

FENG SHUI

kan hjälpa dig få mera flöde i livet

Av Camilla Janols Wedelin

Hur väl ditt liv fungerar påverkas av ett antal faktorer, och de hör alla samman med flow. Du kan uppleva flow som ett psykiskt tillstånd som påverkar jaget. Du kan uppleva flow eller flyt i dina kontakter med andra människor. Du kan också ha mer eller mindre flow i din kropp, i dina känslor och i ditt inre.

Du kan även uppleva flow i den yttre miljön. Alla dessa flowfaktorer visar hur du mår och hur ditt liv fungerar. Att följa med flödet betyder att man följer med den naturliga strömmen, istället för att gå emot den. När du lever mer i flow existerar, arbetar och vilar du i farten utan problem. Du lever i en ljus miljö, du är ljus.



När flow inte flödar fritt

En blockering är något som hindrar flow från att flöda fritt. När flow inte tillåts flöda fritt kan du känna dig kraftlös och sakna livsglädjen i ditt liv, vilket på sikt kan påverka din hälsa. En blockering hindrar dig från att nå din fulla kapacitet. Fysiska och psykiska blockeringar kan du märka i hela kroppen. Du kanske går med ständigt värk i en axel eller har för högt blodtryck? Blockeringar kan också påverka dig psykiskt; du kanske känner dig ledsen eller nedstämd? Du kan även ha både större och mindre blockeringar i kontakterna med dina medmänniskor, som kan leda till att du känner dig olycklig, men kan även orsaka fysisk smärta. Så genom dålig Feng Shui, kan du få blockeringar både i din inre och yttre miljö.

Kort om Feng Shui

Vill du skapa dig mera flow i livet genom miljön är Feng Shui ett viktigt verktyg. Feng Shui har i många tusen år praktiserats i Kina och har det senaste århundradet spridit sig till stora delar av världen. Det var de kinesiska Feng Shui-mästarna som studerade jorden och landskapet, i kombination med himlen och planeternas rörelser. De satte ord på det som många kulturer varit medvetna om mycket länge; att det finns en universalkraft som styr och påverkar våra liv och miljön runt omkring oss. Denna kraft kallas för Qi eller Chi och utgör kärnan i all Feng Shui. Feng Shui kallas ibland för The Art of Placement, alltså konsten att placera sig, och syftar till förmågan att placera städer, hus och människor, så att man kan leva i harmoni med naturen.

Denna kraft kallas för Qi eller Chi och utgör kärnan i all Feng Shui

Rensa först

För att skapa en harmonisk och frisk inomhusmiljö behöver flow kunna flöda fritt i hemmet. Luften som för med sig livsenergin, Chi, behöver röra sig fritt. Det är viktigt att vädra ofta för att släppa in frisk luft. Hemmet behöver också vara fritt från för mycket saker, möbler och annat.

Har du någon gång tänkt på hur många saker du faktiskt bär in i ditt hem varje år? Bär du ut lika mycket som du bär in? Det här är mycket viktiga frågor att ställa sig, så att man inte får ett



hem överfyllt med prylar där livet känns påfrestande och riskerar att stagnera helt. En blockering i din inomhusmiljö kan ha sin grund i för mycket saker. Det finns också andra faktorer som påverkar: du kan ha för lite ljusinsläpp, eller för mörka färger. Detta gör att det helt enkelt uppstår något fel i Feng Shui.

I förra numret av Inspire skrev jag om hur du kan skapa mera harmoni i livet genom att arbeta med din hall och entrén. Nu ska vi titta på nästa viktiga rum i hemmet, nämligen köket.

Köket är hemmets hjärta

Köket

Köket är hemmets hjärta. Här samlas familjen för matlagning och umgänge. Medan en person förbereder middagen kanske en annan gör läxor eller planerar för morgondagen. Man kan lyssna på musik, titta på tv, spela spel m.m. Köket ska vara fullt av liv, spegla glädje och välstånd. Det ska kännas ljust, upplyftande och ge dig kraft. Det är ett rum för både kropp och själ.

