



# “Un esprit sain dans un corps sain, et aussi dans une maison saine”

**Parce qu'un lieu de vie n'est jamais anodin et que notre environnement a un impact sur nos humeurs, notre moral et notre santé, de plus en plus de personnes adoptent les principes du feng shui dans leur habitat. Il en résulte une amélioration de leur qualité de vie et l'optimisation de leur potentiel dans divers domaines.**

*par Christine FAGEOT, Experte et Enseignante en Feng Shui.*

## **Le feng shui, qu'est-ce que c'est ?**

Le feng shui signifie « vent et eau », c'est un art de vivre chinois millénaire, branche de la médecine traditionnelle, qui traite de l'influence des énergies d'un lieu de vie sur les personnes.

Cette discipline est le résultat de nombreuses observations constantes de la nature, et d'expérimentations de la circulation des flux énergétiques dans un habitat. Ainsi, une maison étudiée selon les règles ancestrales du feng shui traditionnel par un Expert est gage d'une meilleure qualité de vie.

L'Asie du Sud-Est vit au rythme du feng shui et 90% des constructions sont étudiées par les praticiens feng shui expérimentés.

## **En quoi consiste le travail du praticien feng shui ?**

Le travail du spécialiste en Feng Shui traditionnel se détermine par l'application de nombreuses règles précises et spécifiques. Il tient compte, par exemple, de la circulation des énergies dans la maison, de l'environnement, des dates de naissance des personnes, de l'orientation des bâtiments, des formules complexes s'appuyant sur des principes fondamentaux (le yin et le yang, les cinq éléments, l'école de la forme et de la boussole), mais aussi

de la disposition des pièces, des meubles, des couleurs, des matières, du choix des objets, et jusqu'à la création du jardin.

Car tout est énergie et rien n'est laissé au hasard. C'est pour cette raison que manier les énergies demande sérieux, compétences et expérience.

## **Comment ne pas se tromper de praticien ?**

Le feng shui s'est beaucoup développé et, cette discipline n'étant pas reconnue en France, beaucoup de pseudo praticiens peuvent s'installer. Pour une étude sérieuse, il faut faire appel aux consultants prouvant qu'ils ont une certification en feng shui traditionnel par les écoles asiatiques des maîtres les plus réputés, qui sont pour la plupart en Asie du Sud Est (Malaisie), et non des débutants autodidactes, ou encore certaines écoles occidentales de feng shui très simplifiées qui ne donnent pas de résultat ou un résultat inverse de ce qu'on attend en termes de bienfaits.

Le travail sur les énergies n'est pas anodin et il faut des connaissances sérieuses et validées par un Maître ou un Enseignant Feng Shui et un savoir-faire acquis par l'expérience.



### Quand faire appel au Consultant Feng Shui ?

A tout moment de votre vie, vous pouvez désirer apporter du bien-être dans votre intérieur, vouloir expérimenter le feng shui pour une meilleure qualité de vie, une meilleure santé (dormir mieux, être moins stressé, être en forme dans un lieu ressourçant), et bénéficier de l'amélioration dans divers domaines de vie que propose cette ancestrale discipline chinoise.

### Qu'apporte le feng shui ?

Un lieu où les énergies circulent bien est réputé améliorer l'harmonie dans les relations humaines : un couple plus épanoui, une famille plus unie, et aussi l'entente au sein de l'entreprise et du cercle amical. Une maison saine induit la réduction du stress, donc un meilleur moral, une meilleure forme physique et psychique ; cela agit sur votre santé.

Dans un environnement de bien-être, vous avez plus d'énergie et de motivations pour entreprendre dans plusieurs domaines, comme par exemple dans votre travail et ainsi booster votre carrière et vos finances, ou même dans le sport pour une meilleure condition physique. Ainsi l'influence d'un lieu feng shui va générer plus de motivations pour atteindre vos objectifs quels qu'ils soient.

Le feng shui crée une atmosphère sereine, un lieu propice au calme où il fait bon se retirer pour lire, étudier, ou tout simplement méditer. Et surtout le feng shui transforme votre habitat ou votre entreprise en un lieu de ressources pour votre épanouissement personnel mais aussi celui de votre famille.

### Dans quelle mesure le praticien peut-il vous aider ?

Il vous accompagnera sur le choix d'un achat d'un bien immobilier (terrain, appartement, maison, entreprise), car devenir propriétaire vous engage sur de nombreuses années et vous ne voulez pas vous tromper.

Le praticien feng shui va vous aider aussi dans toutes les étapes de la construction, ou alors dans tout projet d'aménagement de votre intérieur ou de votre entreprise.

