

quem vê casas, vê corações

O FENG SHUI É UMA ARTE MILENAR CHINESA QUE DEFENDE A EXISTÊNCIA DE UMA LIGAÇÃO MUITO FORTE ENTRE A CASA E O NOSSO BEM-ESTAR. A GRAVIDEZ PODE SER O MOMENTO IDEAL PARA TRANSFORMAR O SEU LAR NUM LOCAL QUE ALIMENTA O CORPO, O ESPÍRITO E A ALMA.

Texto de **Ana Sofia Rodrigues**

“Lar doce lar”, «é bom voltar a casa», «sentir-se em casa» são expressões que mostram que a nossa casa é muito mais do que um espaço físico. De acordo com as correntes mais intuitivas da arte milenar do Feng Shui, pode inclusive ser uma poderosa ferramenta de auto-conhecimento, através do qual nos tornarmos mais conscientes de nós próprios. A sabedoria oriental acredita que a casa pode ter uma grande influência no bem-estar físico, emocional e espiritual. Por isso, a chegada de um bebé é um momento ideal para criar um ambiente que transmita paz, conforto e segurança. «As fotografias que tem na parede, a comida no seu frigorífico, os objetos que acumula no roupeiro, a forma como decora ou não determinada divisão são tudo sinais que transmitem algo sobre si própria.

NO FEMININO

Feng Shui significa, literalmente, «vento e água». Com origem na China há pelo menos três mil anos, esta arte pretende conhecer a forma como o local onde vivemos influencia o modo como nos sentimos. Baseia-se no princípio de que tudo o que nos rodeia emana energia, pelo que pretende facilitar o fluir de energia positiva que melhore a nossa vida. Assim como na acupuntura diferentes pontos de presença equivalem a partes específicas do corpo, aqui diversas áreas da casa estão associadas a diferentes facetas da vida. Os ensinamentos orientais ultrapassaram fronteiras e conquistaram as culturas ocidentais, dando origem a inúmeros livros, manuais, empresas de consultoria e até programas de televisão. Sofia Batalha estuda Feng Shui desde 2002, «uma tarefa sempre inacabada». A experiência da maternidade foi marcante para esta professora e consultora. Com ela, desenvolveu uma nova forma de olhar para o Feng Shui, mais intimista e simbólica e desenvolveu um conjunto de workshops ligados a Feng Shui Feminino e Feng Shui para a Maternidade. «Acredito que a base do Feng Shui é feminina. Não nos podemos esquecer que transculturalmente quem gere o ambiente da casa são as mulheres», realça Sofia. Com uma abordagem inovadora e muito emocional, lança o repto: «Assim como ancestralmente sentíamos a terra, com os seus ciclos de regeneração e alfabeto simbólico em cada planta, animal ou pedra, podemos também voltar a sentir, com a nossa casa, o nosso canto sagrado, com tudo o que nela materializamos e criamos». Vamos seguir Sofia Batalha numa visita guiada às características da casa relacionadas com as várias fases da maternidade.

