

# Une question d'harmonie

## Les notions de base pour équilibrer son intérieur.

Avant de décortiquer la maison pièce par pièce, il est important, pour réussir à créer une harmonie et un bon équilibre au sein de votre intérieur, de connaître quelques notions de base du feng shui. Ce livre n'étant pas, à proprement parler, un livre sur le sujet, nous avons choisi de vous expliquer, de façon simple et rudimentaire, les connaissances qu'il nous semble primordial de maîtriser dans ce domaine et que vous retrouverez tout au long de votre lecture.

Savoir ce qu'est le chi, comprendre vraiment le yin et le yang, aborder le cycle des éléments et l'école de la boussole sont autant de petits plus qui vous aideront à regarder de manière différente votre intérieur, à mieux le comprendre, le ressentir et le transformer en conséquence.

Tout n'est pas qu'une question de déco, mais tout est une question d'équilibre.

**Dans la Maison Louis Carré**, à Bazoches-sur-Guyone, l'architecte finlandais Alvar Aalto a privilégié l'élément bois, du sol au plafond.



## L'énergie du lieu ou le chi

### LE CHI, ÉLÉMENT FONDAMENTAL

De la médecine traditionnelle chinoise au taoïsme, en passant par l'hindouisme ou le bouddhisme, la notion de chi, dont vous avez sans doute déjà entendu parler, est présente dans un grand nombre de cultures (et de religions) depuis la nuit des temps. On parle de prana en Inde, de hado au Japon et d'éther chez les alchimistes.

**Le chi, c'est l'énergie vitale**, la force qui se manifeste dans l'univers et dans tout ce qui est. On pourrait représenter le chi comme un fluide invisible, toujours en mouvement, qui circule librement, régulièrement et indifféremment entre toutes les choses et tous les êtres de l'univers.

**Notre chi personnel, notre énergie donc**, est sans cesse renouvelé par le chi de notre environnement

et des personnes qui nous entourent, de la nourriture que nous absorbons, mais également, et c'est ce qui nous intéresse particulièrement ici, de l'atmosphère de notre maison.

### FAVORISER SA CIRCULATION

En harmonisant votre maison et en veillant à tout faire pour que cette énergie y circule et soit le plus fluide possible, c'est votre propre énergie que vous rechargez quotidiennement. Car, que vous le vouliez ou non, celle-ci est sensible aux champs énergétiques qui vous entourent. Chaque pièce de la maison est ainsi nourrie par le chi.

Partant de ce postulat, il semble évident, et donc indispensable, que ce souffle soit de bonne qualité et puisse circuler de manière optimale dans les lieux

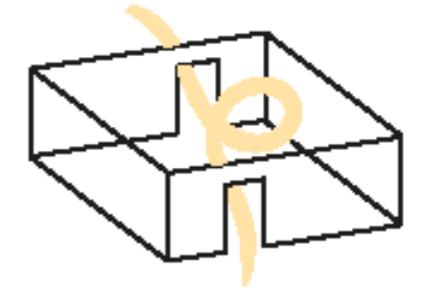
où nous vivons. Notre santé psychique et émotionnelle en dépend. Mais évidemment, selon l'espace, la taille des pièces, l'agencement, le rangement et la décoration, le chi et sa qualité seront variables.

### PORTES ET FENÊTRES

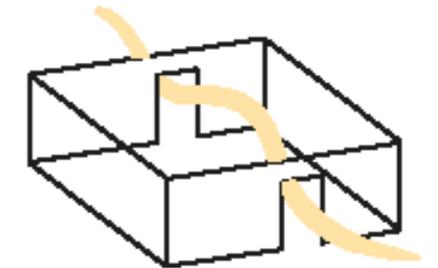
Les portes et les fenêtres, par lesquelles entre et circule le chi, sont des zones auxquelles il faut porter une attention toute particulière.

Prenons un exemple. Si plusieurs portes sont situées sur le même axe, la circulation du chi est accélérée. Il y a, dans la zone située entre les deux portes, trop d'énergie, qui va entrer par une porte et ressortir immédiatement par l'autre. Parions même qu'à chaque coup de vent, elles claquent. Comme rien n'est jamais irréversible et qu'il y a des solutions déco à tout, il est conseillé de disposer par exemple, au sol, un tapis, rond de préférence, qui va ralentir cette dynamique et distribuer le chi autour de lui. On peut également le ralentir en installant un rideau devant les fenêtres ou encore en disposant une plante verte, un meuble, bref, en occupant cet espace vide comme il est possible de le faire en fonction de la configuration de l'endroit.

