



Por Ania Agardy @exploreanddecor

10 pasos para crear un espacio de descanso y relajación.

Entonces, ¿cuál es exactamente el significado del Feng Shui? Literalmente, traducido del chino significa viento y agua. Retrocediendo más de 5.000 años, es una práctica sobre las diferentes maneras de armonizar los espacios donde vivimos para lograr una mejor calidad de vida y para que la energía positiva fluya mejor.

El corazón del Feng Shui es el CHI (energía de fuerza vital)... energía universal que se expresa a través de las cualidades yin (femenino) y yang (masculino), así como los cinco Elementos Feng Shui que son el agua, el metal, el fuego, la tierra y la madera. Dado nuestro estilo de vida moderno creemos que es más útil que nunca, ya que nuestras vidas están sobrepasadas por el estrés, la tecnología y las innumerables distracciones que causan interferencias en la energía diaria. Nuestros cuerpos y mentes piden desesperadamente descanso y relajación.

Nuestro hogar es nuestro dominio personal y dentro de ese espacio nuestro dormitorio es nuestro santuario privado. Es donde pasamos un tercio de nuestras vidas... un lugar único para la intimidad donde descansamos y renovamos nuestras energías. Gracias a estas técnicas de Feng Shui, podemos aspirar a lograr la tan necesaria armonía, serenidad y flujo de energía positiva en nuestra vida cotidiana:

1. Tu cama es el punto focal. La cabecera y el marco deben ser de un material ecológico, preferiblemente madera, ya que se conecta al campo magnético natural de la Tierra y minimiza el flujo de radiofrecuencia de Wi-Fi y otros aparatos electrónicos. La cabecera es crucial ya que se asocia con el «apoyo» en la vida y crea una conexión con su pareja.
2. Elimina todos los aparatos electrónicos de la habitación ya que pueden crear campos electromagnéticos que afectan los patrones naturales de sueño. Las luces azules son conocidas por causar un sueño disruptivo, que lleva al insomnio.
3. La colocación de la cama es crucial. En el Feng Shui la ubicación ideal se conoce como «posición de liderazgo» que crea una sensación de seguridad. La cama debe estar colocada a lo largo de una pared sólida (sin ventanas) con una vista indirecta a la entrada permitiendo controlar quién entra en su espacio.





4. Evitar los espejos ya que activan el movimiento de la energía a través de la reflexión y perturban la relajación.
 5. Combina tus muebles con la decoración. En el Feng Shui la combinación de cosas representa una pareja y promueve el flujo de la energía sensual. Mantén tu decoración general minimalista, pero viste tu cama con hermosa ropa de cama y almohadas decorativas. Asegúrate de invertir en un hermoso par de mesitas de noche y lámparas que hagan juego. Incluso si duermes solo, el espacio siempre tiene que estar preparado para dos personas a fin de atraer así a una pareja potencial si eres soltero.
 6. Elije un tono de tierra o de piel (durazno, azul, verde, beige) para efecto calmante y máxima relajación. Las paredes blancas deben ser evitadas ya que son demasiado estimulantes. En el Feng Shui el durazno se usa para maximizar la sensualidad y el azul es un color de descanso. Los estudios científicos muestran que el efecto del azul desacelera el ritmo cardíaco y nos permite dormirnos más rápido.
 7. Mantén el espacio debajo de tu cama libre de cualquier objeto. El desorden crea estrés e interrumpe el flujo natural de energía.
 8. Evita colgar cualquier objeto sobre tu cabecera, como pinturas o estanterías ya que producen una energía pesada y no permiten que el cuerpo descanse correctamente.
 9. No coloques ningún artículo relacionado con el agua (jarrones, peceras o inspirado en el trabajo artístico). En el Feng Shui el agua extingue el fuego, impactando negativamente a la libido.
 10. No conviertas tu dormitorio en una oficina. Evita colocar cualquier tipo de muebles de oficina como un escritorio o un archivador, ya que mantendrá tu mente centrada en trabajar en lugar del tan necesario descanso.
- El flujo adecuado de energía creado a través del Feng Shui renueva y nutre nuestra mente, cuerpo y espíritu. Según esta antigua práctica, el dormitorio debe ser relajante, pacífico y equilibrado. De la misma manera que podemos cambiar nuestros cuerpos a través de la dieta y del ejercicio, podemos transformar la energía de nuestro hogar a través de la práctica del Feng Shui, beneficiando nuestras relaciones, nuestro éxito y bienestar general.



ARTÍCULO PREVIO
Escritores en vacaciones

PRÓXIMO ARTÍCULO
Nuevos Medios – INDIE