



AMY LEIGH MERCREE

LA CASA CHE GUARISCE

Guida pratica stanza per stanza
alle vibrazioni positive

Manifesta la vita
dei tuoi sogni
in una casa sana e felice



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Amy Leigh Mercree

LA CASA CHE GUARISCE

GUIDA PRATICA STANZA PER STANZA
ALLE VIBRAZIONI POSITIVE



Manifesta la vita dei tuoi sogni
in una casa sana e felice



INDICE

Nota di Amy.....	10
Come usare questo libro.....	12
Introduzione - Tutto è energia.....	14

PARTE 1 - LA PORTA D'INGRESSO

Capitolo 1 - L'ingresso	44
L'energia dell'ingresso.....	45
Aromaterapia per l'ingresso.....	45
Piante per l'ingresso.....	46
Cristalli per l'ingresso.....	47
Spiriti aiutanti.....	47
Feng Shui nell'ingresso.....	52
Vastu nell'ingresso.....	54
Guarigione dei chakra nell'ingresso.....	55
Controllo della salute olistica.....	56

PARTE 2 - AMORE E RIPOSO

Capitolo 2 - La camera da letto	60
L'energia della camera da letto.....	60
Aromaterapia per la camera da letto.....	60
Piante per la camera da letto.....	62
Cristalli in camera da letto.....	62
Spiriti aiutanti.....	63
Feng Shui per la camera da letto.....	67
Vastu in camera da letto.....	68
Guarigione dei chakra in camera da letto.....	69
Controllo della salute olistica.....	71
Capitolo 3 - La stanza degli ospiti	72
L'energia della stanza degli ospiti.....	72
Aromaterapia nella stanza degli ospiti.....	72

Piante per la stanza degli ospiti.....	73
Cristalli per la stanza degli ospiti.....	73
Spiriti aiutanti.....	74
Feng Shui per la stanza degli ospiti.....	78
Vastu nella stanza degli ospiti.....	79
Guarigione dei chakra nella stanza degli ospiti.....	80
Controllo della salute olistica.....	81
Capitolo 4 - La cameretta dei bambini.....	82
L'energia della cameretta.....	82
Aromaterapia per la cameretta.....	82
Piante per la cameretta.....	83
Cristalli per la cameretta dei bambini.....	84
Spiriti aiutanti.....	84
Feng Shui per la cameretta dei bambini.....	88
Vastu nella cameretta dei bambini.....	90
Guarigione dei chakra nella cameretta dei bambini.....	91
Controllo della salute olistica.....	92

PARTE 3 - NUTRIRSI E VIVERE

Capitolo 5 - La cucina.....	96
L'energia della cucina.....	96
Aromaterapia.....	96
Piante per la cucina.....	98
Cristalli in cucina.....	98
Pulizia dei tuoi aiutanti di cristallo.....	99
Spiriti aiutanti in cucina.....	99
Feng Shui in cucina.....	104
Vastu in cucina.....	105
Guarigione dei chakra in cucina.....	106
Controllo della salute olistica.....	107
Capitolo 6 - La sala da pranzo.....	108
L'energia della sala da pranzo.....	108
Aromaterapia per la sala da pranzo.....	108
Piante per la sala da pranzo.....	109
Cristalli in sala da pranzo.....	110
Feng Shui in sala da pranzo.....	113
Vastu in sala da pranzo.....	114
Guarigione dei chakra in sala da pranzo.....	115
Controllo della salute olistica.....	116
Capitolo 7 - Il salotto.....	117
L'energia del salotto.....	117
Aromaterapia per il salotto.....	117
Piante per il salotto.....	118

Cristalli per il salotto	119
Spiriti aiutanti	120
Feng Shui in salotto	123
Vastu in salotto	125
Guarigione dei chakra in casa	126
Controllo della salute olistica	126

PARTE 4 - PRODUTTIVITÀ E CREATIVITÀ

Capitolo 8 - L'ufficio in casa

L'energia dell'ufficio	128
Aromaterapia per l'ufficio	128
Piante per l'ufficio	130
Cristalli per l'ufficio	130
Spiriti aiutanti	131
Feng Shui nell'ufficio	134
Vastu nell'ufficio	135
Guarigione dei chakra nell'ufficio	137
Controllo della salute olistica	137

Capitolo 9 - La biblioteca e lo studio

L'energia della biblioteca	138
Aromaterapia	138
Piante per la biblioteca	139
Cristalli per la biblioteca	140
Spiriti aiutanti	140
Feng Shui in biblioteca	143
Vastu in biblioteca	144
Guarigione dei chakra in biblioteca	145
Controllo della salute olistica	146

Capitolo 10 - La stanza della meditazione

L'energia della stanza della meditazione	147
Aromaterapia per la stanza della meditazione	147
Piante per la stanza della meditazione	148
Cristalli per la stanza della meditazione	149
Spiriti aiutanti	149
Feng Shui nella stanza della meditazione	153
Vastu nella stanza della meditazione	154
Guarigione dei chakra nella stanza della meditazione	155
Controllo della salute olistica	156

