

RECTOVERSEAU

Mensuel n° 203
novembre 2009
Suisse CHF 8.-
France EUR 5.-

L'information pratique en thérapies naturelles et en développement personnel

L'orbite micro-
cosmique

L'eau et la
santé dans
l'Ayurveda



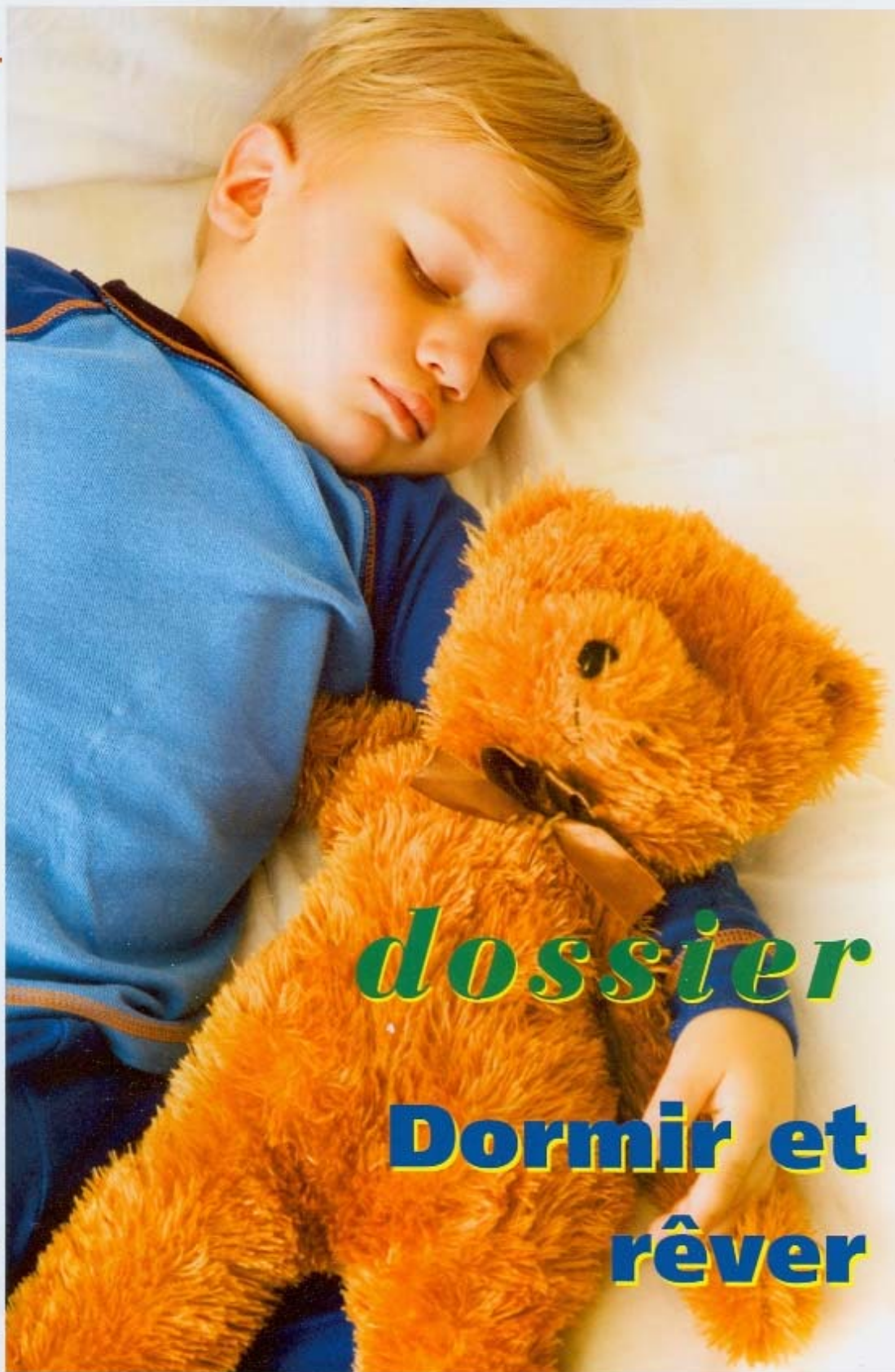
Gérard Edde

Des parents
parfaits?

