A NOUS PARIS

DISTRIBUÉ DANS LE MÉTRO

RETROUVEZ TOUS NOS SUJETS "TENDANCE" sur www.anous.fr

DANS L'AIR TENDANCE

L'harmonie chez soi

TEXTE : CHARLOTTE ROUDAUT

Le ciel est bleu, les oiseaux chantent, il est donc temps de se mettre au grand ménage de printemps et, pour ne pas rester en surface, de saupoudrer tout cela des principes du Feng Shui.

Pourquoi se contenter de trier, de briquer et de ranger son appart quand on peut en tirer en plus un bien-être personnel ? C'est la promesse du Feng Shui. Une discipline chinoise ancestrale, signifiant littéralement "vent et eau", qui connaît un succès grandissant depuis son apparition en France, dans les années 90. En Orient, cela fait quelques millénaires que cet "art" crée des ambiances intérieures naturelles et harmonieuses.
Le Feng Shui s'appuie sur les cinq éléments – l'eau, le bois, le feu, la terre et le métal – et veille à la bonne circulation de l'énergie dans la maison nommée le Ch'i (prononcé "tchi" et pas "ch'ti" !). A la clé ? Le nirvana chez soi ! Trois grands courants de Feng Shui cohabitent : l'école de la Forme, l'école des Bonnets noirs tibétains et, pour les plus cartésiens, l'école de la Boussole.
Tous poursuivent un seul objectif, l'harmonie de soi et de son espace à vivre. Une envie presque contagieuse en cette saison. « **Au printemps, on sent une montée d'énergie. On a envie de s'attaquer aux coins stagnants de la maison, de ranger, de nettoyer, d'aérer.** Cela répond à un besoin de changement en phase avec la nature. La bonne nouvelle, c'est qu'en vidant les placards et en triant sa penderie, on enlève les petites blocages de l'hiver, on passe à autre chose », analyse Vanessa Boren, auteur d'un livre référence, "Tout le Feng Shui".
Cette ancienne rédactrice de mode américaine – qui a gardé "the US accent" – a choisi de se concentrer entièrement à cette discipline. Au quotidien, cette experte intervient chez les particuliers, professionnels (elle a réalisé notamment à Paris la Maison Dr. Hauschka et l'Appartement 217), et anime même des ateliers d'initiation. « Les personnes viennent me voir après avoir constaté des blocages, des incapacités à avancer dans leur vie personnelle ou professionnelle, de grandes fatigues ou un sentiment diffus de mal-être. Au final, on obtient souvent des résultats immédiats en changeant simplement des éléments de leur lieu de vie. Aux Etats-Unis, cette pratique est très utilisée dans l'univers du travail pour optimiser les compétences des salariés », confie Vanessa.
Que ce soit dans son duplex ou dans son coin d'open space, on peut donc se mettre à faire circuler les bonnes énergies. Sans faire appel à un expert, on peut amorcer les grands changements en appliquant quelques règles de base pour dynamiser son "home sweet home". Pour commencer, il faut se débarrasser des encombrants. Car les bonnes "vibes" ne circulent pas vraiment dans les ambiances dépôt-vente... En principe, il faut veiller à ce qu'en passant de la cuisine au salon, puis en allant vers les chambres, on puisse décrire un mouvement fluide en forme de huit. Aussi, quand un coin de l'appartement est déserté, cela signifie que l'énergie n'y arrive pas ou bien qu'elle stagne.

Votez pour le Ch'i !

Contrairement à nos mauvaises habitudes qui consistent souvent à saturer l'entrée en y mettant une foule d'objets "en transit", pour nous sentir bien chez nous il faut veiller à laisser le pas de porte bien dégagé. Cet espace est considéré comme "la bouche" du ch'i. L'entrée assure la transition entre le monde extérieur et intérieur. Il convient donc d'éviter de l'encombrer, d'y