

A arte milenar do Feng Shui

Decoração

Feng Shui é uma arte milenar chinesa “que nos ajuda a atingir a harmonia nas nossas vidas através de ambientes saudáveis.” O *Feng Shui* “estuda a forma como a energia (electromagnética) flui num espaço e a forma como nos afeta e interage connosco. Permite “harmonizar, equilibrar e potenciar as energias das casas e dos espaços, ajudando os seus habitantes a atingir determinados objetivos como uma melhoria na saúde, nos relacionamentos, na prosperidade, na riqueza, nos estudos, na vida profissional, no reconhecimento social, entre muitos outros, uma vez que a casa é o reflexo das pessoas que nela habitam”, explica Sofia Lobo Cera, consultora profissional de *Feng Shui*, no seu livro “Mude a sua casa, enriqueça a sua vida”, com quem estivemos a falar para perceber como podemos aplicar o Feng Shui na nossa Casa.



Quando e como surgiu o Feng Shui na sua vida?

O Feng Shui surgiu na minha vida à volta de 1997/1998 quando a minha mãe comprou uma enciclopédia de Feng Shui lá para casa. Comecei a ler e logo de início me identifiquei com esta arte. Tudo o que lia me fazia muito sentido e era quase inato. Na altura estava a entrar na faculdade, em Engenharia Química – Ambiente e Qualidade e ainda mais o Feng Shui me fazia sentido, pois no meu entender tudo estava interligado.

Ao longo dos anos fui lendo mais e mais sobre o tema. Quanto mais lia, mais o tema me fascinava.

Mais tarde, já a trabalhar na minha área de engenharia, mas que na verdade, sentia que não me alimentava e que não era aquilo com que tinha sonhado, decidi ir tirar um curso profissional de Feng Shui.

Porque é importante pormos em prática esta arte milenar?

O Feng Shui permite harmonizar, equilibrar e potenciar as energias das casas e dos espaços, ajudando os seus habitantes/ocupantes a atingir determinados objetivos como a saúde, os relacionamentos, a prosperidade, a riqueza, os estudos, a vida profissional, o reconhecimento social, entre muitos outros, uma vez que a casa é o reflexo das pessoas que nela habitam.

As técnicas de Feng Shui permitem sintonizar a energia, usando-a a nosso

favor, fortalecendo os períodos mais positivos e apoiando-nos nas alturas difíceis. Quando os espaços apoiam energeticamente os habitantes, a vida flui mais harmoniosamente e as pessoas tornam-se mais felizes, integras, saudáveis e financeiramente estáveis.

Ora tendo esta técnica ao nosso dispor, porque não tirar partido dela e termos a vida feliz e alegre que desejamos?

O modo como dispomos os objetos e temos decoradas as nossas casas pode influenciar no nosso bem-estar, saúde e felicidade?

Completamente. Isto porque segundo a abordagem do Feng Shui existem 5 Elementos (Água, Árvore, Fogo, Solo e Metal), que se relacionam entre si de uma forma construtiva ou destrutiva. Quando nos espaços que usamos está presente o ciclo construtivo através dos objetos que lá colocamos, bem como o mobiliário e respetiva decoração, então a energia flui e tudo está em harmonia. Quando nesses espaços está presente o ciclo destrutivo, existem bloqueios e os problemas começam a surgir. Outro aspeto também fundamental é a própria disposição desses objetos e do mobiliário que temos nas nossas casas, sendo os mais relevantes as secretárias, camas e sofás.

Pode dar-nos alguns exemplos práticos da disposição errada que poderemos estar a fazer em nossas casas e que nos esteja a prejudicar?

Há muitos exemplos, mas os mais comuns são quando as pessoas querem ter uma vida social ativa e/ou com oportunidades na vida e têm o sofá virado de costas para a porta da sala. Outro são os espelhos em frente à cama. Os espelhos além de acelerarem a energia, que pode causar instabilidade no sono, duplicam ainda o número de pessoas na cama, que num casal pode trazer situações de infidelidade. Estes são apenas alguns exemplos, que até são de simples resolução, mas que podem ter consequências significativas na nossa vida, e que mostram claramente quais os riscos de ter uma casa em desarmonia.

Qual a melhor maneira para ter a casa em harmonia?

A melhor forma é garantir que a energia da casa flui corretamente e para tal devem ser feitas intervenções que passam desde a arrumação à organização da casa, à disposição do mobiliário, à decoração, à forma como vivemos o e no espaço.

Para começar a harmonizar uma casa de acordo com os princípios gerais do Feng Shui, basta adquirir um bom livro de Feng Shui e aplicar os seus princípios. Esta é a melhor forma para começar a alcançar bons resultados rapidamente. Contudo, se pretender ir mais além e efetuar uma harmonização personalizada à habitação/empresa, de acordo com os objetivos específicos dos habitantes/ocupantes do espaço e tirar assim o maior partido desta arte, então já é aconselhável realizar uma consulta profissional de Feng Shui.

