

Feng Shui

- för balans och harmoni



- Petra Utveckling & Hälsa -

Vad är Feng Shui?

Feng Shui är en 3000-årig österländsk lära som betyder "vind & vatten". Det är något så ovanligt som en filosofi, en konstform och en vetenskap på en och samma gång. Feng Shui innebär att leva i samklang med naturen och omgivningen för god hälsa och livskvalitet och är till stor del sunt förnuft som finns nedärvt i våra gener. Med Feng Shui kan vi skapa vackra och hälsosamma miljöer oavsett om det gäller inredning, byggnadsarkitektur eller stadsplanering.

Verktyg

1. Chi

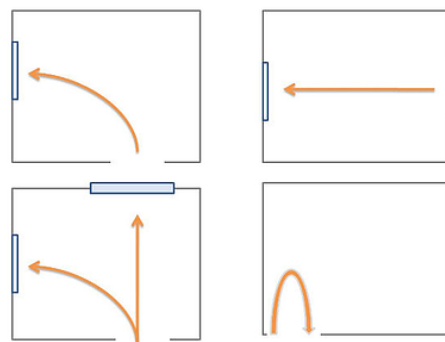
Chi är den universella energin/kraften, som alltid finns omkring oss och i oss. Hela vår omgivning består av levande, vibrerande chi.

- Chi ska vara *lugn och balanserad*.
- Chi ska röra sig som ett *stilla flödande vatten*.
- Chi *följer alltid formen*.



Chi rör sig i en bostad mellan dörrar och fönster i alla rum.

För att skapa en lugn och harmonisk känsla i ett hem är det viktigt att energin/chi får flöda fram lugnt och harmoniskt, *sheng chi*. Här påverkar fönsters och dörrars placering i förhållande till varandra och likaså vilka möbler och saker som finns i rummet och hur de är placerade. Det är viktigt med rätt mängd och storlek på möbler i förhållande till rummet. Möbler kan användas både för att bromsa allt för snabb energi eller för att skapa ett bättre flöde genom att man tar bort möbler. Vassa hörn skapar *sha chi*, som är ett chi-flöde som påverkar oss negativt.



2. Trygghet - Kraftposition

Trygghet är ett primitivt behov som ligger djupt nedärvt i våra gener. Vi behåller kraft och trygghet om vi sitter med en stabil rygg, stöd på sidorna och fri sikt framåt. När vi befinner oss i kraftposition har vi alltså mycket lättare att behålla chi-kraften i vår kropp. Kraftposition kallas ibland för "armchair position", alltså som om vi sitter i en fåtölj med hög rygg, armstöd och fotpall.



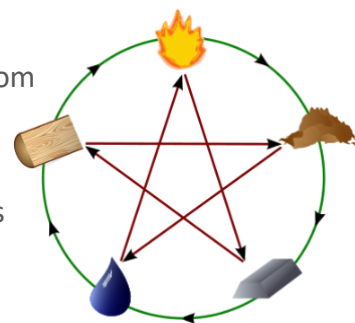
3. Kontraster - Yin & Yang

Yin & Yang betyder *frid & balans* och de samspelar med varandra. Yin och yang är kontraster där yin står för de små, mörka och mjuka krafterna och yang står för de stora, tydliga, ljusa och hårda. Livet består av kontraster som exempelvis; *ljus – mörkt, stort – litet, högt – lågt, sol – måne, man – kvinna, aktivt – passivt*.



4. De fem elementen

De fem elementen är; *vatten, trä, eld, jord och metall* och räknas som universums byggstenar. De fem elementens *färg, form och material* gör att vi påverkas på olika sätt av de miljöer vi vistas i. Känslan blir mer balanserad och harmonisk när alla fem element finns representerade i ett rum.



Vattenelementet

Vattenelementets energi rör sig sakta och oregelbundet framåt och står för tystnad, mörker och andlighet. Exempel är; *mörkblå och svart färg, snirkliga och vågformade former, vattenarrangemang och bilder på vatten, glas, speglar, slipad kristall och reflekterande ytor*. För mycket av vattenelementet kan ge brist på struktur i våra liv och för lite kan göra oss passiva och ge svårighet att hantera stress.



Träelementet

Träelementets energi är uppåtsträvande och står för öppenhet, expansion, och tillväxt. Exempel är; *grön färg, uppåtsträvande rektangulära former, levande växter och naturmaterial som bomull och viskos*. För mycket av träelementet kan skapa otålighet och för lite kan ge stagnation i våra liv.



