

**TABLE DES MATIERES**

Avertissement	2
Introduction	3
<b>Chapitre I</b> <b>La chambre</b>	<b>5</b>
<b>Chapitre II</b> <b>Feng shui signifie vent et eau</b>	<b>9</b>
<b>Chapitre III</b> <b>La position de la chambre par rapport au reste de la maison</b>	<b>13</b>
<b>Chapitre IV</b> <b>Les fenêtres</b>	<b>19</b>
<b>Chapitre V</b> <b>Sous un toit</b>	<b>23</b>
<b>Chapitre VI</b> <b>Les miroirs</b>	<b>24</b>
<b>Chapitre VII</b> <b>Chambre, salle de bains et sanitaires</b>	<b>26</b>
<b>Chapitre VIII</b> <b>Le mauvais chi ou shar chi</b>	<b>29</b>
<b>Chapitre IX</b> <b>Les éléments harmonisants</b>	<b>32</b>
<b>Chapitre X</b> <b>Le feng shui de la chambre à tous les âges de la vie</b>	<b>37</b>
<b>Chapitre XI</b> <b>Le Yin et le Yang</b>	<b>42</b>
Les applications Yin Yang dans la chambre	44
Bibliographie	47

Illustrations de l'auteur.  
Couverture : Marie Fougère.

## **AVERTISSEMENT**

Tout ce qui est présenté dans ce livre n'est pas à appliquer à la lettre, ni tout à la fois.

L'objectif recherché ici, est une ouverture par une autre façon de concevoir et penser le lieu où l'on vit, afin d'en avoir une lecture différente et de composer hors de nos limites, en faisant appel à notre créativité.

Si vous constatez plus loin que beaucoup de choses sont à modifier dans votre chambre, pas de panique !

Procédez petit à petit, en fonction de vos besoins, de vos possibilités, de vos moyens, de vos aspirations.

Dans ce qui est écrit plus loin, ne croyez pas un seul mot. Expérimentez par vous même, choisissez parmi les outils proposés celui qui vous convient le mieux afin d'explorer ce qui n'est pas encore écrit.

## INTRODUCTION

Le *feng shui* est un art pratiqué depuis des milliers d'années en Chine. Il fait appel à l'existence d'un monde subtil, s'exprime et opère avec le symbolisme de la culture orientale resté très présent dans ce pays.

Dans des époques anciennes, il consistait, à choisir, pour les empereurs, des lieux où l'énergie vitale (souffle vivant), appelée *chi*, qui anime toute chose et qui existe en tous lieux, circule de manière harmonieuse. On faisait appel au maître de feng shui pour lire sur les formes des montagnes, des collines, en tenant compte de la présence des cinq éléments.

Ces maîtres vénérés écoutaient attentivement les sons, goûtaient la terre, cherchaient les coins modelés par le vent et l'eau.

On choisissait le meilleur endroit pour construire les palais de façon à répondre aux aspirations des futures monarques : santé, prospérité, longévité...

Aujourd'hui, nous n'avons plus autant de choix, ni des terrains sur lesquels construire, ni des matériaux de construction. Dans bien des cas nous devons nous contenter de ce qui existe déjà. Parfois on construit là où les anciens n'auraient jamais osé construire.

En fait le feng shui peut s'appliquer avec le symbolisme de notre propre culture, notre symbolisme personnel.

C'est un outil simple d'utilisation et à portée de tous, pour ceux qui, malgré certains constats, lancent le défi d'améliorer la qualité du *chi*, ou comment le faire circuler dans nos lieux de

vie afin d'obtenir la santé, la prospérité et le bonheur.

Pour cela nous pouvons faire appel à notre créativité, en composant avec les éléments à notre portée de main.

Il n'est donc pas nécessaire d'étudier la culture orientale pour pratiquer le feng shui, notre esprit créatif peut permettre de faire des merveilles.

De plus il peut s'appliquer où que nous soyons. Que ce soit un appartement ou une maison en location, une chambre d'hôtel ... ou n'importe quel lieu de passage.

## Chapitre I

# LA CHAMBRE

La chambre est un lieu de repos. On y passe un tiers de notre vie.

Pendant les moments de sommeil notre vigilance est en veille. De par sa position horizontale, le corps absorbe plus facilement ce qui vient de l'extérieur, ce qui le rend plus vulnérable.

Pour cela il est important de faire de notre chambre un lieu où nous nous sentons en sécurité, un lieu où nous pouvons nous reposer sans être constamment baigné par un flux d'énergie.

