

Astrid Izquierdo

El pequeño libro del Feng Shui



EL PEQUEÑO LIBRO DEL FENG SHUI

Astrid Izquierdo

The logo for Alienta Editorial features a stylized graphic of three overlapping circles of varying sizes above the text "alienta" in a lowercase, sans-serif font, with "EDITORIAL" in a smaller, uppercase font below it.

alienta
EDITORIAL

© Astrid Izquierdo, 2021

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2021

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1344-111-5

Depósito legal: B. 14.484-2021

Primera edición: noviembre de 2021

Preimpresión: Medium Preimpressió

Impreso por Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumario

Introducción	11
Capítulo 1. Las tres herramientas	27
Primera herramienta: La teoría del yin y el yang	29
Segunda herramienta: La teoría de los cinco elementos	37
Tercera herramienta: El mapa <i>bagua</i>	54
Capítulo 2. La puerta principal y el recibidor	61
Instrucciones para el viaje	64
Primera parada: La puerta principal, el recibidor y el poder de las primeras impresiones	66
La puerta principal: Por dónde entra la energía en tu hogar	68
HOJA DE TRABAJO: MIRADA FENG SHUI	72
Capítulo 3. El pasillo y las escaleras	75
Segunda parada: El pasillo, las escaleras y el poder de graduar la energía	83
HOJA DE TRABAJO: MIRADA FENG SHUI	91
Capítulo 4. La cocina	93
Tercera parada: La cocina y el poder la alquimia	99
HOJA DE TRABAJO: MIRADA FENG SHUI	105

Capítulo 5. El comedor	107
Cuarta parada: El comedor y el poder del encuentro	117
HOJA DE TRABAJO: MIRADA FENG SHUI	120
Capítulo 6. El salón	123
Quinta parada: El salón y el poder del ocio	129
HOJA DE TRABAJO: MIRADA FENG SHUI	135
Capítulo 7. El baño	137
Sexta parada: El baño y el poder del oasis particular	143
HOJA DE TRABAJO: MIRADA FENG SHUI	150
Capítulo 8. El despacho	153
Séptima parada: El despacho y el poder de la concentración	160
HOJA DE TRABAJO: MIRADA FENG SHUI	166
Capítulo 9. La habitación infantil	169
Octava parada: La habitación infantil y el poder del microuniverso	175
HOJA DE TRABAJO: MIRADA FENG SHUI	180
Capítulo 10. El dormitorio	183
Novena y última parada: El dormitorio y el poder del descanso reparador	190
HOJA DE TRABAJO: MIRADA FENG SHUI	196
Bibliografía	199
Agradecimientos	203

Capítulo I

LAS TRES HERRAMIENTAS

El lugar determina la calidad de la morada.
La profundidad determina la calidad del pensamiento.
El amor determina la calidad del trato con los demás.
La verdad determina la calidad de la palabra.
En el orden se manifiesta la calidad del gobierno.
El saber hacer determina la calidad de la obra.
El momento adecuado determina la calidad del movimiento.

Tao Te Ching, LAO TSE

Hablar de Feng Shui es hablar de energía, de una sutil fuerza que nos rodea, omnipresente. Allá donde poses tu mirada puedes observarla, sentirla. Y, por supuesto, también puedes familiarizarte con ella, estudiarla y aprender a emplearla para tu conveniencia, sirviéndote de ella para encontrar el equilibrio contigo misma y en tu propio hogar.

Todo depende de que conozcas las tres herramientas del Feng Shui.

De modo que, antes de que me abras la puerta, para comenzar juntas un fascinante recorrido, estancia por es-

tancia, por el interior de tu propia casa, es indispensable que te familiarices con las tres herramientas del Feng Shui. Sólo así podremos abordar cada uno de los espacios que componen tu hogar con mayor eficacia.

