

# FENG SHUI



## Läran om hur vi påverkas av vår omgivning

Av Camilla Janols Wedelin,  
Certifierad Feng Shui Konsult

Naturens krafter påverkar oss människor i mycket stor utsträckning, eftersom vi hela tiden står i stark förbindelse med två enorma kraftfält; himlen och jorden. Vissa människor blir trötta om de får för lite solljus, andra har svårt att sova när det är fullmåne. Begreppet Feng Shui har sina mångtusenåriga rötter i Kina, men har numera spridit sig över stora delar av världen. Feng Shui kallas ibland för The Art of Placement, alltså konsten att placera sig, och syftar på förmågan att placera sig så att man kan leva i harmoni med omgivningen. Vi påverkas alla mycket av vår omgivning; av vädret, vilka grannar vi har, hur berg och vattendrag ligger i förhållande till vår tomt och vårt hus, vilka färger vi har på väggarna etc. Allt detta är Feng Shui. Hur kan vi designa vår omgivning, så att vi mår bra? Jo, vi behöver dra nytta av det som är fördelaktigt för oss och minimera det som är mindre bra.

Det kinesiska ordet Feng Shui betyder bokstavligen Vind och Vatten. Vinden och vattnet är de element som haft störst inverkan på landskapets formationer. Vinden står symboliskt för energins rörelse och Vattnet för behållaren där energin stannar. Vi vill att energin skall röra sig fritt, men tyglad så att vi har kontroll på flödet.

När du kliver in i ett hem och genast känner att här skulle jag vilja bo eller här var det hemtrevligt, har du oftast kommit till ett hem med god Feng Shui. De gånger du kliver in i ett hus och får en olustkänsla eller obehagskänsla i magen har du troligen kommit till ett hus där det råder obalans, något som skapar problem för dem som bor eller arbetar där. Det innebär att huset har en mindre bra Feng Shui. Det kan också hända att om du själv bor i ett hus med dålig Feng Shui, känner du dig bekväm i ett annat hus med dålig Feng Shui. Du känner igen dig helt enkelt. Det innebär inte att det är bra. Tvärtom, det är inte bra att ha vant sig vid det dåliga. Det kan man bli sjuk av på sikt.

Med hjälp av Feng Shui kan du skapa harmoniska och vackra miljöer som det är skönt att vistas i. Om du befinner dig i en positiv och gynnsam Feng Shui-

miljö kan du lättare nå framgång, uppnå en god hälsa och upprätthålla bra relationer. Men listan kan göras mycket längre än så. Harmoniska miljöer ger ett maximalt positivt energiflöde som inte blockerar någon av våra livsaspekter. Inomhus når man detta med hjälp av rätt design, inredning, ljussättning, möblering m.m. och utomhus med bra form på miljön; rätt växter, vatten, träd, vägar, plattytter m.m. på rätt ställen

