

## Il Feng Shui diventa Fashion: un makeover al guardaroba per vivere meglio

Il nostro armadio parla di noi, tessuti, i colori e stile degli abiti che acquistiamo e scegliamo di indossare possono riuscire a condizionare sensibilmente il nostro stato d'animo e il nostro benessere psicofisico. Lo dice il **Fashion Feng Shui**, che deriva dall'antica filosofia cinese che si propone il raggiungimento del benessere e dell'equilibrio dell'individuo tramite attraverso la scelta consapevole degli abiti. Ne abbiamo parlato con **Cinzia Fassetta prima e unica Fashion Feng Shui Licensed Facilitator in Italia che ci ha illuminato sull'argomento.**

**Come si applica il Feng Shui ad un ambito apparentemente frivolo come quello della moda?**

«Il Fashion Feng Shui è un sistema relativamente recente che utilizza i concetti base dell'antica sapienza orientale del Feng Shui, applicandoli all'analisi del guardaroba inteso come ambiente più "intimo" e vicino al nostro corpo. Così come il Feng Shui prende in considerazione il rapporto tra l'ambiente e l'uomo e la sua influenza sul nostro benessere, così il Fashion Feng Shui fa con l'abbigliamento. Il Feng Shui dice che qualsiasi cosa nell'Universo, animata o non, possiede delle specifiche energie che si rifanno a 5 Elementi (Acqua, Legno, Fuoco, Terra, Metallo). Queste energie diventano visibili attraverso le caratteristiche di ogni Elemento (forma, colore, sostanza); in questo modo possono influire sul benessere dell'uomo. Analogamente ogni capo di abbigliamento, possedendo le tre caratteristiche di colore, forma (o design) e sostanza (o materiale, tessuto), contiene in sé tali energie, di cui noi possiamo beneficiare vestendoci. **La moda qui viene vista come stile personale e non come tendenza** e con una consulenza personale di Fashion Feng Shui è possibile capire come individuare le energie dei vari Elementi nella nostra vita e nel nostro guardaroba e cosa indossare per ottenere il benessere che desideriamo.»

**Chi è il Fashion Feng Shui Facilitator?**

«Così come un consulente d'immagine e stile, anche il Fashion Feng Shui Facilitator aiuta il cliente nell'identificare le proprie energie personali (e quindi gli Elementi che lo contraddistinguono) nell'Essenza, Proposimento e Aspetto (Spirito, Mente e Corpo), di individuare queste energie nel colore, nel design e nella forma dei capi di abbigliamento al fine di sincronizzare stile ed energie e ottenere il benessere e l'armonia desiderati nella vita di tutti i giorni e nel guardaroba. Per fare tutto questo il Feng Shui Facilitator ha sostenuto un esame di abilitazione dopo un training virtuale.»

**Un armadio caotico, cassetti disordinati, acquisti errati che affollano il guardaroba, potrebbero essere la manifestazione di una mancanza di equilibrio nella nostra vita?**

«Sicuramente! Spesso un guardaroba caotico è il sintomo di poca chiarezza e di mancanza di equilibrio nella nostra vita, soprattutto perché, visto che ogni abito ha una o più energie che lo caratterizzano (in base a colore, forma, sostanza), se queste energie non convivono in armonia tra di loro, non ci sarà armonia nel guardaroba e conseguentemente nella nostra vita. Non a caso la prima cosa necessaria per fare chiarezza è eliminare le cose inutili o che non ci "servono" (nel senso di "essere di servizio", in questo caso). Il "de-cluttering" (ovvero l'eliminare tutto ciò che è superfluo o che non ci serve) non è solo una moda del momento! È necessario a fare ordine e soprattutto creare spazio vuoto e lasciare spazio al nuovo. L'Universo non ama gli spazi vuoti, quando ne trova uno, provvede subito a riempirlo.»