MATERIALIZAR

O Bagua, ou quadrado mágico, é usado em Feng Shui para determinar que partes da casa se relacionam com nove áreas específicas da vida. O primeiro passo para se ser capaz de avaliar e ajustar o nosso ambiente é a colocação correta do Bagua sobre a planta da casa. «É importante saber as zonas a trabalhar mas a simbologia usada não é fechada. Tem que ser muito pessoal», destaca Sofia. É logo na fase da pré-concepção que algumas sugestões podem ser úteis. «Conheço cada vez mais mulheres que não conseguem engravidar sem terem qualquer razão aparente em termos médicos para tal. Sendo a casa uma extensão do nosso corpo, podemos tentar perceber o que estamos a materializar e onde poderão haver bloqueios à concepção», refere. De uma forma genérica, realça: o cuidado com a acumulação e desarrumação na zona do quarto, em especial debaixo da cama; o estado das canalizações, verificando-se a tendência para entupimentos, se houve inundações ou infiltrações; iluminar áreas mais escuras da casa, como os corredores; não ter espelhos que reflitam a cama; verificar se há bicos do fogão que não acendem e bolores em alguma divisão. «É importante analisar como está a zona que tem a ver com o meu próprio nascimento e com o nascimento dos meus filhos e a zona que é ligada, por excelência, à contemplação, introspeção e materialização dos meus desejos. Tradicionalmente é uma área que tem muita tendência a estar cheia de tralha. É natural que existam pilhas de roupa nessa zona, coisas que não sabemos o que fazer com elas e que vamos deixando por ali. Deve-se limpar essa área, arejá-la ao máximo, deitar fora, dar, pôr as coisas a circular. Arrumar o que se quer e criar-se um espaço de materialização do desejo de engravidar». Pode ser simplesmente uma fotografia de uma criança ou uma imagem que simbolize uma família. «No meu caso coloquei umas esculturas em madeira feitas pelo avô do meu companheiro, que eram três cadeiras – duas maiores e uma mais pequena», partilha Sofia. Rita Cabral, designer de interiores, frequentou o workshop de Feng Shui para a Maternidade, quando estava a tentar engravidar do seu segundo filho. Reconhece que «foi um novo mundo que se abriu à minha frente». Chegou a casa e «deitei fora tudo que já não queria», sobretudo «um espelho que tinha no quarto e que já tinha vindo do casamento anterior do meu marido». O seu quarto era também escritório e estava imerso em aparelhos eletrónicos. Tirou tudo e criou o seu canto de trabalho na sala. Coincidência ou não, rapidamente ficou grávida. «É uma espécie de terapia. É muito engraçado percebermos os nossos bloqueios. Por exemplo: porque é que temos a tendência para ter sempre certas zonas desarrumadas», reconhece. E conta um episódio: «O meu marido trouxe-me duas roseiras e lembro-me de as pôr instintivamente em certa zona da casa. Eram as plantas que a minha avó materna mais tinha. Sempre adorei flores e, o pouco que sei, foi ela que me ensinou. Quando fui ver no Bagua, o local onde as coloquei corresponde à zona dos antepassados, das memórias, da família! É muito interessante e é um trabalho de vida.

PACIFICAR

Não conhece imensas grávidas que nessa fase querem mudar de casa? «Estão a replicar o que está a acontecer com o corpo delas: querem amplificar o seu espaço», conclui Sofia Batalha. Mas não é algo que aconselhe: «O nosso corpo está a alterar-se e achamos que vamos precisar de muito espaço, de muitas coisas diferentes. A grande questão é que o ambiente que nos rodeia, e principalmente o nosso

quarto, funciona como um útero externo e ele tem que estar estável e sereno». Também aqui é importante ter atenção aos sinais que a casa dá, nomeadamente inundações, infiltrações e pragas. «Podem ser questões por resolver, ansiedades relativas ao parto». A zona do quarto é essencial e deverá ser o mais calma possível. Sofia sugere que a grávida se rodeie de «cores de energia sol», como o cor-de-rosa, os castanhos escuros e o amarelo e que trabalhe a zona da sua casa ligada aos relacionamentos. «Trabalhar o amor universal, essa energia da mãe, de partilha, de dar. E pensar na simbologia que posso trazer para mim própria». Pode ser, por exemplo, ir buscar uma fotografia da sua mãe ou escrever-lhe uma carta e guardá-la nesse sector. Para que o descanso da grávida seja perfeito, a cama assume uma importância redobrada. Paula Margarido, arquiteta, consultora e professora de Feng Shui, alerta para alguns aspectos: «A cama deve estar colocada de forma a que se faça o chamado controle da porta, isto é, quando estamos deitados conseguimos ver quem entra. Além disso, é importante que seja de madeira (o metal é um bom condutor de energia, podendo causar um sono mais agitado) e que tenha uma boa cabeceira, encostada à parede». Algumas outras indicações são referidas por vários consultores desta arte milenar: não guardar nada debaixo da cama, evitar camas herdadas e não ter espelhos que a reflitam. Sofia Batalha acrescenta: «Dorme numa cama que não gostas? Acha-a feia e desconfortável? Se não gostar dela, não se justifica mantê-la» e «O que vê enquanto está deitada? Uma parede branca? Uma janela? Um armário desarrumado? Um quadro de que não gosta? O que tenho em frente à cama reflete o que pretendo para a minha vida, por isso é importante ter algo que me inspire nos profundos momentos de adormecer e acordar».