Les élixirs du
Molésou

La thérapie
manuelle
Poyet

L 11519 - 203 - F - 5,00 €



dossier

**Dormir et
rêver**

Le feng shui de la chambre à coucher

Le Feng Shui s'occupe de rééquilibrer et de corriger la circulation de l'énergie dans un lieu, un peu comme l'acupuncture qui agit sur les méridiens du corps humain. Une meilleure circulation d'énergie dans une chambre à coucher affectera tous les aspects de la vie des personnes y dormant. Elle promouvra une meilleure santé, des relations amoureuses de qualité, une réelle détente et un repos harmonieux. Le feng shui vous livre un certain nombre de techniques simples pour rétablir l'équilibre, améliorer la santé, apporter une plus grande harmonie et vous permettre de dormir d'un sommeil profond et régénérateur.

En feng shui, il y a tout d'abord certaines nuisances à éliminer pour avoir une chambre à coucher saine qui respire la santé. Certaines de ces influences comme la pollution des champs électromagnétiques (CEMs) et micro-ondes, émise par les ordinateurs, télévisions, téléphones sans fil, antennes, etc., les solvants et les peintures, les courants telluriques et le stress géopathique, peuvent causer des troubles du sommeil, de l'irritabilité, des rhumes, de la fatigue chronique, des maux de tête, de l'anxiété, de la dépression, des fausses-couches, de l'hyperactivité et même à la longue, des maladies plus graves comme le cancer.

Le stress géopathique est causé lorsque les divers rayons terrestres appelés courants telluriques (Hartmann, Curry, Schumann, etc.) émanent de la terre et sont en fait perturbés et rendus instables. Le stress géopathique est principalement causé par une distorsion du flux naturel des énergies de la terre, due concrètement à des sources

d'eau souterraines, des failles, des concentrations de minéraux, des lignes à haute tension, des tronçons de chemin de fer ou d'autoroute, des tunnels, des excavations, etc.

Si vous avez des problèmes de santé ou des difficultés à dormir, il serait recommandé de faire venir un consultant feng shui ou un géobiologue chez vous pour vérifier s'il n'y a pas de stress géopathique et pour mesurer le taux de pollution des CEMs et micro-ondes. Un bon consultant pourra vous indiquer les différents types de remèdes pour contrer le stress géopathique, comme déplacer le lit pour éviter les croisements telluriques néfastes, l'acupuncture de terre et l'utilisation de divers isolants (liège, feuilles minérales, etc.)

En ce qui concerne les CEMS, il faudrait s'assurer selon les normes de l'OMS que l'on ne dépasse pas les 10 volts par mètre et les 0,05 micro teslas. Cela signifie qu'il faut avoir sa lampe de chevet à plus de 50cm du lit et un radioreveil à plus d'un mètre du lit. Ne chargez pas vos téléphones portables à côté de votre lit. La télévision n'est pas du tout recommandée dans la chambre à coucher pour une vie de couple épanouie, mais si vous ne pouvez vous en passer, il faudrait qu'elle soit éloignée à plus de 2 mètres du bout du lit. En ce qui concerne la pollution micro-ondes, évitez d'avoir un téléphone sans fil dans votre chambre ou à proximité et débranchez toute connexion Wifi (internet sans fil) la nuit.

Les émanations de peinture sont souvent toxiques, à moins que vous n'optiez pour une peinture naturelle et écologique. Dans l'aménagement de votre chambre à coucher, le feng shui vous encourage à

utiliser des peintures naturelles et des matériaux nobles, comme la pierre naturelle, le bois, la chaux, etc.

Le bric-à-brac peut aussi être l'instigateur d'une mauvaise qualité du sommeil et représente de l'énergie stagnante. Le désordre vous donne la sensation de vivre dans le chaos, d'être désorganisé et désorienté dans la vie. Souvent vous êtes très fatigué rien qu'en regardant tout le désordre ou les choses qui traînent. Les objets qui jonchent le sol dans la chambre à coucher symbolisent le sentiment d'être coincé dans vos relations intimes et la dépression.

