

## Feng Shui i soveværelset

# VÆRN OM DIN skønhedssovn



**Vi tilbringer en tredjedel af vores liv i soveværelset. Med en normal gennemsnitsalder betyder det, at vi tilbringer 25 til 30 år af vores liv på en madras, i en seng. Forandring i soveværelset kan ligefrem forbedre dit liv!**

Når du kigger ind i dit soveværelse, er det så et rum, hvor du synes, at det er værd at tilbringe 30 år af dit liv? Eller endnu vigtigere – ser du et rum, som nærer dig? En oase af fred? Et sanseligt rum, hvor du er fri til at slappe af, dyrke sex og bare være dig selv? Eller er rummet blevet et tilfældigt sammensurium af computer, klædeskabe, vasketøj, opbevaring eller motionsudstyr?

### SOVEVÆRELSET – ET TEMPEL FOR INDRE FRED

Soveværelsets formål er at give os en tryk, dyb og nærende nattesøvn. Men når vi bruger det til alle mulige andre funktioner, sender vi dobbelte signaler til vores krop og sjæl. Computeren, tv'et og vasketøjet siger til vores underbevidsthed, at "nu skal der arbejdes". Det forstyrrer vores nattesøvn, for nu er meningen netop ikke, at vi skal være aktive, men at vi skal slappe af. Det, vi har brug for at omgive os med, er derfor ting, som signalerer, fred, ro, varme og intimitet.

Men ofte ender vores soveværelse med at være det mindst prioriterede rum, "for her skal vi jo bare sove". Det indrettes med de møbler, vi ikke lige fik plads til i de andre rum, eller med tilfældige ting, vi har overtaget. Sengen eller madrassen er måske ikke den bedste, og indretningen forekommer mindre vigtig, for vi kan jo bare lukke døren, når gæsterne kommer! Men egentlig burde det være lige omvendt; vi burde lægge al vores kærlighed i at skabe de optimale rammer – et tempel for indre fred, ro og sensualitet.

Rarivita la Cour er forfatter og foredragsholder og uddannet fengshui konsulent fra *The Western School of Feng Shui* i San Diego, Californien. Hun er kendt fra TV2's boligprogrammer *Bo med Feng Shui* og medforfatter til bogen *simple-living.dk*. Se mere: [www.happyliving.dk](http://www.happyliving.dk).





## DIN SØVN – DIN SKÆBNE!

I Feng Shui betragter man soveværelset som et af hjemmets vigtigste rum. Det er her, vi lader op og henter energi til næste dag. Nattesøvnen bestemmer derfor, hvad vi er i stand til at udrette i vores liv. Sover vi dårligt eller har en lav søvnkvalitet, får vi ikke den optimale "batteriopladning". Det vil påvirke vores ydeevne og vores personlige energiniveau. Dårlig – eller for lidt søvn – stjæler af vores naturlige effektivitet og livsglæde.

Vi lever i en tid, hvor alt går hurtigt, og det kræver sin mand at følge med. Derfor er det vigtigt, at vi får mulighed for at lade optimalt op, så vi kan få energi til at gøre de ting og leve det liv, vi gerne vil. Vi har derfor ikke råd til at sove dårligt. For når vi sover, sover vi ikke bare. Der sker en masse livsvigtige processer i kroppen, som er med til at holde os stærke og sunde.

## SØVN HOLDER DIG UNG OG SMUK

Når vi sover, foregår der hundredvis af biologiske og kemiske processer, alt imens vi intetanende ligger og nyder det. Det er ligesom, når vi sender bilen til reparation på et værksted. Det er nu engang smærtere at skifte hjul på en bil, som står stille. På samme måde er det under søvnen, når vi mennesker holder stille, at vores organisme benytter sig af lejligheden til at foretage de nødvendige reparationer. Under nattesøvnen producerer vi fx melatonin: Et stof, der bl.a. er med til at forebygge ældningsprocessen (især hos kvinder). Har vi en lav søvnkvalitet eller får for få timers søvn, producerer vi ikke tilstrækkeligt melatonin og går glip af stoffets naturlige genopbyggelige egenskaber. Så vejen til evig skønhed ligger i bogstaveligste forstand i kvaliteten og mængden af vores nattesøvn.

## LAD SEX- OG KÆRLIGHEDSLIVET BLOMSTRE

God nattesøvn kan vi give os selv ved at skabe et godt soveværelse. Ved at indrette det som en personlig oase: Et sted, hvor vi kan lade op og vende tilbage til livet og hverdagen med fornyet kraft. Og selv om der foregår mange biologiske og kemiske processer under søvnen, skal det ikke være et "klinisk operativ-rum". Tværtimod. Soveværelset er det sted i vores liv, hvor vi alle sammen – også mænd – kan hengive os til livets feminine kvaliteter: Intimitet, hygge, nærvær, sanselighed. Efter en lang arbejdsdag, hvor de maskuline kvaliteter som målrettedhed, fokus og effektivitet er i højsædet, er det vigtigt med en nærende kontrast.

Når vi giver os selv et godt soveværelse, kan vi mærke forandringerne på alle livets planer. Vi vågner veludhviledede og glade op om morgenen – hvilket gør os fysisk smukkere – og en typisk sidegevinst er, at kærligheds- og sexlivet blomstrer.

Vi lægger alle sammen meget vægt på, hvordan livet er i dagens vågne timer, men det er livet om natten, der er hemmeligheden bag et godt liv om dagen.



# 16

## veje til bedre søvn

Brug så vidt muligt kun soveværelset til søvn & sex – ikke til kontor, motionsrum, opbevaring osv. – eller afskærm i givet fald sengen fra disse funktioner.

Vælg en god madras, gå ikke på kompromis. Valget af seng/madras er altafgørende for nattesøvnen.

Placér din seng med hovedgærdet op mod en fast væg og frit udsyn til døre og vinduer. Sengegyvel er godt og giver yderligere støtte.

Vælg fortrinsvis naturmaterialer (silke, hør, økologisk bomuld).

Skab ro: Undgå for mange ting (bøger, tøj, vasketøj, åbne reoler med mange ting på).

Mal vægge – og vælg sengetøj i blide og sanselige farver/materialer.

Hvis du har sengeborde, så sørg for, at de er sikre, står godt fast og ikke har skarpe kanter, der peger mod dig. Vælg runde sengeborde eller med afrundede hjørner.

Sørg for, at du har noget smukt at kigge på, når du ligger i sengen – hvad er det første, du ser, når du vågner til en ny dag? Et smukt billede – eller vasketøjskurven?

Vælg gerne smuk, sensuel kunst, fx billeder/figurer, der inspirerer sanserne.

Brug gardiner og tekstil til at afskærme vinduet – det giver privatliv og dermed bedre sexliv!

Undgå store spejle (de skaber cirkulation i energien, vi har brug for ro, ikke energi, når vi sover).

Undgå tv – eller placér det i skab, eller dæk det til om natten.

Undgå elektriske apparater, også tæt ved sengen (fx clockradio). De elektroniske strømninger forstyrrer nattesøvnen. Vælg ur med batteri.

Undgå ting under sengen, højst sengelinned og håndklæder, ikke ting, der hører til i pulterkammeret.

Undgå familiefotos, der betragter dig, eller "andre øjne", der kigger på dig, mens du sover/har sex. I soveværelset er du fri af alt og alle!

Undgå lamper, der hænger i loftet over sengen, og andet omkring sengen, som kan falde ned. Det virker truende på vores instinktive system og skaber derfor en mere overfladisk nattesøvn.