dos pontos cardeais que representam os elementos e os quatro estados da matéria. A Rosa simboliza a unidade dos elementos do universo e cada um dos nove quadrados, um Palácio. O Palácio do meio simboliza o Centro, os restantes 8 representam as direções cardeais e intermediárias. Os caminhos que se abrem a partir de cada Palácio, desenvolvem as perspetivas e significados do oráculo.

pensamentos na areia, como faço com os

meus ovos, deixo ao sol a missão de chocá-

As duas forças do universo - Yin Yang - estão sempre presentes e qualquer acontecimento tem essa polaridade e vai-se modificando. O tempo e espaço dançam juntos e estabelecem interações entre os cinco elementos, o fogo (火), a água (水), a madeira (木), o metal (金) e a terra (土). São os órgãos do corpo e respectivos canais de energia, os sentimentos, as emoções, as cores e as estações do ano pelo princípio da transformação, interdependência e controle recíproco. O número "três", a unidade divina, vive nas Três Dimensões, céu-terra-humanidade e juntos produzem com harmonia a totalidade do mundo "As 10 000 coisas". A Lua e o Sol movem-se e influenciam o estado de espírito, emoções e comportamentos. Nada permanece estático. Quando uma qualidade se intensifica, ela tende a transformar-se em direção à qualidade oposta, numa eterna dança e, como a vida, resulta do jogo dessas forças em permanente processo de transformação.

Volto hoje a subir as margens do rio, para alertar do risco de tentar "apressar a corrente do rio" e relembrar a necessidade de honrar a fonte curadora que existe no interior de cada um, e respeitar a necessidade de dar e receber. Um grão, dez mil grãos, lembra-

nos que a vida e a terra são generosas.

Quando planto um grão ela devolveme em abundância e quanto mais consciente for o processo, melhor serão os resultados. É necessário criar consciência e harmonia interna e externa com toda a criação, a saúde individual, mas também a saúde de toda a vida, pessoas, plantas e animais.

Aprende com a minha calma; mantem os pés no chão, aprende a relaxar, a desacelerar, a honrar

# MEDITAÇÃO

por: Patrícia Rocha

Sou uma Tartaruga gigante com 5000 mil anos, vivo no Rio Amarelo e esta é a minha história.

#### "Ele" ou só "Rio"

O Rio vive na China, na Ásia Central, banhada pelo Pacífico, com a grande planície fértil e a cordilheira montanhosa Kunlun, lugar onde a terra e o céu se aproximam, o centro do centro, o meu Paraíso. Para sul, um ramo de Montanhas dá lugar a dois poderosos rios, a sua fonte nasce no planalto do Tibete e termina na Mongólia Interior. Huang Di, o Imperador, governava e praticava alquimia interna e meditação, liderou as pessoas no sentido do Rio, alterou a sua maneira de viver. Lembro-me que construiu um altar na base da montanha e quando o completou, os céus abriram-se e num raio de luz, desceu Huanglong, o Dragão Amarelo, centro do cosmo, a Terra e a mudança das estações. Huang Di levitou em luz montado no Dragão com os seus oficiais, completou com êxito o seu cultivo. Desde então que "os filhos do dragão" sabem, que no final de uma vida de cultivo interno, também se elevam aos

Céus

O Rio é vida, é berço natural de civilização e cultura, um dos maiores trunfos e uma das maiores fontes de tristeza. Recebeu

seu nome, por causa da poeira fina que o Vento carrega do Norte e dá à Água a cor característica que irriga as regiões. As barragens naturais acumulam-se, imprevisíveis e indetectáveis e a Água procura um novo caminho para o mar. Quando isso acontece, "Hebo, Senhor do Rio", que é benevolente, mas também ganancioso, imprevisível e perigosamente destrutivo, explode e faz transbordar as margens em toda a planície, Inundando cidades, vilas e campos agrícolas pelo caminho e provocando alguns dos mais mortais desastres naturais. Gun, o pai de Yu, um dos bisnetos do Imperador, passou anos a construir diques e represas, mas os seus esforços não tiveram

"Quando me recolho dentro da carapaça, guardo o meu chi e volto ao estado primordial para alcançar nutrição, sabedoria, e a cura em mim."

resultado e "Grande Yu controla as Águas", continuou o trabalho do pai, com um novo estudo dos sistemas fluviais, orientado para a drenagem com técnicas de controle para domar rios e lagos.

