



Arquitectura sana i fengshui

SONIA
HDEZ-MONTAÑO,
Arquitecta i consultora
de fengshui
www.arquitecturasana.com

La base d'aquestes tècniques mil·lenàries és buscar l'equilibri dels elements que conformen un espai prenent com a referència la natura, ja que en ella tot està en equilibri.

En qualsevol civilització i cultura sempre s'han desenvolupat uns mecanismes per entendre i adequar l'entorn: des de les cultures més tradicionals, amb la ubicació d'assentaments en zones protegides properes a rius, a les intervencions urbanes modernes, en les quals predominen els criteris geogràfics i de situació. Amb la intenció d'estudiar la relació de l'home amb el seu entorn va néixer i es va transmetre el fengshui. Gràcies a que la cultura xinesa ha conservat de manera fidel les seves tradicions, avui dia podem recuperar aquests coneixements. El fengshui és una disciplina tradicional d'origen oriental nascuda de la filosofia taoista, que relaciona l'equilibri energètic de l'ésser humà amb el seu entorn. Aquesta disciplina va arribar a occident, principalment, per la

tasca de difusió que va dur terme en els anys 70 Thomas Lin Yun, qui va simplificar —potser excessivament— aquests coneixements ancestrals perquè poguessin ser comprensibles per als occidentals. És per aquesta simplificació que cal ser conscient del tipus d'informació que es pren, ja que alguns llibres o teories massa reduccionistes el banalitzen.

FENGSHUI

El fengshui és una tècnica mil·lenària, però d'alguna manera nova a occident. Podem trobar aplicacions de fengshui des de l'arquitectura antiga i tradicional, com ara la Ciutat Prohibida de Beijing, fins a les darreres obres arquitectòniques contemporànies, el museu Guggenheim de Nova York, de Frank Lloyd Wright, o

la seu central del Banc de la Xina a Hong Kong, de Norman Foster. Té alguns principis genèrics i de sentit comú que la fan més accessible. Encara que aquesta aproximació del fengshui és positiva, abans d'aplicar-lo s'ha de tenir present que es pot arribar a aprofundir molt més.

La teoria tradicional del fengshui es basa en tres pilars: el txi, o circulació d'energia universal; la teoria del yin-yang i els cinc elements (foc, terra, metall, aigua i fusta). Comparteix els fonaments de la medicina tradicional xinesa i d'arts marcial com el tai-txi i el txi-kung. Totes aquestes tècniques, incloent el fengshui, aprenen de la natura com a mestra de disseny, ja que en ella tot està en equilibri. En aquest cas, l'equilibri suposa una encertada elecció dels elements que conformen un

espai. Es tracta que siguem conscients de l'entorn físic que ens envolta i ens apropiem d'ell, inspirant-nos en formes i estils d'interiorisme més afins a la nostra personalitat, escollint basant-nos en la fluïdesa energètica i en les sensacions que ens produeix l'elecció de diferents formes i colors. No consisteix a omplir casa nostra d'objectes i mobles d'estil oriental, tampoc no es redueix a una recomanació d'on posar el llit. Un estudi de fengshui és molt més profund; ens indica els llocs més favorables per descansar, relacionar-nos o desenvolupar un treball intel·lectual. També es poden afavorir els llocs que no tenen condicions naturals tan positives mitjançant el seu ús i activitat, els colors, les formes i la disposició del mobiliari. Això ens permet detectar els indrets on promoure la nostra vitalitat, la base fonamental de les nostres fites.

