

## *El dormitorio - consideraciones generales*

Siempre repito que los sectores más importantes de la casa son aquellos en los que hacemos vida, ya que el mero hecho de estar en un sitio contribuye en gran manera a activar las energías presentes en cada sector. Como norma general, conviene que los sectores "buenos" de la casa estén ocupados por habitaciones en las que se pase mucho tiempo, y que los sectores "malos" estén ocupados por habitaciones en las que no se pase mucho tiempo, como baños y trasteros.

A alguna gente le puede parecer que se exagera la importancia del dormitorio en Feng Shui ya que, al fin y al cabo, la mayoría de gente "solamente lo usa para dormir". Tendemos a pensar que si estamos dormidos, es como si no pasáramos tiempo en una habitación. Sin embargo, aunque no estemos despiertos, estamos ahí. Y no solo estamos, sino que durante el tiempo que pasamos durmiendo nuestro cuerpo y nuestra mente descansan, preparándose para afrontar un nuevo día. Es por eso que debemos mantener las energías en armonía en el dormitorio, tanto como sea posible.

Las cosas básicas que siempre debemos tener en cuenta:

- Conviene que el dormitorio esté lejos de la puerta principal de la casa.
- Hay que evitar colocar la cama directamente frente a la puerta del dormitorio.
- Desde la cama se tiene que ver la puerta del dormitorio.
- Si hay un baño en suite, conviene que la puerta no esté frente a la cama y en cualquier caso será conveniente mantener la puerta cerrada.
- Puede haber espejos en la habitación pero no es conveniente que reflejen la cama. Eso también se puede aplicar a aparatos de televisión o a cuadros con cristal, ya que esas superficies tienden a reflejar lo que tienen delante. Si notamos que nos cuesta dormir, podemos probar a cubrir esas superficies.
- Convendrá tener la menor cantidad de aparatos electrónicos en el dormitorio. Si por motivos de espacio no nos queda más remedio que tener un ordenador en la habitación, podemos separarlo de la cama con un biombo cuando vayamos a dormir.
- La cama deberá tener una cabecera sólida. No convendrá dormir con la cabeza apuntando a una ventana, a menos que esté tapada con cortinas gruesas y recias.
- Es importante no dormir con el colchón en el suelo. Lo ideal es una cama elevada sobre el suelo, y bajo la que no se guarden cosas. Las estructuras de cama con cajones no son lo ideal, pero si los tenemos deberemos asegurarnos de mantenerlos limpios y ordenados.
- Hay que cambiar el colchón regularmente, darle la vuelta y airearlo, ya que tiende a absorber el chi. Será conveniente airearlo después de una enfermedad y reemplazarlo después de un divorcio.
- No conviene dormir directamente debajo de armarios o estantes muy cargados.
- Las vigas vistas pueden darnos sensación de opresión, especialmente si el techo es bajo o inclinado. Podemos taparlas con telas, pintarlas del mismo color que el techo o incluso construir un falso techo para cubrirlas.
- Deberemos orientar la cama de manera que al dormir nuestra coronilla apunte hacia una de nuestras direcciones favorables según nuestro número Kua. Se pueden consultar dichas direcciones aquí.
- Convendrá decorar la habitación en tonos suaves y cálidos. Los colores demasiado fuertes o fríos podrán perturbar nuestro descanso. También podemos escoger los colores de acuerdo que representen a los elementos necesarios para armonizar correctamente las energías presentes en la habitación con las nuestras, pero de eso hablaremos más adelante.
- Convendrá mantener la habitación ordenada, sin ropa sucia por en medio (de hecho es mejor tener el cesto de ropa sucia fuera de la habitación) y deberemos elegir elementos decorativos que nos inspiren tranquilidad y paz.
- En general el dormitorio no es un buen sitio para poner curas de Feng Shui, especialmente si son "activas", como plantas vivas o agua en movimiento. Será mejor armonizar mediante colores, formas y materiales que representen el elemento que necesitamos.