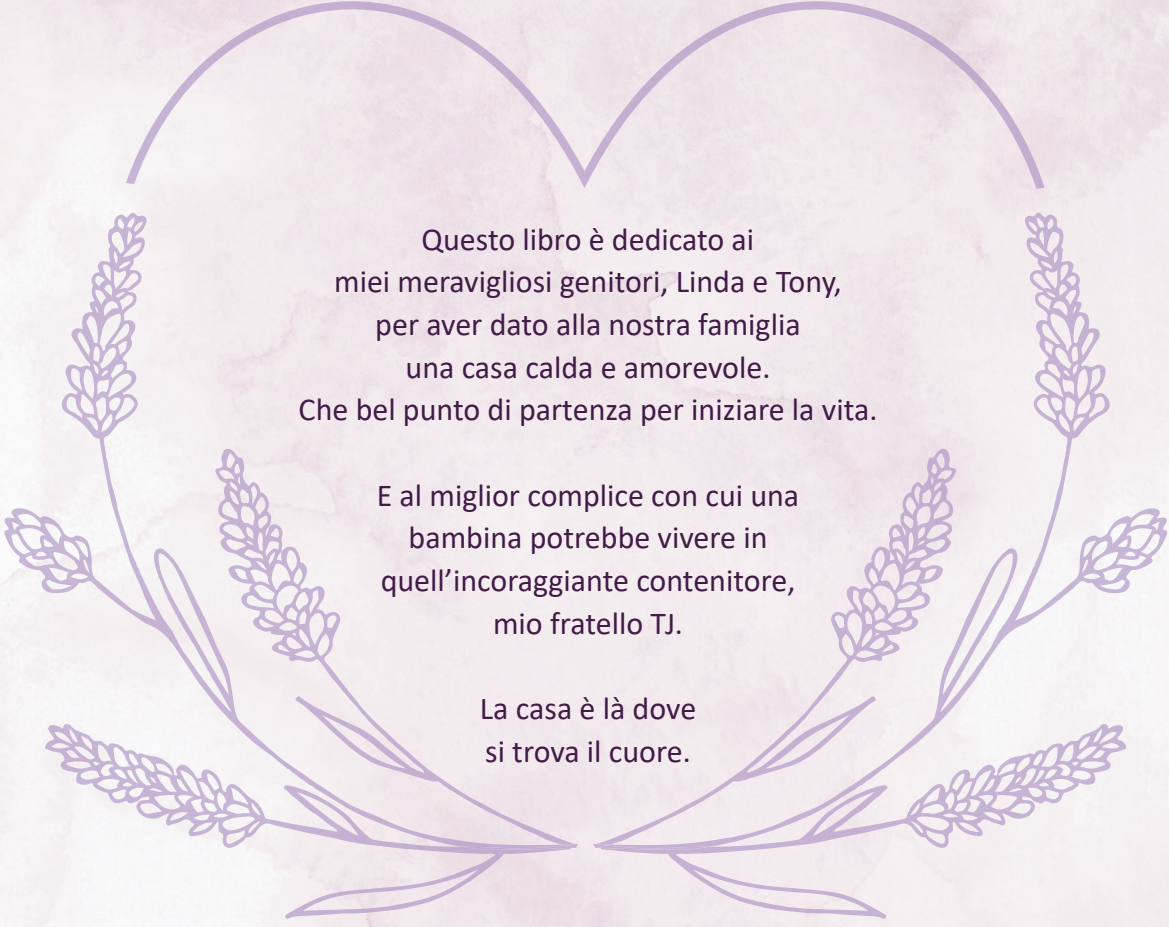
Capitolo 11 - La stanza dei giochi

L'energia della stanza dei giochi	157
Aromaterapia per la stanza dei giochi	157
Piante per la stanza dei giochi	160
Cristalli per la stanza dei giochi	160

Spiriti aiutanti.....	161
Feng Shui nella stanza dei giochi.....	165
Il ciclo degli elementi	167
Vastu nella stanza dei giochi.....	168
Guarigione dei chakra nella stanza dei giochi	169
Piante adattabili, dette anche adattogene.....	169
Controllo della salute olistica	170

PARTE 5 - PULIZIA, CONSERVAZIONE E MOVIMENTO

Capitolo 12 - Il bagno	172
L'energia del bagno.....	172
Aromaterapia in bagno	172
Aromaterapia in doccia	173
Pianta per il bagno	174
Cristalli per il bagno	174
Spiriti aiutanti.....	175
Feng Shui in bagno	179
Vastu in bagno	180
Guarigione dei chakra in bagno.....	181
Controllo della salute olistica	182
Capitolo 13 - Spazi di passaggio	183
Lavanderia.....	183
Corridoio.....	185
Capitolo 14 - Gli spazi per riporre	186
Lo scantinato	186
La soffitta	186
Il garage.....	187
Gli armadi	187
Capitolo 15 - Le aree esterne	188
L'energia degli spazi esterni	188
Invocare l'energia dell'Uomo Verde nei tuoi spazi esterni	188
Ringraziamenti	193
Bibliografia e sitografia.....	195
Nota sull'autrice	200



Questo libro è dedicato ai
miei meravigliosi genitori, Linda e Tony,
per aver dato alla nostra famiglia
una casa calda e amorevole.
Che bel punto di partenza per iniziare la vita.

