



Los 7 ejes para la armonía del hábitat

Yolanda Vila Viladomiu | Geobióloga especializada en la armonización del hábitat

Introducción: partiendo de la experiencia y la necesidad

Mi trabajo como geobióloga durante 10 años me ha permitido acceder al interior de hogares muy diversos, encontrándome con frecuencia con la petición por parte de mis clientes de que les "armonizara la casa". Esta demanda me hizo abrir los ojos y ver que vivir en armonía con tu propio entorno no es un lujo, sino una **necesidad esencial** en todo ser humano que iba más allá del aspecto puramente práctico y estético con que normalmente miramos nuestro entorno. Podía encontrarme en casas fantásticas de un gusto exquisito, pero que la persona percibía como una carga, o al revés, casas sencillísimas en que la persona estaba "de paso", pero llenas de vida y esencia.

La realidad es que la mayoría de la gente no escoge la casa donde quieren vivir y han de hacer un esfuerzo por adaptarse al espacio en el que viven, por lo tanto algo se ha de poder hacer a partir de lo que hay, a partir de "aquí".

Con ánimo de dar respuesta a esta necesidad, fui buscando maneras alternativas con las que ayudar a mis clientes, constatando: 1) que la mejor persona para armonizar un espacio es la persona que lo habita; 2) que requería de un tiempo, de un proceso; y 3) hacía falta una pauta ordenada que permitiera trabajar de forma coherente y concreta algo tan sutil y tan etéreo como la armonía de un espacio.

Esta pauta se estructura en base a 7 ejes que recogen los aspectos esenciales de armonía en cualquier espacio, ya que se pueden reconocer y aplicar tanto en una habitación, como en un edificio

público. Estos 7 ejes constituyen "puntos de anclaje" muy concretos porque son experienciales, a través de los cuales podemos acceder directa y conscientemente a la relación viva, activa y creativa que se establece entre la persona y su hábitat. El hilo conductor que nos va guiando a lo largo de este proceso es el **sentir**.

El proceso a través de estos 7 ejes nos va revelando todo un mundo interior reflejado en nuestro propio mundo exterior. Nos abre a una nueva manera de relacionarnos con nuestro propio hogar, recuperando un sentido y ofreciéndonos una nueva visión focalizada en el valor vida.



1° EJE: CENTRO

En este primer eje debemos hacer una referencia a los **orígenes**: en todas las culturas ancestrales el centro físico de una vivienda estaba marcado, era sagrado y tenía un sentido vinculado a unas creencias profundas normalmente relacionadas con el eje Cielo-Tierra, es decir, la unión del espíritu con la materia. Por ejemplo, en la cultura greco-romana el centro de la casa lo ocupaba un patio central en medio del cual se solía plantar un laurel, árbol considerado sagrado y que evocaba a los ancestros; otro ejemplo lo encontramos en la cultura tibetana que aun concibe la casa como un mandala con un centro que permite la interrelación entre las partes. Es importante ser conscientes de qué ocupa el centro físico de nuestra casa, ya que representa nuestro posicionamiento con respecto al espacio. Este eje nos conecta con el *sentido* y los sentidos. A partir de aquí podemos empezar a trabajar.



2° EJE: SIMPLIFICACIÓN

Este eje es el que me encuentro más "desafinado" en la mayoría de las casas y el más prioritario a trabajar en nuestra sociedad consumista. Acumulamos cosas, muchas de ellas sin sentido, hasta el punto de invadir nuestro espacio. Entonces, las casas pesan y se hace muy difícil nutrirnos de aquello que realmente nos aporta algo. Hacer un proceso de eliminación y simplificación consciente permite dejar espacio para que la vida fluya

y repercute facilitando los hábitos diarios, con lo que nos sentiremos más ligeros y revitalizados. En una ocasión una clienta me comentó: "*claro, yo compro cosas para sentirme a gusto en casa y ahora veo que el proceso es el inverso*". La materia es un soporte, pero también es peso, por lo tanto "menos es más".



3° EJE: LUZ

Las personas somos seres super sensibles a la luz, pero pocas se fijan en ella, en sus matices, en sus juegos, y menos aun son conscientes de cómo les influye en su estado de ánimo e incluso en sus biorritmos. Es clave tomar conciencia de cómo está orientada la casa y de donde recibe mayor incidencia de luz solar (Norte, Sur, Este, Oeste), ya que dependiendo de ello repercutirá en el ambiente general de la casa. Por ejemplo, si la casa tiene máxima apertura a Norte -cuya luz es fría, gris y sin matices-, será preciso compensarla con la ayuda de otros elementos, ya que fácilmente puede resultar deprimente.

La luz puede transformar totalmente un espacio haciendo que resulte acogedor, íntimo, relajante, o por el contrario frío, incluso incomodo. Lo que quiere la luz es ser modulada, ni falta ni exceso; aquí no hay reglas fijas, dependerá del propósito y actividad de aquel espacio así como de la sensibilidad personal. La luz viste y llena un espacio. Si al entrar en una habitación nos sorprende la belleza de la luz, vale la pena pararnos, contemplarla y tomar conciencia de cómo nos hace sentir, fácilmente nos dibujará una sonrisa en los labios.