No te preocupes. Verás que te va a resultar muy sencillo, porque me he propuesto que conozcas estas herramientas de una forma muy práctica, a través de ejemplos y casos reales, para que enseguida te animes a aplicarlas tú misma.

Lo primero que vas a descubrir es que en cada espacio de tu hogar fluye una textura energética. No sólo aprenderás a reconocerla, lo mejor de todo es que también te voy a enseñar cómo intervenir en las diversas estancias de tu casa para adaptar esa energía en función de cuáles sean tus necesidades. Descubrirás que tienes el poder de generar armonía en el lugar que más amas, tu hogar, y muy pronto conseguirás disfrutar del bienestar que tanto deseas.

Por último, permíteme recordarte que, a pesar de que te será muy sencillo poner en práctica las tres herramientas, y enseguida podrás comprobar sus beneficios en tu hogar, llegar a dominar por completo estos conceptos, para extraer de ellos todo su potencial, requeriría de varios años de estudio.

Y dicho esto, te presento la primera de las tres herramientas del Feng Shui...

Primera herramienta: La teoría del yin y el yang

El sano equilibrio entre la actividad y el reposo

La teoría del yin y el yang procede del taoísmo y nos habla de la existencia de dos energías opuestas que se encuentran en todas las cosas. Como verdaderos amantes, estas dos fuerzas no sólo se complementan, sino que no pueden existir la una en ausencia de la otra. Representan la dualidad que la filosofía taoísta atribuye a todo lo existente en el universo.

Vivimos y nos relacionamos en un mundo dual. Este mundo tiene una importante función y es la de que nos reconozcamos a nosotros mismos en todo lo que nos rodea. Querida lectora, si después de la lectura de este libro tan sólo pudieras recordar una única frase, me gustaría que fuese ésta: «Tu casa es tu espejo».

Como te puedes imaginar, la profundidad de esta teoría filosófica es de una inmensidad y de una riqueza casi insondable. Pero estoy aquí para bajarla a la tierra y, más concretamente, a tu casa, para que en breve puedas diagnosticar qué tipo de energía predomina en cada una de las estancias que componen tu hogar.

Lo primero que necesitas tener muy presente es que no estamos hablando de que una energía sea mejor que la otra. Ambas, yin y yang, son necesarias e indispensables para nuestra vida. La clave aquí está en saber cómo uti-

lizarlas en nuestra casa para generar bienestar en cada estancia, además de evitar el mal uso y los excesos de una u otra.

Algunas estancias de tu hogar, por la función que desempeñan, piden a gritos una energía más yin (de reposo), como es el caso del dormitorio. En cambio, otras, como la cocina, precisan de una energía más yang (dinámica y activa), que haga fluir la creatividad y nos invite a cocinar platos exquisitos.

El Feng Shui siempre busca, por un lado, el equilibrio dinámico entre estas dos energías, mientras que, por el otro, procura alejarse de los excesos. Te pongo un ejemplo: un espacio con exceso de energía yin puede generar sensación de bloqueo y ofuscación, incluso tristeza y depresión.

Por el contrario, un espacio excesivamente yang encierra el potencial de generar inquietud, dispersión o nerviosismo y, llegado el caso, hasta estrés y cuadros de ansiedad. No debería extrañarte pues que, en un dormitorio con un exceso de energía yang, resulte difícil encontrar ese descanso reparador que tanto deseamos.

Dependiendo de la función de cada estancia —o de su diseño y proporción—, necesitaremos propiciar una energía más yin, o una energía más yang, sirviéndonos tanto de los diferentes elementos decorativos, como de una combinación armónica de colores, formas y materiales.

Te pongo el caso de una habitación pequeña y con poca luz natural o sin ventilación. ¿Qué tipo de energía crees que se va a acumular en ella?

¡Eso es! ¿Ves como ya comienzas a intuir las diferentes texturas energéticas?