E al miglior complice con cui una
bambina potrebbe vivere in
quell'incoraggiante contenitore,
mio fratello TJ.

La casa è là dove
si trova il cuore.



NOTA DI AMY

Mi chiamo Amy Leigh Mercree e da oltre vent'anni sono una sensitiva medica. È mio privilegio e mia gioia lavorare con i clienti e imparare come funziona il corpo a livelli energetici sottili. I clienti mi hanno insegnato che possiamo manifestare la salute in modi infiniti. In tutti questi anni una cosa che ho capito è la maniera in cui le nostre abitazioni influenzano ogni aspetto del nostro essere: trascorriamo la maggior parte del tempo in casa, per cui questa esercita un profondo effetto sul corpo, la mente e lo spirito. E anche prima della pandemia, periodo in cui tutti abbiamo trascorso tanto tempo a casa, ci dormivamo, ci mangiavamo, ci giocavamo e creavamo. Molti hanno anche iniziato a lavorare da casa, anziché recarsi in ufficio.

Il mio lavoro è consigliare le persone su come predisporre la loro abitazione affinché supporti energeticamente, fisicamente, emotivamente, mentalmente e spiritualmente il loro stile di vita. Nello specifico, voglio vedere i miei clienti vivere in una casa che li aiuti a realizzare i desideri del cuore.

Tutti abbiamo degli stati dell'essere cui aspiriamo. Sebbene magari a livello intellettuale sappiamo che essere presenti e consapevoli è una buona cosa, intuitivamente può essere difficile bilanciare quella serenità con tutti i nostri obiettivi, sogni e ambizioni futuri. Ci sono esperienze che desideriamo: una vacanza in giro per l'Europa, una promozione, diecimila nuovi follower sui social.

Come esseri umani, siamo condizionati a guardare al futuro. Potrebbe essere peraltro uno dei motivi per cui ci evolviamo: perché siamo programmati a darci da fare per ottenere di più. Quindi, in questo libro voglio aiutarti a creare nel tuo spazio vitale un nido sereno, affinché tu possa goderti ogni istante della tua vita con presenza consapevole, e anche un luogo pieno di energia che contribuisca a manifestare i tuoi desideri.

Sì, costruire questo tipo di casa può sembrare un compito arduo! Ma le nostre abitazioni possono costituire dei luoghi in cui essere presenti e grati, apprezzare la vita, come pure vivere l'entusiasmo del processo di renderle migliori.

Ciò che voglio farti portar via da questo libro è per gran parte formato dalle seguenti verità:

1. Tutto è vivo.
2. Tutto è connesso.
3. Tutto è energia.

Usando queste semplici ma potenti verità, sbloccheremo il potere del tuo spazio e magnetizzeremo i tuoi desideri, affinché ti portino salute e gioia.

In questo libro espongo i metodi per applicare alla sistemazione della casa conoscenze antiche e moderne provenienti da tutto il mondo. Trarremo spunto dalle pratiche di aromaterapia, dalla fitoterapia e dall'uso odierno di minerali e cristalli, nonché dalla filosofia taoista e vedica, dalla tradizione buddhista, dai rituali, dalla mitologia dei Nativi Americani e molto altro ancora.

Facciamo insieme questo viaggio! Diamo un'occhiata all'energia del tuo spazio vitale, non importa quanto piccolo o grande sia, e creiamo allineamento tra la tua casa, la tua salute e la tua vita. Prendi gli insegnamenti di questo libro e applicali alla tua casa per creare l'esperienza di vita che desideri. Sono onorata ed entusiasta di essere la tua guida. Perciò, apri la porta d'ingresso con occhi nuovi ed entra con me: creiamo la casa che hai sempre sognato, la casa che guarisce!

XO,
Amy



COME USARE QUESTO LIBRO

Ho ideato *La casa che guarisce* perché voglio che tu abbia la vita dei tuoi sogni. So che il modo in cui organizzi la casa le infonde energia, il che è fondamentale se vuoi avere lo slancio necessario a realizzare ciò che desideri ottenere. Quando parlo con clienti che vogliono apportare dei cambiamenti per raggiungere i loro obiettivi, chiedo di fare un bilancio della loro vita e dirmi cosa non funziona, cosa li frustra. Spesso scopriamo che ci sono davvero tante sfaccettature della loro esistenza che potrebbero fluire più facilmente, se avessero dei sistemi per sostenere le attività quotidiane. Per esempio, se apprezzi l'ordine, la semplice abitudine di rifare il letto quando ti alzi può trasmettere un senso di routine che ad alcuni appare confortante e radicante. D'altra parte, se troppa struttura sembra soffocante, potresti scegliere di mantenere le tue serate libere e spontanee, così da bilanciare le giornate lavorative programmate in maniera più tradizionale. Ecco perché *La casa che guarisce* è suddiviso in stanze: ciascuna è un luogo in cui svolgi determinati compiti o attività svariate volte, per cui se osserviamo attentamente quelle attività, possiamo capire come renderle più facili e più naturali. Questo processo dovrebbe essere semplice e altrettanto semplice è il risultato ideale.