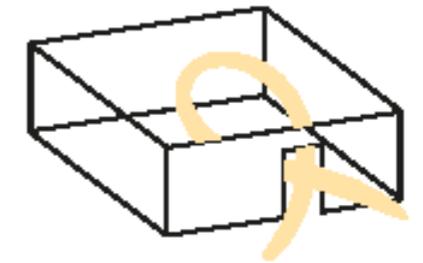
Ajoutons qu'évidemment, plus les portes et les fenêtres sont grandes, plus la vitesse à laquelle arrive le chi est importante, et que des baies vitrées en plein soleil font inévitablement entrer une énergie vive et stimulante.



Les portes décalées favorisent une bonne circulation du chi.

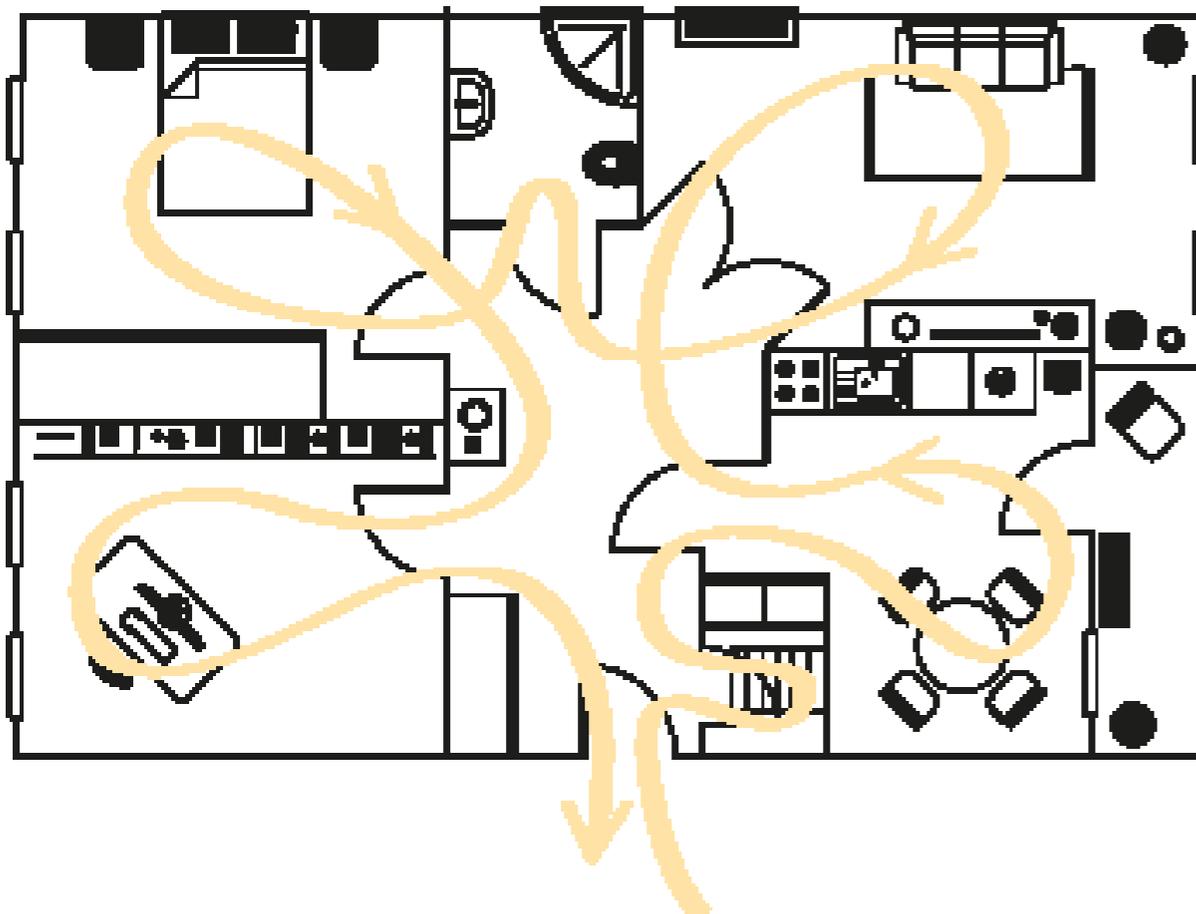


Les portes en enfilade ne permettent pas de nourrir la pièce. Le chi ne reste pas et ressort directement.



Les pièces avec une seule ouverture permettent au chi d'être contenu, mais il faut veiller à la bonne circulation de celui-ci avec peu de mobilier, pour éviter un chi trop stagnant.

Le tracé du chi sur un plan permet d'observer sa circulation en fonction de votre aménagement et d'identifier les éventuels points de blocage.