#### "Rei

Estavamos em 3 000AC quando Fuhsi desceu à Terra para ensinar o povo a melhorar a sua consciência, a compreender a natureza,

as mudanças do mundo. Quando as inundações foram controladas e as águas dos rios baixaram, Fuhsi viu-me emergir do rio e encantado pelo mapa do meu dorso, conduziu a vida com arte e ciência. O povo passou a venerar o Céu e a Natureza com infinito respeito e a compreender que a sua cultura é um presente dos deuses e uma manifestação da cultura divina.

#### "Nutrição Ancestral"

Eu sou a Tartaruga Negra, enviada pelos Deuses como sinal de bom presságio e sorte, a mais antiga expressão do Universo. Na minha carapaça repousa a energia da Terra, da qual deriva a Vida.

As minhas patas curtas que planto firmemente no chão, são quatro colunas sagradas que sustentam o universo, representam a força da natureza e os elementos e têm as suas raízes nos quatro cantos da terra, norte, sul, este e oeste.

Sou a Guardiã do Norte, da cor do Inverno, ligo-me ao passado, ao suporte e à força da vida. O meu elemento é a Água, representa o início do movimento, a direção para o interior. Sou como a noite e como os rins, tenho capacidade de acumular reservas e empurrar a vida com vitalidade e longevidade. Cuido do porco, do rato e do boi, sou proteção contra os ventos frios e tudo o que acontece que não tenho conhecimento.

O meu casco de osso é um portal e a minha carapaça, redonda como o céu e plana como a terra, protege-me e espelha o ciclo sagrado, o alfabeto ancestral, a mandala. É um relógio, um calendário e um mapa, energia que pode ser aplicada a quase tudo. Símbolos, sistemas e intuição, definem acções, como quem compõe uma sinfonia e abrem caminho a transformações. Quando me recolho dentro da carapaça, guardo o meu chi e volto ao estado primordial para alcançar nutrição, sabedoria, e a cura em mim. Lembro que as partes com que não me conecto habitualmente, perdem a força que precisam para ser ativadas. Sigo o fluxo do rio com equilíbrio, entre movimento e repouso e uso as energias da Terra e da Água, onde habito, para ver o presente e a vida

Finco firmemente os pés na terra e enterro os meus

com paciência e deixo-me

fluir. Contemplo a vida

inspirar por coincidências.

| EDIÇÃO ESPECIAL ALUNOS IMP

desenho, permacultura, feng shui.

ao.vento.que.passa@gmail.com



"No alto da montanha pertinho lá do céu havia um castelinho aonde um rei viveu. de lá se via o céu, se via a terra, ao longe o mar, no alto da montanha quem me dera lá morar"

No alto da montanha - Canção popular infantil

Quem não sonha com uma casa no alto da montanha?

Um horizonte magnífico a perder de vista...

O motivo que me fez apaixonar e mudar para esta casa pode ser o mesmo que me leva a querer sair. Parece uma contradição?

Da observação e divisão da abóbada celeste, surgem cinco grandes zonas, correspondentesàs quatro direções cardeais e mais o centro. A cada zona é atribuído um animal; a Tartaruga preta do norte que aparece muitas vezes associada à Serpente do centro, o Dragão verde do este, o Tigre branco do oeste e a Fénix vermelha do sul.

A Tartaruga associada à transformação da água

representa a proteção e a estabilidade, está relacionada com a saúde e o suporte na vida. O Dragão associado à transformação da árvore representa o crescimento, a ascensão, iniciativa e forca. O Tigre associado à transformação do metal representa a concretização e a recolha. A Fénix associada à transformação do fogo, símbolo de prosperidade, de liberdade, de visão e criação de objectivos de vida. A Serpente associada à transformação da terra ocupa o lugar central, o lugar do observador, simbolicamente representa a casa.

