

DORMIR ORIENTADO

Uma das hipóteses para conceber um ambiente mais equilibrado e repousante é recorrer ao Feng Shui. Cláudia Machado de Castro, da Feng Shui Portugal, explica: "O Feng Shui genuíno, o tradicional, trata de localizar as energias negativas e positivas dentro de um imóvel. Imagina-se os oito pontos cardeais a partir do centro da casa: nessas oito divisórias encontram-se a energia da prosperidade, da doença, do amor, da irritabilidade, etc. O morador está sob a influência da energia do sector cardeal onde passar mais tempo." E embora cada espaço e pessoa devam ser analisados caso a caso, existem algumas regras básicas do Feng Shui para um sono tranquilo: "Não se deve dormir debaixo de janelas, debaixo de vigas, em tectos inclinados ou sem uma parede atrás como suporte." As cores, objectos e formas também são importantes, diminuindo ou potenciando o efeito das energias dominantes.