Il sera donc présent pour :

- Le choix du terrain
- L'étude de plan
- L'agencement des pièces et leur distribution en fonction des dates de naissance des occupants pour qu'elles leur soient plus favorables ;
- Le placement des meubles pour la bonne circulation des énergies ;
- L'emplacement de certains objets de décoration selon leurs éléments et les directions cardinales dans le séjour, selon la formule du Ba Gua ;
- La direction favorable du lit et du bureau en fonction de chacun ;
- La création d'un jardin feng shui.

Ainsi, grâce à cette pratique séculaire, les bonnes énergies engendrent des influences favorables dans un lieu privé ou professionnel et améliorent la vie des personnes.



# Les principes fondamentaux en FENG SHUI

**L'harmonie provient de l'équilibre entre le yang (principe masculin, chaud, lumineux...) et le yin (principe féminin, réceptif, froid, nuit...), et les cinq éléments (bois, feu, terre, métal et eau). Ainsi un lieu de vie doit équilibrer les couleurs chaudes yang et les couleurs douces yin, mais aussi les cinq éléments doivent être représentés dans la maison d'une manière harmonieuses.**

Parmi les nombreuses formules feng shui, la formule complexe des flying stars détermine les excès ou les manques d'éléments dans chaque pièce de la maison ou de l'entreprise ; on l'utilise pour rééquilibrer les énergies et chasser les aspects négatifs d'un lieu. De la même manière, la formule du Ba Gua (ou des huit aspirations) attribue à chaque direction cardinale un élément et un domaine de vie, et le fait de placer les bons éléments aux bons emplacements va booster votre potentiel.

## **LA FORMULE FENG SHUI DU BA GUA OU DES HUIT ASPIRATIONS**

Ces formules ont été expérimentées par les Chinois sur plusieurs siècles et les principes sont les mêmes aujourd'hui encore. L'enseignement classique et les secrets des maîtres se transmettent ainsi depuis des générations aux futurs consultants.

Bien que cela puisse paraître étrange aux occidentaux, le feng shui est incontournable en Asie du Sud-Est pour tout projet immobilier ou aménagement.

Alors pourquoi ne pas tester, et observer les petits changements (même si cela n'apporte pas tout le potentiel et le résultat d'une vraie consultation) ?

Pour appliquer le ba gua, on regarde d'abord sur le plan d'une maison si tous les secteurs de vie sont présents et, en cas d'absence, par exemple dans des maisons en L, on compense par différentes méthodes.

Il est d'usage chez les maîtres feng shui de faire la formule du ba-gua (ci-dessous) dans le salon principalement, car c'est le lieu de réunion de tous les membres de la famille et cela profite ainsi à tous.

De plus, pratiquer la formule dans chaque pièce est une erreur, de la même manière que si on le fait sur toute la maison, car on prend alors le risque qu'un secteur de vie important se trouve dans les toilettes ou le garage...

Certains maîtres Feng Shui n'utilisent pas, pour activer les secteurs, d'objets porte bonheur chinois, tandis que d'autres pensent que ces objets sont très puissants pour booster la chance.

Chacun est libre de ses choix et je donne, ci-dessous, tous les conseils pour réaliser et pratiquer la formule du ba gua (ou les huit aspirations) avec ou sans objets porte bonheur (pour ceux qui le veulent : les petits objets feng shui se trouvent aussi sur la boutique synergie-fengshui.com).

**Le nord représente la carrière** et c'est le secteur eau (le bleu, le noir, les formes ondulées, les objets comme un petit bar, les fontaines ou aquariums, la pierre bleue lapis lazuli...).

**Le sud représente la renommée** et l'élément feu (couleurs rouge, orange, forme triangulaire et les objets comme la cheminée, les bougies, les lampes... et aussi une boule en cristal taillé traversée par la lumière du soleil qui va dispatcher dans la pièce des arcs-en-ciel lumineux...).

**Le sud-ouest représente le couple** et l'élément terre lui convient (couleurs ocre, jaune, forme carrée, objets en terre, porcelaine, pierres naturelles, objets évoquant la parité comme la photo du couple... et pourquoi pas deux cœurs en sélénite ?).

**Le sud-est représente les finances** et l'élément bois (le vert, les formes rectangulaires et les plantes et les objets en bois, mais aussi les fontaines d'intérieur ou les aquariums). On peut activer avec un gros bouddha rieur de prospérité et un vase de richesse contenant plusieurs pierres naturelles et semi précieuses (lapis lazuli, malachite, turquoise, perle de culture, améthyste, quartz rose, citrine.... et pièces de monnaie chinoises avec une petite grenouille en pierre porte bonheur).