Refletindo o céu na terra, os quatro animais celestiais, quardadores dos pontos cardeais. envolvem a casa num abraço. Os quatro animais representam a topografia ou edificação que envolve a casa. À Tartaruga a mais alta atrás da casa, segue-se o Dragão, à esquerda, o Tigre ligeiramente mais baixo do que o Dragão à direita e, por fim, a Fénix a mais baixa em frente

A Escola da Forma não aconselha morar no topo da montanha por ser um local desprotegido.

A casa de que vou falar é no topo da montanha. sem Tartaruga e com a Fénix dispersa.

No alto da montanha quando vi esta casa apaixonei-me, tinha tanto do que precisava, escolhi-a porque precisava de ver, ver ao longe com amplitude e distanciamento (curiosamente pouco depois de me mudar, deixei de ver bem ao perto, literalmente).

No último andar do prédio, o interior desenvolvese numa planta irregular e com falhas na base (setores 1 - Água, 8 - Montanha e 3 - Trovão),

vãos muito amplos e sem cortinas, superfícies refletoras, paredes brancas... muita energia entra, muita energia sai, circula sem controlo e sem limite de velocidade.

É uma casa com muita luz. Luz por todo lado, para poder ver tudo. Mas luz a mais cega... De facto, se eu já tivesse algum conhecimento em Feng Shui (ou estivesse mais atenta), bastavame o exterior para me pôr de alerta, mas o exterior ofuscou-me...

A dispersão, no início, até me soube bem, serviu para diluir toda a densidade que trazia, mas a exposição excessiva trouxe consequências. Sempre adorei ler e para o conseguir tenho que sair de casa. A energia que tenho que despender para me concentrar é enorme... salto entre pensamentos, constantemente e sem consciência nem controlo.

O isolamento (do topo da montanha) ressoa comigo e de uma forma inconsciente, busco-o, mas não quer dizer que me faça bem...

Na verdade, o grande problema é a falta de proteção... Quanto tempo se aguenta? Primeiro apareceu o cansaço, depois começaram a surgir problemas de saúde encadeados uns nos outros.

Então, decidi mudar-me! Vou para uma casa protegida e enraizada! E quando o refiro, alguém sempre exclama ou questiona: Porquê? Tens a certeza?

Nunca vais arranjar uma casa como esta! Não mudes!

Vais-te arrepender!

Tanta luz!

Uma vista espetacular!

Eu pergunto: Quem quer morar no alto da montanha?

Muitos, de certeza, um local inspirador, amplo, vasto e apetecível. Esta exposição que desperta o interesse e o negócio imobiliário, é a mesma, que me desgasta, me dispersa, que

Volto a perguntar: Quem guer, mesmo, morar no alto da montanha?

Quem tem energia para estar constantemente exposto, agredido e atacado por todos os elementos?

Seco, drenado, molhado, muito quente e muito frio. Vento, água, sol, lua, céu... Talvez alguns...

Esta influência do céu, força, movimento, poder, que leva o mundo para a cabeça e nos tira os pés da terra. Se me perguntarem se gosto da vista, eu respondo: Claro que sim! Quem não gosta? Mas se me perguntarem se eu gosto de viver aqui, eu respondo: Claro que não!

"Nem só céu, nem só terra. Nem só sol, nem só sombra. Nem só luz, nem só escuridão. Nem só rápido, nem só lento. Nem só exposição, nem só recolhimento. Nem só yang, nem só yin.

Quem quer morar no alto da montanha?

### CHI - A ENERGIA DO FENG SHUI



por: Pedro Neves

Homem, Pai abençoado de um menino maravilhoso que ilumina os meus dias.

Vendedor de automoveis Mercedes-Benz

Master em Coaching e Time Line Therapy

Curso de Comunicação Conscient Curso de Reiki Nivel II Curso de FengShui nas abordagen

Meditante e praticante da tradição

O meu espaço de reencontro e conexão é junto ao Mar Podem encontrar-me em: pedro.neves@daimler.com pmsneves38@gmail.com +351 96 1275003

o Feng Shui, à semelhança do que acontece na medicina Chinesa, Chi é o termo para a energia universal, ou seja, a energia que permeia tudo ao nosso redor, a energia vital que está presente em tudo. Isto aplica-se à energia dentro do seu corpo, bem como à energia dentro e fora das estruturas artificiais, a sua casa, por exemplo.

