

Feng Shui skapar balans som stärker människan

Vill du ha ditt sovrum, din lägenhet eller kanske rentav villan baserad på samma designstruktur som den välkända Förbjudna Staden i Kina? Det är varken svårt eller dyrt, säger Anette Nääs, certifierad feng shui-konsult.

Är heminredning den nya penicillinkuren? Det kan mycket väl vara så. Vetenskapliga studier har länge påvisat att människans hälsa påverkas i hög grad av hennes omgivning, och därför har feng shui fått en ökad popularitet. Anette Nääs, som driver Anettes Hälsokälla på Mariebergssområdet, förklarar vad feng shui verkligen innebär.

– **Feng shui** bygger på den gamla kinesiska filosofin om hur vi naturligt påverkas av vår omgivning. Hur dofter, ljus, ljud, naturens formationer, färger, former, energifält och flöden får oss att må, berättar hon. Läran beskriver olika energifält - chi - som vi inte kan se med blotta ögat, men som vi lika fullt påverkas av. För att balansera chi används färger, olika material samt yin och yang.

Syftet med feng shui är att förändra miljön runt omkring människan för att skapa en balans som stärker individen - man ska känna sig välkommen. Behandla personen genom att behandla hemmet, kort sagt. Det är något som har tillämpats i många tusen år.

– Du behöver inte tro på det, det fungerar ändå, säger Anette, och du behöver inte kosta på det en massa. Du arbetar med det du redan har.

– Hemmet ska spegla den du är, säger hon, eller den du vill vara - inte den du har varit.

Det går inte att specificera hur man ska ha det, eftersom alla är olika, därför har feng



I en feng shui-trädgård lever man i harmoni med naturen på naturens villkor.

en representerar en aspekt av livet. Har du en röra i en av sektionerna, har du troligen en röra i motsvarande del av livet också. Genom att städa och rensa i det området, förklarar du då din möjlighet att stärkas i den aspekten av livet.

Det finns olika sätt att använda baguan på. Enligt kompasskolan placeras baguan efter kompassriktning. Ett annat sätt är att använda det som kallas tredörrarsbaguan och utifrån den placeras baguan så att ingången alltid är neråt, i karriärleden av baguan. Anette har studerat båda sätten.

Anette beskriver det idealt placerade huset som i en "fåtöljform". Med det menar hon att huset ska ligga på en liten kulle, och ha kullar eller lägre vegetation i öst och väst. I norr ska det finnas ett berg eller en skog. På så sätt får man skydd på tre sidor, som i en fåtölj. Söderut bör vara ett öppet område, förslagsvis en sjö.

När Anette åker iväg på konsultation, börjar hon med att titta på utsidan. Hon undersöker om det finns kraftledning i närheten, om gatorna är lugna eller vältrafikerade, hur vägen fram till huset ser ut, samt håller ögonen öppna för vassa hörn som pekar mot byggnaden. Vassa hörn är nämligen farliga och bör undvikas eller döljas så gott det går enligt feng shui. Vidare går hon in och tittar på entrén, ser till material och vilken känsla det ger henne. Efter det ger hon förslag på hur man kan färgsätta, möblera runt, och rensa upp för att man ska må bättre.

Chi ska röra sig behagligt enligt feng shui. Det innebär att man ska försöka skapa öppna ytor där det kan strömma fritt, men man får vara försiktig så att det inte bara forsrar förbi. Därför använder man sig av njuka, böljande former för att få chi att sakta in lagom mycket. Man kan använda sig av växter, ljud och ljus för att locka till sig chi, och Anette rekommenderar att sätta upp



Feng shui betyder ordagrant vind och vatten, och grundprincipen i läran är att det finns ett förutsägbart mönster i all energi omkring oss och att vi ska lära oss att leva i harmoni och samspel med den energin.

ett vindspel utanför dörren och att placera lampor eller planter i hörn, där chi annars kan bli stillastående. Vill man läsa mer om feng shui, rekommenderar Anette "Leva med feng shui", av Agneta Nyholm Winqvist, som hon själv har studerat under, och även "Rensa i röran med feng shui" av Karen Kingston. "Utsidan speglar insidan", författad av Birgitta Tryberg, är också bra. Sedan är det bara att börja städa och pynta.

Feng shui blir allt populärare nu. Med tanke på att värstädningen ändå står runt hörnet... varför inte?

Johnnie Jageberg



Möblering, ljussättning och placering av symboler och budskap kan stärka ett företag.