Em relação às cores, quais as mais apropriadas para cada divisão da casa?

Isso depende muito dos mapas energéticos de cada espaço. Sei que é fre-

quente lermos em literatura que por exemplo a Sul deve existir elemento Fogo, a Norte Água, etc. Mas, em rigor as coisas não são bem assim. O que isso quer dizer, é que o Sul é regido pelo elemento Fogo, mas isso não quer dizer que seja esse o elemento a usar aí. Só quando fazemos os cálculos matemáticos do espaço tendo em conta o interior e o exterior, é que ficamos a saber quais os elementos, e portanto, as cores, a colocar em cada sector cardeal, isto é, em cada divisão. No entanto, há cores que se devem ser evitadas em certos locais, como por exemplo, cor de pêssego nos quartos de casal por trazerem situações de divórcio; paredes encarnadas nos halls, que geralmente trazem problemas de garganta ou associados a esta; ou ainda sectores Norte muito escuros que podem trazer problemas de concepção ou situações de medos e ansiedades profundas.

Como podemos deixar a energia fluir naturalmente, de uma forma positiva e sem bloqueios nos nossos espaços?

Há vários pontos chave para isso. O primeiro é arejar a casa todos os dias e deixar o sol entrar para que a energia se renove. A seguir devemos ter sempre a nossa casa arrumada e organizada, de modo a que tudo esteja no seu lugar e em equilíbrio. Por fim, outro aspeto chave é não termos monos e tralhas acumulados, que criam estagnação na vida das pessoas, ou seja, devemos aplicar o princípio de “deitar fora o velho para entrar o novo”. Estes três princípios são fundamentais para que a energia da nossa casa possa fluir melhor. Se quiserem saber mais, encontram no meu site um ficheiro pdf gratuito sobre os “ 8 Passos Para Se Ver Livre Da Estagnação!” onde poderão encontrar mais dicas para desbloquear os espaços e colocar tudo a fluir. Porém, é sempre mais eficaz uma análise personalizada.

Quais as características ideais na escolha de uma casa e quais devemos evitar?

Há várias características que devemos ter em conta na escolha de uma habitação e aprofundo bastante o tema no meu livro “Mude a Sua Casa Enriqueça a Sua Vida”. Mas, devemos procurar sempre casas com uma boa vista e que esta seja desafogada. Também a planta do espaço deve ser o mais equilibrada possível, isto é, rectangular ou quadrada. A evitar sempre são ruas sem saída, pois podem levar-nos a situações com alguma irreversibilidade.

O Feng Shui tem os 5 elementos (Água, Árvore, Fogo, Solo e Metal) como base. Para haver harmonia estes 5 elementos devem estar representados em todas as divisões da casa?

Não necessariamente. Como já referido, cada divisão, em função dos cálculos matemáticos do espaço tendo em conta o interior e o exterior, e dos objetivos do cliente numa consulta, deverá ter um ou mais elementos, mas não necessariamente todos. Aqui o ponto chave é ter o ciclo dos cinco elementos em harmonia presente (construtivo) e a trabalhar de forma construtiva e não ter ativo o ciclo de destrutivo (ou de controlo).

Se houver confrontos entre os vários elementos tende a haver conflitos na vida das pessoas?

Sim. Quando os nossos objetos e mobiliário (decoreção) que representam os elementos não estão no local correto tendem a surgir problemas na vida das pessoas, que podem manifestar-se a vários níveis, tais como na saúde, nas finanças, nas relações familiares e conjugais, entre outros. Nestes casos o que devemos fazer é inserir o elemento necessário por forma a harmonizar o ciclo ou drenar o elemento (energia) negativa. Por exemplo, se tivermos uma situação em que a Água apaga o Fogo, considerando este Fogo uma energia positiva, (o elemento Fogo está controlado) então torna-se necessário introduzir o elemento Árvore para passarmos a ter o ciclo construtivo da Água alimentar a Árvore e a Árvore a alimentar o Fogo. Mas se tivermos uma situação em que um por exemplo o elemento Metal é negativo, então devemos usar o elemento Água para drenar.

Que elementos decorativos devemos evitar ter em casa? E quais devemos apostar?

Uma vez mais depende de cada casa, mas garantidamente devemos evitar ter objetos que não gostamos ou que nos foram oferecidos por alguém que não gostamos ou ainda que nos tragam más recordações. Em nossa casa, só devemos ter aquilo que gostamos e que nos faça sentir bem. Ainda assim, e de um modo geral, artigos de carácter necrológico relacionados com entes queridos são de evitar. Já símbolos que representem união, como o Nó Místico, são habitualmente boas apostas.

