

MARLEEN JANSSEN

Feng Shui

rust & harmonie in je slaapkamer

WWW.FEMALESECRET.AMSTERDAM

Feng shui

rust en harmonie in je slaapkamer

Liever geen kleren op de grond. Kasten dicht en twee nachtkastjes. Een aan elke kant van het tweepersoonsbed. Oude Chinese filosofen die zich hebben verdiept in de harmonie van het slapen weten het al eeuwen. De slaapkamer heeft rust en harmonie nodig. Dan... zul je slapen als een roos.

Sinds Jip (65) anderhalf jaar geleden is verhuisd, slaapt ze niet meer zoals vroeger. Ze wordt haast nog vermoeider wakker dan dat ze de vorige avond naar bed ging. 'Er klopt iets niet,' zegt ze elke avond tegen haar vrouw. 'De energie in de slaapkamer is vreemd.' Jips partner – een iets minder gevoelig type – kijkt haar dan met een schuin oog aan. 'Je moet misschien minder hard werken,' antwoordt ze, 'dan slaap je 's nachts ook beter.' Of: 'Je moet gewoon nog wennen aan de geluiden in het nieuwe huis.' Jip knikt dan meestal, maar denkt: ammehoela, na anderhalf jaar nog wennen aan de nieuwe geluiden? Ze wéét dat het iets anders is, maar kan niet benoemen wat.

Fijn wonen, meer geluk

Wat Jip zou kunnen helpen is feng shui. Dat klinkt een beetje als een gerecht op de menukaart van de Chinees om de hoek, maar het is een drieduizend jaar oude Chinese spirituele leer die gelooft dat je omgeving je geluk beïnvloedt. Misschien heb je ooit weleens hetzelfde ervaren als Jip: je stapt een ruimte binnen – je eigen slaapkamer of de woonkamer van een vriendin – en meteen voel je: hier klopt iets niet. De tijd staat stil, of er hangt verdriet of neerslachtigheid in de lucht. De oude Chinezen geloofden dat elke kamer een spirituele en praktische betekenis heeft, en dat we, door elke kamer op de juiste manier in te richten, ons fijner zullen voelen in een ruimte. Soms heeft een bepaalde ruimte meer balans of positiviteit nodig.

Gebruik het losjes

Vroeger waren daar zeer strenge regels voor. Zowat alle gebouwen en ruimtes in China werden volgens de principes van feng shui – die straks uitgebreid aan de orde komen – ingericht. Een feng-shuimeester moest de ontwerptekeningen van grote openbare gebouwen goedkeuren voor er een plank werd gezaagd. Tegenwoordig

gebruiken mensen de principes meer op een intuïtieve en persoonlijke manier: het gevoel is belangrijker dan de regels. Neem de principes van feng shui dus als uitgangspunt, maar voel daarnaast zelf wat bij jou past.

Wat is het (en wat niet)?

Feng shui betekent letterlijk: wind en water. Volgens de oude Chinezen verspreiden deze twee natuurkrachten chi oftewel levensenergie. Chi is overal en verbindt alles op aarde met elkaar. Het is het beste als de chi lekker stroomt. Met de praktische handvatten van feng shui leer je die levensenergie optimaal te laten stromen door je leefruimtes. Het moet namelijk niet te snel stromen, maar zeker ook niet te langzaam. Als een ruimte niet fijn aanvoelt, stroomt de chi niet vrij. Er is ergens een blokkade. Meestal kan de chi, met een aantal ingrepen in je interieur, weer harmonieus vloeien. Je hoeft dus zeker niet ingrijpend te verbouwen. Geheel afbreken en opnieuw opbouwen is niet aan de orde. Je kunt wel wat gaan schuiven en de plaats van meubels en de kleuren van muren herzien. Het doel? Je huis, en specifiek de slaapkamer, past straks als een fluwelen handschoen.

Onnodige spullen

De gemakkelijkste manier om feng shui toe te passen is door je woon- of slaapkamer lopen en voelen of de levensenergie stroomt. Geeft een bepaalde plek een negatief gevoel? Klinkt er ergens veel lawaai, ligt er in een hoekje veel rommel? Vervolgens kun je oplossingen voor de instabiele plekken bedenken. Onnodige spullen verstoren bijvoorbeeld de doorstroming van de levensenergie. Misschien kun je bepaalde obstakels verplaatsen; de administratie netjes in mappen en kasten opbergen; een schilderij op een andere plek ophangen. Door bewust met je aandacht langs alle plekken in je huis te gaan, weet je meestal al waar het aangenaam voelt, waar niet, en hoe dit komt. Vaak bewaren we spullen die we allang niet meer willen of nodig hebben, maar waar we moeilijk afstand van kunnen doen. Durf eerlijk tegenover jezelf te zijn: welke plekken in je huis zijn toe aan een frisse wind?