4° EJE: CALIDEZ "Lo esencial es invisible a los ojos"

Aquí está el núcleo y la esencia de cualquier hogar. Este eje está íntimamente relacionado con la/s persona/s que habitan allí, con sus vivencias, con la atmosfera que se ha ido creando y que impregna el ambiente. Es el más difícil de explicar de los ejes porque es el más invisible, aunque se puede sentir al entrar en una casa, si la casa nos acoge, nos abraza y nos sentimos bien o por el contrario nos sentimos incómodos y queremos irnos cuanto antes. Está especialmente vinculado con la mujer, ya que ella tiene un don natural para hacer nido, para acoger y cuidar. Actualmente este eje está muy deteriorado en muchos hogares, ya que lo que pide es sencillamente **presencia**, una presencia consciente que habite aquel espacio con amor y lo haga suyo. La palabra "hogar" proviene del latín "fogar" que quiere decir "lugar del fuego". Tradicionalmente el fogón, cocina o chimenea ocupaba el centro de las casas, y probablemente ese emplazamiento no sólo obedecía a razones de eficiencia energética. El sentido del cuarto eje pone en evidencia que no hay casas perfectas, hay hogares habitados.



5° EJE: NATURALEZA

Este eje es el más fácil de conectar, pues entra por los 5 sentidos, pero paradójicamente resulta el más difícil de trabajar en los

pisos de las ciudades, poniendo de manifiesto la fisura existente en el diseño de urbes apartadas de la esencia de la naturaleza, así como el gran reto que tenemos ahora. El ser humano necesita vivir integrado con la naturaleza, pues Ella es la fuente de **bien-estar natural**. Rodearnos de materiales naturales como madera, piedra, paja, cerámica, algodón,... resulta placentero, saludable y nos conecta con nuestro entorno. Por otro lado, hacer presente dentro de nuestro hogar los ritmos naturales (como por ejemplo las cuatro estaciones) permite entrar en un ciclo de regeneración natural donde no hay aburrimiento. ¿Cómo se integra nuestra casa con su entorno natural?. La ecoarquitectura, la bioconstrucción, la arquitectura orgánica,... son una necesidad para nuestro equilibrio y salud, y debe ir aproximándose para llegar al alcance de todos. Mientras tanto, vamos a dejar entrar la Naturaleza en nuestras casas de mil maneras creativas.



6° EJE: RINCÓN DEL ARTE

Toda persona tiene un arte. Cuando visito una casa suelo preguntar: ¿cuál es tu arte (afición)?. Lejos de ser superfluo, la presencia del "Rincón del Arte" en una casa tiene profundas implicaciones, es como un "imán" en el que confluyen en silencio: cariño, inspiración, técnica, sabiduría, tiempo, belleza, conocimiento, experiencia... a la vez que irradia luz e inspiración para todos. Con frecuencia es el lugar donde cargamos pilas, de encuentro con nosotros mismos, la puerta de acceso a nuestro mundo personal interior. En una casa puede estar en cualquier sitio: en un cesto con labores, en la cocina, en un escritorio... he visto rincones del arte tan diferentes como personas, ninguno resulta igual, cada uno tiene su esencia, su magia. En todas las culturas el arte tenía un espacio y estaba unido con el conocimiento profundo, pues sabían que la belleza inspira el alma, la eleva. He podido comprobar lo importante que es este rincón en las casas, muy especialmente en aquellas en que la mujer ya se ha jubilado o cuando los hijos se han ido de casa. En este punto está la diferencia, cuando una casa deja de ser un habitáculo y se convierte en "algo más".



7° EJE: SABER DISFRUTAR

Este eje da sentido a todos los demás ejes. Da continuidad y soporte natural a todos ellos. En él, se integran todos los anteriores ejes, su interrelación, su espacio, su tiempo... El resultado: la armonía.

Está directamente vinculado con el primer eje, el CENTRO, pero habiendo hecho un proceso consciente que ahora nos permite saber disfrutar, cerrando así un círculo que es en espiral y que nos sitúa en un nuevo punto de partida.

Estos 7 EJES toman cuerpo y se pueden concretar en las diferentes partes de una casa, en los objetos que nos rodean, en los colores utilizados,... pero sobretudo en la persona, de donde parte la relación viva y llena de sentido con su espacio.

Aquí recogemos los comentarios del arquitecto Alfonso Montero (Chile) sobre su propia experiencia de "Hogares con Sentido"* y con quien, actualmente se están aplicando los 7 EJES en obra nueva.

"La experiencia de "Hogares con Sentido" es la de un recorrido por rincones olvidados para traerlos de nuevo a la conciencia; en su mayoría asuntos que nos acompañan en nuestro quehacer diario y que por alguna razón dejamos de ver y sentir. El curso, en cierto sentido viene a ser como un sacudón a la memoria para despertarla de su letargo y hacerle recordar aspectos que nos conectan con rincones íntimos de nosotros mismos, ayudándonos a sacarlos nuevamente a la luz. Al hacerlo revivimos también nosotros, nos llenamos de energía y recuperamos el encanto sobre lo que nos rodea, librándonos de aquello que no necesitamos.

Es también un ejercicio de depuración física y espiritual. A través del curso ambos mundos se entrecruzan e influyen positivamente; un acto contemplativo o tan sólo una mirada atenta nos incentiva a hacer cambios en la disposición de las cosas y objetos, pero al mismo tiempo esa nueva disposición produce cambios emocionales y anímicos constructivos por cuanto enriquecen nuestra toma de conciencia a través del ejercicio del "sentir". Yolanda, con ayuda de los 7 Ejes y empleando una gran lucidez y especial sensibilidad nos va guiando sutilmente de manera que lo que percibimos a través de nuestros sentidos y nuestro sentir se convierte en aquello que para nosotros "tiene sentido".

El curso es valientemente innovador pues pone a la persona en el centro. Sus métodos no son los de la ciencia tradicional, pues se trata de una nueva ciencia, la ciencia del corazón y del sentir humano.

Alfonso Montero (Arquitecto) / Santiago de Chile.

*"Hogares con sentido" Es un curso/taller basado en los 7 Ejes