Também conhecido como Ki, Qi, ou Prana, o Chi é expresso de várias formas e em dois tipos de energia: positiva e negativa, neste caso designadas respetivamente por Sheng Chi e Sha Chi.

O ciclo do Chi é a perfeita manifestação e movimento da energia Chi através do plano terrestre. Tudo na vida recria esse mesmo ciclo para manter o equilíbrio. Podemos dizer que vivemos num aquário de Chi.

De acordo com a teoria dos cinco elementos do Feng Shui, a energia do Chi manifesta-se nas características Yin e Yang, mas também numa variedade de formas.

Vamos então perceber como, através da aplicação dos princípios do Feng Shui para a energia Chi, você pode equilibrar a sua casa e a sua vida.

O ciclo do tempo e do espaço engloba os cinco elementos (ou cinco transformações) do Feng Shui

Esses cinco elementos são: Fogo, Terra, Metal, Água e Árvore. À interação destes elementos chamamos Ciclos

São três os Ciclos, ou Interações, dos cinco elementos:

Ciclo de Produção (ou criativo) Ciclo de Controle (ou destrutivo)

Ciclo de Redução (ou enfraquecimento)

O Ciclo de Produção é o primeiro ciclo de energia criado pelo Chi. Quando o Chi cai no chão, cria água que se torna o criador de toda a vida. Sem o Chi se transformar em água, não haveria vida. O Ciclo Produtivo avança pelos restantes elementos em sentido de criação, onde cada elemento produz naturalmente o seguinte:

O fogo fortalece a terra A terra fortalece o metal O metal fortalece a água A água fortalece a árvore A árvore fortalece o fogo

Podemos usar este ciclo para fortalecer elementos noutros setores. Por exemplo, para fortalecer a energia de fogo podem ser colocados elementos de árvore no Setor Fogo.

O Ciclo de Controle mostra-nos que cada elemento tem a capacidade de destruir os outros elementos quando o ciclo de produção está desequilibrado. Este ciclo gera um Chi muito ativo e ambos os elementos em causa perdem energia

A água controla o fogo. O fogo controla o metal. O metal controla a árvore. A árvore controla a terra. A terra controla a água.

Pode, neste caso, usar este ciclo se tiver um elemento muito forte num determinado setor do seu espaço, o que significa, portanto, que precisará controlá-lo. Por exemplo, se você tiver energia extrema de fogo num setor, poderá adicionar elementos água para enfraquecer o fogo.

O Ciclo de Redução pode ser definido como um enfraquecimento que ocorre quando a energia Chi já não pode mais nutrir os elementos. Podemos então dizer que, após gerar o elemento seguinte, a transformação geradora fica mais frágil, mais reduzida, devido ao esforço de materialização.

Um Chi fraco não pode suportar o ciclo natural e, portanto, todos os elementos acabam por ser também enfraquecidos.

A árvore reduz a água. A água reduz o metal. O metal reduz a terra. A terra reduz o fogo. O fogo reduz a árvore.

Use o ciclo de redução para acalmar o impacto de um elemento. Por exemplo, se você tem muito elemento Terra num setor e precisa acalmar essa energia, embora sem a exceder, pode adicionar elementos Metal.

No Feng Shui, o Chi também é expresso em diferentes cores e formas. Cada cor e forma são uma expressão de um elemento específico do Feng Shui. Por exemplo, o elemento Fogo é expresso na cor vermelha e também em formas triangulares. Olhando a esta caracterização, "Elemento vs. Cor vs. Forma", você pode decorar com cores e formas para trazer uma qualidade específica do Chi ao seu espaço.

Um dos principais objetivos do Feng Shui, independentemente da escola de Feng Shui em que nos estamos a basear, é você atrair, direcionar e nutrir o fluxo de Chi dentro de sua casa, de uma maneira que aporte um bom fluxo de Chi dentro do seu corpo.

Identificar o fluxo de Chi em sua casa poderá ser fácil se você imaginar o Chi fluindo em sua casa como água. A água fluiria suavemente para dentro de sua casa e nutriria todas as áreas, ou seria bloqueada e estagnada? Na verdade, tal como a água, o Chi pode estar sujeito a bloqueio e dispersão.