## Entré och hall – Ming Tang

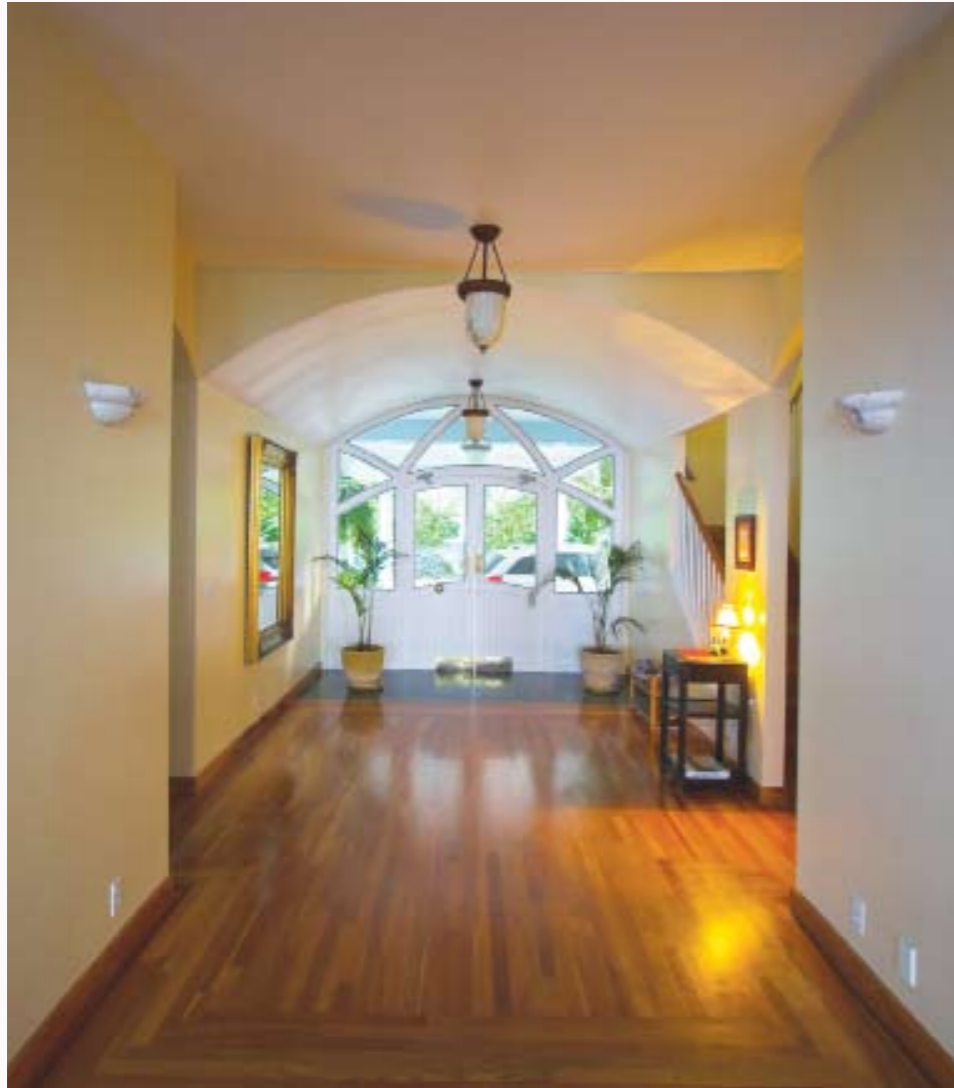
All Feng Shui börjar vid entrén och hallen. Här ska energin komma in i ditt hem och sprida sig till resten av bostaden. En god Feng Shui-miljö skall alltid vara ljus, upplyftande och fylla dig med kraft och glädje. Det skall vara roligt att gå till jobbet och skönt att komma hem. Här sätter du standarden för hur du vill ha det i resten av huset.

Den Ljusa Hallen, Ming Tang, fortsätter från utsidan och in genom ytterdörren och i hallen. I hallen sätter du känslan för hela huset. Detta är det första du och dina besökare möter när ni kliver in genom dörren. Möts ni av sopor och högar av skor eller av något vackert? Hallen skall vara väl upplyst och kännas harmonisk, glad och välkomnande. Det är här du skall samla upp den energi som kommer in genom ytterdörren och leda den runt i ditt hus. För att skapa en harmonisk hall behöver man se över flera saker; du behöver en ljus och upplyftande miljö, du behöver ha en aktiv hall, du behöver helhet, du behöver bra förvaring, du behöver känna dig välkommen och du behöver möta något du tycker om.

## Ljus

För att skapa en ljus och upplyftande miljö behöver du två saker, rätt ljus och rätt färger. Med rätt ljus behöver du först se över hur mycket sol- och dagsljus som kommer in i hallen. Du behöver släppa in den goda energin utan att det blir för ljust för ögonen. Lagom är alltid bäst.





Vi hade tidigare i vårt hus nästan obefintligt med dagsljus i hallen. För att förbättra detta har vi både rivit en vägg, satt in ett större fönster och nu senast satt in ett rejält stort fönster i vår ytterdörr. Förändringen i känsla är markant. Numera har vi alltid en känsla av att vår ytterdörr är öppen, eftersom det kommer in så mycket ljus.

Om du har en hall utan dagsljus och bor i en bostad där du inte har möjlighet att öppna upp mer, kan du skapa mer ljus genom bra belysning. Då är det oftast mycket viktigt med många belysningspunkter även på dagen.

Börja alltid med att observera hallen. Var är det mörkt? Vad vill du belysa? Har du något extra vackert som du vill ska framträda, ska detta naturligtvis belysas så att du sätter en känsla för resten av hemmet.

## Färger

Det finns en hel del litteratur att läsa gällande färger och färgers betydelse. Upplevelsen av färger är också olika i olika kulturer. I Kina undviker man

den vita färgen eftersom den där förknippas med död och begravning. I Sverige har många samma association till den svarta färgen.

