

Máte příjemný pocit, když se odněkud vracíte, že jste doma? Pokud ano, znamená to, že tu máte notnou dávku feng šuej.

Znalost feng šuej (v překladu vítr-voda) znamená porozumět základním vztahům přírodních sil a jejich vlivů. Pochází z Číny a jeho historie je stará nejméně pět tisíc let. Vychází z přesného pozorování přírody, neboť už staří Číňané zjistili, že některé místo je lepší než jiné a některý prostor příznivější pro přežití. Tyto zkušenosti jsou platné i dnes. V našem okolí působí neustále energie, které nás ovlivňují.

Toto umění nemusí být finančně náročné a dokáže zlepšit pocity člověka. Někdy k tomu postačí jen malá úprava: odstraněním překážky (lampa nebo křeslo na nesprávném místě) umožníme životní energii volně proudit nebo ji naopak zadržíme (soškou či květinou), aby rychle neutekla.

Vyhodte emocionální veteš

Každý člověk svému bytu vtiskne pečeť své osobnosti – výběrem nábytku a doplňků. Dokonce i když někde pobývá jen dočasně. Podvědomě tím praktikujeme feng šuej. Možná ale znáte druhý případ: vstoupíte do pokoje a z neznámých důvodů se v něm vůbec dobře necítíte. V tomto případě nebylo zřejmě feng šuej použito.

Jak to napravit? Můžete se poučit v „chytrých“ knihách nebo se poradit s odborníkem. Co ale můžete udělat hned a sami? „Zbavte se všeho nepotřebného: vyházet staré harampádí, odklidit veškerou emocionální veteš, tedy všechno, co nám zanechává rány a šrámy na duši z minulosti dávné i blízké, například traumata z rozvodu, z hádek s partnerem a podobně,“ radí Marcela Bartáková, interiérová designérka, která umění feng–šuej při zařizování využívá.

Pozice smrti

Kromě správného rozmístění nábytku a výběru ideálních barev pro konkrétní místnosti bychom neměli zapomínat ani na další důležité doplňky – například kytky. „Musí to ale být stálozelené nebo kvetoucí rostliny a květiny, které znamenají živou energii, a ne suchá kvítka, která představují energii stagnující.“

Za ideální osvětlení se ve feng–šuej považuje slunce. „Světlo je důležité pro náš osobní vývoj a dobrý zdravotní stav. Proto bychom měli místnosti s nedostatkem denního světla prosvětlovat lampami, zapálenými svíčkami nebo ohněm z krbu.“

A co říká Marcela Bartáková na lidovou moudrost, že postel by se neměla postavit tam, kde si nelehne pes? „Je pravda, že pes cítí kvalitní pozitivní energii a nikdy si nelehne do negativní zóny. Umístění postele má však svá pravidla: čelo by mělo stát u pevné zdi. Měla by mít pevné nohy, aby volná energie mohla plynout, a pod ní by se nemělo nic skladovat. Z postele je důležité vidět na vstupní dveře do ložnice, ale zároveň postel nesmí být naproti dveřím, aby nohy člověka byly jakoby ven ze dveří. Tomu se ve staré Číně říkalo ‘pozice smrti’.“



Text: Hana Profousová

Barvy dodávají jednotlivým místnostem emoce

Barevný domov

Barvy dodávají jednotlivým místnostem emoce. Některé nás rozčilují, jiné naopak uklidňují. Proto bychom měli věnovat pozornost tomu, jak si doma vymalujeme.

Ložnice. Pro tu jsou ideální tlumené nebo pastelové barvy (růžová, krémová nebo světle zelená), pak se tu budeme cítit klidně a uvolněně. Vyhněte se sytým barvám, jako je červená a oranžová.

Kuchyně. Sem se hodí barvy země – žlutá, oranžová, hnědá a zelená. Nepoužívejte zde modrou, protože způsobuje, že se lidé cítí zakřiknutě a chladně, a šedou, která snižuje chuť k jídlu.

Koupelna. Tady si chladnou modrou můžeme dovolit, působí tu uklidňujícím dojmem a hodí se pro klidnější činnosti. Doporučují se světlé matné barvy, zvláště bílá, která navozuje pocit čistoty.

Obývací pokoj. Když chcete, aby se zdál větší, použijte světlé a pastelové barvy. Červená, žlutá a modrá působí opačně, prostory zmenšují, využívají se na zvýraznění jen na jednu stěnu.

Pracovna. Nedoporučují se syté odstíny červené, oranžové a žluté, které narušují soustředění. Vhodné jsou barvy matné a neutrální.

K zařazení domu nebo bytu podle feng šuej musí odborník na toto umění znát datum narození a pohlaví obyvatel, aby pro každého z nich vytvořil harmonické prostředí na míru.

Zásady zdravého prostředí

- Dbejte na dostatek čerstvého vzduchu.
- Vyhněte se extrémním teplotám a vlhkosti.
- Pěstujte pokojové květiny k osvěžení vzduchu.
- Nepoužívejte čisticí prostředky a osvěžovače ve formě sprejů, u citlivých osob mohou vyvolat astmatický záchvat.
- Osvětlení musí být dostatečné.
- Snažte se udržet hladinu hluku v rozumných mezích.
- Nesedte často u boční nebo zadní stěny televize či monitoru počítače.
- Vyvarujte se úrazových rizik, jako jsou volné koberce na schodech, volně ležící prodlužovací šňůry apod.
- Nenastavujte vodu v bojlerch na příliš vysokou hodnotu.
- Nepoužívejte stěny nebo nábytek z dřevotřískových desek – odpařuje se z nich formaldehyd. Pokud je už máte, pokryjte jejich povrch polyuretanovým lakem nebo obkladem, který pohlcuje jedovaté výpary.

V zdravém bytě zdravý vzduch