Um dos bloqueios mais comuns de Chi numa casa ocorre na porta principal, por exemplo quando a mesma se abre para uma parede, ou para um espelho. Outros exemplos comuns de bloqueios de Chi são divisões ou armários desordenados ou excessivamente cheios.

Em relação a dispersão do Chi ou perda de energia do Feng Shui, uma das mais comuns ocorre quando as portas externas estão alinhadas diretamente, especialmente quando a porta da frente está alinhada com a porta traseira

Dispersão significativa também pode ocorrer quando uma porta está diretamente alinhada com uma janela grande.

Criar um lar com um fluxo suave de Chi é fundamental, porque o fluxo de energia em sua casa, mais cedo ou mais tarde, será refletido no fluxo de Chi no seu corpo. Quando a energia Chi do seu corpo está bloqueada, você não pode manifestar uma boa qualidade de vida.

É necessário um bom e vibrante fluxo de Chi para promover a produtividade e a boa saúde, ou seja, equilibro.

I EDIÇÃO ESPECIAL ALUNOS IMP

### A MONTANHA

Rute Rita

m Feng Shui, Montanha significa: Mudança, Sabedoria, Conhecimento, Contemplação e Autoconhecimento.

Quando comecei esta viagem de dois anos, a meio do primeiro ano num certo dia apercebime que quando saía do meu quarto e me aproximava da janela em frente, se avistava uma montanha.

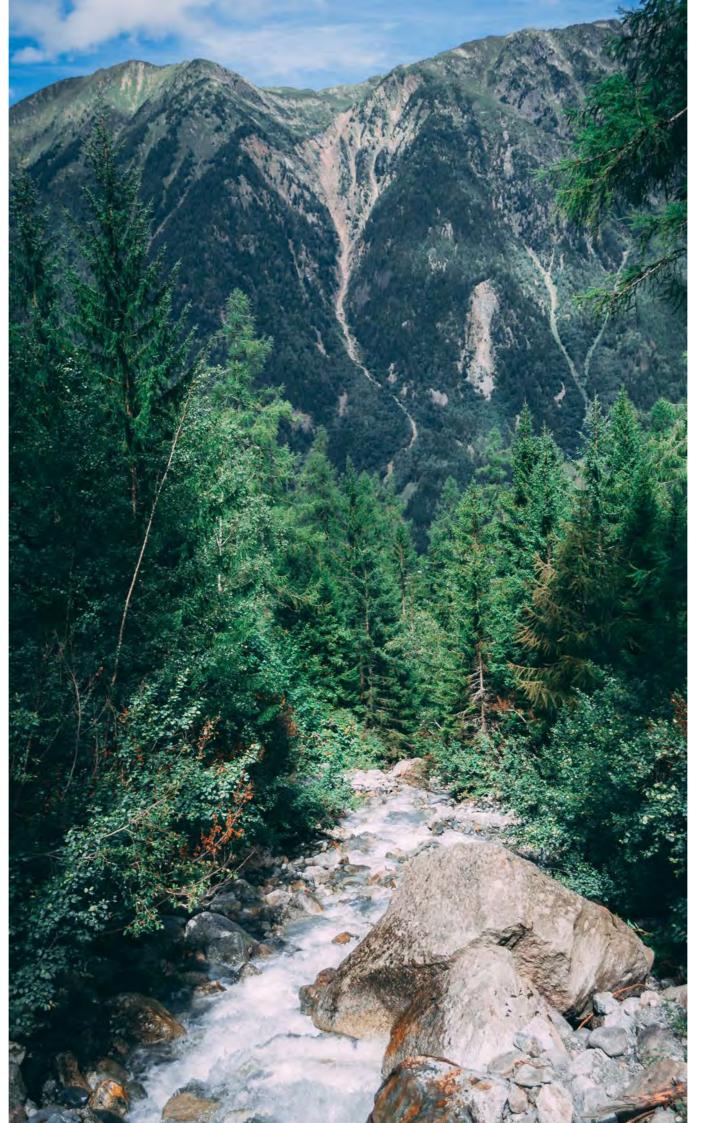
#### "Olhar para a montanha faznos comtemplar o silêncio, para sabermos agir com tranquilidade e sabedoria."

