

FENG SHUI: ABITARE IL BENESSERE

IL RUOLO DELLO SPAZIO

PER UNA VITA LONGEVA



Silvia Ruffilli

Consulente di Feng Shui
e Architettura del Benessere

Il Feng Shui, nato 5.000 anni fa in Cina, è la disciplina che spiega gli effetti psico-fisico-emozionali che l'ambiente produce sull'essere umano. È il "ponte" che spiega in che modo la qualità dello spazio, in cui l'uomo vive, lavora e si muove, condiziona la qualità della sua salute e della sua vita. È il "ponte antico" tra Architettura e Neuroscienze per progettare, arredare e organizzare uno Spazio Empatico.

LE ORIGINI E IL SIGNIFICATO

Lo studio delle relazioni tra l'uomo e l'ambiente non è un'esclusiva della società cinese, in ogni antica civiltà c'è sempre stato lo studio del territorio per individuare la posizione ottimale per insediare le città o costruire edifici. Anche la civiltà romana, con il suo "Genius Loci", voleva conferire autorevolezza e sacralità a un luogo più vantaggioso di altri. Per motivi storici e culturali, però, è stata la società cinese, nei millenni, a portare avanti questa sua antica conoscenza.

Negli anni in cui il Feng Shui arrivò in occidente i primi consulenti, purtroppo, lo hanno fatto passare come una pratica magica cercando di trarne un profitto commerciale, banalizzandolo con superstizioni, sciocchezze popolari cinesi e molti luoghi comuni, come il mettere fontanelle, campanellini dentro casa per attirare denaro, o avere la testata del letto a Nord e molti altri.

Costruire, progettare e arredare con il Feng Shui significa decodificare e interpretare l'ambiente, prima esterno poi interno all'abitazione, affinché gli elementi concreti in esso presenti possano stimolare nelle persone che vi abitano sensazioni di agio, sicurezza e distensione, per ridurre il livello di stress e rafforzare il sistema immunitario, garantendo un riposo di qualità.



Il Feng Shui si basa sulla conoscenza della Teoria dello Yin/Yang e sulla Teoria dei 5 Elementi, dottrine fondamentali alla base della Medicina Tradizionale Cinese, le stesse teorie a cui attinge il Sistema dei Meridiani, necessario per praticare l'Agopuntura. Non è un caso.

La casa, per il Feng Shui, è considerata come un organismo, in cui la mente, le emozioni della persona si proiettano in uno spazio circoscritto, come una seconda pelle. Si sceglie una casa perché si sente che ci assomiglia (facendo da specchio, riflette e rappresenta chi siamo).

Il Feng Shui è quella parte della Medicina Tradizionale Cinese che favorisce e sostiene il benessere e la longevità della persona agendo sulla qualità ambientale (esterna ed interna) dello spazio in cui essa vive e lavora.

DIALOGO SPAZIO-CORPO: UNO SPAZIO EMPATICO

Ti è mai capitato di andare in un posto e aver percepito una "sensazione a pelle" che ti avvertiva di sentirti a tuo agio oppure no? Cos'è accaduto? Come è avvenuto questo processo?

Entrando in uno spazio i recettori dei 5 sensi captano tutti gli



La disciplina che studia come stare in armonia agendo sulla qualità dell'ambiente

FENG SHUI

elementi concreti e tangibili dello spazio, detti analogici, quelli che normalmente sono coinvolti in un processo progettuale tecnico o d'interni (per es. forma planimetria, percorsi, colori, luci, materiali, forme, ordine o disordine, e moltissimi altri).

Il sistema sensoriale “invia” un messaggio al sistema limbico (a cui è direttamente collegato), il quale lo processa e risponde con una reazione biochimica attraverso l'attivazione dei tre principali apparati umani: nervoso – endocrino – immunologico.

Questa reazione è:

- **di distensione** (e ti senti a tuo agio, al sicuro, con il controllo della situazione, più disponibile al dialogo e all'ascolto)
- **di contrazione** (il tuo inconscio sta in allerta, sul chi va là, pronto a farti scappare o a combattere in quanto percepisce un'ostilità che minaccia la tua “sopravvivenza”)

Lo Spazio è in grado di condizionare la Fisiologia di un individuo (respiro, la postura, i gesti, la modulazione della voce, comunicazione non verbale ecc..) suscitando Stati Emozionali differenti che a cascata si manifestano in una sensazione Corporea che ti spingerà ad attuare determinati Comportamenti.

SPAZIO E SALUTE

La finalità della progettazione tecnica, architettonica e d'interni realizzata con i principi del Feng Shui e dell'Architettura del Benessere è collegare la qualità dello spazio alla qualità della salute, intesa quest'ultima come:

- **Ridurre il sistema di stress** attraverso una progettazione tecnica e stilistica dello spazio che conosca il dialogo tra spazio e corpo (oggi provato anche dalle scoperte neuro scientifiche) ed evita di creare ambienti in cui si attiva lo stato di vigilanza della parte limbica (in particolare l'amigdala e l'ipotalamo) della persona. Lo spazio abitativo o lavorativo riesce a mantenere un senso di agio e distensione che riduce lo stress inconscio di allerta (che sia vera o solo evocata).
- **Rafforzare il sistema immunitario endocrino e tutto il sistema del ciclo circadiano** attraverso una progettazione tecnica e stilistica precisa e attenta della camera da letto, e sai perché? Perché questi apparati biologici umani si rafforzano e rigenerano attraverso il riposo di qualità.