### La hauteur sous plafond

Le chi qui pénètre par les portes et les fenêtres dans un espace au plafond bas génère ce que l'on appelle un chi horizontal, qui passe rapidement d'une personne à une autre. C'est d'ailleurs le type de configuration idéal pour stimuler l'interaction entre plusieurs personnes dans une salle de réunion.

Notons que les lieux au plafond haut comme les lofts, les maisons ou appartements, ou les espaces sous une haute charpente libèrent, quant à eux, un chi vertical qui favorise la créativité.

## Le chi dans tous ses états

### UNE QUESTION DE CIRCULATION

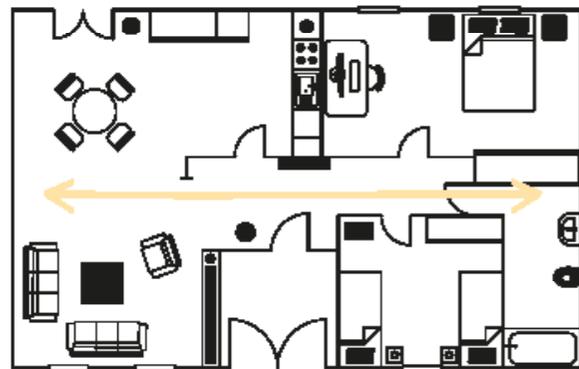
Vous l'aurez compris, le chi se déplace et se charge de toutes les énergies qu'il rencontre sur son chemin. Dans la nature, il se nourrit des reliefs, de la flore, du soleil, de son orientation... Dans la maison, il s'imprègne de tous les éléments présents : l'architecture, l'aménagement, les couleurs, les matières, les sons, les plantes et, bien sûr, les humains (et les animaux) qui y vivent.

**De manière générale**, les murs bloquent le chi, tandis que les miroirs (qui le font rebondir) le dynamisent et les tableaux colorés le réveillent avec leurs tons vifs. La salle de bains va absorber son énergie, et les fleurs séchées vont l'affaiblir. Les formes arrondies auront tendance à adoucir l'ambiance, alors que les angles pointus vont la rendre agressive... Les éléments à prendre en compte sont nombreux, mais en y prêtant attention, on trouve petit à petit des solutions qui équilibrent l'ensemble.

En résumé, en fonction de ce qu'il rencontre sur son chemin, le chi varie en intensité et en qualité. Par conséquent, il peut autant vous porter que vous affaiblir. Alors, ouvrez l'œil!

### LA FLÈCHE DE SHA

Alors que la nature n'est que courbes, l'Homme, lui, a tendance à mettre des lignes droites partout où il passe, aussi bien dans ses constructions que dans son environnement. Ainsi, les formes rectilignes, comme les grandes routes, les avenues et les longs couloirs dans les habitations sont génératrices d'une forte accélération du chi.



Si votre appartement est traversé par un long couloir, le chi va circuler trop rapidement d'un bout à l'autre de la maison en traçant une ligne horizontale. Il va créer une « flèche de sha ».



Le désordre favorise le chi stagnant. L'énergie a du mal à circuler dans la pièce. Les poutres créent un chi négatif et peuvent perturber la vibration de l'espace.

Deux fenêtres ou portes qui se font face avec une grande ligne droite entre les deux devient un véritable boulevard pour le chi. Celui-ci est alors trop puissant et difficile à vivre au quotidien. Il fatigue, il irrite, il oppresse. C'est ce que le feng shui appelle « flèche de sha ». Le sha est la face négative du chi.

### LE CHI STAGNANT

Celui-là, tous ceux qui ne sont pas des accros du rangement et qui aiment remplir leurs placards le connaissent bien. Vous savez, cette sensation d'étouffer, de ne plus y voir clair, cette vibration négative qui vous laisse les bras ballants et ne vous nourrit absolument pas énergétiquement? C'est lui! Le chi stagnant. Et pour ceux à qui cela ne « parle » pas, faites l'expérience d'entrer dans une pièce remplie de cartons, difficile d'accès parce que l'arrière de la porte est encombré, ou dans une pièce surchargée dont les meubles sont serrés les uns contre les autres, pas forcément très propre ou mal éclairée. Puis entrez dans une pièce propre, aérée et rangée : vous allez tout de suite sentir la différence!

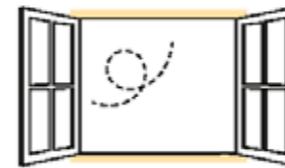
À la longue, ce chi stagnant va avoir un véritable impact sur notre énergie, notre bien-être et même notre santé. Rien que de penser à une pièce encombrée charge négativement notre esprit. D'où l'importance du rangement, dont nous vous parlerons plus loin dans ce livre et qui est indispensable.

### LE CHI COUPANT

Vous ne le savez sans doute pas, mais les angles des murs, les coins des meubles et les poutres au plafond sont autant de perturbations pouvant épuiser une personne qui y est exposée trop longtemps et trop souvent.

