



Dit soveværelse er dit tempel

I feng shui er soveværelset et af de vigtigste rum i hjemmet. Derfor skal det indrettes med sanselighed og omtanke



Feng shui

Feng shui er en 4-6.000 år gammel kinesisk indretningsfilosofi og livsvisdom. I feng shui betragtes alting som levende. Det betyder, at du konstant er påvirket af de rum, ting og mennesker, du omgiver dig med. Når du indretter dit hjem efter feng shui, tager du hensyn til disse forhold og forsøger at skabe optimale omgivelser, hvor du trives og udnytter dine livsenergi bedst muligt.

En gammel kinesisk filosofi har fundet vej til den vestlige verdens moderne hjem. Om det er en forbigående trend eller et varigt bekendtskab er svært at sige. Men fakta er, at feng shui har været kendt og brugt i boligindretning i 4-6.000 år. "Når du indretter dit hjem efter feng shui, forsøger du at skabe enkle og rolige omgivelser, der støtter og nærer dig frem for at spænde ben og komplicere dit liv og dagligdag. Vi kommer så let til at skabe omgivelser, der ikke tjener os bedst. Vi fylder vores hjem med ting og sager eller placerer vores møbler uhensigtsmæssigt - og det påvirker os. Vi føler os ikke godt tilpas, vi sover dårligt eller kan ikke slappe af. I feng shui indretter du dit hjem, så det hjælper dig til at finde ro og tryghed, måske ligefrem mere kærlighed, velstand eller en ny karriere" siger Ranvita la Cour, som er foredragsholder og dansk feng shui-konsulent.

Feng shui om natten

Soveværelset er et af de vigtigste rum i feng shui. Tænk bare på de ting, der foregår her. Eller den

simple kendsgerning, at hvis du sover otte timer i døgnet, tilbringer du en tredjedel af dit liv i sengen. Så hvorfor ikke gøre denne tredjedel så behagelig som overhovedet muligt.

"Mens kærlighed og sex er årsagen til, at vi er på jorden, så er søvnen den, der gør os i stand til at udrette noget med vores liv. I feng shui er dit soveværelse dit tempel. Det er her, du slipper kontrollen og overgiver dig til drømmen og intimiteten. Derfor bør du kun indrette dig med ting, der nærer erotikken og den gode nattesøvn. Sørg for optimal placering af din seng, eller det vi i feng shui kalder "power spot". Det er der, hvor du har godt udsyn til døre og vinduer. Ligesom løven, der ikke lægger sig til at sove midt ude på savannen, fordi det er alt for farligt, så bør vi heller ikke lægge os til at sove på udsatte steder. Vi er sårbare, når vi sover. Hvis rammerne ikke er hundrede procent trygge, fortæller vi vores underbevidsthed, at den skal være på vagt. Og det skaber en urolig nattesøvn og en ringe søvnkvalitet," siger Ranvita la Cour



God feng shui i soveværelset

- Skab ro ved at undgå for mange ting i rummet. Væk med bøger, tøj, vasketøj mv.
- Brug udelukkende soveværelset til søvn og erotik. Er det nødvendigt at have kontor, motionsrum, tv-stue eller opbevaring i dit soveværelse, så skærm af, så tingene er visuelt ude af syne
- Sørg for, at du har et godt udsyn til døre og vinduer (dit "power spot"). Brug gardiner til at afskærme vinduet og fremme privatlivet
- Sov med hovedet vendt mod en fast væg. En sengegavl er godt og giver yderligere støtte
- Vægge og sengetøj skal holdes i blide, sanselige farver, der matcher din hud. Fx. rosa, hvid, lysegul, creme, sand, beige, nougat
- Vælg sengebord med runde former. Husk samme størrelse og type på hver side af sengen. Det skaber ligeværdighed i parforholdet
- Skab en smuk udsigt fra sengen, som giver god energi – fx. et flot maleri. Omgiv dig iøvrigt med erotisk kunst eller personlige symboler og ting, der minder dig om kærlighed og et lykkeligt parforhold

Dårlig feng shui i soveværelset

- Spejle. Er de nødt til at være der, så afdæk dem om natten
- Tv, video og spillekonsoller. De opfordrer til aktivitet, ikke hvile og intimitet
- Elektriske apparater tæt ved sengen, fx. clock-radio. Vælg i stedet et ur med batteri
- Sov ikke på to madrasser, der er sat sammen. Det vil splitte kærligheden på sigt. Vælg i stedet én stor madras
- Opbevaring under sengen. Det svarer til at tage tingene med i seng.
- Familiefotos eller idolbilleder. De er som "øjne", der kigger på dig, mens du sover og elsker. Dit soveværelse er dit – familien må finde et andet sted at være
- Undgå lamper, der hænger ned fra loftet eller andet omkring sengen, der kan falde ned



Ranvita la Cour kombinerer den klassiske feng shui med vor tids æstetik og symboler, så det giver mening for det moderne menneske. Vi er ikke vokset op med historierne bag de kinesiske symboler, derfor har vi svært ved at forstå betydningen af fx. en frø med en mønt i munden. I stedet må vi finde vores egne symboler. Du kan læse mere om feng shui i soveværelset på www.happyliving.dk

Kilde: Ranvita la Cour. www.happyliving.dk