Em que consistem as consultas de Feng Shui?

Uma consulta de Feng Shui pode variar muito de consultor para consultor, bem como do método de Feng Shui que este usa. No meu caso, que sigo o Feng Shui Clássico, de um modo geral passa primeiramente pela realização do diagnóstico, ou seja, por uma visita ao local, onde dialogo com o cliente com o intuito de identificar os seus objetivos da consulta de Feng Shui, bem como observar todo o espaço e efetuar as respetivas medições com o Lo Pan (bússola chinesa) para análise. Posto isto, é elaborado o projeto de Feng Shui Clássico, que depois é enviado ao cliente. Este projeto contempla toda a análise do espaço. É uma consulta completa, pormenorizada, e que vai ao cerne de todas as questões que o cliente pretende resolver. O projeto contempla toda a análise, bem como todas as sugestões para atenuar os aspetos negativos e potenciar os positivos indo ao encontro dos objetivos do cliente, bem como harmonizar todo o espaço.

É ainda efetuado o acompanhamento da implementação das recomendações, nomeadamente dos resultados atingidos.

Como é que alguém pode fazer uma consulta de Feng Shui consigo?

É muito simples! Qualquer pessoa ou empresa pode marcar uma consulta comigo. Para tal basta entrarem em contacto através do meu site em www.sofialobocera.com, ou da minha página profissional do Facebook www.facebook.com/SofiaLoboCera.FengShui ou ainda através do e-mail geral@sofialobocera.com e enviarem-me uma mensagem.

Como se sente ao ajudar as pessoas a terem uma vida melhor?

Sinto uma gratidão e alegria enormes. É de facto uma bênção poder ajudar as pessoas a terem uma vida melhor. É fascinante quando recebo o retorno dos meus clientes e me expressam a sua felicidade de como a sua vida mudou para melhor. Em resumo, adoro Feng Shui e acima de tudo amo aquilo que faço.

Em Junho deste ano lançou o livro “Mude a sua casa, enriqueça a sua vida”, publicado pela Verso de Kapa.

Porque sentiu necessidade de escrever este livro?

Era algo que já vinha a pensar em fazer há muito tempo, na realidade é um projeto com 8 anos de pesquisa e que no final do ano passado senti que tinha chegado o momento de o partilhar. A necessidade, essa foi surgindo na expectativa de ajudar a facultar o contacto e o acesso a uma matéria tão antiga, e responder às tão frequentes questões tais como: “Sofia, tenho uma sala assim, o que posso fazer para que tenhamos momentos de lazer? E no hall, posso lá colocar um espelho? E na cozinha, como faço para manter a família reunida à mesa? E no quarto? A cama está bem direcionada? E como devo organizar o quarto do meu bebé e o escritório lá de casa?” Estas e tantas outras questões eram-me colocadas com frequência, e é a resposta a estas e outras questões que vão encontrar ao longo deste livro. Todas elas, por divisões e sempre com muitas imagens, que muitas vezes valem mais do que mil palavras.



Em Portugal ainda existe um grande desconhecimento desta prática?

O Feng Shui começou a aparecer na Europa há uns 30 anos e em Portugal no final dos anos 90. Quando comecei a ler sobre o tema há 20 anos, o mesmo era praticamente desconhecido, mas hoje em dia, e até porque cada vez há mais divulgação, cada vez existe mais conhecimento, mais interesse, ainda que haja um grande caminho a percorrer nesta área.

Que significado tem para si este livro?

Este livro tem um significado muito especial para mim. É um realizar de um sonho e de poder continuar a ajudar as pessoas a terem uma vida melhor, a vida que desejam ter.

O que pretende passar aos leitores com este livro?

Além de desmistificar o Feng Shui e de o descomplicar, pretendo transmitir aos leitores a lógica dos seus princípios básicos e os requisitos que elas próprias podem aplicar sozinhas para que a energia das suas casas flua e tenham uma vida feliz, equilibrada e com harmonia.

Todos os dias recebo mensagens lindíssimas a dizerem que leram o livro e que o adoraram. Muitas, já começaram inclusivamente a pô-lo em prática e a sentirem os resultados. Há ainda, quem já me tenha dito que é um livro que todos deveriam ter, o que eu concordo, pois mesmo o livro tendo sido lido, será sempre um livro de consulta a ter em casa para uma ocasião.

Sofia Lobo Cera

Consultora Profissional de Feng Shui

Feng Shui Society Accredited Consultant

Engenheira Química Ambiente e Qualidade

Autora do Livro “Mude a Sua Casa Enriqueça a Sua Vida”

www.sofialobocera.com