## Le chi en pratique

Maintenant que le chi n'est plus un inconnu total pour vous, voici nos conseils de base pour que celui-ci soit positif et que votre intérieur soit équilibré et nourrisse votre chi personnel. En effet, il est vraiment capital pour votre équilibre et votre bien-être qu'il circule librement et, si possible, à la bonne vitesse.



### 1. AÉRER ET NETTOYER

C'est pour certains une évidence, mais sachez qu'il est grandement recommandé d'aérer, tous les jours, 15 minutes au moins, son intérieur. Le chi ne s'en portera que mieux et vous éliminerez effluves toxiques et mauvaises odeurs. Le matin, on ouvre et on fait partir symboliquement la nuit et la journée de la veille, pour mieux attaquer la nouvelle. S'il y a un endroit à surveiller, c'est la chambre, ne laissez pas la poussière s'y accumuler!

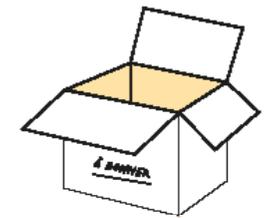
### 2. ÉTEINDRE SES APPAREILS

Si possible, éteignez vos appareils électroniques la nuit (ordinateur, enceintes, box, téléphone). La pollution électromagnétique qu'ils provoquent n'est bonne ni pour votre santé ni pour votre sommeil.

### 3. FAIRE DE LA PLACE

Pensez à dégager vos portes et fenêtres afin de faire entrer un maximum de lumière et de faciliter l'arrivée du chi ainsi que sa circulation. N'hésitez pas à positionner les meubles

de manière à le faire évoluer librement dans la maison. Il doit y avoir suffisamment d'espace entre chacun d'entre eux.

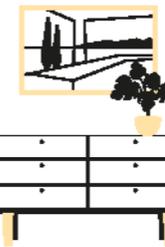


### 4. FAIRE UNE TO-DO LIST

Ayez le courage de faire, pour chacune des pièces, une liste des petites choses qui vous fatiguent au quotidien et qu'il suffit de réparer ou de changer : ampoule cassée, porte qui frotte ou qui grince, horloge arrêtée, table bancale ou encore poignée de porte branlante.

### 5. SALLE DE BAINS ET CHI

Parce que la salle de bains entraîne une fuite significative du chi, il est conseillé d'éviter d'en avoir une dans la chambre. Celui-ci s'y échappe très vite, notamment par les canalisations. Il faut alors penser à garder fermés la porte de la salle de bains ainsi que l'abattant des toilettes.



### 6. DÉCORER

Entourez-vous d'art, de poésie et de choses qui vous donnent du plaisir rien qu'en les regardant. Par contre, et même si elles sont très en vogue, utilisez les fleurs séchées avec parcimonie. Les plantes vivaces et les fleurs fraîches sont bien meilleures pour votre chi.

### 7. TRIER

Osez vous séparer des objets que vous n'aimez pas ou qui vous rappellent un mauvais souvenir! Pourquoi diable les garder et vivre avec ces pensées négatives chaque fois que votre regard se pose sur eux?

### 8. ÉVITER LE SYNTHÉTIQUE

Privilégiez autant que possible les matières naturelles. Les matières synthétiques génèrent de l'électricité statique; quant aux parquets imitant le bois, ils sont remplis de colles et de produits toxiques.

### 9. CHOISIR SES RIDEAUX

Côté déco, sachez que les traditionnels rideaux rayés ont un côté « emprisonnant », car ils représentent symboliquement des barreaux et donc un obstacle au chi qui veut entrer.

### 10. PENSER SES ESCALIERS

Les escaliers sont un espace à ne pas prendre à la légère, même si ce n'est qu'un lieu de passage. Ils déplacent les énergies d'un étage à l'autre, donc autant les bichonner en évitant notamment de laisser traîner trop longtemps des choses sur les marches ou de charger les murs.

### 11. DYNAMISER LE CHI

Variez les matériaux (métal, bois, terre, feu, eau) dans votre déco pour reproduire l'équilibre des éléments. Cette interaction est un des moyens par lequel le chi se dynamise et s'harmonise.

## L'école de la boussole, le bagua et le tao

### POURQUOI LE BAGUA ?

Passionnant quand on s'y attarde un peu, le bagua est un outil extraordinaire d'observation de soi en feng shui. Il est le miroir de notre inconscient et de notre vie. Il correspond à ce qu'on appelle l'« école de la boussole » qui permet d'identifier, en fonction des points cardinaux, les différents secteurs de notre vie (la santé, le travail, les enfants, le couple, etc.).