FENG SHUI E NEUROSCIENZA

La PNEI, acronimo di **Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia**, è la neuroscienza che studia le relazioni bidirezionali tra le dinamiche psico-emotive e i sistemi biologici: sistema nervoso, sistema endocrino e sistema immunitario, apparati dell'uomo che vengono stimolati e allertati in base a stimoli ricevuti anche dall'esterno.

Il Sistema PNEI scoperto negli anni '70 dalla famosa neuroscienziata e ricercatrice farmacologa Candace Pert, spiega la scoperta dei neuropeptidi e dei recettori presenti nella membrana cellulare che vengono prodotti dal corpo a fronte di stimoli psichici ed emotivi vissuti.

Lo Spazio suscita stati d'animo, agendo a livello emozionale e comportamentale, dunque diventa un attivatore del Sistema PNEI.

EPIGENETICA

È la disciplina che studia le variazioni nell'espressione dei nostri geni, che non sono provocate da vere e proprie mutazioni genetiche, ma da parte dell'ambiente e dei comportamenti e che possono influenzare il rischio di malattie di un individuo e possono essere ereditabili, cioè trasmessi dai genitori ai figli.

Una modificazione epigenetica è un cambiamento adattativo operato dalle cellule in risposta a stimoli ambientali esterni che riguardano, appunto, l'ambiente che ci circonda e il nostro stile di vita (compresa l'alimentazione, l'esercizio fisico, esposizione a sostanze chimiche, l'età ecc).

Quindi non conta solo ciò che è scritto nei nostri geni di partenza, ereditati dai nostri genitori, conta anche e soprattutto, la sovrascrittura che avviene in questi geni di base attraverso il nostro stile di vita: quello che facciamo, come mangiamo, come parliamo, se facciamo esercizio fisico, come gestiamo le emozioni, se dormiamo adeguatamente, come ci rapportiamo con gli altri, se viviamo in uno spazio salubre o meno; tutto questo viene scritto come nuovi appunti sull'espressione genica in dotazione.

Lo spazio di casa e di lavoro, in cui viviamo, lavoriamo e dormiamo, diventa parte importante per creare condizioni favorevoli finalizzate a lasciare "appunti genici" positivi e favorevoli al benessere fisico – psichico – emozionale.

CONCLUSIONI

La qualità di vita e di salute è fortemente condizionata dalla qualità dello spazio abitativo perché gli elementi presenti in casa sono processati da aree del cervello che attivano una reazione biochimica nervosa, endocrina e immunologica.

Il Feng Shui lo sa da 5000 anni, per questo, sulla base di Medicina Cinese, realizza ambienti armoniosi ed equilibrati.



CHI SONO

SONO SILVIA RUFFILLI, Consulente di Feng Shui e Architettura del Benessere, Consulente di Organizzazione, Consulente per Trattamenti Olistici e Aromaterapia Galleria A. Moro 2 Forlimpopoli (FC)
P.I. 04362600407
Tel. 339-2418523

www.silviaruffilli.com
silviaruffilli@gmail.com
www.archibenessere.it
Professionista disciplinato ai sensi della L. 4/13

Facebook: www.facebook.com/progettocasacorpo
www.facebook.com/archibenessere

Google Business: <https://g.page/silviaruffilli>
Pinterest: <https://www.pinterest.it/silviaruffilliconsulente>
Linkedin: www.linkedin.com/in/silvia-ruffilli-0a2065145/

attributo immagine: freepick.com



Lo Spazio è in grado di condizionare la Fisiologia di un individuo suscitando Stati Emozionali differenti

INFORMAZIONI BIOGRAFICHE

Vivo in Romagna a Forlì e circa vent'anni fa ho fatto l'ingresso nel mondo del lavoro con una Laurea in Economia e un posto sicuro d'ufficio. Ma non ero felice. Ho deciso di riprendere in mano "cosa volessi fare da grande", partendo dalla mia grande passione, la casa, declinandone lo studio a sostegno del benessere psico-fisico. Il Feng Shui e l'Architettura del Benessere è stata la risposta.

La mia vita personale e professionale si sono unite nel momento in cui la visione olistica della salute della persona è entrata a far parte del mio stile di vita, attraverso l'applicazione delle abitudini di Benessere Consapevole e da qui è nata la mia passione per le tecniche di Riflessologia e Medicina Cinese.

Dopo anni di studi specifici, formazione continua e scelte di vita coraggiose oggi sono una Professionista disciplinata ai sensi della L. 4/13 a p.i. Nel 2012 io e

l'amica-collega Santi Architetto Elisa abbiamo dato vita a Studio Archibenessere, il primo studio di architettura a portare nel territorio della provinciali Forlì-Cesena la progettazione tecnica e d'interni con il Feng Shui e l'Architettura del Benessere.

Nel 2018 ho fondato il Progetto CasaCorpo e mi occupo di :

- Consulenze di Feng Shui e Architettura del Benessere
- Consulenze dell'Organizzazione
- Consulenze per Trattamenti Olistici e Aromaterapia

La casa è il nostro corpo più grande, come sta il corpo così sta la casa. Corpo e casa sono gli spazi concreti e tangibili in cui si depositano le nostre emozioni e i nostri pensieri.

È solo lavorando su entrambi gli spazi che si può recuperare un benessere completo.