Enligt Feng Shui är köket den plats där du symboliskt skapar ditt välstånd. Symboliskt föder köket familjen med god energi genom maten. Detta gör att familjemedlemmarna mår bra, blir mer effektiva och kompetenta, vilket ökar familjens välstånd.

Hur vi placerade köken förr

Förr i tiden placerades ofta köken i husens norra del, eftersom man saknade tillgång till kyl och frys. I framförallt söderlägen blev maten dålig i förtid på grund av värmen från solen. Enligt gammal kinesisk tradition placerar man också köken i norr. Här är skälen de samma som i Sverige, men man vill dessutom undvika att besökare ser spisen från ytterdörren. I denna tanke ingår också idén om att hemmet dräneras på energi om spisen syns från ytterdörren och de kallare delarna i norr behöver värmas upp av köket genom spisens värme och eldenergi. Idag kan vi ha alla delar av ett hem uppvärmda och vi har tillgång till både kyl och frys.

Vad ser du när du tittar ut?

Det du ser när du tittar ut genom köksfönstret har stor inverkan på dig. Har du vassa, fula stenar, hus, plåtskrot eller liknande, som pekar mot ditt hus bör du skydda dig, så att de här sakerna inte påverkar ditt välbefinnande och din hälsa. Om du inte kan rätta till problemet på utsidan genom att sätta upp en häck eller ett staket, så kan du använda dig av vatten för att suga upp den dåliga energin som kommer in genom ditt köksfönster. Ställ en skål med vatten eller ännu hellre tre blomvaser fyllda med vatten i fönstret.



Vaserna bör vara av glas och får gärna vara fyllda med vackra levande blommor. Det är viktigt att du byter vatten ofta eftersom stagnerat vatten inte är fördelaktigt.

Spisens placering påverkar livsenergin i hemmet

Det viktigaste i ett kök, enligt Feng Shui, är spisens placering. Eftersom spisen ska föda familjen med

Det du ser när du tittar ut genom köksfönstret har stor inverkan på dig

god livsenergi och ett ökat välbefinnande, är det mycket viktigt var kocken är placerad. När du står och lagar mat bör du känna dig trygg. En bra placering är därför där du kan ha kontroll på dörren in mot köket, samtidigt som du arbetar vid spisen.

Spisen representerar elden och du får en ogynnsam krock mellan eld och vatten om spisen är felplacerad i förhållande till diskhon. Den bästa placeringen av spisen, diskhon och kyl/frysaren är i en möblerad triangel. Om du kan dra en osynlig linje mellan dem och linjen bildar en triangel, då har du skapat de bästa förutsättningarna för en god Feng Shui i köket.

Har man diskhon och spisen bredvid varandra uppstår en krock mellan spisens eld och diskhons vatten. Det är inte bara ur perspektivet kring eld och vatten som det blir problem när spis och diskho är placerade för nära varandra. Det finns också en rent praktisk aspekt: Att ha en rejäl arbetsyta mellan spis och diskho är funktionellt när man lagar mat. Det är dessutom hälsomässigt bättre.

En bra placering vid matbordet

Det är viktigt att tänka på att när man äter ska matplatsen inge lugn och ro för dem som äter. Av tradition har det inom Feng Shui varit viktigast var familjeförsörjaren är placerad runt matbordet. Detta tankesätt känns knappast rätt i dagens jämlika Sverige; alla i familjen är självklart lika viktiga. Försök att först placera bordet så att alla i familjen har uppsikt, och därmed också kontroll, över dörren. Om det inte går kan ni prova att växla mellan olika matplatser runt matbordet. Efter ett tag kommer ni att upptäcka vem som är känsligast för att ha ryggen oskyddad. Barn brukar exempelvis få svårt att sitta länge vid matbordet om de är felplacerade.