### DIVISER SA MAISON EN 8 SECTEURS

Selon l'école de la boussole, le plan de notre maison (le bagua) se divise en 8 zones déterminées par les points cardinaux. Pour les situer, on se positionne au centre de la maison en tenant le plan dans la main, puis on repère où est le nord :

- Nord : secteur de la carrière ;
- Nord-est : secteur de l'éducation et des connaissances ;
- Est : secteur des ancêtres, de la famille et de la santé ;
- Sud-est : secteur de la richesse et de la prospérité ;
- Sud : secteur de la reconnaissance et de la notoriété ;
- Sud-ouest : secteur de l'amour et des relations ;
- Ouest : secteur des enfants, de la créativité, du futur et des projets ;
- Nord-ouest : secteur des guides spirituels, des amis et des voyages.

### MISE EN PRATIQUE

Pour chacun des secteurs de la maison, le bagua nous aide à déterminer quels matériaux, couleurs ou objets décoratifs choisir.

Si, par exemple, votre secteur « carrière » (qui correspond à la partie nord de votre maison) doit être dynamisé, nous vous conseillons d'y placer une grande photo avec un mouvement d'eau pour activer le chi grâce à l'élément eau, et donc redonner de l'élan à votre travail. Vous pouvez également choisir un bureau en métal, qui apporte, aussi, de l'énergie. Rassurez-vous, si votre bureau est en bois, il vous suffit de le peindre en gris pour qu'il devienne plus métal, car la couleur a le pouvoir de changer, en partie, l'élément. Une table en métal peinte en rouge, par exemple, devient ainsi élément feu. Magique !

Si vous vous amusez à observer le secteur sud-ouest de la maison, celui de l'amour, vous allez peut-être constater qu'il n'a pas les bonnes couleurs, les bons éléments pour dynamiser votre énergie et vos amours, et que les tableaux choisis représentent symboliquement l'opposé de ce que vous souhaitez vivre avec vos relations. Chez les personnes souffrant de solitude, on trouve souvent dans cette partie de la maison des tableaux représentant des personnes seules. Vous savez alors ce qu'il vous reste à faire !

