

# Feng shui - harmoni i varandemiljön

---

Den här 4000 år gamla filosofin har fått stor uppmärksamhet de senaste åren och vinner konstant fler anhängare världen över. Det verkar vara något i just Feng Shui som appellerar till den stressade nutidsmänniskan. Vår strävan efter harmoni och balans tycks eskalera i takt med att våra liv blir alltmer röriga.

*"Feng Shui är konsten att balansera och harmoniera flödet av naturlig energi i vår omgivning för att skapa fördelaktiga effekter i våra liv." (Karen Kingston, världsberömd Feng Shui guru, verksam i USA och på Bali).*

Feng Shui syftar till att öka den livskraftiga energin "chi" i vår omgivning, våra hem och våra liv. Feng Shui bygger på de flera tusen år gamla kinesiska motsatsbegreppen Yin och Yang, där Yin står för det mörka, stillastående, och Yang för det ljusa, rörelse. Att uppnå balans mellan dessa två krafter är ett av Feng Shuins mål. Balans och harmoni är två nyckelbegrepp i läran och det skapas med stöd i de fem elementen, väderstrecken och de så kallade currylinjerna.

*"Feng Shui att leva i harmoni med sin omgivning. För mig är Feng Shui lika med livskvalitet". (Karin Svanberg\*, Feng Shui-kunnig och inredare på Kinnarps i Stockholm).*

## **Rensa i röran**

Det första man bör göra, innan man skapar en varandemiljö som bygger på Feng Shui, är att göra en rejäl utrensning och storstädning. Det kallas inom Feng Shui för att "rensa i röran" eller "clutter cleaning". Det handlar om att göra sig av med allt gammalt skräp och onödiga prylar och bara spara det som har ett personlig värde eller en funktion. När man rensar och storstädar sitt hem, sin trädgård eller sin arbetsplats, rensar man även bort negativ energi som ansamlats och det skapas nya möjligheter för energin att flöda korrekt. Det i sin tur leder till ett ökat välbefinnande.

## **Ba-guan**

Efter storstädningen är det dags att plocka fram "Ba-guan", ett slags plan över hur du kan inreda ditt hem, din trädgård eller annan varandemiljö, för att skapa största möjliga harmoni. Den bygger på väderstrecken där varje del representerar en del av ens liv. Ba-guan kan användas för hela byggnader, trädgårdar eller för avgränsade platser och rum. De flesta Feng Shuikonsulter använder Ba-guan tillsammans med en kompass och tar på så vis ut väderstrecken i ett hem eller i en trädgård.

**Norr står för "karriär och livsväg".** Här passar särskilt färgerna svart och blått samt elementet vatten. I norr är det till exempel bra att placera ett akvarium eller bilder med vatten i rörelse. Även speglar, glas och kristaller kan användas för att ge näring åt energin i norr. En grön växt kan också ge din karriär en skjuts, i detta "karriärens område".

**Öster står för "familjen och hälsan".** Här passar färgerna grönt och brunt samt elementet trä. I öster passar det att placera minnessaker och fotografier av familjemedlemmar. Blommiga saker, tyger och tapeter samt träföremål passar bäst i öster, enligt Feng Shui.

**Väster står för "kreativitet, barn och glädje".** Här passar färgerna vitt och elementet metall. Här passar sällskapsspel, fotografier, prydnadssaker och något i metall. Hit hör även barnens saker och skapelser.

**Söder står för "berömmelse och framgång".** Här passar färgerna rött, orange och purpur. Elementet för söder är eld. I detta "framgångsområde" är det bra med levande ljus, rikligt med solljus, skulpturer och poesi. Personliga vinster eller pokaler passar här. Ordspråk som talar om berömmelse och ryktbarhet förstärker energin i söder, och bidrar förhoppningsvis till framgång.

### **De fem elementen**

Feng Shui kan användas i både utomhus- och inomhus miljöer. Men grundpelarna är desamma, oavsett i vilken varandemiljö som Feng Shui tillämpas. De fem elementen är en viktig del av filosofin. De är vatten, eld, trä, jord och metall.

För att uppnå god Feng Shui ska det råda balans mellan dessa. Vatten kan till exempel vara ett akvarium eller glasskulpturer inomhus, eller en fiskdamm utomhus. Eld är lampor, levande ljus och eldstäder. Trä representeras av exempelvis prydnadssaker i trä, växter eller möbler. Jord representeras av exempelvis prydnadssaker i sten, eller stenpartier utomhus, kristaller och teracottakrukor. Metall, slutligen, är de elektriska produkter som finns i varandemiljön; dator, TV och stereo, till exempel. Utomhus har du gräsklipparen, jordfräsen, spaden och krattan.

"Det handlar om att skapa en balans mellan de fem elementen och möblera så att energin flödar på rätt sätt genom rummen", säger Karin Svanberg.

### **Currylinjerna och de negativa kryssen**

Ett annat centralt begrepp inom Feng Shui är de så kallade curry-linjerna, eller energilinjerna. De ligger som ett diagonalt rutmönster över hela jordens yta och skapas av jordens strålning. Var fjärde meter korsar de varandra och där skapas en negativ laddning, ett så kallat curry-kryss.

"Där bör man inte sova eller ha sin arbetsplats eller över huvud taget vistas en längre tid. Om du sover dåligt, prova till exempel att flytta sängen. Det kan hjälpa om den råkar stå mitt i ett curry-kryss, ", säger Karin Svanberg.

I ett currykryss påverkar det negativa energiflödet oss alltför mycket för att det ska vara nyttigt. Det kan leda till sömnsvärigheter, huvudvärk och andra fysiska och psykiska besvär.

### **Feng Shui i trädgården**

Inom feng Shui strävar man efter att uppnå balans mellan olika former; toppiga träd och buskar bör alltså ha lika stor plats som runda. Variation är också viktigt; det ska vara många olika sorters buskar, träd och växter och trädgården får gärna var kuperad med både lägre och högre partier. Balans mellan skugga och sol (Yin och Yang, mörkt och ljust) är också viktigt.

I väster passar det att ha en vattendamm med levande fiskar. Öppna ytor passar i söder, berg i norr. Stenpartier skapar bra Feng Shui och gångvägar bör vara slingrande, inte raka. Blommande växter är ett säkert tecken på god Feng Shui i trädgården. Vassa kanter hör inte ihop med god Feng Shui och kan därför döljas med växter. Vissna växter och löv bör avlägsnas så att trädgården inte gror igen, då samlas det lätt negativ energi. Trädgården ska vara välskött utan att vara "kliniskt ren", enligt Svanberg.

**Karin Svanbergs Feng Shui-tips:**

Först och främst, håll ordning och reda. Använd gärna runda former och ha levande växter. Rätt ljussättning är viktigt, det ska vara balans mellan de fem elementen, häng upp dekorationer som gör dig glad. Vattenspiel och /eller akvarium skapar också god Feng Shui, särskilt i norra sektorn. Använd naturmaterial så långt det går, håll koll på de negativa currykryssen, och en röd matta i hallen signalerar välkommen in. För företag är det ödesdigert att ha loggan på mattan i hallen; det är inte bra att torka av smutsen från skorna på företaget varje dag.

*"Med små medel kan du göra underverk" (Karin Svanberg)*

\*Karin Svanberg har arbetat med Feng Shui i sju år och har bidragit i bland annat Kinnarps "framtidskontor".

*"Feng Shui är konsten att balansera och harmoniera flödet av naturlig energi i vår omgivning för att skapa fördelaktiga effekter i våra liv." (Karen Kingston, världsberömd Feng Shui guru, verksam i USA och på Bali).*