L'obiettivo è farti sentire felice e in armonia nelle tue relazioni e nel tuo spazio vitale, fisicamente sano e spiritualmente integro. Dovresti essere in grado di accogliere l'energia del tuo corpo, il tuo carisma magnetico e la tua meravigliosa radiosità. Quando ti accorgi di avere una comprensione olistica del modo in cui interagisci con la casa, ti sentirai più autorizzato a prendere il timone e guidare la tua vita con senso di sovranità, fiducia e autorità. Acquisirai una comprensione della maniera in cui vivi la vita, così da poterla migliorare dal momento del risveglio fino all'ultimo secondo prima di dormire. Pensa perciò a questo libro come a una guida essenziale per il processo, che tu lo attui tutto in una volta o nel tempo.

Sebbene il libro sia organizzato stanza per stanza, la sequenza dipende da te. Puoi iniziare dove vuoi! Se hai voglia di rinnovare una stanza in particolare, puoi

semplicemente cominciare da lì oppure attraversare l'intera casa partendo dalla porta d'ingresso, dove inizia questo libro. Ciascuna sezione comprende trasformazioni energetiche profonde, ma ho anche incluso aggiustamenti rapidi che possono produrre risultati immediati. L'introduzione copre alcune delle principali scuole di pensiero e tradizioni di guarigione su cui ci baseremo per rivedere il tuo spazio, come il Feng Shui e il taoismo, le tecniche sciamaniche (incluso l'uso dei suoni per dissipare l'energia densa da una stanza) e l'utilizzo di alcune piante per portare specifici tipi di energia ad aree della casa. L'approccio a ogni stanza sarà principalmente basato sulla sua energia, ma ciò comprende anche altri modi fisici, mentali e spirituali in cui interagiamo con lo spazio: potrebbe trattarsi degli odori, della bellezza e dell'intensità della sua luce, della sistemazione, della capacità di supportare cose in crescita come piante e altro ancora. Applicheremo queste modalità per guarire l'energia in varie stanze, ragion per cui ti sarà utile leggere i principi di base nel materiale introduttivo, prima di immergerti in esercizi specifici. Ma se vuoi andare subito agli esercizi, va bene comunque! Prosegui e passa alla stanza su cui vorresti lavorare, perché gli esercizi di quella sezione faranno riferimento all'introduzione nel caso in cui desideri saperne di più.

Tutto è vivo e interconnesso. Sfrutteremo questa verità e questo potere per allineare la casa ai tuoi sogni, desideri e bisogni, con grazia e fluidità. Forza, partiamo e creiamo la tua casa che guarisce!

INTRODUZIONE



TUTTO È ENERGIA

Esistono numerose tradizioni di fede basate sul concetto che tutto è energia: oggetti fisici, persone, animali e piante. Per esempio, il taoismo insegna che tutto è composto da energia chiamata *qi*, sempre alla ricerca di armonia e allineamento. La filosofia taoista è all'origine del Feng Shui e della medicina tradizionale cinese, che include agopuntura, digitopressione, coppettazione e molto altro. Quando lavoriamo con la filosofia taoista in casa, ci troviamo a cercare modi per allineare l'energia del corpo agli spazi in cui ci muoviamo. Questo ci porta all'uso del *bagua*, uno schema che riporta le aree energetiche della casa. *Bagua* in cinese significa "otto numeri" e lo schema è diviso in sezioni in cui sono supportati specifici tipi di energia. In ciascun capitolo esamineremo il bagua in base al suo impatto su quella zona della casa. Lo useremo per posizionare quelle che chiamiamo cure in luoghi chiave della casa, per ottimizzarne l'energia.

TUTTO È CONNESSO

Vastu in hindi significa "dimora". Questo antico sistema architettonico deriva dai Veda, testi sacri induisti risalenti al 1500 a.C. In passato il *Vastu* era usato per pianificare le città. Le sue norme potevano essere ampliate o ridimensionate ed erano utili a mappare una metropoli così come singole abitazioni, grandi o piccole. Useremo le teorie del *Vastu* per sviluppare l'energia creativa della tua casa. Approfondiremo anche il modo in cui la filosofia vedica e buddhista possono influenzare i nostri spazi in ogni area della vita e le corrispondenti stanze in casa nostra. Per esempio, il sistema dei chakra può darci una visione del nostro corpo, mentre la capacità di meditare e usare la consapevolezza all'interno della casa può ancorare le energie che desideriamo. Ci immergeremo in profondità in tutto questo con parecchi esercizi e rituali divertenti e pratici. L'universo è una rete interconnessa e tratteremo la moltitudine di filosofie, tradizioni e sistemi che alimentano questo concetto.