Efectivamente, ese reducido y oscuro espacio va a tender a impregnarse de forma natural de un exceso de energía yin, densa y pegajosa, que podemos y debemos equilibrar. Del mismo modo que en una estancia amplia, de techos altos y con grandes ventanales, será todo un reto contener la escurridiza energía yang.

A estas alturas es como si pudiera escucharte pensar:

—Todo eso está muy bien, Astrid. Pero... ¿qué claves podemos emplear para detectar si un espacio es más yin que yang o viceversa? ¿Y qué tipo de energía necesitamos generar en función de la actividad que vayamos a desarrollar en ese espacio?

Piensa en las estancias de tu casa como si fueran exquisitos vinos que estuvieras reservando para una ocasión muy especial. ¿Maridarías un succulento entrecot con un albariño? ¿O una rica mariscada con un azabache vino de Toro? Pues del mismo modo, en función de la clase de actividad que se vaya a llevar a cabo en ella, una determinada estancia marida mejor con un tipo de energía, y no con otra.

Así como yin es la noche, el reposo, la oscuridad, lo cerrado, húmedo, frío, lento y pasivo; yang es sinónimo de día, de actividad, de luz, de lo abierto, seco, caliente, rápido y activo.

Por favor, sítete de la siguiente tabla para que, a través de estos ejemplos de pares complementarios y opuestos (como lo son el yin y el yang), puedas terminar de asentar estos dos conceptos:

Yang	Yin
Día	Noche
Actividad	Reposo
Movimiento	Quietud
Luz	Oscuridad
Caliente	Frío
Seco	Húmedo
Sol	Luna
Cielo	Tierra
Abierto	Cerrado
Rápido	Lento

Un ejemplo de cómo la humanidad equilibra intuitivamente estas dos energías lo tenemos en los países nórdicos. Si has visitado o has vivido en Suecia o Noruega —y ya no te digo si has estado en Islandia—, no necesito descubrirte cómo en aquellos parajes tan húmedos y fríos, que apenas gozan de unas pocas horas de sol en invierno, pintan sus fachadas de cálidos colores rojizos.

Por el contrario, si has tenido ocasión de visitar latitudes más cálidas, habrás disfrutado de la refrescante sensación de las paredes encaladas de Grecia, o del genuino azul de las bellas Esauira y Chauen, con el que colorean sus casas, para suavizar la sensación de calor.

Y, del mismo modo que lo hacemos con las estancias de nuestras casas, las actividades que realizamos en ellas también se pueden categorizar en yin o yang. Así tenemos:

Actividades yin como dormir, descansar, leer, pintar, las propias del autocuidado, o del aseo personal. El yoga, la meditación y todas aquellas actividades que requieran de una introspección, o de una mayor calma y reposo, demandan un espacio donde predomine la energía yin.

Actividades yang como cocinar, teletrabajar, comer, conversar, jugar, hacer gimnasia, bailar... Todas las actividades que requieran de mayor actividad y movimiento precisan a su vez de un espacio con una energía más yang.

¡ATENCIÓN, PREGUNTA DE EXAMEN!

Ahora que ya estás familiarizada con las funciones de los distintos espacios de tu hogar y con las actividades que se desarrollan en ellos... ¿Qué es lo que nunca deberías hacer?

¡Muy bien! Grábatelo a fuego:

Procura no mezclar funciones que requieran de energías contrapuestas en un mismo espacio. Así pues: evita teletrabajar en el dormitorio, o quedarte dormida en el salón delante del televisor.

Y, para que no se te olvide, déjame que te cuente el caso de un desequilibrio entre estas dos energías que me encontré en el apartamento de la actriz Silvia Aranda.

—¿De qué me suena a mí esta actriz...? ¿Dónde la he visto?

—Sí, mujer. Es probable que la hayas visto actuar en series como *La riera*, *El cor de la ciutat* o *Centro médico*, entre otras.