Färger och former

Du bör tänka på väderstrecken när du väljer färg till köket. Ett kök med varma färger passar ofta bra i norr, men i söder blir denna del av huset överhettad om du väljer varma färger. I söder blir det oftast bättre med svala vita, grå och blå toner. I ett kök har man ofta så mycket saker framme att man alltid riskerar ett rörigt intryck. Undvik därför grälla och stora mönster med kontrasterande färger på väggarna.

Ljus

Det är viktigt att du kan se ordentligt när du lagar mat, därför är köksbelysningen av stor betydelse. Du behöver ha en bra allmänbelysning i taket och en del punkter i rummet behöver extrabelysning. Vid själva tillagningen behöver exempelvis diskbank, spis

Ett kök med varma färger passar ofta bra i norr

och eventuell tillredningsbänk belysas med stark och bra belysning. När du sedan ska äta din mat är det trevligt om matplatsens belysning kanske kan ändras med en dimmer. Observera rummet vid olika tider på dagen och vid olika tider på året. Precis som i övriga rum kommer kökets ljus att te sig väldigt olika. Det är också viktigt att du inte blir bländad.

Förutom allmänbelysning och punktbelysning för att du ska kunna laga till och äta din mat, bör du också se över vad du särskilt vill belysa i köket. Vad är vackert? Har du något som du vill ska framträda? Kanske kan du belysa en vacker tavla, en blomma eller ett fint vitrinskåp. Ta fram det bästa som ditt kök har att erbjuda.

Planera ditt kök väl

Det är viktigt att tänka på miljön, samt att ha ett bra arbetsflow, när du planerar köket.

Att värna om miljön innebär att du värnar om jorden, om dig själv och om kommande generationer. Du prioriterar närproducerad och ekologisk mat som är fritt från tillsatser. Du använder hållbart porslin till förvaring och matlagning samt använder inte plast, aluminium och andra liknande material som är skadliga för miljön, då det är skadligt för vår jord.

Det ska vara enkelt att sköta kökssysslor, så som matlagning, disk, och brödbak. Det är några saker som är bra att tänka på vid planering av förvaringen av utensilier och mat. Förvara glas och porslin nära diskmaskinen. Se till att du har kryddor, köksverktyg och kastruller nära spisen. Ha gärna kaffet bredvid kaffebyggaren. Planera skafferiet efter vilken funktion de flesta varorna har; gör en frukosthylla, en matlagningshylla osv. Se till att du har en väl fungerande lösning för sophantering. Förvara gärna servetter, ljus och annat pynt på ett och samma

ställe, så att du enkelt och med små medel kan piffa upp vardagen. Av de köksmaskiner du har, fundera på vilka som är bra att ha ståendes framme och vilka du kan ställa in i ett skåp. Var kan du placera de maskiner som är bra att ha framme?

Lyssna in och fundera på dina och familjens behov. Oftast har man en uppsättning rutiner för sitt liv i köket. Planeras köket väl blir matlagningen roligare och sannolikheten ökar för att du prioriterar den mer. Flow ökar i kroppen och du känner mer livsglädje. Det blir lättare att bjuda hem dina vänner.

Genom allt detta kan du skapa dig ett friskare och härligare liv

Camilla Janols Wedelin
Certifierad Feng Shui Konsult, Imperial Feng Shui/
Chue Style

FRISKARE LIV
MED FLOW FENG SHUI

Läs boken eller gå en intensivutbildning!

Den miljö du lever i, dina relationer & din livsstil, visar vem du är idag. Vem vill du vara i morgon?

Feng Shui Flow Relationer Hälsa Miljö
Vi presenterar ett helt nytt sätt att se på Feng Shui och Flow. Vid vår skola sker en stark utveckling som är bestående. Se kommande utbildningsprogram på vår hemsida. Varmt välkommen att kontakta oss.
Camilla Janols Wedelin,
Certifierad Feng Shui Konsult Imperial/Chue Style

www.caja.se

CAJA
- Feng Shui - Sweden -