Les objets, tels que les livres entassés, cartons, etc. déposés au-dessus des armoires ou bibliothèques représentent les problèmes qui vont vous tomber dessus. Les valises placées au-dessus d'une armoire peuvent également symboliser le désir inconscient de prendre la fuite. Evitez aussi le bric-à-brac sous le lit, car il entraîne des troubles du sommeil. *L'idéal serait de dormir dans une chambre à coucher propre, sans objets superflus ou inutiles, où vous ne seriez entouré que de choses que vous aimez et qui reflètent votre intimité.*

L'énergie de la chambre à coucher est en partie créée à travers les événements et les états d'âme qui se sont déroulés à cet endroit. Chaque fois qu'une émotion est ressentie par une personne dans un lieu, une partie de cette énergie est déposée sur les murs environnants. La purification de l'espace permet de se libérer de ces «mémoires des murs». Les chambres à coucher et les lits en particulier sont des lieux très chargés énergétiquement puisque les choses vécues au lit sont souvent émotionnellement intenses, que ce soit une récupération après

Le feng shui de la chambre à coucher



une maladie, une dépression, un amour passionné, ou tout simplement les émotions vécues pendant la journée que l'on libère pendant son sommeil.

Comme les matelas deviennent souvent saturés d'émotions, il est recommandé de les purifier au moins une fois par année (et chaque fois que l'on change de partenaire). Pour purifier votre matelas :

- frappez le matelas (de préférence à l'extérieur) avec une tapette (ou vieux parapluie, batte de baseball, etc.).
- recouvrez ensuite le matelas de gros sel marin et laissez-le au soleil pendant une journée.
- mettez quelques gouttes d'huiles essentielles comme le genièvre et le romarin ou enfumez-le avec de la sauge.
- sonnez une cloche de bonne qualité ou un bol tibétain dans le sens de la longueur.

Maintenant que vous avez enlevé toutes les nuisances de votre chambre à coucher, vous pouvez la décorer avec des objets et y suspendre des tableaux qui représentent ce que vous avez envie de vivre au niveau de votre intimité. En décorant votre chambre à cou-

cher, vous pouvez aussi marier certaines couleurs et senteurs pour ancrer une énergie spécifique et créer une ambiance propice à la réalisation de vos désirs intimes :

Pour un sommeil reposant : portez votre préférence sur la fraîcheur des draps en coton; dormez avec votre tête dans la direction Nord; choisissez des teintes dans les beiges, les tons neutres ou les bleus et les verts pastels; accrochez des tableaux de paysages naturels; dormez avec la fenêtre ouverte; diffusez des huiles essentielles de lavande, camomille et marjolaine.

Pour plus de passion : offrez-vous des draps en soie ou en satin; choisissez des tons chauds et passionnés comme les rouges, les roses vifs, les orangés et les violets; dormez avec votre tête dans la direction Sud; brûlez des bougies rouges; suspendez des tableaux érotiques, de nus ou qui évoquent la passion; diffusez des huiles essentielles d'ambre, ylang ylang et patchouli.

Pour favoriser l'amour et la tendresse : portez votre préférence sur la douceur des draps en coton satiné; choisissez des teintes dans les roses pâles, les abricots et les couleurs pêches; dormez sur un seul matelas avec votre tête dans la

direction Nord ou Est; décorez votre chambre avec une pointe de romantisme; diffusez des huiles essentielles de jasmin, rose et bois de santal.

Pour favoriser les rêves et la spiritualité: portez votre préférence sur un matelas et une literie en fibres naturelles, optez pour des oreillers à graines (millet par exemple); choisissez des teintes dans les lavandes, les mauves et les bleus ciels; dormez avec votre tête dans la direction Nord-ouest ou Nord-est; jouez de la musique douce ou classique; diffusez des huiles essentielles de myrrhe, cèdre, lavande et oliban.

Pour d'avantage de joie et de bonne humeur : offrez-vous des draps en satin; choisissez des tons chauds comme les oranges, les abricots et les jaunes or; dormez avec votre tête dans la direction Est; accrochez des tableaux qui vous font sourire; jouez des airs de jazz; diffusez des huiles essentielles d'orange, grapefruit, géranium, néroli et basilic.

Pour plus d'aventures dans votre vie : enlevez votre cadre du lit et dormez avec votre matelas par terre ou sur des futons; offrez-vous un couvre-lit en satin ou des draps exotiques; investissez dans une myriade de cousins multicolores; choisissez des tons chauds et riches comme les chocolats, les orangés, les ors et les rouges; placez votre tête dans la direction Sud; éclairez votre chambre qu'avec des bougies multicolores et de la lumière tamisée; gardez le livre du karma sutra à proximité; diffusez des huiles essentielles de menthe, bergamote, girofle, orange et gingembre.

Lucy Harmer