**Le nord-est représente le savoir, la connaissance**, il est d'élément terre et on peut mettre une bibliothèque dans ce secteur, des poteries, des statues en pierre ou même un lot de pierres naturelles.

**Le nord-ouest représente la spiritualité**, il est d'élément métal (couleurs gris, or ou blanc, forme ronde, tous les objets en métal mais aussi la représentation d'un objet de culte quel qu'il soit : le bouddha en méditation ou en prière, par exemple).

**L'ouest représente les projets, l'avenir, les enfants** et il est d'élément métal (on peut placer les photos d'enfants ou bien des objets représentant nos aspirations ainsi que des carillons éoliens aux 6 tubes métalliques).

**L'est représente le secteur santé** et il est d'élément bois (donc on peut mettre à cet endroit des plantes non piquantes et des fleurs fraîches, ou des meubles en bois ; jamais de fleurs séchées ou de couteaux, d'armes, de métal).

### **POUR FAVORISER UN PEU PLUS L'ASPECT SANTÉ : LES PIERRES NATURELLES ET LES PLANTES**

On peut adhérer ou pas mais, depuis des siècles, les pierres naturelles sont réputées dans la litho-thérapie pour avoir des propriétés bienfaitantes.

Le lot de pierres des 7 chakras est alors recommandé ; on peut le placer dans une coupelle, soit dans votre salon au secteur Est, ou bien dans votre chambre à coucher sur votre table de chevet.

- Cornaline (rouge) ou hématite (noire) : 1<sup>er</sup> chakra racine
- Agate ou jaspe (orange) : 2<sup>ème</sup> chakra sacral (au dessous du nombril)
- Citrine (jaune) : 3<sup>ème</sup> chakra solaire (au niveau du plexus)
- Aventurine (verte) : 4<sup>ème</sup> chakra du cœur
- Sodalite (bleu) : 5<sup>ème</sup> chakra de la gorge
- Améthyste : 6<sup>ème</sup> chakra sur le front entre les 2 yeux (visualisation du 3<sup>ème</sup> œil)
- Cristal de roche : 7<sup>ème</sup> chakra coronal au dessus de la tête

Les plantes vigoureuses et saines, les fleurs fraîches et les plantes grasses dépourvues d'épines, mais aussi les plantes aux vertus dépolluantes sont bienvenues dans la demeure (toujours côté Est et Sud Est du séjour) et jamais dans les chambres.

Les bonzaïs dont on a coupé la croissance naturelle ne sont pas un bon présage en feng shui.

La plante jade et la couronne d'argent sont prisées, de la même manière que le bambou qui représente la vitalité et la santé.



**La bonne santé : un objectif que chacun cherche à garder un maximum... Il existe une zone dans votre maison dédiée à la santé. C'est le secteur Est.**

### **CE QU'IL FAUT FAIRE :**

Les meilleures pièces à prendre en compte pour booster votre zone santé sont le salon, la salle à manger ou la pièce à vivre principale où tous les membres de la famille se réunissent, mais aussi la cuisine et surtout la chambre. Certains objets se révèlent efficaces s'ils sont placés aux bons endroits, en tenant compte des fondamentaux du feng shui, soit le yin et le yang et les cinq éléments.

### **CE QU'IL FAUT ÉVITER :**

- **Les symboles de la mort** : les animaux empaillés, les trophées de chasse, les plantes desséchées, les photos ou objets de personnes avec lesquelles la relation a été problématique ;

- **Les symboles de dégénérescence** : des photos de guerre, un tableau montrant une période de la saison triste...

- **Les symboles de manque** : des vases vides, des bouteilles à moitié pleines, des coupes sans fruits, des cadres vides ;

- **Les objets métalliques dangereux** : les couteaux, les épées décoratives et les fusils (ils y induisent la violence pour acquis). A ranger dans un placard !

- **La télévision** : elle fait baisser la vibration de la zone santé à l'est et n'évoque pas une symbolique favorable à la vie ; encastrez-la dans une armoire et ne la laissez pas allumée constamment, toute la nuit par exemple.

- **Les ondes nocives électro-magnétiques** sont présentes dans les objets (comme la wi-fi, les micro-ondes, les téléphones portables) et il est utile de placer des plaques de shungite ou des tourmalines noires, ou bien des plantes grasses dépolluantes (en géobiologie).

- **Le four à micro-ondes** : tout comme la télévision, il fait baisser l'équilibre vibratoire de la zone ; son émission d'ondes nocives ne favorise pas la santé.