Eldelementet

Eldelementets energi är utåtriktad och står för dynamik, kreativitet och självförtroende. Exempel är: *det röda färgspektrat, triangulära och konformade former, levande och elektriskt ljus samt saker från djur så som päls, ull och silke*. För mycket av eldelementet kan leda till otålighet, aggression och impulsivitet och för lite kan leda till brist på entusiasm, värme och motivation.



Jordelementet

Jordelementets energi är nedåtgående och står för stabilitet och mognad. Exempel är: *färger med jordtoner, liggande rektangulära former, kvadratiska former, jord, grus, tegel, betong, keramik och saker av trä*. För mycket av jordelementet kan skapa stagnation och för lite jord kan leda till brist på stabilitet.



Metallelementet

Metallelementets energi är inåtriktad och sammandragande och kan skapa koncentration och beslutsamhet. Exempel är: *vitt, pastellfärger och ljusgrått, cirklar, bågar och ovaler samt metaller, berg, större stenar och oslipade kristaller*. För mycket av metallelementet kan leda till stagnation och kompromisslöshet och för lite metall kan leda till svaghet och obeslutsamhet.



5. Chihöjare

Mörka rum kan kännas energilösa eftersom ljus är energi. Ta hjälp av energihöjare som exempelvis; *dagsljus, lampor, brasor och tända ljus, krukväxter och snittblommor, frukt och grönsaker, inomhusfontän, akvarium, tavla med vattenmotiv, människor, djur, rörliga bilder från en tv eller dator, instrument, musik, ljud från porlande vatten, personliga symboler och speglar.*



Färger

Vi påverkas av vår omgivning och så även av vilka färger vi ser. Färgerna påverkar vår livsenergi och får oss att komma in i olika stämningar. Varje färg vibrerar på sin egen frekvens och om vi använder färgerna på rätt sätt kan vi få snabba effekter. Vissa färger kan få oss att må dåligt, vissa kan vi längta efter. Om vi får för mycket av någon färg så kan dess positiva egenskaper få negativ påverkan på oss.

Positivt

Rött: kärlek, passion, värme, mod, styrka, framgång

Orange: gemenskap, livlighet, humor, vänskap, överflöd

Gult: klarsynthet, skärpa, humor, nyfikenhet, snabbhet

Grönt: balans, ungdomlighet, utveckling, växande, pengar, drömmar

Blått: sanning, intuition, stillhet, auktoritet, lugn, koncentration

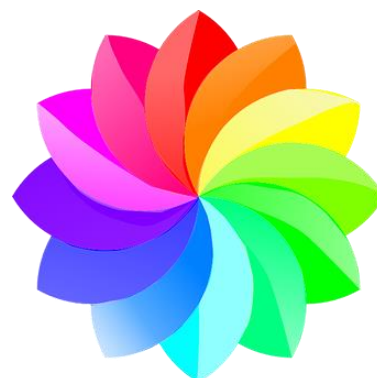
Lila: mystik, andlighet, religion, artisteri, konstnärlighet

Brun: stabil, lugn, omhändertagande

Svart: stilsam, sensuell, mystisk

Grå: sober, självbehärskning, oberoende

Vit: renhet, pigg, fokuserande



Negativt (för mycket av)

Rött: dramatik, ilska, frustration, överhettning

Orange: överdrivet pratig och social

Gult: svårt att koppla av, överdrivet pratig

Grönt: minskad arbetslust

Blått: deppig, osocial, obeslutsam

Lila: för stilsam

Brun: långsam, svårt för förändring

Svart: energilös, sorg, svartsjuka

Grå: självkritisk, energilös, osocial

Vit: rigid, pedant, osocial

Rensa i röran

Att rensa i röran kan kännas som att städa sitt inre från sådant som tynger och besvärar och det kan upplevas befriande. Ett tips är att ta en kategori i taget; *ex papper, böcker eller kläder*. Utgå sen från vad du vill; *slänga, skänka, sälja eller spara, se bilagan*. Fråga dig själv: *Ger denna mig glädje?* ("Spark joy", Marie Kondo)

Växter

Inom Feng Shui strävar vi efter att efterlikna naturen och därför är växter extra välkomna i våra hem. Undvik helst taggiga och vassa växter, vissna och torkade växter, och bonsaiträd (växter bör inte tuktas). Tänk på att växter med uppåtgående växtkraft ger yang-energi och hängande växter ger yin-energi. Placera gärna en växt i ett tomt hörn för att avhjälpa att energin blir stillastående där.