Algo que até à altura estava encoberto pelo vasto arvoredo que existia nos vários montes e vales que, ao longo do tempo, foram devastados pela mão humana.

Nunca a tinha visto, pelo menos, não daquela

Apesar de um pouco distante comecei a apoiarme mais vezes sobre aquele parapeito para a saudar. Ali começava a sentir uma energia diferente, mais estável e pacífica que me fazia

Algum tempo depois, dei por mim a observála com outros olhos. Estavam diante de mim as veias da Terra, as veias que ligam o mundo interno com o mundo externo. As linhas por onde o Chi fluí até ao Céu e retorna novamente à Terra, envolvendo-nos neste manto de energia protetora.



Com isto comecei a sentir que as montanhas me transmitiam um certo mistério, pois são de uma beleza tremenda, mas se eu estivesse no alto daquele cume, o que sentiria?

Ao mesmo tempo abarcava-me uma força sagrada, afinal aquele é o ponto mais alto onde estamos diretamente ligados ao espírito. Todas estas emoções misturaram-se com sensações de medo, poder, conexão com a natureza e com um mundo completamente "desconhecido".

Apaziguei o meu Eu.

Acreditei naquele sentimento nostálgico de quando passava naquele parapeito e elevei-me à sabedoria da mãe natureza, à ascensão, ao poder divino e à espiritualidade.

Olhar para a montanha faz-nos comtemplar o silêncio, para sabermos agir com tranquilidade e sabedoria.

Iniciei este caminho vivendo contrariada e dececionada pelas circunstâncias da vida me terem colocado numa casa que me surgiu no caminho, sem bater à porta.

Este percurso/observação fez-me aprender. Aprendi a aceitar que onde me encontro é o sítio que preciso de estar, para evoluir e chegar ao topo - O Meu Interior Sagrado. Não é por acaso que as montanhas estão diretamente associadas em Feng Shui à estabilidade e à

Maravilhoso universo que me fez vir para uma casa onde posso admirar a pureza da formação da Natureza, o yin e o yang, levando comigo esta aprendizagem na mochila para onde quer que vá. A todos os mestres que se cruzaram no meu caminho e me deram o privilégio de ouvir os seus ensinamentos. Um Obrigada.

# ventoeigua

# FENG SHUI LIFESTYLE FICHA TÉCNICA

#### A EQUIPA VENTO E ÁGUA INFORMA QUE TODOS OS ARTIGOS SÃO DA INTEIRA RESPONSABILIDADE DE CADA AUTOR

www.ventoeagua.com

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

#### **EDITORA**

Sofia Batalha

#### **AUTORES**

Alexandra Inocêncio, Ana Tiple, Domingas Lorena, Eduardina Ferreira Elisabete Fonseca, Filipa Nazaré, Isabel Araúlo, Liliana Brás Lucília Silva, Maria David, Marta Restolho, Patrícia Rocha, Patrícia Telles, Pedro Neves, Rute Gaspar

#### **IMAGENS**

Unsplash, Pixabay

#### DESIGN E PAGINAÇÃO

Sofia Batalha e Maria Trinção Maia

#### **REVISÃO**

Margarida Trincão e Quelinha Caetano

#### **IMPRESSÃO**

4 Kromos - Atividades Gráficas Lda.

#### REVISTA NÚMERO EDIÇÃO ESPECIAL

Dezembro de 2020



# ventoeiguu

FENG SHUI LIFESTYLE

#### OBRIGADA

MANTENHA-SE CONECTADO!

A próxima edição da revista Vento e Água sairá a 1 de Fevereiro, 2021.

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

### **ASSINE JÁ!**

RECEBA A REVISTA EM SUA CASA, PRONTA A SER LIDA, RE-LIDA, ESTUDADA, SUBLINHADA OU FOLHEADA.

€60 (8 EDIÇÕES)

-10% PARA RENOVAR A SUA ASSINATURA

A assinatura contempla os 8 números anuais com portes incluídos.

Assine em ventoeagua.com/loja/