- **Les plantes dans les chambres absorbent l'oxygène** : à éviter. On évite aussi les objets de brocante ou ceux achetés d'occasion car d'autres personnes ont laissé des traces d'anciennes énergies.



# SUIVEZ-VOUS les 4 règles d'or du FENG SHUI ?

Comme pour beaucoup d'autres pratiques, le feng shui possède plusieurs règles qu'il faut suivre pour que vos actions fonctionnent. Votre chez vous possède des énergies, qu'il faut comprendre pour savoir les maîtriser. En lisant ces règles, vous saurez si votre bien est sous bonne influence ou si, au contraire, il vaut mieux déplacer ou supprimer certaines choses...

## LES FLÈCHES EMPOISONNÉES DE L'EXTÉRIEUR

Les soucis peuvent vraiment venir de partout, par exemple de votre porte de devant principale. Il ne faut pas qu'elle soit heurtée par quelque chose de pointu ou d'aigu. D'ailleurs, méfiez-vous de tout ce qui est droit, tranchant ou pointu, tout ce qui est anguleux ou qui semble menaçant. En effet, les personnes qui sont en contact avec ces objets de façon continue peuvent ressentir fatigue, etc...

Dans l'environnement, des pylônes électriques, des transformateurs, des antennes de téléphonie engendrent des ondes électromagnétiques nocives pour la santé.

## LES FLÈCHES EMPOISONNÉES DE L'INTÉRIEUR

Parce que les soucis ne viennent pas que de l'extérieur, votre foyer peut lui aussi contenir des flèches empoisonnées comme, par exemple, les poutres apparentes juste au-dessus des lits : elles sont une source de problèmes fréquents, de fatigue ou d'insomnies.

## LA DIRECTION TIEN YI EST FAVORABLE À LA SANTÉ

Lorsqu'une personne veut améliorer sa santé, bien sûr elle doit suivre les préconisations des médecins, mais elle peut aussi, d'une certaine manière, utiliser le feng shui.

Il faut pour cela utiliser la formule du ming gua et trouver la direction Tien Yi. Qu'est-ce que c'est ? Cela signifie « Docteur du ciel » et est fondé sur la date de naissance. Une fois le secteur Tien Yi trouvé, il faut orienter son lit dans sa meilleure direction de santé... mais aussi sa table de travail et booster le secteur Est du salon en y plaçant des plantes, des meubles en bois et éviter de mettre à cet endroit des objets en métal.

Notre date de naissance détermine si nous sommes du groupe d'est (dont les directions ou emplacements favorables sont le nord, le sud, l'est et le sud-est), ou du groupe d'ouest (dont les directions ou emplacements favorables sont l'ouest, le sud-ouest, le nord-ouest ou le nord-est).

## COMMENT CALCULER SON CHIFFRE GUA ?

Pour connaître votre chiffre de naissance, voici le principe : on prend les 2 derniers chiffres de l'année de naissance (pour les personnes nées entre le 1 janvier et le 4 février, prendre comme référence l'année antérieure car le calendrier chinois est lunaire).

### Exemple pour un homme :

- Julien, né le 30 juin 1978 :  $7+8 = 15$  et  $1+5 = 6$
- On ôte le chiffre obtenu au chiffre 10
- **RESULTAT GUA** : 4

### Exemple pour un garçon né à partir de l'an 2000 :

- Thomas né le 14/8/2015 :  $1+5 = 6$
- On ôte le chiffre obtenu au chiffre 9
- **RESULTAT GUA** : 3

### Exemple pour une femme :

- Hélène née le 8 février 1977 :  $7+7 = 14$  et  $1+4 = 5$
- On rajoute le chiffre obtenu au chiffre 5 ( $5+5 = 10$ )
- **RESULTAT GUA** : 1

### Pour une fille née à partir de 2000 :

- Julie née le 5 octobre 2014 :  $1+4 = 5$
- On rajoute le chiffre obtenu au chiffre 6 ( $5+6 = 11$ )
- **RESULTAT GUA** : 2

**Cas particulier : si on obtient comme chiffre final 5, il devient 8 pour les femmes et 2 pour les hommes.**

Ainsi les personnes 1-3-4 et 9 sont de groupe Est et leurs meilleures directions pour placer le lit dans la chambre sont NORD ou SUD, et EST ou SUD EST, et elles doivent regarder vers ces directions quand elles sont assises à leur bureau. Les personnes 2-6-7 et 8 sont de groupe Ouest et leurs meilleures directions pour placer le lit dans la chambre sont OUEST ou SUD OUEST, et NORD EST ou NORD OUEST, et elles doivent regarder vers ces bonnes directions quand elles sont assises à leur bureau.