Bueno, a lo que vamos. El caso es que cuando Silvia me llamó me comentó que hacía tiempo que deseaba un asesoramiento Feng Shui de su piso. Según me confesó, aunque su apartamento es acogedor y goza de unas vistas al mar espectaculares, no se encontraba demasiado bien en él.

También me dijo que había intentado previamente hacer algunos cambios por su cuenta, pero no conseguía resolver ciertas incomodidades. El problema tenía que ver con la mala calidad del descanso. Pues, a pesar de que Silvia dormía las horas necesarias, su sueño no era reparador. Y eso, como es lógico, repercutía en su estado de ánimo y en su trabajo.

Por alguna razón, Silvia no se sentía a gusto en su dormitorio. En cambio, en su estudio, la invadían unas ganas de dormir terribles, que le dificultaban concentrarse y avanzar en la lectura de guiones.

El caso de Silvia es un claro ejemplo de las incomodidades que pueden provocar las habitaciones muy yang (con mucha luz), cuando la función que deseamos realizar es muy yin (de reposo) y viceversa.

El apartamento se divide en dos vertientes muy diferenciadas energéticamente. La parte del comedor, salón y dormitorio de Silvia son muy yang: el sol inunda con su luz cada rincón de estas estancias. Por el otro lado, la cocina y el estudio —donde prepara cada nuevo guión— configuran dos estancias orientadas a la parte trasera de la casa, más fría y menos luminosa.

Además de identificar las zonas de poder donde cargarse de energía y de solucionar otros temas que iremos abordando en los siguientes capítulos, le planteé una redistribución de su apartamento.

—¿Qué te parecería ubicar el dormitorio donde ahora tienes el estudio y pasar el estudio a la habitación donde ahora tienes el dormitorio? —le propuse, pues la luminosidad de esta última estancia era ideal para la productividad, pero no tanto para el descanso. En cambio, la energía yin, más lenta y suave del estudio, situado en la parte trasera, invitaba a concebir un dulce sueño.

He de interpretar el hecho de que Silvia no haya parado de recomendar mis servicios desde entonces como una señal de que el resultado de mi diagnóstico y tratamiento Feng Shui no pudo ser más saludable para mi querida cliente.

Debido a casos como los de Silvia, doy gracias cada día por dedicarme a esta profesión que me apasiona. Pues, más allá de que a mí me fascine la magia de este arte, lo que más me llena es corroborar constantemente cómo una buena gestión de la energía que fluye en tu hogar es capaz de transformar radicalmente tu estado de ánimo, tu armonía y, en definitiva, tu vida.

Mucho mejor que yo lo expresa el filósofo taoísta Lao Tse, en uno de los más bellos poemas que forman parte de su obra clásica e intemporal, *Tao Te Ching*, donde describe deliciosamente la danza armónica entre lo existente y el vacío:

Treinta radios convergen en el centro de una rueda,
pero es el espacio vacío lo que permite al carro cumplir su
función.

Modelando el barro se hacen los recipientes,
pero es su espacio vacío el que los hace útiles.

Puertas y ventanas se abren en las paredes de una casa,
pero es el espacio vacío lo que permite que la casa pueda
ser habitada.

Lo que existe sirve para ser poseído.

Lo que no existe (el vacío) sirve para cumplir una función.

Segunda herramienta: La teoría de los cinco elementos

Los cinco ingredientes para la armonía

Todos los seres humanos (también tú) somos capaces de percibir la calidad de la energía que nos rodea. No tienes que hacer nada ni entrenar ninguna habilidad especial: nacemos con esa destreza incorporada de serie. Somos seres perceptivos por naturaleza. Y, aunque muchas personas tienen esta capacidad adormecida, se puede reactivar.

La forma de despertar esta percepción es desarrollando el poder de la atención y la observación: entrenando el estado de presencia plena que te aporta la meditación. Va más de «no hacer» que de «hacer». Simplemente empieza a desarrollar el hábito de parar y observar todo lo que te rodea con plena conciencia. A este arte del no hacer se lo conoce con el nombre *wu wei*. Este término chino significa, literalmente, «no acción» y describe un importante aspecto de la filosofía taoísta que sostiene que la mejor forma de hacer frente a una situación es no forzarla.