Inom klassisk Feng Shui använder vi olika färger för att förstärka, dränera och kontrollera ett element. Rekommendationer i en artikel kan bara bli generella. Vill man ha ett exakt råd gällande det egna huset behövs professionell hjälp. Det är mycket viktigt att färger är ljusa, klara, fräscha, glada och vackra. Sannolikheten att misslyckas med färgsättningen i hemmet är större för dem som använder bruna och beige färger och starka färger, som exempelvis ett helt rum med mörkröda väggar. För starka färger bör undvikas om du inte fått rådet av en Feng Shui-konsult. Under nuvarande tidsperiod, blir det nästan aldrig fel med vitt. Vi skall också i möjligaste mån undvika s.k. jordfärger; beige, brunt, jordgult m.m.

Belysningsexperter brukar rekommendera mellan 3 - 7 ljuskällor per rum. Det är viktigt att hallen har bra ljus året om. Du behöver en bra allmänbelysning i taket och flera punktbelysningar. Spotlights är väldigt bra när det gäller ljus- och stämningshöjare. De kan monteras separat eller på en sken direkt i taket. Det är viktigt att det mesta av ljuset lyser med en uppåtgående känsla. De kan dock lysa neråt om du väljer att belysa något objekt i hallen.

På exempelvis höstkvällar kan det räcka med någon punktbelysning i form av lampor eller spotlights och någon lykta med ljus för att skapa en härlig känsla. Om du har en hall med stora fönster som släpper in mycket ljus blir inte lampor så viktiga förän det blir mörkt. Observera din hall och titta på hur ljuset beter sig under dagen och genom årstiderna. Du kommer att märka en stor skillnad på behovet.

Men fler och fler människor håller just nu på att utveckla sin känsla för det här, vilket innebär att känner du att en viss färg är rätt så är den säkert också det. Använd din maggropskänsla, den leder dig säkert rätt.

## Alla sinnen

Vi påverkas av miljöer genom våra sinnen. Använd flera av dina sinnen när du observerar din hall. Har du en angenäm doft här eller behöver du göra något åt detta? Är det estetiskt för ögat? Har du något missljud som du behöver åtgärda?

## Aktivitet

Hallen ska vara ett aktivt rum. En hall är i sig själv aktiv för att här rör det sig mycket människor. Men man kan också hjälpa detta lite på traven. Genom att se till att du har en bra belysning, klara ljusa färger och fräscha växter skapar du mer aktivitet.

## Förvaring

Tänk på att skapa en så bra förvaring som det bara går. Låt bara säsongens kläder vara framme och plocka undan allteftersom årstiderna framskrider. Här sätter du känslan för hela huset. Det är självklart så att lever du i en barnfamilj så har du mer kläder och skor att ta hand om i hallen än om du är ensamstående. En hall med mer kläder och skor behöver inte nödvändigtvis ha så mycket sämre Feng Shui än en hall där allt är undanplockat. Det hela beror också på alla andra faktorer som vi tar upp här.

## Helhet

Hallar är ofta förbindelser till mer än ett rum. Det är viktigt att få en helhetskänsla när du står i hallen och ser in i andra rum. Har du för olika stilar i de olika rummen som du ser samtidigt, skapas en stor och onödig röra som är långt ifrån harmonisk.

Välkomnande känsla och att möta något man tycker om.

Försök alltid att skapa en så välkomnande känsla du kan. Det är inte trevligt att mötas av för stora högar av skor och sopor.



Det är också viktigt att du i hallen har något som du tycker riktigt mycket om. Något som gör dig glad. En del människor känner detta instinktivt utan att ha någon kännedom om Feng Shui. De kan ha både bilder på barnbarn och saker de införskaffat under resor de gjort. Du bestämmer. Vad tycker du om?

**TID FÖR FÖRÄNDRING**

**Höj din livskvalitet**  
**Skapa mera flyt i livet**

min hälsa

min miljö

UTBILDNING I **F.L.Q.W.** LIVSKVALITET

min relationer

~ Feng Shui ~ Flow ~ Relationer ~ Hälsa ~ Miljö ~

FLOWAKADEMIN  
Flow och Feng Shui är två starka begrepp som vi vidareutvecklat i vår verksamhet. Vid vår skola sker en stark utveckling som är bestående. Se höstens program på vår hemsida. Varmt välkommen att kontakta oss.  
Camilla Janols Wedelin,  
Certifierad Feng Shui Konsult Chue Style

[www.caja.se](http://www.caja.se)