**Che rapporto c'è tra il look e le nostre emozioni?**

«Un'immagine autentica, rafforzata dalle energie che ci caratterizzano, è forte, vera, vincente. Spesso le nostre emozioni si specchiano in quanto indossiamo (colori, stili, forme più o meno "audaci"). Conoscere le energie degli Elementi che ci caratterizzano ci aiuta ad esprimere noi stessi e le nostre emozioni, e aiuta le nostre emozioni ad "aiutarci" nelle situazioni quotidiane. Conosciamo molto bene il meccanismo che ci spinge a scegliere di indossare un colore piuttosto che un altro in base al nostro umore: nero per una giornata nera, colori vivaci per una giornata allegra: il Fashion Feng Shui ci aiuta a compiere scelte coscienti e consapevoli in fatto di abbigliamento e ci spiega che quel che indossiamo può influire su come ci sentiamo. Vi rendete conto del potere di tutto ciò.»

**In che modo tessuti, colori, stampe e materiali dei capi di abbigliamento contribuiscono a donare armonia ad un individuo?**

«Esiste un tipo di armonia visiva, è quella che si nota al primo sguardo. Identificando i nostri colori personali e ripetendoli nel nostro abbigliamento, secondo delle regole ben precise (ad esempio colore di capelli per cappella e giacche, accessori e scarpe per riprendere i toni personali ed essere in armonia; colore degli occhi per maglie, camicie e ciò che circonda il viso per comunicare integrità; colore di pelle per lingerie e abiti da sera per donare sensualità), creiamo questa armonia che piace molto all'occhio umano. Scegliendo determinati tessuti e materiali (morbidi, fluidi, o rigidi e strutturati)

possiamo sentirci a nostro agio nei nostri abiti (libertà di movimento, il piacere della sensazione del tessuto sulla pelle, etc). Optando per uno stile, una stampa o una forma, piuttosto che un'altra, riusciamo a sentirci bene "nella nostra pelle" e questo ci permette di essere noi stessi e di affrontare le nostre giornate e qualsiasi impegno con la massima serenità e tranquillità ed essere sempre "vincenti perché convincenti".

### COSÌ IMPARIAMO AD ESSERE

#### "VINCENTI PERCHÉ CONVINCENTI"

**La Cromoterapia ci ha insegnato che i colori che indossiamo hanno un ruolo importante nella nostra psiche. Cosa ci dice a questo proposito il Fashion Feng Shui?**

«Come succede con la cromoterapia, i colori influiscono su di noi, sul nostro umore, sul nostro benessere psicologico, emotivo e anche fisico. Indossare un determinato colore e la relativa energia apporta benessere e lo sentiamo. Non per niente, se sappiamo ascoltare le sensazioni del nostro corpo e della nostra psiche, siamo naturalmente portati a evitare capi e colori che non sono in armonia con quanto proviamo e sentiamo e a cercare le energie giuste o quelle di cui abbiamo bisogno (ad esempio in una giornata grigia, chi si "ascolta" e vuole sentirsi meglio, cerca istintivamente di indossare il colore, come il rosso del fuoco o il verde del legno). Il Fashion Feng Shui ci aiuta a scegliere quanto indossiamo in modo cosciente e consapevole.

I 5 Elementi apportano diverse energie a seconda dei colori: l'Acqua porta tranquillità, riflessività, introspezione (colori scuri e nero); il Legno porta movimento, crescita, dinamicità (gamma tra il blu e il verde); il Fuoco porta gioia, passione, entusiasmo (Gamma tra il rosso e il viola); la Terra porta solidità, comfort, sicurezza (tutti i toni tra giallo e marrone, tipici della terra); il Metallo porta eleganza, raffinatezza, ordine (colori pastello, bianco e colori metallizzati)».