¿Nunca te ha ocurrido que, en alguna ocasión, has entrado a un espacio y te has sentido inmediatamente mal y con ganas de salir corriendo? Ese instinto de huida de los espacios cargados con un exceso de energía se debe a que nuestros organismos desean de forma natural habitar en espacios más limpios y livianos. Espacios que inviten a vivir sin «forzar». En definitiva, espacios energéticamente equilibrados y en armonía.

El Feng Shui se basa en la profunda observación de la naturaleza y sus ciclos. Y ésta se compone de cinco elementos en estado puro:

- ✧ Fuego: el Sol.
- ✧ Tierra: montañas, campos y prados.
- ✧ Metal: piedras y minerales.
- ✧ Agua: ríos, lagos, mares y océanos.
- ✧ Madera: árboles, plantas y flores.

Es importante subrayar que en la concepción taoísta del universo sólo existe una energía que lo envuelve todo, llamada *chi*, y definida como «energía vital», o *prana*, para los hindús, mientras que los cinco elementos no serían más que diferentes formas o «texturas» que toma dicha energía para manifestarse. De esta manera, mediante el conocimiento de las cualidades de cada elemento, serás capaz de saber si estás sufriendo un exceso de energía procedente de alguno de ellos o si, por el contrario, te falta incorporar alguno para mejorar tu bienestar.

Para que te hagas una idea: un hogar con los cinco elementos en desequilibrio vendría a ser como cuando vas a hacerte un análisis de sangre y éste refleja un desorden en prácticamente todos los indicadores de salud. Se impone actuar para restablecer el equilibrio natural.

Los cinco elementos son como las notas de una partitura o como los ingredientes necesarios para cocinar un sabroso plato que nos llene de energía y vitalidad. Necesitas saber qué ingredientes y aliño combinan mejor, y qué dosis de sal y pimienta debes añadir para no pasarte ni quedarte corta.

Como dice mi admirada Carme Ruscalleda, la chef con más estrellas Michelin del mundo: «Una receta no deja de ser una partitura que ustedes interpretan». Querida lectora, la armonía también tiene su partitura y puedes aprender a interpretarla.

Reconozco que participar junto a Carme, como ponentes en el ciclo otoñal «(R)evolución en la cocina», organizado por Inspira Gastronomía (de quienes te hablaré en el capítulo dedicado al comedor), fue un lujo. Cuatro profesionales abordamos este amplio tema desde diferentes aspectos enriqueciéndolo como si fuera un sabroso plato. Mi intervención, como te puedes imaginar, fue sobre la Cocina Feng Shui y la (R)evolución de los espacios.

Aprender a cocinar es también formarse en la combinación adecuada de cada ingrediente y en conocer sus propiedades. Por eso, de aquellos maestros de la cocina—como del Feng Shui— que conocen las dosis adecuadas y saludables que cada plato necesita de cada ingrediente se dice que dominan un arte.

De la misma forma, para armonizar tu hogar necesitas dominar el arte del Feng Shui. Y esto pasa por cono-

cer las cualidades de cada elemento y con qué intensidad y de qué forma incorporarlos en cada una de las estancias de tu hogar. Cada elemento se asocia a una forma, color, material y a un simbolismo. Conocerlos te abrirá los ojos a un mundo nuevo repleto de infinitas y armoniosas combinaciones. De modo que seas tú quien elija la que más se ajuste a tus gustos, valores y necesidades.

Huye de las propuestas generalistas que no te convengan, también de las que no vibren con tu forma de ser. Porque el hecho de que a algunas personas les funcionen no es garantía de que se vayan a satisfacer tus propias necesidades. Confía en tu sensibilidad y haz las combinaciones que conecten con tu esencia más genuina. ¡Empezamos!