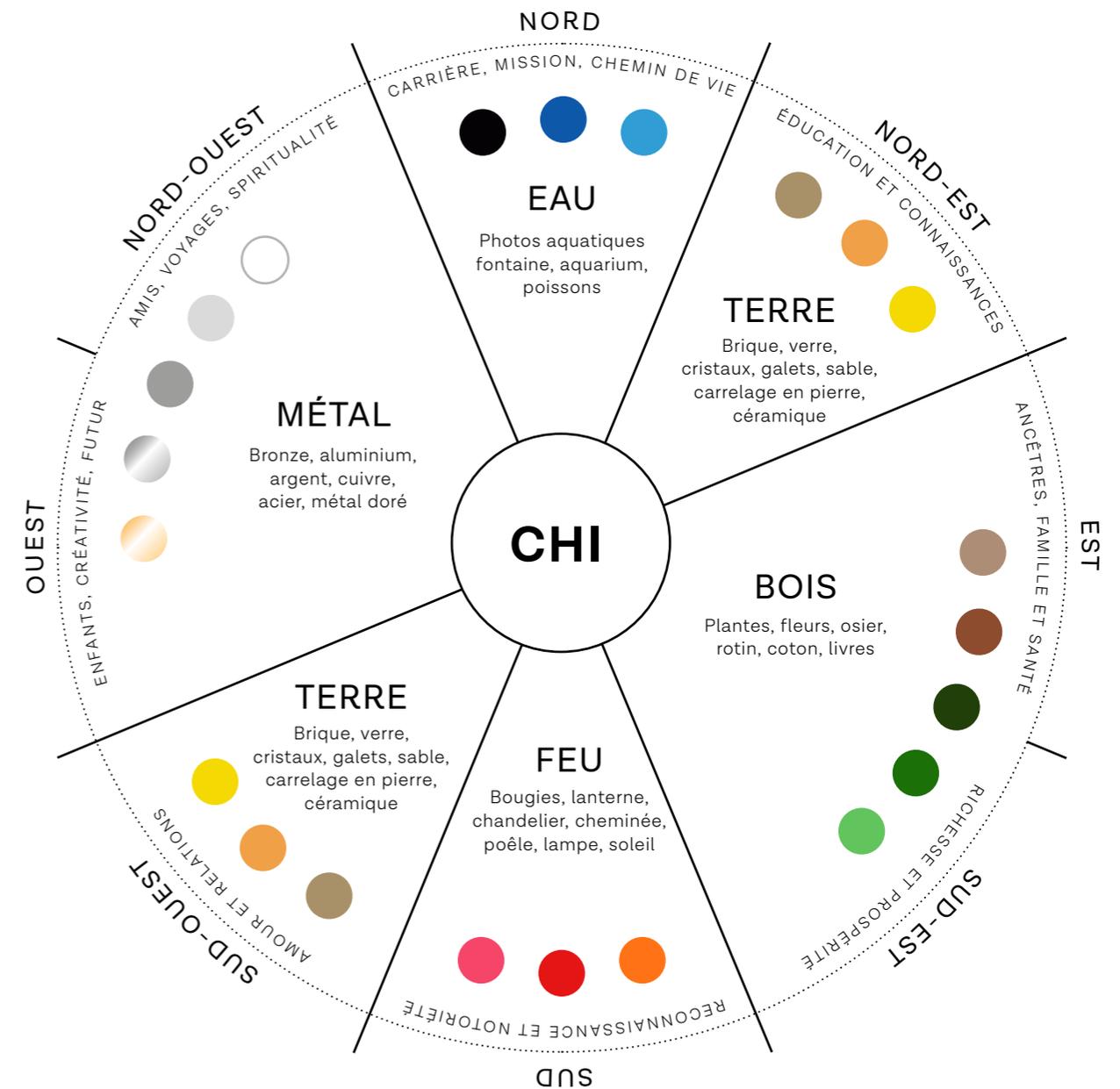
### LE TAO, CŒUR DE LA MAISON

En feng shui, le centre du bagua, dit tao ou tai chi, est le secteur le plus important de la maison. Il représente la santé de l'habitation, qui s'articule autour de lui et est portée par son énergie. C'est lui qui teinte la qualité vibratoire, l'ambiance générale du lieu. C'est le centre de sa vitalité, il est donc fondamental d'en prendre soin.

**En fonction du plan de l'habitation, il est plus ou moins facile d'avoir un tao harmonieux** – le salon étant l'idéal, car c'est souvent la pièce où il y a le plus d'espace. Créez un espace clair et dégagé. Évitez les gros meubles, l'encombrement, la saleté, tout ce qui pourrait bloquer le chi et nuire à la qualité vibratoire de cette partie de la maison. Le centre doit pouvoir pleinement respirer.

**L'élément principal du tao est la terre** : c'est elle qui y nourrit le mieux le chi. Au centre de votre maison, vous pouvez donc placer des objets en terre cuite, choisir des couleurs qui évoquent la terre (ocre, taupe, sable, marron), disposer un tapis carré couleur terre qui va ancrer et stabiliser l'énergie. Ajoutez quelques touches de l'élément feu pour nourrir la terre. En revanche, évitez l'élément bois, qui, lui, va l'appauvrir.

**Le centre de la maison doit représenter l'harmonie du yin et du yang**, pour que le chi y soit le plus équilibré possible. Trouvez-le entre les formes, les couleurs, les textures, les meubles, les tableaux, pour traduire et exprimer les deux énergies harmonieusement. Le yin et le yang expriment le principe de la création et du mouvement permanent de l'univers et leur équilibre évitera tout blocage dans votre vie.



Le bagua et les éléments pour chaque secteur.

## Le principe du yin et du yang

### UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

On ne vous le répétera jamais assez : en adoptant la technique de l'équilibre, c'est aussi vers votre bonheur et votre propre équilibre que vous allez. Pour continuer sur cette voie, il est important de comprendre ces deux forces que sont le yin et le yang. On a tous déjà vu leur symbole, mais que signifie-t-il exactement ? Il représente les deux principes fondamentaux de la philosophie taoïste chinoise. Complémentaires, ceux-ci coexistent et représentent les deux pôles d'un tout. Le yin est le flanc ombragé de la montagne et le yang, son flanc ensoleillé.

**Le yang est masculin et se rapporte à tout ce qui permet l'action**, le dynamisme, la rapidité, la maîtrise. Il correspond au principe actif de la nature. C'est l'énergie du mouvement, du jour et du soleil.

**Le yin est féminin et se réfère à tout ce qui aide à la détente**, la relaxation, le ralentissement, l'inconscient. Il correspond au principe passif de la nature. C'est l'énergie de l'introspection, de la nuit et de la lune.

Le principe yin et yang, appliqué à la décoration, permet d'équilibrer l'énergie en fonction de la pièce et de ce que nous avons à y vivre : dormir, manger, travailler, méditer ou se laver.

### UN DES FONDEMENTS DE LA DÉCORATION

Parmi les espaces yang, il y a l'entrée, la cuisine, la salle à manger, le salon et le bureau\*. La chambre, et la salle de bains sont, quant à eux, des espaces yin. Dans l'idéal, il faut cantonner les activités yang aux pièces yang et les activités yin aux pièces yin.