TUTTO È VIVO

Insegno sciamanismo interculturale da oltre vent'anni. Lo sciamanismo è la disciplina, l'arte e la scienza del viaggio in altre dimensioni. Entrando in quelle realtà alternative, i praticanti possono guarire se stessi o gli altri oppure ottenere informazioni preziose. In parole povere, lo sciamanismo è il mezzo per parlare con gli spiriti guida.

Sono stata per oltre dieci anni apprendista presso la mia insegnante di medicina, Laurie. È passata dall'altra parte del velo nel 2019. Apparteneva a una tradizione orale di preservazione della memoria che risale a svariate generazioni. Grazie alla mia insegnante, alla sua, all'insegnante della sua insegnante e così via, posso aiutarti a capire come recuperare l'energia del mondo al di là e riportarla in questo, per un maggior senso di interezza. Usando le tecniche sciamaniche, puoi anche lavorare per eliminare da casa l'energia negativa. Ti insegnerò come farlo e come connetterti a utili energie spirituali attraverso cerimonie, rituali e persino esercizi fisici. Possiamo anche invocare l'aiuto dei nostri antenati benevoli, per infondere sostegno al nostro spazio.

Lavorando in determinate aree della casa, sarai in grado di muovere e cambiare l'energia. Molte delle tradizioni di guarigione nel nostro mondo sono il risultato di una connessione alla corrente universale che scorre attraverso ogni cosa. Esploreremo altri metodi per lavorare con l'energia, perché è davvero preziosa per comprendere e migliorare il rapporto con i nostri spazi. Troverai elementi di vari metodi di lavoro energetico disseminati in tutto il libro. Alcune di queste tecniche includono piante, erbe, cristalli e oli essenziali.

Discuteremo inoltre del modo in cui possiamo usare e muovere queste energie per creare l'ambiente che desideriamo nella nostra casa. Anche stabilire un'intenzione per lo scopo dei tuoi spazi è fondamentale. Ti guiderò attraverso la manifestazione dei tuoi sogni nella tua abitazione.

Nota: questo libro va inteso esclusivamente a scopi di approfondimento, istruzione e informazione. Non sono medico, chiropratico, osteopata, naturopata, nutrizionista, farmacista, psicologa, psicoterapeuta né qualsiasi altra figura sanitaria con qualifica ufficiale. Pertanto, non offro consulenze o trattamenti professionali medici, psicologici o di altro tipo, né fornisco o prescrivo diagnosi mediche, trattamenti, farmaci o rimedi. Nulla in questo libro va interpretato come consulenza terapeutica, né come diagnosi, trattamento o prescrizione medica. Le informazioni o le indicazioni da me offerte non vanno interpretate come promessa di benefici, pretesa di curare o garanzia di risultati da raggiungere. Non fornisco alcuna garanzia relativa a questo libro.

LA CASA CHE GUARISCE: PRATICA

In ogni stanza troverai una serie di elementi su cui concentrare la tua attenzione. Puoi scegliere di usarne quanti ne desideri: solo quello che ti piace di più o il capitolo intero. Puoi tornare ai miei consigli dopo averne provati alcuni e sperimentato i risultati. Ciascun capitolo inizia con mantra del potere di guarigione, quindi ti esorto a cominciare recitando questi mantra ad alta voce. Prova poi a recitarli mentre applichi gli altri rimedi, per infondere loro ancora più potere.

In ogni capitolo troverai consigli e suggerimenti che utilizzano aromaterapia, piante, cristalli, guide spirituali ed energia ancestrale, nonché pulizie, rituali e cerimonie. Esploreremo l'energia yin e yang in ciascuno spazio e vari suggerimenti taoisti tratti dal Feng Shui. Vi abbineremo poi la guarigione vedica e altri sistemi terapeutici elementali, inclusi i chakra, e alla fine faremo un rapido controllo della salute olistica.

Aromaterapia

La fragranza evocativa rappresenta un'enorme parte del sentirsi bene nel proprio spazio. Gli oli essenziali non hanno solo incredibili effetti sulla salute, ma anche un ottimo profumo! E le loro proprietà energetiche possono farti sentire calmo, ricaricato, appassionato o un'intera gamma di altre qualità, a seconda dell'umore che vuoi infondere in una data stanza.

Usa sempre e solo oli essenziali biologici puri ed evita fragranze di sintesi. Quando acquisti gli oli, fai attenzione a frasi come *fragranza*, *olio natural-identico* e *olio profumato*. Nessuno di questi indica un olio essenziale puro e alcuni aggiungono persino sostanze chimiche. Gli oli essenziali biologici sono coltivati senza erbicidi né pesticidi. Poiché le piante assorbono queste sostanze chimiche, ne consegue che le assorbiremo anche noi nel nostro sistema quando le usiamo, perciò se puoi evita tutto ciò che non è biologico.

Alcune aziende commercializzano i loro oli essenziali con termini quali *grado terapeutico*, *grado alimentare*, *grado aromaterapico*, *grado medicinale* oppure li etichettano come *certificati*. Tuttavia, nell'industria degli oli essenziali non esiste nessun sistema standard di classificazione formalmente approvato.