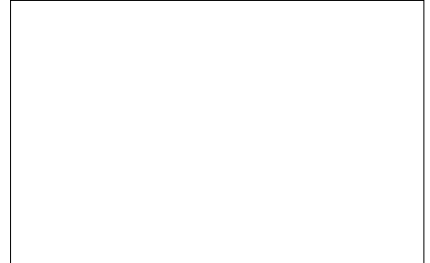
CREAR ESPAIS SANS

Un estudi de fengshui es pot realitzar en qualsevol espai construït, tant si és un habitatge com una oficina o un espai comercial. Encara que de vegades pot ser convenient, no sempre serà necessari fer-hi una reforma, ja que es pot condicionar i adaptar l'espai des de molts nivells. En el cas que siguin necessàries obres, és aconsellable dur-les a terme amb paràmetres de bioconstrucció, escollint materials saludables i efectuant instal·lacions elèctriques biocompatibles que ens permetin generar un espai interior sa. S'ha de tenir en consideració que en un estudi de fengshui tradicional es relaciona estretament l'espai que cal tractar amb les persones que l'habiten: una mateixa àrea es projectarà de diferent manera en funció de les persones que en facin ús i de la seva activitat. L'estudi també aporta uns patrons de conducta sobre com convé viure aquest espai.

Per realitzar un estudi complet i seriós, el més adient és estudiar fengshui amb una certa profunditat – llegint llibres de les diverses escoles o realitzant un curs específic- o comptar amb l'assessorament d'un professional qualificat. El fengshui optimitzarà l'entorn propi i l'adequarà perquè resulti més senzill desenvolupar els nostres objectius, però cal recordar que la voluntat i l'esforç personal seran primordials per aconseguir-los. ●

LLEGIT A LA PREMSA

Patates fregides: l'aliment que més engreixa



CONSELL PRÀCTIC

Dormir massa augmenta el risc cardiovascular

L'Escola de Medicina de la Universitat de West Virginia ha revelat que dormir més del normal augmenta el risc de patir problemes cardiovasculars. Van entrevistar més de trenta mil persones a l'atzar per veure quina relació tenen els hàbits de descans amb la salut cardiovascular, i van concloure que dormir més de nou hores augmenta el risc en l'1,57 %. Es considera el factor son com un dels generadors d'aquest tipus de problemes, al costat de l'obesitat i la hipertensió. Quan una persona dorm massa indica que hi ha altres problemes, com per exemple l'apnea del son. L'equilibri es troba a dormir de set a vuit hores, ja que dormir poc, cinc hores o menys, dobla el risc cardiovascular en alterar hormones com el cortisol, l'anomenada «hormona de l'estrès». Font: *El Mundo*

Segons un estudi de l'Escola de Salut Pública de Harvard, el consum habitual de patates fregides és l'enemic número u del pes ideal, juntament amb el consum de refrescos, carns vermelles processades i cereals refinats. Aquests resultats suggereixen que l'augment de pes no es deu només a la quantitat de calories que hi ha en aquests aliments sinó a la qualitat dels carbohidrats que contenen. Els midons i carbohidrats refinats tenen efectes similars als sucres en l'organisme: són absorbits ràpidament, provoquen pics de glucosa i insulina a la sang i no sacien gaire, per això inciten a menjar més en l'àpat següent. Però no es tracta d'eliminar els carbohidrats de la dieta, sinó d'incrementar el consum de cereals integrals i moderar el consum de sucres, midons i cereals refinats. Font: *La Vanguardia*

L'APUNT

Activitat física intensa i dieta escassa retarden l'envelliment

Una dosi de sirtuïnes, una altra de telomerasa i un pessic de cèl·lules mare. És la millor fórmula que pot oferir avui dia la ciència per retardar l'envelliment, segons dades aportades pel cardiòleg Valentí Fuster. Encara que els ingredients de la fórmula no es troben en les farmàcies, és possible fer que el propi cos els fabriqui o, en el cas de les cèl·lules mare, els mantingui.

Per aconseguir-ho, és convenient ingerir poques calories amb la dieta i gastar-ne moltes practicant activitat física. L'organisme s'adaptarà a la dieta escassa i a l'activitat física intensa amb canvis en les cèl·lules i els teixits que ajudaran a mantenir el vigor de l'etapa adulta fins a edats avançades. L'objectiu pràctic d'aquesta línia d'investigació és perllongar la salut fins a edats al més avançades possible i concentrar els anys de decrepitud en un curt període al final de la vida, tant per mantenir la salut cardiovascular com per conservar les facultats cognitives de la persona. Font: *La Vanguardia*