1. Fuego. Dinamiza

El fuego es el gran dinamizador. Los colores asociados a este elemento integran toda la gama cálida, que va del rojo carmesí al rosa palo, pasando por los fucsias, naranjas, calderas, granates.

- ✧ El fuego, en armonía, impulsa, dinamiza y te moviliza a la acción. El fuego te estimula y activa la pasión y la vitalidad. Pero, cuidado, porque en exceso puede generar irritabilidad, estrés y dificultad para el descanso, incluso agresividad. Como siempre digo: ¡cuidado con las dosis y la intensidad del rojo! Y por favor, **EVITA** este color en el dormitorio.

En demasiadas ocasiones, en mis consultas, he visto dormitorios pintados de rojo porque habían leído no sé dónde que el Feng Shui recomendaba este color para incorporar el elemento fuego. Hay muchas formas de incorporar el elemento fuego en un dormitorio sin tener que usar este color, nada recomendable para esta estancia, si deseas un descanso reparador. Usa tu intuición. Interpretaciones tan básicas invitan a hacer disparates. Como en cualquier arte, te invito antes a profundizar en él y a que no hagas nada que no sientas por mucho que lo diga un libro. Seguimos con este elemento...

Su forma asociada es el triángulo y las formas cónicas y piramidales.

Los materiales con energía fuego son todos los que procedan del mundo animal, como el cuero, las plumas, las pieles, la seda, etcétera.

También puedes incorporar el elemento fuego con simbología. Tal es el caso, por ejemplo, de fotografías donde aparezcan personas, animales o imágenes del sol.

Todo lo eléctrico corresponde también al elemento fuego. Hablamos de lámparas, así como de cualquier otro aparato eléctrico o tecnológico (como televisores, móviles, ordenadores, tablets...). Así pues, evita el uso de pantallas en el dormitorio si deseas un descanso reparador.

A mí me encanta incorporar el elemento fuego a través del uso de las velas: la energía del fuego en estado puro.

Si necesitas motivación o pasión en tu vida, observa tu espacio y decide de qué manera vas a incorporar el elemento fuego. Consigue que conecte con tus gustos y con tu esencia para empezar a transformar tu casa, haciendo de ella tu templo.

Como acabas de ver, hay muchas formas de incorporar este elemento en tu hogar. Así que analiza y observa cada espacio. Y, con todo lo que vas aprendiendo, atreverte a crear tu receta, la más adecuada para ti, la que te defina mejor.

Un buen momento para usar el poder del elemento fuego es en los apagados días de lluvia. Sin duda, en estos momentos más grises e inundados por un exceso de melancólica energía yin, tu estado de ánimo mejorará si te vistes con colores yang. Los tonos cálidos serán como vitaminas cromáticas que activarán y alegrarán tu alma. Saca del armario ese jersey rojo, naranja o amarillo sol y actívalo añadiendo una nota de color al panorama plomizo. El Feng Shui es el arte de equilibrar los excesos, y lo puedes utilizar en tu día a día más a menudo de lo que te imaginas.

2. Tierra. Estabiliza

La tierra es la gran estabilizadora. Sus colores asociados son los marrones, los ocre, los amarillos y los beis. El elemento tierra en armonía te genera sensación de seguridad, estabilidad y protección. Pero, en exceso, puede propiciar bloqueo e inmovilidad.

Sus formas son las regulares y estables como el cuadrado o el rectángulo, así como los muebles más pesados. En cuanto a los materiales asociados al elemento tierra, podemos incluir todo lo que esté elaborado a partir de arcilla o cerámica.