Bagua

En Ba Gua är en slags karta med olika livsområden som läggs på en planlösning eller en trädgård. Ba Guan består av områden i de olika väderstrecken som i sin tur representerar olika livsaspekter. Det finns särskilda företagsaspekter kopplade till Ba Guan för företag. Varje område kan sedan stärkas genom att vi balansera inredningen och arbetar med de element som hör till det utvalda området.

Livsaspekter

1. Livsväg och karriär
2. Kärlek och relationer
3. Familj och hälsa
4. Rikedom och välstånd
5. Frid och balans
6. Stöd i livet/hjälpsamma vänner
7. Kreativitet och barn
8. Kunskap och självkänedom
9. Framgång

Väderstreck: sydöst Trigram: Sun/Örn Familjemedlem: äldsta dottern Livsaspekt: rikedom, välstånd Element: trä Naturelement: vinden Energiqualitet: enlig, ärlig, enkel, genomtänkt, kommunikativ Tid: förmiddag Årstid: våren Kroppdel: höften, nedre rygg, lår, stjärt, lever 4	Väderstreck: söder Trigram: Li/El Familjemedlem: mellan dottern Livsaspekt: framgång Element: eld Naturelement: skogen Energiqualitet: integritet, upplyst, klarsyn, modvetan Klarhet, visdom, lyxande Tid: mitt på dagen Årstid: hösten Kroppdel: ögon, tunntarm, 9	Väderstreck: sydväst Trigram: Kun/Kvint Familjemedlem: modern Livsaspekt: kärlek, relationer Element: jord Naturelement: jorden Energiqualitet: foglig, närande, omhändertagande, inaktiva, matlagande, hängivenhet Tid: eftermiddag Årstid: sensommar/tidig höst Kroppdel: mage 2
Väderstreck: öster Trigram: Chen/Dån Familjemedlem: äldsta sonen Livsaspekt: familj/hälsa Element: trä Naturelement: skogen Energiqualitet: måttfullhet, aktiv, stark, expanderande, växande, rörelse Tid: tidig morgon Årstid: vår Kroppdel: ben, fötter, gallblåsa 3		Väderstreck: väster Trigram: Dui/Döy Familjemedlem: yngsta dottern Livsaspekt: kreativitet, barn Element: metall Naturelement: sjöarna Energiqualitet: lekfull, äppel, gläd, njutningslysten, passion Tid: skymning Årstid: höst Kroppdel: mun, tunga, tänder, lungor 7
Väderstreck: nordöst Trigram: Kan/Gan Familjemedlem: yngsta sonen Livsaspekt: kunskap, självkänedom Element: jord Naturelement: bergen Energiqualitet: stilla, meditativ, avvaktande, styrka, lugn, inre visdom Tid: gryning Årstid: våren Kroppdel: händer, armar, fingrar, mjälte 8	Väderstreck: norr Trigram: Kan/Kan Familjemedlem: mellan sonen Livsaspekt: livsväg, karriär Element: vatten Naturelement: vattnet Energiqualitet: mystisk, ängslig, farlig, djupsin, mörker, begränsningar, hinder Tid: midnatt Årstid: vinter Kroppdel: öron, blåsa, njurar 1	Väderstreck: nordväst Trigram: Chien/Kin Familjemedlem: fadern Livsaspekt: stöd i livet, hjälpsamma vänner Element: metall Naturelement: metallen Energiqualitet: stark, skapande, synkroniserande, kreativ, kraft, ledarskap Tid: kväll Årstid: tidig vinter Kroppdel: huvud, spektarm 6

Symboler

Sätt upp konst, tavlor och symboler som ger dig en bra känsla och som symboliserar det du vill ha eller uppnå. Omge dig med saker som du tycker om och som ger positiv kraft!



Feng Shui i hemmet

Entré

Bostadens entré kallas för *mouth-of-chi*, enligt Feng Shui. Det är viktigt att entrén känns välkomnande och inbjudande och att den är lätt att hitta. Genom att placera en kruka på var sida om trappan som "vaktar lyckan in i huset" (väktare), så lockar man in chi/energin. Det skapar en trygg och skön känsla vid ingången, skapar tvåsamhet och struktur som göra oss lugna.

Hall

I hallen får man det första intrycket av ett hem och det är här den livsviktiga energin *chi* kommer in. En luftig och ljus hall är att eftersträva, enligt Feng Shui. Tips för en harmonisk hall är; *dold förvaring, färska blommor, doftljus och personliga fotografier*. Tänk på att inte placera en spegel mittemot ytterdörren, för då studsar energin som reflekteras in i spegeln, ut igen.

