



Le Feng Shui des jardins et notre santé

Le Feng Shui est surtout connu pour l'aménagement de nos habitats mais l'on connaît beaucoup moins son application aux jardins et aménagements extérieurs. Au-delà du stéréotype du jardin zen, il existe de multiples façons d'harmoniser un jardin...

Le jardin est le prolongement de votre maison, un espace de détente qu'il convient également d'aménager et de décorer pour vous y sentir bien et favoriser une bonne harmonie.

Le jardin social et le jardin intime

Il convient tout d'abord de distinguer les jardins avant et arrière de votre maison. Les aménagements en façade, souvent visibles depuis la rue, représentent le jardin 'social', celui que tout le monde voit. Il est un peu comme votre carte de visite. Si vous exercez votre profession à la maison, il serait bon de toujours garder votre devanture dans un état impeccable et ainsi véhiculer une image professionnelle nette et structurée.

Les couleurs que l'on utilisera pour les fleurs seront plutôt chaudes tel que l'orange, le rouge, le jaune vif. Ces couleurs, vivantes, invitent au dynamisme, au relationnel, à la communication.

Il est également important de bien définir le chemin jusqu'à votre porte d'entrée. Trop souvent, le chemin d'accès n'est pas bien défini, délimité, laissant les visiteurs dans le questionnement (Par où passe-t-on ?). N'hésitez pas à accueillir les personnes avec de petits mots sympas : 'Bienvenue !', 'C'est par ici !', 'Welcome Home'. Vos visiteurs se sentiront tout de suite atten-



dus et accueillis avec bienveillance.

Les aménagements à l'arrière de la maison représentent plutôt le jardin 'intime', un espace essentiellement partagé avec la famille et les amis. Idéalement celui-ci sera séparé du jardin social, de sorte à assurer une réelle intimité à ses occupants. Des haies sur les côtés et de grands arbres à l'arrière assureront une bonne assise et protection autour de votre maison. On pensera à mélanger les matières (bois, métal, pierre...) ainsi que les couleurs selon les répartitions de base représentées dans le diagramme ci-dessous : les déclinaisons de vert et de rouge à gauche et au fond de votre jardin, les tons beiges, écrus, gris et le blanc plutôt

« **L'eau devra toujours y être en mouvement, une eau stagnante étant une eau symboliquement morte** »

sur la droite de votre jardin. Les nuances de bleus et le noir au niveau de votre terrasse (ceci est une vision simplifiée des possibilités).

Si vous avez envie de construire un bassin, une fontaine ou une piscine, préférez le côté gauche et évitez surtout le centre et le fond central de votre jardin : ces zones ne sont pas en adéquation avec l'énergie de l'eau. L'eau devra

toujours être en mouvement, une eau stagnante étant une eau symboliquement morte. Pompe, jet ou encore poissons assureront cette vie et le dynamisme à vos structures aquatiques.

Apprivoiser la nature et non la dénaturer

Un jardin Feng Shui est un jardin qui s'accommode de la nature environnante et qui l'apprivoise sans la dénaturer. En agissant de la sorte, on est assuré d'un trajet fluide et harmonieux de l'énergie dans le jardin. Plantez fleurs et essences d'arbres qui respectent la nature de votre terrain. Évitez les structures droites tels que sentiers rectilignes, par-



<p>4 Sud-Est Abondance <small>spirituelle et matérielle</small></p>	<p>9 Sud Renommée <small>vosre réputation</small></p>	<p>2 Sud-Ouest Relations <small>couple, enfants, famille, amis, collègues...</small></p>
<p>3 Est Famille et Santé <small>parents, grands-parents... votre capital santé</small></p>	<p>5 Le Centre Tai Chi <small>secteur de la santé qui lie et active les 8 autres</small></p>	<p>7 Ouest Enfants <small>créativité, projets, avenir</small></p>
<p>8 Nord-Est Connaissance et Sagesse <small>savoir, étude développement personnel</small></p>	<p>1 Nord Carrière <small>vosre carrière et vosre chemin de vie</small></p>	<p>6 Nord-Ouest Aide extérieure et Voyage <small>mentor, professeur, ami et les personnes vous tendant la main</small></p>

terres carrés, topiaires anguleux...

Ces formes n'existent pas à l'état naturel et induisent un côté rigide et froid aux espaces verts. Éliminez toute végétation malade ou morte. On veillera également à assurer un équilibre Yin-Yang, deux forces opposées mais complémentaires. Au jardin, cela se traduira par des jeux d'ombres et de lumières, l'utilisation de matières tantôt douces, tantôt froides, le contraste des couleurs...

Ceci peut s'avérer plus complexe, plus subtil ; se faire conseiller par un professionnel n'est pas chose inutile. Grâce au Bagua, outil de travail du conseiller Feng Shui, le jardin est cartographié et divisé en 9 zones faisant appel aux 5 éléments de la médecine chinoise (le feu, la terre, le bois, l'eau, le métal). Un bon équilibre entre ces zones et ces éléments sera la clé d'un jardin harmonieux.

Le jardinage est une thérapie

Enfin, je conclurai en disant que le jardin est un médicament, le jardinage une thérapie. La meilleure thérapie pour se reconnecter à la Terre, se décharger des énergies négatives,

apaiser le mental, vivre en pleine conscience...

Alors, adepte du Feng Shui ou pas, jardinez comme bon vous semble. Si cela vous ressource, c'est là l'essentiel. Tous à vos binettes !



Valérie Canonne

Conseillère en aménagement
Feng Shui occidental
Réflexologue et massothérapeute
chez Équilibre Naturel

Prochaine formation de base en Feng Shui prévue en septembre

www.equilibrenaturel.be
equilibre.naturel.be@gmail.com

MannaVital



Astaxanthine PLATINUM

Profitez du soleil en toute sécurité et protégez votre peau contre les radicaux libres*

- avec l'astaxanthine ou le "roi des caroténoïdes", sous la forme naturelle et scientifiquement étudiée ASTAREAL®, entre autres pour mieux se protéger contre les rayons UV et maintenir la peau jeune
- avec l'antioxydant vitamine E* qui contribue à la protection cellulaire contre le stress oxydatif causé par les radicaux libres

Les radicaux libres sont des substances agressives qui peuvent abîmer nos structures cellulaires, p.ex lorsque nous sommes trop ou trop longtemps exposés au soleil. Pour le maintien d'une apparence fraîche et d'un corps sain, nous avons donc tout intérêt à protéger nos cellules de façon optimale contre ces radicaux libres avec des antioxydants. ASTAXANTHINE PLATINUM peut nous aider*.

ASTAXANTHINE PLATINUM de Mannavital contient le pigment rouge spécial, astaxanthine, de la source naturelle Haematococcus pluvialis. Pour une protection cellulaire optimale et le maintien d'une apparence fraîche et jeune, ce caroténoïde particulier a été combiné à la vitamine E naturelle comme antioxydant.



Mannavital, des compléments alimentaires de qualité absolue pour une approche ciblée

Disponible dans tous les magasins d'alimentation naturelle & diététique
Info: 056 43 98 52
info@mannavital.be

60 caps
€18,72

www.mannavital.be