**Può un semplice capo di abbigliamento favorire il giusto equilibrio tra le energie Yin e Yang?**

«I capi di abbigliamento possiedono le energie dei 5 Elementi nel loro colore, nella forma e nel materiale di cui sono composti e possiedono essi stessi le energie Yin e Yang. Poiché il benessere è presente quando è presente l'armonia, possiamo creare armonia equilibrando la nostra personale parte Yin e Yang. Un capo di abbigliamento scuro, leggero, fluido, delicato possiede energia Yin; un capo di colore acceso, di tessuto più rigido, di forma più strutturata, con colori accesi e dettagli angolari, possiede energia Yang. Indossando alcune delle caratteristiche energetiche di cui istintivamente sentiamo il bisogno, possiamo apportare equilibrio al nostro look e al nostro benessere.»

**Il motto del Fashion Feng Shui è "Transform your look and your life", ovvero "trasforma il tuo Aspetto e la tua vita". Allora possiamo dire che l'apparire è fondamentale per l'essere?**

«Questo motto ci fa capire che effettivamente la trasformazione può iniziare dalla parte esteriore di noi stessi, che solitamente è anche la più visibile. Il nostro aspetto ci definisce, ci mostra agli altri, ma anche ci protegge dagli altri come un'armatura. È la nostra difesa contro il mondo (e spesso, riusciamo a proteggerci indossando ad esempio il nero). Quando però la nostra immagine non corrisponde a quanto internamente siamo e proviamo, quando vestendoci lo facciamo senza coscientemente onorare la nostra Essenza o il nostro Proposimento o il nostro Aspetto, l'immagine che diamo non è una buona immagine e soprattutto non è autentica, non rispecchia i nostri valori. **Dovremmo imparare a indossare la nostra autenticità tutti i giorni**, senza che questa diventi la maschera con la quale ci proponiamo al mondo. Solo così possiamo vivere la vita che desideriamo (il nostro Proposimento), rispettando ciò che siamo e in cui crediamo (la nostra Essenza) e in armonia con il nostro corpo (il nostro Aspetto). Attraverso l'apparire, solo se in armonia con la nostra verità, possiamo quindi essere.»



L'ESPERTA DI  
FASHION  
FENG SHUI

CINZIA FASSETTA

[www.styleandshop.com](http://www.styleandshop.com)

**Fashion Feng Shui Facilitator** dal 2010, unica in Italia. Cinzia si è formata come Consulente di Immagine e Stile e Personal Shopper a Londra. Gradualmente, affascinata dall'immagine e grazie al suo grande interesse per persone e personalità, culture e mentalità diverse, ha affinato specializzazioni in Bon Ton e International Etiquette, Global Etiquette e consapevolezza culturale. Preferisce definirsi **Wardrobe Coach** perché il suo campo d'azione, oltre all'analisi dell'armadio, dello stile, dell'aspetto comprende l'analisi della personalità, degli obiettivi, dei sogni della sua cliente. Oggi Cinzia si occupa di seguire le sue clienti non solo personalmente ma anche a distanza, con programmi di online Wardrobe Coaching e Virtual Fashion Feng Shui. In ambito aziendale, alterna la sua attività di consulenza sull'immagine al training su immagine personale e professionale (nel settore dell'ospitalità a livello italiano e internazionale). Con Carmen Okabe, anche lei Fashion Feng Shui Facilitator in Europa e Asia, è co-fondatrice dello **Swiss Image Institute**, che si occupa di formare privati e aziende per ciò che riguarda l'immagine e la global etiquette, secondo i principi delle migliori scuole di "finishing" e "etiquette". Con Swiss Image Institute, il progetto per il 2015 è portare il Fashion Feng Shui, la cultura dell'immagine e l'etiquette europea nei paesi asiatici, con particolare riferimento alla Cina. Dal 2015, infatti, il Fashion Feng Shui sarà incluso nel programma di studi in MBA all'Università di Beijing. In Cina, dove il Feng Shui è conosciuto e utilizzato da millenni, il Fashion Feng Shui è stato accolto con entusiasmo e integrato nella quotidianità.