LIBERTAR

Ao aproximar-se o parto, «é preciso libertar o espaço», refere Sofia Batalha. Retirar acumulações atrás de portas e janelas para as deixar abrir livremente. Se houver um corredor com prido, iluminá-lo, limpá-lo e dar-lhe cor. Quando ouviu este conselho, Rita Cabral riu-se: «Na minha primeira gravidez, vivia numa casa com um corredor de 11 metros! De facto, o meu parto demorou 46 horas! Que bom que a minha nova casa quase não tem corredores!» Nesta fase, Sofia propõe parar os relógios e guardá-los: «A noção de que temos que escravizar o tempo interno a um tempo externo padronizado pode bloquear-nos». E também cobrir simbolicamente os espelhos da casa. «Os espelhos aumentam e o parto é um momento fulcral de divisão entre mãe e bebé. Não queremos que essa divisão se duplique».

A doula Catarina Pardal assiste vários partos em casa. Há cerca de dois anos, tomou contacto com o uso do Feng Shui na maternidade e reconhece serem informações que valorizam o seu desempenho profissional. «Pensava que Feng Shui eram só dicas de decoração!», confessa. Um dos aspectos em que costuma aplicar os novos conhecimentos é no local onde colocar a piscina para o parto, para que o sítio onde o bebé nasce faça sentido naquela família e naquela casa em questão.

REAPRENDER A ESTAR

No puerpério, há que incorporar a calma, depois da tempestade. Os locais onde a mãe está com o bebé deverão ser acolhedores, com o mínimo de coisas inúteis. «À medida que o

corpo da mãe vai voltando ao normal, vão-se destapando os espelhos», aconselha Sofia Batalha. O pai tem um papel muito importante, ajudando a limpar a casa e a organizar as coisas que se vão acumulando com a nova logística do dia a dia. Atitude proativa é o que se pretende: «Isto é para arrumar onde? Não te preocupes, eu arrumo!» No pós-parto, Sofia defende que a mulher tem que «aprender a receber». Com a gravidez, o parto, a amamentação, sente que está sempre a dar. Para equilibrar, pode trabalhar as zonas da casa ligadas à energia masculina e aos relacionamentos. Confirmar que são áreas que estão a ser usadas pelo casal, perceber como se pode voltar a dar energia a esses locais. «Podem-se colocar símbolos de família ou da relação dos dois. Há muitos casais, por exemplo, que nesta fase colocam fotografias enormes dos filhos à frente da cama. Atenção: o quarto deve ser um local onde tenho a simbologia da minha relação, do que me une àquela pessoa e os filhos são apenas uma parte.

Nesta ótica, Feng Shui não é mesmo só decoração. Filipa Rosado está grávida do seu segundo filho e conclui esta nova visão: «O Feng Shui não pode ser visto com uma solução chave na mão, do género ‘Mudo este móvel de lugar e arranjarei logo um emprego melhor’. Eu utilizo-o intuitivamente e sempre a longo prazo. É uma ferramenta de aprendizagem sobre o meu próprio crescimento interior, através da forma como experiencio a minha casa, que é o espelho da minha vida». Faz-lhe sentido?

in Revista Pais & Filhos, Novembro 2011