Optando per il prodotto di un'azienda rispettabile, è più probabile che tu possa fidarti che il sistema di classificazione di quell'azienda sia autentico, ma svolgi comunque sempre delle ricerche. Inoltre, controlla se i prodotti dell'azienda sono testati con gascromatografia e spettrometria di massa e assicurati che non siano



in bottiglie di plastica, bensì in flaconcini di vetro di colore scuro, che impediscono agli oli di degradarsi se esposti alla luce. Tieniti alla larga dagli oli più economici: in questo caso vale la pena scegliere la qualità! Nell'etichettare un olio essenziale come *di grado terapeutico*, le aziende intendono che:

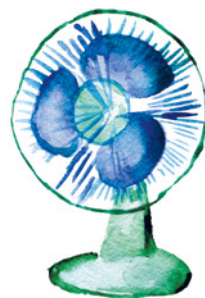
- Viene distillato senza l'uso di prodotti chimici.
- È più costoso da produrre, perché richiede centinaia di chili di materiale vegetale per distillare neanche un litro di olio.

Quindi, anche se il termine *grado terapeutico* non è certificato da nessun sistema di classificazione particolare, è un'indicazione di qualità che vale la pena ricercare.

Profumare la casa con gli oli essenziali

La diffusione è il metodo più semplice e più comune per applicare le essenze alla casa. I diffusori di oli essenziali sono versatili e facili da usare. Quelli a freddo utilizzano vibrazioni ultrasoniche che frammentano le minuscole particelle di olio in una nebbia che rimane sospesa nell'aria per ore. L'aroma riempie l'atmosfera e respirarli esercita specifici benefici fisici ed emotivi. Umidificatori, vaporizzatori, prese d'aria o ventole sono tutte valide alternative se non possiedi un diffusore.

Se vuoi partire senza acquistare attrezzature speciali, puoi far bollire una pentola d'acqua sul fornello e poi aggiungere gli oli che desideri. Mentre l'acqua bolle, il profumo degli oli riempirà l'aria. In alternativa, puoi versare acqua e qualche goccia del tuo olio essenziale in una *ciotola per microonde* e scaldare fino a ebollizione. Per motivi di sicurezza, se utilizzi il fornello o il microonde assicurati che l'acqua non evapori completamente.



Piante

Le piante sono una maniera deliziosa di portare in una stanza il qi vivo! È importante che siano tenute ben curate, pulite, annaffiate e in condizioni eccellenti. Una pianta malata o avvizzita equivale a qi poco sano. Le piante vive sono l'ideale, ma se per te non costituiscono un'opzione pratica, ci sono bellissime alternative artificiali che produrranno un effetto simile. Però ricorda, anche le piante artificiali devono essere regolarmente spolverate e andrebbero gettate quando non appaiono perfettamente intonse.



I fiori rappresentano un'opzione altrettanto ottima. Portano luce e vita in ogni stanza. I petali sono l'essenza vivente di una pianta in fiore e sono progettati dalla natura per essere belli, per invogliare gli insetti a impollinare. I fiori sono un'espressione di bellezza e vita e possono portare energia e vitalità nella tua casa. Ti consiglierò piante e fiori per ciascuna stanza, in modo da ravvivarne il qi in movimento.

Cristalli

I cristalli sono bellissimi canali di energia. Sono esseri viventi e vanno rispettati e curati con amore. E che tu creda o meno nelle loro proprietà mistiche, portano comunque splendore e brillantezza nella nostra vita. Ne consiglierò alcuni per aggiungere scintillio e luce a ogni stanza.

Appendi dei cristalli feng shui sfaccettati a cordicelle rosse al centro di ogni stanza in cui desideri ravvivare il qi. Se li hai, i ventilatori a soffitto sono ottimi per appendere i tuoi cristalli; assicurati solo che le cordicelle siano abbastanza lunghe, cosicché non rimangano impigliate nel ventilatore. Posiziona l'asola della cordicella o del filo al centro del ventilatore, in modo che i cristalli pendano lì dove eventualmente si trova il comando a funicella.

Spiriti aiutanti

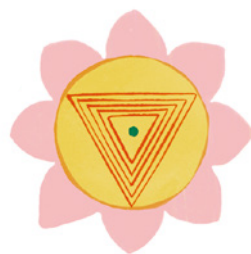
Puoi usare l'energia degli spiriti in ogni stanza. Esamineremo tutto, dalle divinità induiste della prosperità alle antiche dee in grado di portarti amore.

Imparerai modi semplici e facili per invitare divinità e guide ad alta vibrazione, affinché portino energia buona in ogni stanza della casa.

Inoltre, scoprirai gli "spiriti del luogo" che presiedono al terreno e alle abitazioni. Gli aiutanti animali sono stati a lungo protagonisti dei rituali e dei viaggi sciamanici in tutto il mondo. Suggerirò attività che possono connetterti a uno spirito animale per portare l'energia giusta nella tua stanza. Ti trasmetterò rituali direzionali illustratimi dalla mia insegnante di medicina, mezzi per onorare la flora e la fauna del mondo insieme al "popolo di pietra". Questi rituali le sono stati tramandati dalla sua insegnante e da insegnante ad allievo per generazioni.