Chaque objet soi-disant inanimé, ainsi que les lieux, sont porteurs d'informations. Le corps perçoit ces informations, les capte, et, peut être influencé par elles.

Les événements, les intentions bonnes ou mauvaises sont imprimées dans chaque objet, chaque lieu. Ce qui peut expliquer les impressions que l'on peut avoir face à un objet, le coup de cœur qui déclenche l'achat, ou bien, l'envie inexplicquée de fuir un endroit à l'étonnement d'autres personnes.

Cependant il est possible de changer les informations pour en apporter d'autres plus positives avec des intentions de bienveillance, d'amour, de réussite, de prospérité.

### 1. Le style de la chambre

Le formaldéhyde, un conservateur chimique, est l'un des principaux polluants de notre environnement intérieur responsable de maux de tête, d'irritations des yeux, du nez, de la gorge, de nausées, de perturbation du sommeil entre autres.

On le trouve dans de nombreux éléments de décoration, dont les tapis, les peintures, les papiers peints, les revêtements, les vernis pour le bois, les tissus ignifugés, les mousses, les panneaux de particules, le contreplaqué qui exhalent des vapeurs toxiques pendant quelques jours, quelques mois, voire quelques années.

On trouve aujourd'hui toute une gamme de produits qui composent un aménagement intérieur non toxique et non polluant, comme le bois, le coton(non chloré), le lin, la laine, la soie, le chanvre par l'intermédiaire de distributeurs spécialisés. Lorsque vous choisissez du mobilier en grande surface vérifiez la composition des matériaux, des peintures, des traitements de bois et de surfaces.

Le choix des matériaux, des couleurs intervient dans la phase de repos. L'idéal est d'adopter le style le plus zen possible avec le moins d'éléments et d'objets.

Il est préférable de ne pas avoir dans sa chambre des objets pointus, des armes à feu, et des images d'animaux, qui ne sont pas propices au repos, à la détente ou à la sérénité dans la chambre.

## **2. Le lit,**

ne devrait pas être posé à même le sol, mais à au moins une vingtaine de centimètres de hauteur pour favoriser le passage de l'air dessous.

Évitez d'accumuler des choses sous votre lit, cela influencera la qualité de votre sommeil. Si le lit comporte des tiroirs sous le sommier, il serait préférable qu'il contienne, par exemple, du linge de maison propre.

Pour les lits à deux personnes, évitez les matelas comportant une séparation au milieu, ou de dormir dans des lits jumeaux rapprochés pour faire un grand lit. Cela favorise

les séparations.

Si vous commencez une nouvelle relation avec quelqu'un ou si vous déménagez, ou chaque fois que votre vie se trouve transformée, ou bien tous les dix ans, c'est le moment de vous offrir un nouveau lit. Si cela n'est pas pratique, offrez-vous au moins un nouveau matelas.

Eviter les matelas à ressorts, les lits de structure métallique car trop froids et de qualité énergétique imprévisible. Les meubles de formes anguleuses, sont agressifs. Pour les chevets il est important de les choisir avec des formes arrondies, car plus douces, plus propices à la sensation de sécurité.

### **3. Les couleurs**

Le choix des couleurs est un vaste sujet pour lequel beaucoup de facteurs personnels doivent être pris en compte.

Les couleurs, comme les odeurs, peuvent stimuler des souvenirs profondément enfouis dans le subconscient et dans le corps.

Les couleurs que vous voyez en entrant chez vous conditionnent ce que vous allez ressentir en ce lieu et par conséquent, ce que vous pouvez y faire.

Choisissez toujours des couleurs avec lesquelles vous vous sentez bien.

Les tons pastels possèdent un plus haut degré vibratoire que les couleurs primaires et sont assurément le meilleur choix possible pour les chambres de bébés. Au fur et à mesure qu'ils grandissent, les enfants deviennent plus attirés par les couleurs primaires. Laissez-les choisir les couleurs de leurs chambres lorsqu'ils atteignent un âge où ils commencent à exprimer des préférences. Soyez plus attentifs aux changements d'énergie opérant en vous-même qui peuvent modifier la façon dont vous vous reliez aux champs vibratoires des différentes cou-

leurs et changez votre décoration en conséquence.

#### **4. La lumière**

devrait être assez douce, l'éclairage peu puissant, et surtout pas placé au-dessus de la tête du lit. Il est préférable qu'il vienne de côté.