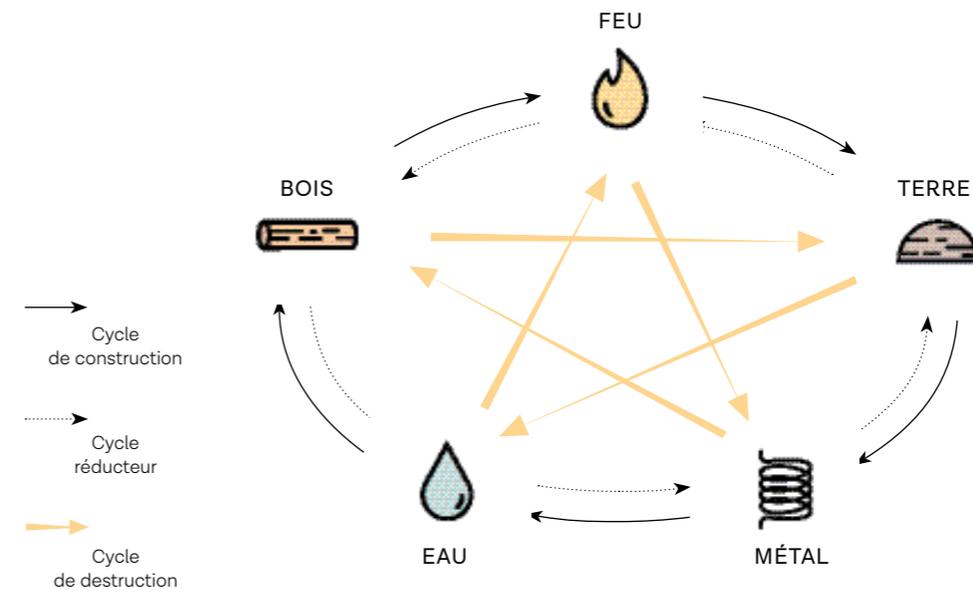
Travailler – une activité yang – dans une chambre – un espace yin – n'est pas recommandé, vous vous en doutez, même si on n'a pas toujours le choix. Cette notion de yin et de yang s'applique aux formes, aux couleurs, aux matériaux, à la lumière et même aux textures. En équilibrant les deux, on peut installer l'harmonie.

Pour vivre en harmonie chez vous, vous pouvez aussi respecter l'aspect yin et yang de chaque pièce en fonction du rythme des saisons et du cycle du jour et de la nuit. Selon que l'on est en été ou en hiver, par exemple, l'intensité de la lumière étant différente, on peut l'adapter en changeant un peu la déco : ajouter des lampes et des guirlandes pour réchauffer l'atmosphère en hiver ou installer des rideaux dans une pièce où la lumière du soleil est trop forte en été.

Beaucoup de solutions s'offrent à vous pour rééquilibrer l'aspect yin et yang de chaque pièce.

YIN	YANG
Les teintes douces et pastel	Les couleurs vives
Les voilages, les rideaux	Les stores à lamelles, les volets
Les tapis moelleux ou à longs poils	Les sols en marbre ou en pierre
Les textures douces et enveloppantes	Les matériaux lisses, brillants et laqués
Les formes arrondies et ovales	Les formes pointues
La pénombre, les lumières tamisées	Le soleil, la lumière vive
Le calme, la méditation	L'action, les activités sportives
Les matériaux souples	Le verre, le métal
L'osier, le liège	Le granit, le ciment
Les lignes horizontales	Les lignes verticales
Les canapés, les poufs, les méridiennes	Les tables, les tabourets, les armoires hautes
Les plaids, les coussins	Les imprimantes, les ordinateurs

\* Le bureau d'entreprise est un espace yang, alors que le bureau situé à votre domicile est davantage considéré comme un espace yin.



## Le cycle naturel des éléments

### CERCLE VERTUEUX

Maintenant que le chi n'a plus de secrets pour vous et que vous comprenez sûrement un peu mieux ce que signifient le yin et le yang, nous vous invitons à vous pencher sur l'équilibre des 5 éléments selon le feng shui. Le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau sont 5 forces que l'on retrouve aussi bien dans la nature que dans nos maisons. Elles sont reliées les unes aux autres.

Dans la maison, c'est cette interaction entre les 5 éléments qui permet le mouvement du chi. En apprenant à reconnaître ces éléments, vous allez, là aussi, trouver le bon équilibre à adopter. Certains en appauvrissent d'autres et, avec eux, l'énergie ambiante, alors que d'autres les enrichissent et vous sont bénéfiques.

### PONT AVEC LA NATURE

Notre décoration peut devenir un pont entre nous et la nature. L'équilibre entre les 5 éléments dans notre décor peut relier notre énergie à celle de la nature et nous permettre ainsi de nous ressourcer. Alors comment le retranscrire à la maison ?