Cuando pienso en el elemento tierra, siempre pienso en Jordi, un joven empresario catalán que contactó conmigo hace ya unos cuantos años para que lo asesorase con la disposición Feng Shui de su casa. Tras experimentar los efectos positivos de las mejoras que le propuse, Jordi volvió a llamarme al cabo de un tiempo. Esta vez para transmitirme que había accedido a la dirección de la empresa familiar, motivo por el cual lo felicité y quedamos para celebrarlo. Sin embargo, cuando nos encontramos, su cara no traslucía el entusiasmo que yo habría presupuesto. Me confesó que ésa era la verdadera razón por la que me había llamado: para decirme que, a pesar de la ilusión que había supuesto para él acceder al puesto más alto de la empresa, cada vez que entraba en la oficina se sentía agobiado y con mucho peso. Recuerdo que textualmente me dijo: «Cada vez que entro es como si me cargara una mochila llena de piedras; siento mucha pesadez y noto perfectamente cómo mi ilusión se va desvaneciendo a lo largo del día».

En cada consulta, siempre intento que cada cliente me describa lo más al detalle posible sus sensaciones acerca del espacio que vamos a trabajar. Me sirve para efectuar una primera valoración sobre cómo les afectan los espacios que ocupan en su día a día. De ese modo,

cada cliente, al mismo tiempo, va tomando conciencia del efecto que genera en su vida el espacio que habita o el lugar donde trabaja. Como te conté en la introducción, esta toma de conciencia es necesaria e indispensable porque es el «motor» para pasar a la acción. Y, en el caso de este joven empresario, tras desahogarse y confesarme lo mal que se sentía, sus ojos brillaron de agradecimiento ante mi atenta escucha y, sin mediar palabra, pagó la cuenta en el restaurante en el que estábamos comiendo y nos desplazamos hasta su oficina. Jordi, impaciente, quería mostrarme el espacio y empezar lo antes posible con el asesoramiento Feng Shui.

Una vez allí, detecté rápidamente un exceso del elemento tierra, pesado y lúgubre: abigarrados y enormes muebles marrones empotrados hasta el techo, repletos de libros, revistas profesionales y archivos, que no se revisaban desde hacía más de cuarenta años, según me dijo él.

Las paredes, pintadas en amarillo avejentado, acentuaban la pesadez de aquel ambiente opresivo. Jordi me confesó que no recordaba cuándo había sido la última vez que se pintaron las oficinas. Su padre, que se acababa de jubilar, seguía manteniendo su despacho como exdirector a título honorífico. Y, como es lógico, a Jordi le parecía una falta de respeto modificar aquel espacio al que aún seguía yendo su padre de vez en cuando.

Éste es un caso muy típico en las empresas familiares, en las que a los padres, que llevan toda la vida trabajando y levantando el negocio, les cuesta soltar lo que les ha

llevado toda una vida construir. Y los elementos compositivos que integran este tipo de espacios suelen ser un reflejo perfecto de este patrón de inmovilidad. Este mismo ejemplo lo he vivido y tratado con diferentes clientes empresarios a lo largo de mi trayectoria. Es un caso que se repite más de lo que te puedas imaginar.

Este joven director se había ubicado «de momento» en un despacho para las visitas. Este «de momento», le dije, podría durar años si no interveníamos en el espacio. De modo que le propuse renovar la oficina para que el espacio jugara a su favor en este cambio de roles.

También le propuse que hablara con su padre de la importancia de la ubicación para dirigir bien el negocio, así como de la imperiosa necesidad de una renovación. Y, a pesar de que notaba cómo el enorme respeto que guardaba por la figura de su padre le hacía mostrarse reticente, también era evidente que Jordi me había llamado para que fuera yo la que corroborase algo que él ya intuía.

De modo que, tras hablarlo con su padre, no dudó en ponerse en marcha con las propuestas de mejoras: cambió los muebles pesados por unos más ligeros y actuales. Llevó a cabo una revisión completa de libros y revistas obsoletas. También modificamos la distribución y, por supuesto, aquel vetusto color amarillo de la pared.