Gli spiriti custodi sono aiutanti benevoli che hanno condiviso tanto amore e tanta saggezza con i miei studenti, i miei clienti e anche con me nel corso degli

anni, perciò nel trasformare l'energia della tua casa sono davvero lieta di offrirti ciò che ho appreso.



Pulizie energetiche, rituali e cerimonie

In ogni stanza effettueremo una cerimonia o un rituale per ottimizzare l'energia e attirare a te le tue intenzioni. La frequenza vibratoria di una stanza è fondamentale per determinare se può soddisfare efficacemente le tue esigenze. Quando iniziamo il viaggio per sfruttare al massimo il potenziale di ciascuna stanza, una delle prime cose che possiamo fare è controllare e correggere quella frequenza. Prova dunque questi rituali e osserva come ti senti a casa tua dopo: possono contribuire parecchio a farti sentire come un tutt'uno forte e scintillante!

Elementi taoisti e del Feng Shui

Nel valutare il tuo spazio, studieremo il bagua e impiegheremo una serie di altre tecniche del Feng Shui e della filosofia taoista. Esamineremo come raggiungere il picco di qi in ogni stanza. Inoltre, discuteremo su come favorire l'energia yin o yang, a seconda di quale vogliamo enfatizzare. Nove nel Feng Shui è il numero di potere più elevato, quindi aspettati nove suggerimenti per potenziare ciascuna stanza!

ATTENZIONE: CONTENUTI BONUS

Vai su amyleighmercree.com/healinghomebookresources e trova il tuo "Diario per creare la casa che guarisce", così da organizzare ciò che hai fatto e programmare quello che intendi fare in ogni stanza. Puoi scaricare questo diario e farvi riferimento man mano che rinnovi la tua dimora.

Elementi vedici, Vastu e guarigione attraverso i chakra

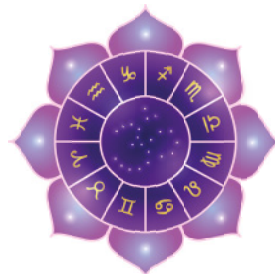
Ci sono molti trucchetti per la casa da spigolare dal vedismo. Come ho accennato in precedenza, il Vastu è lo studio vedico di come ideare al meglio le abitazioni o pianificare città e c'è molto da imparare studiandone la saggezza. Dal Vastu all'ayurveda, fino all'ottimizzazione dell'energia dei chakra, esistono numerosi sistemi derivati dall'induismo antico che possono essere applicati al miglioramento della casa.

CONTROLLO DELLA SALUTE OLISTICA

In ogni stanza eseguiremo un controllo rapido ed efficiente per assicurarci che tu stia vivendo un'esistenza più sana possibile in casa tua! Ciò potrebbe includere eliminare prodotti tossici, ricorrere a soluzioni di pulizia sane, migliorare la qualità dell'aria e altro ancora.

GLI ELEMENTI

Molti di questi sistemi di guarigione poggiano su una base formata dai cinque elementi, così come definiti nella filosofia taoista. Tale filosofia non ha un fondatore o una data d'inizio noti. Probabilmente è sorta nella Cina preistorica come fusione di sciamanismo e filosofia della natura. Ha acquisito struttura nel 142 d.C., con la rivela-



zione del Tao a Zhang Daoling o Chang Tao-ling da parte del dio del Tao personificato, Taishang Laojun, noto anche come Lao Tzu. Una caratteristica importante del taoismo riguarda ciò che esso descrive come i “cinque elementi chiave”, Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua, nonché la relativa credenza che ciascun elemento fluisca nel successivo in un ciclo creativo in continuo rinnovamento. Ogni elemento possiede un'ampia varietà di attributi e proprietà.

Legno

Il Legno è l'esordio, la primavera del ciclo creativo. È l'elemento dell'innocenza e della giovinezza, l'essenza dell'avventura e dei nuovi inizi. Rammenta il modo in cui la vita vegetale si spinge attraverso il terreno dopo il riposo invernale. Il movimento e la direzione del Legno sono verso l'alto, il che ci trasmette la capacità di connetterci con la nostra vera natura e portare l'attenzione all'espressione e alla consapevolezza di sé. L'elemento Legno è pensato per creare un vento nel cielo che fa nascere il legno sulla terra. Il colore associato è il verde. Il verde e l'essenza del Legno danno alle persone la possibilità di alzare la voce e urlare. Il Legno è inoltre associato agli occhi, al sapore aspro e all'emozione della rabbia.

