

+ serenità e armonia

L'ingresso

Chi entra riceve da questa stanza la prima impressione sulla vostra casa. Ecco perché, secondo i principi del Feng Shui, dovrebbe essere un ambiente vivo, luminoso e accogliente, che invita nelle altre stanze. Per lasciare scorrere le energie positive, tenetelo in ordine così:

- eliminate mobili e oggetti ingombranti e spigolosi, soprattutto se sono vicino alla porta. Rappresentano veri ostacoli al flusso di energia.
- Sul pavimento lasciate solo il portaombrelli o qualche pianta: inciampare in vecchi oggetti provoca fastidio e irritazione, a voi e ai vostri ospiti.
- Passeggini, cappelli, ombrelli e cappotti abbandonati in giro trasmettono subito un senso di oppressione.
- Se c'è un sottoscala, non trasformatelo in un ripostiglio confuso e affollato: gli effetti negativi si rifletteranno sulle altre stanze.
- Smistate subito giornali, bollette e la posta giornaliera.
- Non abbandonate pacchi di cose da eliminare pensando: "Tanto poi li butterò...". È una pessima idea che quasi

sempre si trasforma in abitudine.

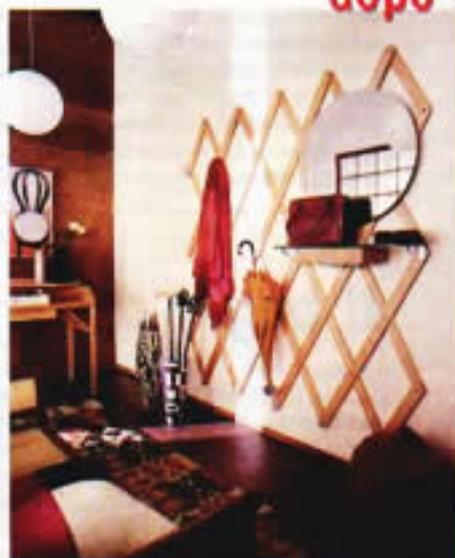
- Se avete deciso di riordinare l'ingresso, potete seguire il trucco delle "5 sacche": una per la carta (archivate solo l'utile); una per le scarpe consumate (da buttare); una per gli indumenti

vecchi e fuori stagione, abbandonati sull'appendiabiti (da regalare); una per gli attrezzi sportivi (da conservare in cantina); l'ultima per le cose vecchie che si sono accumulate negli angoli o nel sottoscala (da smaltire).

prima



dopo



Dal Feng Shui allo spaceclearing: l'arte di fare pulizia

Nata recentemente dal Feng Shui e diffusasi in America, questa nuova filosofia dell'abitare punta a creare in casa equilibrio e benessere. «Fare piazza pulita del superfluo per lasciar circolare pensieri ed energia è il principio essenziale dello spaceclearing», spiega Lucia Larese, un'esperta che tiene a Roma corsi e seminari per imparare a organizzare al meglio gli spazi. «Secondo un'indagine fatta negli Stati Uniti, le persone usano soltanto il 20 per cento di ciò che possiedono. L'80 per cento rappresenta il cosiddetto clutter (in inglese significa accumulo, ingombro, disordine): cose superflue e ingombranti che vengono conservate con cura ma sen-

za motivo, e da cui sembra impossibile separarsi. Come un bagaglio in eccesso che, oltre a invadere lo spazio fisico, si trasforma presto in una zavorra emotiva da cui è difficile liberarsi». Il Feng Shui infatti considera la casa come lo specchio di noi stessi, delle nostre emozioni, delle esitazioni e degli insuccessi. «Ecco perché gli insicuri tendono a circondarsi di cose inutili, per trarne un senso di identità e di appartenenza. Le persone attaccate al passato, che hanno paura ad affrontare i cambiamenti, tendono a trattenere vecchi ricordi (dai peluche dell'infanzia ai biglietti usati). I depressi, invece, accumulano cose sul pavimento, come un peso

che ti immobilizza e ti spinge verso il basso. Accatastare cose inutili, rotte, mal riposte però è dannoso, perché insieme alla polvere accantoniamo i problemi irrisolti della vita. Svuotare i cassetti e risistemare gli spazi, invece, insieme a una corretta disposizione degli ambienti, rappresenta un valido aiuto per rigenerarsi. Quando in casa ci sono soltanto cose che si amano o si usano, diventa una fonte di nutrimento». Per questo è importante eliminare gli ostacoli che bloccano il flusso di energia (per inf.: Lucia Larese, tel. 0671542289). Per saperne di più, *Ogni cosa al suo posto e un posto per ogni cosa* di Mary Lambert (ed. Corbaccio, 14 euro).