Sovrum

Sovrummet är ett vilsamt yin-rum där vår kropp och själ ska få näring, återhämtning och kärlek. Välj en lugn inredning med varsamma färger som du själv tycker om och som gör dig avslappnad. Undvik helst knallrött och skarpt gula färger samt fotografier på släkt och familj. Placera sängen i kraftposition med uppsikt över dörren. Ha gärna en säng med huvudgavel och undvik starkt chi-drag över sängen. Undvik helst att sova under snedtak, under en låg takbjälke eller under en stor, tung takbelysning som är placerad direkt ovanför sängen. Skapa gärna dold förvaring och undvik att förvara saker under sängen för bättre chi-flöde. Håll också gärna elektronik som mobiltelefoner, surfplattor, datorer och tv-apparater ifrån sovrummet.

Kök

Köket är hemmets hjärta och består av både en aktiv del (yang) där vi lagar maten och en mer lugn del (yin) där vi avnjuter den. Var organiserad och låt var sak ha sin plats; *i kylan/frysen, lådorna, skafferiet, på diskbänken och arbetsbänken mm*. Sträva efter att få kraftposition där du står och lagar mat och där du sitter och äter. Tänk på att få in ljusa färger och dagsljus i köket som ger inspiration och energi. Blå färg dämpar aptiten och orange/röd färg stimulerar aptit och matsmältning.

Vardagsrum

Vardagsrummet är ett socialt och aktivt rum (yang), men också ett rum där vi vill kunna slappna av och varva ner i (yin). Låt soffan få bästa platsen i kraftposition och ge gärna tv:n en mindre framträdande roll. Ställ soffan en bit ut från väggen för bättre chi-flöde och en luftigare känsla. Fyll på med mjuka kuddar och filtar i soffan och låt gardiner och mattor förse rummet med mjukhet och lugn.

Barnrum

Ett barnrum bör uppmuntra till både lugn (yin) och till aktivitet och lek (yang). Barn påverkas oftare av starka färger än vad vi vuxna gör, då vi trubbas av på grund av alla intryck vi får genom åren. Skapa en tydlig struktur i barnrummet och låt var sak "bo" på sin plats; *i en låda, på en hylla osv.* Placera sängen (gärna med huvud- och fotgavel) i kraftposition för ökad trygghet. Häng upp bilder/tavlor med motiv på något som barnet tycker om; *kan vara Bamse, Pippi, en bild på barnet självt eller på hela familjen.*

Badrum

I badrummet vill vi kunna återhämta oss, dämpa belysningen och kanske tända levande ljus. Det ska kännas privat och vara utan insyn. Badrum handlar om renhet och förnyelse och hör ihop med gröna färger och träelementet. Där finns också naturligt mycket från vattnelement. Dagsljus och belysning ger eldelement och höjer energin i ett badrum. Doftljus och fräska blommor ökar fräschören ytterligare. Håll rent och fräscht och tillför gärna gröna färger och växter. Låt gärna toalettlock och badrumsdörren vara stängda för att undvika sunkig chi/energi. Handdukar i samma färg ger lugn yin-energi, handdukar i olika färger ger aktiv yang-energi.

Currylinjer

Currylinjer sägs vara en form av jordstrålning som återupptäcktes av doktor Manfred Curry i början av 1900-talet. Det finns både positiva och negativa currylinjer. Linjerna bildar ett rutnät med ca 4 meters avstånd över hela jorden. Beroende på var de finns i våra bostäder så kan de ibland påverka vårt mående och vår sömn. Enligt Feng Shui bör man undvika att vistas längre stunder på negativa currylinjer eller currykryss.

Forskning

Forskning visar att inredning som efterliknar naturen och som innehåller de fem elementen gör oss mer harmoniska och leder till ökat välbefinnande. Naturutsikt och tavlor med naturmotiv på exempelvis sjukhus påskyndar tillfrisknandet. Inomhusväxter i kontorsmiljöer förbättrar luftkvaliteten, minskar stress och ökar de anställdas trivsel och humör.

Studier visar också att väggfärgen påverkar hur avslappnade vi blir i olika miljöer och att varm och dämpad belysning (som påminner om en lägereld) främjar social interaktion mellan människor. Mjuka material, gärna med tyngd, lugnar oss och ökar upplevelsen av positiva känslor.