Pour un bon équilibre, l'idéal serait d'avoir un peu de ces 5 éléments dans chacune de vos pièces. Il est également possible de les intégrer selon la carte du bagua (voir p. 15) : pour harmoniser votre décoration,

vous pouvez représenter tous les éléments de façon équilibrée, en prenant comme base l'élément spécifique du secteur concerné et en lui ajoutant les 4 autres. Par exemple, dans le secteur Est, celui de la santé, l'élément principal à intégrer est le bois, de même que son élément complémentaire, l'eau (le bois est nourri par l'eau) ; les autres éléments sont alors à ajouter plus discrètement.

### MISE EN PRATIQUE

Mais rassurez-vous, vous pouvez aussi intégrer ces éléments de manière plus spontanée et intuitive, en faisant confiance à votre ressenti. En regardant attentivement votre décoration, vous pouvez, dans un premier temps, vérifier si tous les éléments sont présents ou s'il en manque.

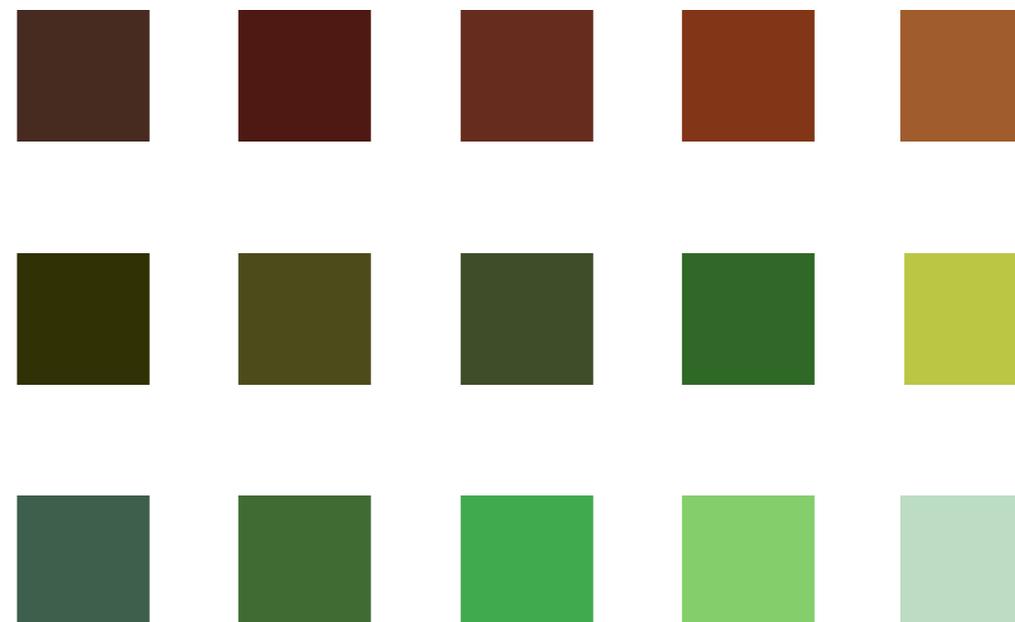
Sachez également que lorsque l'on parle de ces éléments, c'est sous leur forme littérale, comme une chaise en bois ou une lampe en métal par exemple, mais aussi symbolique, comme la photo d'une forêt ou d'une vague. Ce qui veut dire que si vous avez envie de trouver, chez vous, cet équilibre, vous allez pouvoir jouer aussi bien avec les matériaux qu'avec les couleurs, les images ou tout autre élément de décoration. Programme relativement sympathique, vous en conviendrez.

## Le bois

C'est un élément particulièrement présent dans nos intérieurs, qui apporte chaleur et réconfort; on le retrouve aussi bien dans le mobilier que les sols ou les portes.

Si vous constatez qu'il en manque chez vous, ou qu'il y a trop de métal par exemple, et si vous avez envie d'équilibrer tout ça, voici où vous le retrouverez :

- Dans le parquet, le rotin, le sisal, le raphia, l'osier, les chaises en paille, le bambou, le lambris, tous les tressages et matériaux faits à partir de coton, le mobilier en bois;
- Dans les papiers peints ou tableaux qui représentent des feuillages, des arbres, des fleurs, des forêts;
- Dans les plantes en pot et les bouquets de fleurs;
- Dans toutes les couleurs qui évoquent le bois : marron, rouille, brun, chocolat, vert bouteille, vert anis, vert printemps, vert céladon.



Dans la **Maison Louis Carré**, à Bazoches-sur-Guyone, l'architecte finlandais Alvar Aalto a privilégié l'élément bois, du sol au plafond.