

SKAB HELENDE OMGIVELSER MED FENG SHUI

AF LILLIAN BRIDGES

Feng Shui er den fra gammel tid kinesiske kunst omkring placering. Oprindeligt baseret på den Taoistiske tro, er det en måde at få mennesket på linie med omgivelserne for at forøge velvære og tilskynde til en naturlig levemåde. Feng Shui har en lang og ærefuld historie, men i de senere år har Feng Shui primært været brugt til at hjælpe mennesker med at finde deres ud-kårne og som hjælpemiddel til at afværge negativ eller dårlig energi. Men faktisk har det primære formål med Feng Shui altid været harmoni og forøget sundhed.

Som i kinesisk medicin er qi det vigtigste begreb. Qi kan forstås som livsenergi og findes i alle levende ting. I Feng Shui er qi læst og analyseret så personen kan tilpasse sig det pågældende steds qi for at forsøge at få adgang til den hjælpsomme qi og undgå den skadelige qi. Mange sygdoms tilfælde kan relateres til problemer med energi. For eksempel,

kan søvnløshed nemt blive afhjulpet ved at gøre soveværelset mørkere, da et soveværelse fuld af tidlig morgensol ikke bidrager til en god søvn. Sådanne simple foranstaltninger synes måske åbenlyse, men er ofte overset af personen, der lider af en sygdom. De fleste Feng Shui råd indeholder koncentreret sund fornuft og god æstetik sammen med en forståelse af principperne i delingen af qi, der skaber et lægende miljø.

Feng Shui betyder bogstaveligt talt "den skyggefulde side af bjerget" med hvilket det er underforstået en solrig side eller konceptet med behovet for en yin og yang balancen. Det er senere blevet kendt uden betegnelsen "The Way of Wind and Water", der ligeledes indikerer behovet for at være opmærksom på disse primære kræfter i verden. I gamle dage ville bønderne nøje vurdere en ejendom ud fra mængden af vand, der var til rådighed for afgrøder, vindretningen, en

tryk beliggenhed for et hjem og vigtigst af alt frugtbarheden af jorden. Feng Shui er en jord baseret kunst og de primære oplysninger om overlevelse og velstand kommer fra landet.

Når jordens qi er blevet vurderet kan Feng Shui bruges til at evaluere de strukturer som folk lever i og de balancer, der er af qi indenfor hjem og kontormiljø. Feng Shui omfattes som havende mange regler der skal leves efter, men disse regler er udviklet over århundreder ved observationer og anvendt primært til forholdene i Kina. Bearbejdelse er nødvendig for individuelle steder og steder på kloden med forskellige naturlige forhold. Indendørs indretning i kolde klimaer har meget anderledes behov end de beliggende i f.eks. ørkenen. De mange variationer, der findes indenfor boligindretning og muligheden for at personliggøre disse, giver den fordel, at der er mange valgmuligheder. Men balance bliver sværere

når personer lever i grupper, hvor hvert individ har forskellige behov. Med Feng Shui har man muligheden for at afbalancere energien i indretningen i hjemmet, så hjemmet tilpasses den enkelte til gavn for hele familien.

Qi kan også inddeles i de tre zoner af himlen, mennesket og jorden og den vibrerende familie af de fem elementer. Alle disse aspekter skal balance for at helbredelse og healing skal opstå. Når individer lider af et dårligt helbred eller sygdom er det ekstremt vigtigt, at evaluere forholdene i deres hjem. For eksempel kan overstimulering i et hjem hvor der er masser af aktivitet, støj og kaos forårsage mental forvirring og større irritation. I sådan et tilfælde vil det være klogt at bruge mere afdæmpede farver, skabe rekreations områder, hvor man kan komme væk fra alle impulserne, eller organisere bedre således af familiens aktiviteter forløber mere ordnet. Ved at

lave ændringer i qi's flow gennem helen-de kræfter fra farver og inkorporere personal symbolism kan alt sammen forbedre emotionel, psykologisk og fysisk helbred.

Kontor miljøer præsenterer andre unikke udfordringer. At balancere energierne på en arbejdsplads med mange ansatte kan være ganske vanskelig. Meget ofte bliver den enkeltes behov overset for at fremme produktiviteten og maksimere antallet af medarbejdere på et lille areal eller af-lukke. Dette kan resultere i følelsen af klaustrofobi som kan lede til problemer med lungerne og øge...

Løsningen vil være at skabe en følelse af rum med fotografier og malerier som kan give en illusion af plads eller have planter som kan give forbindelsen til naturen tilbage og som har den ekstra fordel at rense den tunge kontor lugt. Et andet eksempel er hvor medarbejderne har placeret deres bord foran en væg,

hvilket har den effekt at det blokerer for kreativiteten og tanker, som muligheden for at kunne kigge ud af et vindue ellers ville bevirke. Ofte er medarbejderne i sådanne situationer ikke klar over at deres skriveblokering eller manglende evne til at tænke langsigtet har noget at gøre med deres skrivebords placering. Først at deres skrivebord blevet flyttet er de blevet klar over at der har været et problem.

At skabe helende omgivelser er ekstremt vigtigt i hospitaler, klinikker og behandlingssteder. Alligevel er dette ofte steder, hvor patienten føler sig utilpas og bange. Et besøg hos tandlægen kan for eksempel frembringe megen nervøsitet og man har gennem studier fundet ud af, at hvis man placerer akvarier med fisk i venteværelset kan det reducere folks nervøsitets niveau væsentligt. Omhyggelig placering af behandlingsstolen, brug af dekorationer der bevirker ro og brug af specifikke farver kan alt sammen medvirke til den helende proces.

Feng Shui kan måske fremstå som magi, men i bund og grund er det en tro på naturens kræfter som den ultimative healer og lærer. Den lærer os hvordan vi kan leve i henhold til årstiderne og til vores egen personlige rytme og behov. Det er ikke svært at forstå eller udføre i praksis. Faktisk er de fleste Feng Shui principper forståelige på et instinktivt niveau omkring de behov mennesket har for at skabe trygge hjem og produktive kontorer. Ved at inkorporere Feng Shui i hverdagen forøger man den helende proces og sikrer at mennesket udnytter de mest positive elementer i den naturlige verden.