När det gäller möblering så kan hjärnan uppfatta det som utmanande och osäkert om vi ställer soffor mittemot varandra, s.k. *konfrontativ möblering*. Hjärnan uppfattar möbler med mjuka, organiska former (ex runda bord) som mindre hotfulla, i kontrast till vassa hörn (sha chi) som kan trigga stress. Ostädade och röriga miljöer kan ge hjärnan för mycket stimuli och göra det svårare för oss att varva ner, så det kan löna sig att "rensa i röran"!

Konsultationer

Jag erbjuder såväl heltäckande konsultationer, med eller utan skriftlig dokumentation, som delar av hem, trädgård eller företag. Pris enligt överenskommelse.

Hem

I hemkonsultationen ingår ett besök på plats i ditt hem och en analys görs utifrån husets interiör och placering i den omgivande miljön. Bostadens rum analyseras bland annat utifrån energiflöde, balans mellan de fem elementen och yin och yang. I konsultationen kan även en analys göras utifrån currylinjer och de olika livsaspekterna i Ba Guan.

Trädgård

I trädgårdskonsultationen ingår ett besök i din trädgård. En analys görs bland annat av flödet genom trädgården, mellan huset och övriga byggnader, de olika trädgårdsrummen och balansen mellan färger, former och material och mellan yin och yang. I konsultationen kan även en analys göras utifrån currylinjer och de olika livsaspekterna i Ba Guan.

Företag

I företagskonsultationen ingår besök på plats. En analys görs av bland annat företagets placering i omgivningen, entrén/receptionen, chi-flödet, arbetsplatserna, växter, möblering och belysning samt balans mellan de fem elementen och yin och yang. I konsultationen kan även en analys göras utifrån currylinjer och de särskilda företagsaspekterna i Ba Guan.

Föreläsningar och Workshops

Jag erbjuder föreläsningar och workshops om Feng Shui för både privatpersoner och företag. Innehållet anpassas och skräddarsys efter önskemål och behov. Pris enligt överenskommelse.

Välkommen att kontakta mig!

www.petrautvecklinghalsa.se

Facebook - @petrautvecklinghalsa

Instagram - petrautvecklinghalsa

Petra Bertilsson,
Certifierad Feng Shui-konsult



Stödfrågor vid rensning bland saker:

- Vilka tankar, känslor och minnen väcker den i mig?
- Tycker jag om den här?
- Känns den bra eller dålig för mig?
- Behöver jag den?
- Vill jag ta med den i min framtid?
- Ger den mig positiv eller negativ energi?

Om det är dags att släppa den:

- Ska jag sälja, slänga eller skänka den?

Organiseringstips

1. Gör dig av med överflödiga saker.
2. Ge varje föremål i ditt hem och på ditt jobb en speciell plats. Barn kan man locka till att städa, med att säga att varje leksak "bor någonstans".
3. Se till att din arbetsyta alltid är ren.
4. Undvik för mycket informationsmaterial (släng eller arkivera direkt).
5. Arbeta med filer och pärmar i stället för högar. Skriv ner viktiga saker och förvara dem på **ett** ställe.
6. Används 2-minutersregeln: Om det tar mindre än två minuter – gör det då direkt.
7. Skriv att-göra-listor (det släpper hjärnan fri).

Undvika att det blir rörigt

1. När du tar fram något – lägg tillbaka det på samma plats igen.
2. När du öppnar något – stäng det igen när du är klar.
3. När du tappar något – ta upp det igen.
4. När du tar av dig något – häng upp det.

Lästips

- *Rensa i röran med Feng Shui*. 2003. Karen Kingston.
- *Feng Shui för svenska trädgårdar*. 2003. Agneta Nyholm Winqvist.
- *Feng Shui för själen*. 2004. Agneta Nyholm Winqvist.
- *Feng Shui för svenska hem*. 2005. Agneta Nyholm Winqvist.
- *Leva med Feng Shui*. 2007. Agneta Nyholm Winqvist.
- *Feng Shui Flow – skapa hållbar inredning*. 2018. Susanna Utbult & Jenny Jonsson.
- *Mindful home: fyll ditt hem och liv med ny energi*. 2019. Charlotte Hagelin.
- *Rensa och organisera och inred – för ett liv i balans*. 2020. Isabell Svan & Clara Johansson.
- *Neurodesign - inredning för hälsa, prestation och välmående*. 2017. Isabelle Sjövall & Katarina Gospic.
- *Designfulness – så revolutionerar hjärnforskningen hur vi bor, arbetar och lever*. 2020. Isabelle Sjövall.

Mina anteckningar:

- Petra Utveckling & Hälsa -