Se pintó toda la oficina en blanco, para aligerar la carga acumulada de tantos años. Le sugerí también renovar la imagen corporativa y plasmarla en todos los espacios

de la empresa, para impulsar el cambio generacional dentro de la sede. El cambio fue espectacular y mi cliente recuperó la ilusión y la energía.

Si me he tomado la libertad de compartir contigo el caso de Jordi, ha sido con el objetivo de que compruebes, a través de un caso práctico, cómo un exceso de elemento tierra en un espacio (tanto doméstico como laboral) puede llegar a convertirse en un ancla que te impida avanzar.

3. Metal. Enfoca

El elemento metal aporta enfoque, propósito y dirección. Sus colores asociados son los blancos, ideales para crear un espacio para el estudio y la concentración. También se asocian a este elemento los tonos plateados, así como los cobrizos y dorados. Estos colores conectan, además, con el valor de la prosperidad.

Y, del mismo modo que asocio el elemento tierra a Jordi, cuando pienso en el elemento metal, viene a mi mente el caso de Atelier Estilistas, a quienes les propuse pintar en tonos dorados una pared de su salón de belleza, situado en el centro de Badalona. El objetivo de esta consulta era evaluar de qué forma se podía activar el negocio a través del Feng Shui.

Tras visitar el espacio, les propuse pintar en oro la pared del fondo del salón para activar las ventas de producto y lo combinamos con un granate (elemento fuego)

para la zona de lavado (en la que, lógicamente, imperaba el elemento agua, del que te hablaré después) por tres motivos:

- ✧ Para compensar la sensación de frío y humedad (ahora ya sabes que es lo mismo que decir exceso de yin).
- ✧ Para aportar calidez.
- ✧ Para activar la energía del área de las relaciones según el *ba gua* o mapa energético (es la tercera herramienta de la que te hablaré más adelante).
- ✧ Y para equilibrar una irregularidad del plano (esto corresponde a un nivel avanzado de Feng Shui).

Las demás paredes se pintaron en blanco roto, y se llevaron a cabo el resto de mejoras propuestas. Si vives cerca de Badalona, te recomiendo que te pases por Atelier Estilistas y compruebes tú misma el resultado. Además, tanto el trato como los servicios que te ofrecerán serán exquisitos.

Las formas asociadas al elemento metal son las esferas, los círculos y los óvalos. Respecto a los materiales, como su propio nombre indica, dispones de todos los objetos hechos de metal, sea cual sea. Y no te olvides del maravilloso mundo mineral: las piedras preciosas y semipreciosas son pura energía metal, además de grandes armonizadoras de espacios. A mí me gusta especialmente la energía amorosa y ecuánime del cuarzo rosa. Si deseas más informa-

ción sobre este tema, te recomiendo que leas *La Biblia de los cristales*, de Judy Hall.

Sin embargo, un exceso de metal en un espacio puede provocar sensaciones de frialdad y superficialidad. Como es el caso, por ejemplo, de las casas de esas cocinas que, más que cocinas, parecen quirófanos. Sin duda hay en ellas un desequilibrio, generado por un exceso de metal, donde lo último que te apetece es cocinar. De hecho, estas cocinas son una provocación a salir corriendo en busca de un cálido equilibrio.

En estos casos, será necesario incorporar el resto de los elementos, sobre todo el del fuego, con un toque de color. También madera y tierra con, por ejemplo, plantas, o poniendo a la vista unos cuencos de madera o cerámica con frutas y verduras para disfrutar de sus vivos colores. Este tipo de cocinas piden a gritos fuego, tierra y madera.¹

4. Agua. Clarifica

El elemento agua aporta claridad y fluidez. Y activa la buena comunicación, pero, en exceso, nos puede llegar a ahogar, incluso a enfermar.

1. No me refiero a las cocinas de los grandes restaurantes que por su uso y dinámica son grandes generadoras de energía fuego y, en este sentido, compensan perfectamente cualquier exceso de elemento metal. Me refiero a las cocinas particulares con un look industrial y con poco uso.