

femininbio

Santé / Bien-être / Cuisine / Beauté / Vivre green

CHRISTOPHE ANDRÉ
ET LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

J'ARRÊTE DE STRESSER

GRÂCE AUX MÉDECINES DOUCES

"Un jour, nous ne
mangerons
plus de viande"

No Steak
d'Aymeric Caron

#09 / MARS 2013



DU VASTU DANS MA MAISON



fémininbio #09

ALEXANDRA VIRAGH EST LA CRÉATRICE DE LA PSYCHO-DÉCORATION. ELLE A MÊME LANCÉ LE FENG SHUI OCCIDENTAL EN 1998 ! PARTONS AVEC ELLE SUR LES TRACES DU VASTU, L'ANCÊTRE RESSURGI EN INDE...

La psycho-décoration analyse les liens entre nos identités et nos espaces de vie. Elle révèle notre façon d'y projeter notre personnalité... Un voyage passionnant en soi, chez soi. Alexandra Viragh, auteur de "Vastu, la psycho-décoration inspirée de l'Inde" éditions Le

Souffle d'Or nous en dit plus sur cette pratique ancestrale.

Quand et comment avez-vous découvert le Feng Shui ?

J'ai découvert le Feng Shui lorsque j'avais 16 ans. A l'époque, l'idée était absolument incongrue de pouvoir influencer sur le bien-être

MAISON

FENG SHUI

des habitants en changeant ses meubles de place ! Persuadée que j'en ferais un métier (en fait, je l'ai créé : il n'existait pas de praticiens en Feng Shui en Belgique et en France à cette époque), j'ai étudié cette discipline aux USA avant de la réinterpréter totalement à nos besoins occidentaux et d'en faire le Feng Shui Occidental. Après avoir écrit un article, en tant que journaliste, sur le sujet en 1997, la demande a été telle

LE VASTU EST UN ART DE CRÉER LA BEAUTÉ DANS L'ESPACE : IL EST LA PREMIÈRE ARCHITECTURE DURABLE QUE L'HUMANITÉ AIT CONSIGNÉE PAR ÉCRIT.

que j'en ai fait mon métier à plein temps !

Le Vastu est décrit comme l'ancêtre du Feng Shui,

ressurgi il y a une vingtaine d'années en Inde. En quoi se distingue-t-il de cette pratique un peu plus connue en Europe ?

Le Vastu est un art de créer la beauté dans l'espace : il est la première architecture durable que l'humanité ait consignée par écrit. En cela, il est l'ancêtre officiel du Feng Shui bien que ces différents arts de l'architecture sacrée se soient nourris des cultures orientales, des spécificités philosophiques qui les ont hébergées. Le taoïsme en Chine, le dharma hindou en Inde. Le Mandala (ou 'cercle' en sanskrit) est la forme la plus fluide, parfaite (cercle ou carré) dans laquelle notre corps s'inscrit. C'est l'une des premières lois du Vastu d'inscrire les habitants dans la forme carrée d'un plan d'habitation.



La Chine et l'Inde prétendent atteindre une croissance grâce à l'application récente dans leurs nouvelles constructions du Vastu et du Feng Shui. L'esthétique, le choix raffiné des nuances de couleurs fait partie du Vastu - bien plus que l'objectif de succès personnel. Si l'habitation respire sous le souffle du Prâna du Vastu, tous les occupants en bénéficient.

En quoi la psycho-décoration nous renseigne sur notre être ?

La psycho-décoration, approche que j'ai créée, est une discipline permettant de relier chaque outil décoratif à la psyché des habitants : elle décode l'effet psychique de chaque paramètre décoratif que l'on trouve dans notre décoration : matières, couleurs, motifs, images et symboles, formes et qualités d'éclairage. En un mot, tout se décode et s'interprète sous l'angle de la psychologie de l'habitat que valident des thérapies psychologiques contemporaines comme l'approche systémique ou transgénérationnelle.

Votre ouvrage s'adresse-t-il plutôt à des femmes ?

Le Vastu attire autant les hommes que les femmes parce qu'il touche à une notion de beauté parfaite, complète

qui inclut aussi bien les plans, la conception et la rénovation que les détails de nuances de couleurs et matières. Souvent, les hommes me posent des questions sur les plans, la structure et les choix systémiques au sein de la famille et l'habitation ; les femmes me demandent comment choisir les couleurs, les nuances, les images et symboles. Ensemble, nos pôles masculins et féminins font des merveilles !

Que peut-on régler en appliquant les règles du Vastu à notre lieu de vie ?

L'on peut apprendre à ranger, structurer, fluidifier, rendre plus lumineux, tirer parti des espaces aussi dans la verticalité, jouer des miroirs, de l'agencement du mobilier. Il aide à s'entourer de beauté et de sacré puisque nous

devenons le centre, le cœur de l'univers. En embellissant son chez soi, l'on travaille en soi. Comme au cœur du Mandala qu'est notre habitation.

Quel est le rôle des couleurs dans le Vastu ?

Les couleurs stimulent les sens, rappellent chacune le rôle primordial des éléments naturels de l'univers : le bleu et les océans, le calme et l'infini ; le vert et la croissance, la vie et l'expansion ; le rouge et le sang, la force vitale, la passion, le danger. En reliant chaque couleur fondamentale à un Chakra (comme ceux connus en méditation et dans le yoga), la psycho-décoration les réexplique sous l'angle rationnel à nos esprits qui ont besoin d'être rassurés sur leurs effets sur le système nerveux.

Peut-on appliquer les principes du Vastu à n'importe quel type d'habitation, même une petite surface ou une surface atypique ?

Le Vastu (dont le mot sanskrit fait penser à "espace") travaille la notion d'espace intérieur aussi bien que d'espace géographique : les plans horizontaux et verticaux se marient. Le Vastu travaille presque mieux encore les petits ensemble compacts où chaque centimètre carré doit faire sens, avec conscience. Ainsi, je collabore avec des promoteurs qui créent des villas-modèles et souhaitent intégrer une valeur ajoutée aux concepts d'habitats standards. Cette démarche d'essentialité, de simplicité est une force du Vastu : beau, épuré et s'adaptant ensuite à tous les

styles.

Votre maison est-elle "idéale" sur le plan de la psycho-décoration ?

Laquelle, la mienne ? Elle est idéale pour moi et pour ceux que j'accueille chez moi. Voilà pourquoi j'y ai créé des chambres d'hôtes : pour partager le bien-être au cours d'une nuitée douce dans un espace Vastu !

Par Audrey Etner

ET SUR INTERNET...

- > LIRE "VASTU, LA PSYCHO-DÉCORATION INSPIRÉE DE L'INDE" PAR ALEXANDRA VIRAGH, ÉDITIONS LE SOUFFLE D'OR
- > PSYCHO-DÉCORATION, LE SITE D'ALEXANDRA VIRAGH, ÉCRIVAIN ET CRÉATRICE D'HARMONIE
- > CHAMBRES D'HÔTES À HUY, AUX PAYS-BAS, CRÉÉES PAR ALEXANDRA VIRAGH