

# Genres & Feng Shui

## Appréhender notre espace intérieur

par Meyling Ho



© pegassart - Fotolia.com

Meyling Ho nous convie à explorer notre espace intérieur à travers les facettes de notre Yin et de notre Yang. Double invitation au voyage !



### PORTRAIT

Meyling HO est praticienne en MTC, experte Feng Shui, co-fondatrice de l'école de Feng Shui Tian Di, et artiste. Elle se consacre depuis plus de 20 ans à la recherche et au développement du bien-être sous toutes ses formes (bijoux de créateurs, photographies...). En association avec une psychobiologue et un Nez, elle a créé des parfums Feng Shui et des synergies d'huiles essentielles qui génèrent du mieux-être. [www.seve-parfums.com](http://www.seve-parfums.com)

Beaucoup de personnes ont entendu parler du Feng Shui, certaines savent même que cela veut dire « vent » et « eau », mais combien en appréhendent le vrai sens, l'essence de ces deux mots ?

### Notre espace intérieur

Trop souvent considéré comme un art de la décoration intérieure, le Feng Shui était avant tout une branche de la MTC. Cette médecine considère que toute douleur, qu'elle soit physique ou émotionnelle est due à un blocage d'énergie. Vent et eau étant deux fluides, un blocage de l'un des deux provoque une stagnation et donc un déséquilibre qui peut aller jusqu'à la douleur ou la maladie. Par ailleurs, dans toutes les traditions, on considère le corps comme le temple de l'âme et ce n'est pas un hasard si on parle d'intérieur autant pour un « chez soi » que pour l'intérieur de soi. L'extérieur étant le reflet de ce que nous sommes à l'intérieur, quelles expériences rencontrons-nous ? Tout dépend de la conscience que nous avons de notre espace intérieur. Les neuf zones du Feng Shui, qui correspondent à neuf facettes de notre vie peuvent nous permettre de ressentir la qualité de notre

espace intérieur. Par exemple, la zone « connaissance et savoir » correspond aux études et à l'apprentissage. Mais comme la vie est une école où nous apprenons constamment, c'est donc une zone qui reflète nos expériences, nos systèmes de croyance et c'est aussi un endroit prompt à nous donner les moyens de sortir de nos schémas répétitifs négatifs. Comme le dit le Dalai Lama : « Prends soin de tes Pensées parce qu'elles deviendront des Mots / Prends soin de tes Mots parce qu'ils deviendront des Actions / Prends soin de tes Actions parce qu'elles deviendront des Habitudes / Prends soin de tes Habitudes parce qu'elles formeront ton Caractère / Prends soin de ton Caractère parce qu'il formera ton Destin / Et ton destin ta Vie ! ».

### Notre espace extérieur

Pour mesurer la perception de son espace extérieur, le Feng Shui peut-être une méthode efficace. Au sol, les neuf zones du Feng Shui dessinées, les participantes choisissent une zone « au hasard » et mènent une exploration intérieure de la zone, connectées à leur ressenti de la zone en question. Par exemple, quelles sont mes sensations dans la zone « argent-pouvoir » ? Suis-je à l'aise ? Ai-je froid-chaud ?... Puis chacune prend une carte du Tarot de Marseille : l'Empereur. Il représente l'*animus*, l'élément masculin en chaque femme. Mais aussi le pôle de la raison, la structure sociale, la force, l'infailibilité, le Yang. Les participantes se centrent alors sur cette carte et se visualisent en tant qu'homme.

« Ils » explorent la différence de sensations-émotions inhérentes à leur emplacement. Le résultat est édifiant. Chacun(e) confirme avoir un ressenti complètement différent en tant qu'homme ou en tant que femme. Avec leur Yang assumé consciemment, « ils » se sont ressentis plus forts, plus autonomes, plus droits... Et cela, quelle que soit la zone qu'« ils » avaient choisit d'expérimenter. Appréhender son espace intérieur avec une énergie féminine ou masculine ne donne pas les mêmes résultats. Ainsi, le Feng Shui se révèle un outil de connaissance de soi très précieux. Il nous permet de mieux explorer les deux polarités qui coexistent en nous. ■

Explorer ces polarités qui vivent en nous.

Retrouvez la vidéo de Meyling Ho lors du 1er Festival du Féminin : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)