Vérifiez que votre chambre soit bien éclairée quand vous n'y dormez pas. Ne fermez pas les rideaux pendant la journée. Laissez pénétrer autant de lumière et d'air frais que possible.

#### **5. L'installation électrique.**

Beaucoup de personnes se plaignent de maux de tête le matin ou d'avoir mal dormi.

Nous devrions nous réveiller le matin en pleine forme avec la sensation d'être reposé.

Quelques perturbations peuvent venir de l'installation électrique et des appareils qui se trouvent dans la pièce. Evitez de dormir près d'un ordinateur, d'une télévision, ou d'une chaîne hifi, ou même d'un radio réveil. Ces appareils, lorsqu'ils sont branchés, émettent un champ électrique qui perturbe l'organisme système nerveux. Tout appareil devrait être (si installé dans la chambre), débranché, l'écran de télé caché par un tissu par exemple, pendant la durée du sommeil.

Evitez de faire passer les câbles électriques sous un lit. Evitez d'avoir un radio-réveil à proximité de la tête.

Un lit en structure métallique conduira l'électricité, ce qui nous expose durant toute la nuit au champ électrique.

Les meubles intégrés placés à la tête du lit permettent de cacher les fils électriques, cependant le champ électrique baigne une bonne partie du sommet du lit.

#### **6. Le centre de la chambre**

comme le centre de toute pièce doit être dégagé, pour favoriser la bonne circulation du chi dans toute la pièce, puis dans toute la maison.



## Chapitre II

### **Feng shui signifie vent et eau**

**Le chi, énergie vitale**, souffle vivant qui existe en tout lieu, et anime toute chose. Il fait que tout est relié et évolue à travers les cycles de la vie.

Le feng shui observe le chi terrestre, le chi humain et le chi céleste. Tout son art consiste à harmoniser les trois chi. Le chi de l'homme a besoin d'être en harmonie avec le chi du lieu, d'appivoiser le vent et l'eau.

#### **Tout est vivant.**

Tout est doté d'énergie vitale, de chi, chaque meuble, voiture, ordinateur, plante, la terre, les bâtiments... Chaque objet est animé par son propre chi, et qui de plus s'allie au chi que nous lui prêtons par nos réactions, par les souvenirs qui nous y attachent. Nous réalisons alors l'importance de vivre entouré d'objets qui nous plaisent ou évoquent une sensation de bien-être. Ceux que vous n'aimez pas ou qui évoquent de mauvais souvenirs, séparez-vousen. Remettez-les en circulation en les vendant ou en les donnant, en les jetant, afin de recycler le chi s'il n'est pas enrichissant pour vous.

#### **Tout est relié au tout**

Il existe une communication permanente entre tout ce qui existe ; un manque de soin, des placards rangés pêle-mêle, cultiveront un chi chaotique qui s'étendra dans toute la maison. Une entrée accueillante, des pièces joliment arrangées, produiront un chi vigoureux. Des petites choses qui nous paraissent insignifiantes, comme une chaise inconfortable, une

lumière aveuglante, un meuble mal placé, une porte qui ferme mal, une serrure cassée peuvent avoir un impact majeur sur la vitalité de notre chi.

### **Tout change**

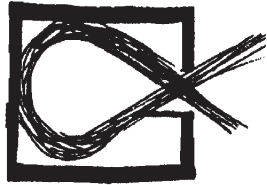
Le chi qui anime toute chose se transforme sans cesse. Le développement et le mouvement produisent le changement et sont les signes dynamiques qui signalent un chi vital et bien vigoureux. Tout est en constant mouvement, les saisons, l'endroit où nous vivons, notre corps, notre état d'esprit. Rien de ce que nous avons entrepris de changer n'est définitif. De même dans l'aménagement, une installation qui nous semblait harmonieuse aura peut-être à être modifiée plus tard.

### **La circulation du chi**

a tendance naturellement, la plupart du temps, à s'effectuer selon une suite de courbes, balayant parfois toute une pièce en une seule vague, parfois tournoyant avec force dans l'espace. Il passe par les ouvertures (les portes et les fenêtres). Son intensité et sa vitesse variera suivant si les portes et les fenêtres sont ouvertes, fermées, ou obstruées, et, suivant leur nombre.

#### *Exemple 1 :*

Le mouvement est rapide lorsqu'il existe une seule entrée et sortie.



#### *Exemple 2 :*

Ou si les deux ouvertures se font face.