Fuoco

Il Legno alimenta il Fuoco. Il Fuoco è associato all'estate. Riguarda l'espansione, il calore, la leggerezza, la luminosità, la creatività e la crescita. Ha qualità yang, che

indicano mascolinità. Evoca un'espansione calda e rigogliosa. Ha a che fare con il calore del giorno, lo sviluppo, la fioritura e l'apice della stessa che si verifica in estate. L'elemento Fuoco ci invita a raggiungere il sole per essere nutriti. Ci aiuta nel lavoro e nella produttività. Il suo calore contribuisce a farci a giocare al massimo, così come lavoriamo. È associato alle risate, all'umorismo, al canto, alla danza, alla gioia, ai viaggi e al servizio disinteressato alimentato dal fuoco della passione. Il Fuoco è collegato all'esterno e, viceversa, al modo in cui ravviva il nostro essere interiore. È associato al colore rosso, al cuore, ai frutti e alle verdure dai colori vivaci che prevalgono in estate, così come ai sapori speziati, pungenti e piccanti.

Terra

Il Fuoco crea la Terra. L'elemento Terra è associato alla tarda estate. Nel Tao ciò riguarda lo scambio tra tutte le stagioni. La tarda estate nel taoismo è considerata una breve stagione riferita esclusivamente all'ultimo mese estivo. È il periodo dell'anno che passa dalla mascolinità dello yang alla femminilità dello yin. È il tempo di transizione tra l'espansione degli elementi Legno e Fuoco e le stagioni autunnali e invernali, più interiori e rinfrescanti. L'elemento Terra è associato alla tranquillità. È il luogo immobile dove il tempo si ferma, perché sta avvenendo il passaggio dal Fuoco (estate) al Metallo (autunno). L'elemento Terra è sereno, spontaneo, onirico. Alimenta l'unità e ciò che i buddhisti chiamano "la via di mezzo", un concetto che riguarda l'evitare l'eccesso e trovare il centro del proprio essere.

La Terra inibisce l'eccesso, che nel Tao è considerato nemico del benessere. È sottile e presente. L'elemento Terra riguarda i ritmi e i cicli della vita, nonché i modi in cui troviamo semplicità e armonia all'interno della stessa. È un luogo in cui possiamo centrarci per andare oltre le condizioni esterne. Pratiche quali la meditazione e il lavoro sul respiro sono facilitate nei periodi dell'elemento Terra. Questo elemento è associato all'addome, il centro fisico del corpo. È inoltre legato alla milza, allo stomaco e al pancreas, poiché regola il centro del nostro essere. È la parte costante di noi che armonizza gli altri quattro elementi. È associato a sapori leggermente dolci e ad alimenti gialli e dorati. È infine in linea con la bocca e il senso del gusto. L'elemento Terra riguarda la moderazione.

Metallo

La Terra forgia il Metallo. Nel taoismo, il Metallo è associato alla stagione dell'autunno. Si tratta del tempo del raccolto e della cornucopia. È anche un momento per rivolgersi dentro di sé e riunirsi con la comunità, assicurandosi nel contempo di

nutrire il proprio essere interiore. È l'ora di immagazzinare, pianificare idee, cibo, carburante. È il tempo di rimanere al caldo ed essere nutriti. Studiare e pianificare per l'inverno che arriva costituiscono attività sagge.

Tutto in natura è sempre in movimento, si espande, si contrae, si dirige verso l'interno o verso l'esterno. L'elemento Metallo è associato a movimenti verso l'interno e verso il basso. Le foglie volteggiano, i frutti cadono, i semi si seccano. Con il Metallo accresciamo l'intuizione e la sensibilità. Gli alberi inviano la linfa verso il basso alle radici, le piante e il terreno si seccano. L'elemento Metallo è associato ai polmoni, a colori quali l'argento e il grigio e al sapore astringente nel cibo. È anche associato all'olfatto, a causa del suo allineamento con i polmoni. Il Metallo ci aiuta a organizzare e creare strutture, mentalmente ed emotivamente.

Acqua

Il Metallo contiene l'Acqua. Crea una struttura per l'aspetto illimitato, incontrollato e ondeggiante dell'elemento Acqua. Questo è associato all'inverno e alla fine del ciclo creativo taoista. Unifica il nostro essere e gli permette di diventare più ricettivo e introspettivo; raffredda il corpo in superficie ma lo riscalda a livello interno. Possiede una proprietà di calore interiore e freddo esteriore, perché il freddo e l'oscurità dell'inverno ci spingono verso l'interno, verso il nostro stesso calore. L'Acqua ci porta il tempo per riposare e ci permette di affinare il nostro lato spirituale. L'elemento Acqua è associato ai reni e alle orecchie. È collegato al vetro, all'acqua in movimento e, a volte, alla paura. Il principio attivo dell'elemento Acqua crea fama e denaro. È un elemento di reputazione e fortuna se combinato con le altre parti del sistema dei cinque elementi del Tao. L'acqua è calma in superficie, ma come l'oceano, contiene profondità dinamiche e misteriose al di sotto.

Nel ciclo creativo taoista, l'Acqua è la fine dei cinque elementi, ma si reincarna e rinasce continuamente nel Legno. Il ciclo ricomincia in continuazione, con l'Acqua che scorre costantemente nel Legno per aiutarlo a ripartire daccapo. L'Acqua alimenta il Legno.