# CUISINE ET CHAMBRE : les pièces importantes

En feng shui, on fera particulièrement attention à ces deux pièces dont le rôle est essentiel dans une maison. L'emplacement de la cuisine va conditionner beaucoup de choses, tandis que de la position du lit dépendra votre bien-être.

## BIEN LOCALISER LA CUISINE

La cuisine, de l'élément feu, est une pièce importante dans votre maison car c'est là que se préparent les repas de la famille. La cuisine ne doit pas être dans le nord ouest de votre maison car c'est l'emplacement du patriarce (et les éléments métal et feu sont opposés).

Elle ne doit pas être dans le centre (le feu au centre du foyer), et on évite la couleur rouge source de trop de tensions. On ne met pas les couteaux en évidence.

La cuisine est une pièce à prendre en considération lorsqu'on parle de santé. Elle doit être située dans la partie intérieure de la demeure et en relation avec le chiffre Kua de la personne qui gagne l'argent du ménage. Pour la porte de la cuisine, sa localisation doit être précise, c'est-à-dire qu'elle ne doit pas être alignée à la porte d'entrée de devant ou la porte de derrière.

Évitez également de placer la cuisine en face d'une chambre à coucher car une chambre est yin et la cuisine est yang. Les deux pièces rentreraient donc « en conflit ». Si ces critères ne sont pas respectés, les problèmes se mettront en place petit à petit, source de soucis.

La cuisinière doit être placée dans un endroit favorable de la pièce en fonction de la date de naissance du chef de famille.

## LA CHAMBRE : ATTENTION AU SENS DE VOTRE LIT !

Nous passons en moyenne 8 heures par jour, 2 920 heures par année, dans la chambre à coucher. Il est donc important de veiller à ce que votre chambre à coucher soit bien harmonisée : de cette manière, vous trouverez un sommeil beaucoup plus profond et réparateur, et vos problèmes de santé disparaîtront.

L'aspect à vérifier en premier lieu pour la chambre, c'est le lit. Comme pour la cuisine, il y a des règles à respecter :

- Évitez que le pied de votre lit soit dans la direction de la porte de votre chambre. C'est signe de grave maladie.
- Évitez tout miroir qui pourrait montrer votre corps en entier, car la qualité de votre sommeil en sera très affectée négativement. La glace dans une armoire/placard est sans danger.
- Le lit ne doit pas être par terre mais toujours sur un support.
- Le support du lit doit être en bois.

- Si le mur séparant la chambre de la salle de bain est celui où vous posez votre tête, changez de côté car cela peut causer également de petits ennuis de santé.

- Le lit ne doit pas être au-dessous de la fenêtre, autrement c'est le soutien de la famille qui sera sérieusement affecté et le sommeil ne sera pas profond.

- La présence d'eau dans la chambre cause des pertes financières et la couleur bleue est défavorable.

- Aucun coin de meuble (flèche) ne doit se diriger vers le lit, autrement le sommeil ne sera pas paisible.

- Depuis votre lit, il faut que vous ayez une vision de votre porte de chambre.

- Ne pas acheter un lit avec des tiroirs de rangement en dessous car l'énergie doit circuler partout.

- Ne pas mettre votre lit entre deux fenêtres ou entre la porte et la fenêtre.

- La tête de lit doit être posée contre un mur pour le soutien et on évite les matelas d'eau ou bien les encadrements ou sommiers métalliques et les lits à commande électrique.

Les conseils ci-dessus peuvent rendre service, mais une consultation professionnelle va intégrer d'autres aspects par rapport au lieu de vie et à la personnalité de chacun. Ainsi une expertise en feng shui va vous donner des clés de la réussite.

Aux conseils en feng shui on pourra ajouter une étude en géobiologie. Cette discipline tient compte des influences des énergies sur les êtres vivants (humains, animaux, végétaux). Ainsi, une étude en géobiologie du lieu va permettre de déterminer les perturbations du sous-sol (eaux souterraines, failles, réseaux telluriques Hartman...) et les nuisances des pollutions électromagnétiques (wi-fi, micro-ondes), et trouver des solutions pour améliorer la qualité de vie dans un habitat plus sain.

**Contact : Christine FAGEOT – SYNERGIE-FENG SHUI**

**Experte et Enseignante en Feng Shui Traditionnel, Géobiologue. Étude de plan, Expertise en Feng Shui et Géobiologie, Formations**

**E mail : christine.fageot@wanadoo.fr**

**Site : Synergie-fengshui.com – Tél : 06.82.00.50.20**