Een volgend principe: yin en yang

Feng shui gaat ook uit van yin en yang. Yin staat voor rust, het vrouwelijke; yang staat voor beweging, het mannelijke. Alles op de wereld bestaat uit een combinatie van die twee. Bij voorkeur is deze combinatie in balans. Als er te veel yin is, dan wordt het te rustig in een ruimte. Er kan dan een matte sfeer hangen. Meestal zijn er dan weinig ramen, is het vochtig en ontbreekt het aan licht. Te veel yang is ook niet fijn: er is dan juist een overschot aan licht, felle verlichting en een droge lucht. Zo'n

ruimte levert een nerveus, prikkelbaar en opgejaagd gevoel op. Je wilt dus een goede balans tussen deze twee bereiken – al kunnen sommige ruimtes beter iets meer yin zijn, andere iets meer yang. Zoals je begrijpt, heeft een slaapkamer baat bij wat meer yin – er wordt hier immers gerust – met rustiger kleuren en zacht licht. Een werkplek mag juist wat meer yang zijn, met felle kleuren en meer licht.

Schuiven met kasten

Om een ruimte feng shui te maken, let je dus ook op de balans tussen yin en yang. Loop opnieuw door de leefruimtes en voel of rust en beweging uitgebalanceerd zijn. Kunnen bepaalde hoekjes meer levendigheid gebruiken in de vorm van een kek lampje? Misschien kan het helpen om een kast te verschuiven zodat het daglicht door de woonkamer heen kan stromen. Of misschien is het juist fijn om in de slaapkamer een zwaar gordijn op te hangen dat het felle dag- of straatlicht op gepaste tijden buitensluit. Bedenk ook hier weer dat ieder mens baat heeft bij een andere combinatie van yin en yang. Misschien word jij gelukkiger van een ruimte met meer rust, een ander van een plek waar meer beweging heerst.

De vijf elementen

Naast voelen waar de chi niet komt en het in balans brengen van yin en yang, zijn er nog meer praktische handvatten om aan de slag te gaan. Wie een ruimte feng shui wil maken, werkt ook met de vijf elementen. Volgens de oude Chinezen bestaat alles in de kosmos uit water, vuur, aarde, metaal en hout. Als je een ruimte feng shui wilt krijgen, moeten deze elementen allemaal terug te vinden zijn in de omgeving en in balans zijn.

Met de illustratie hieronder kun je opnieuw door je huis lopen om te onderzoeken of al deze elementen evenwichtig aanwezig zijn. Let wel: ieder mens is van zichzelf een bepaald type, het is logisch dat een van de elementen van nature meer aanwezig is. Daarnaast is het goed je te realiseren dat bijvoorbeeld ‘vuur’ wel als zodanig aanwezig moet zijn, maar dat je niet gelijk een vijfde van je spullen in een rode kleur hoeft aan te schaffen. Een rood vaasje, of kastje, is ook al goed.

Van rood via roze naar paars

Het is ook goed om de kleuren die genoemd worden bij de vijf elementen ruim op te vatten. Zo staat rood voor alle rood-, paars- en rozetinten, en groen bij het

houtelement voor de planten in je huis, maar ook voor de houten, onbeschilderde kasten. Bij aarde kun je ook denken aan een steen, terracotta plantenbakken, maar ook aan de potgrond in de plantenbakken zelf.



Meer wijsheid

Met deze vijf uitgangspunten kun je gaan spelen. Als je behoefte hebt aan bijvoorbeeld meer energie in je leven, dan kun je dit element (tijdelijk) meer toevoegen in je interieur. Het kan bijvoorbeeld al helpen om een flinke bos rode tulpen neer te zetten, of een rood schilderijtje op te hangen. Heb je behoefte aan meer wijsheid, dan kun je een object van een diepblauwe kleur toevoegen, een schilderij van een waterval ophangen of een vissenkomp met water neerzetten.

En nu: op naar de slaapkamer

Met alle principes die je kunt toepassen in je woon- of werkruimte – de chi, de yin en yang, de vijf elementen – kom je al een heel eind. Toch zijn er voor de aparte kamers ook nog enkele specifieke dingen waar je rekening mee kunt houden, dus ook voor de slaapkamer.

Herinner je je Jip nog uit het begin van het verhaal, die in haar nieuwe huis met nog minder energie wakker werd dan voordat ze ging slapen? Wat bleek? Haar bed stond met het hoofdeinde onder het raam. Dat is niet feng shui: de energie stroomt dan 's nachts via het raam naar buiten. Zo zijn er nog meer kleine dingen waar je rekening mee kunt houden om jouw slaapkamer zo fijn mogelijk in te richten zodat je 's nachts heerlijk tot rust komt.

Wetten en regels (hou het relaxed)

Het beste kun je de volgende punten eerst even rustig doorlezen. Daarna kun je op je gemak bedenken hoe je ze in jouw slaapkamer kunt toepassen. Doe dit niet net voor je in bed stapt, anders lig je maar te woelen omdat je alles wilt veranderen.

Ook voor deze voorschriften geldt: soms kan iets gewoon niet zo worden toegepast. Geen reden tot paniek. En je hoeft ook niet direct te verhuizen. Denk in creatieve oplossingen. Kan je bed echt niet ergens anders dan onder het raam staan? Koop dan een zwaar gordijn zodat je energie niet wegstroomt via het raam. Heb je geen ruimte om aan beide kanten van je bed eenzelfde nachtkastje neer te zetten? Verzin iets kleineres wat je symmetrisch kunt toepassen – al is het maar een geschilderde stip op de muren aan beide kanten van het bed.

De feng shui-regels

INGANG Zet je bed niet recht tegenover de ingang van de slaapkamer, en al helemaal niet in een rechte lijn met de badkamer – dit zou volgens de feng shui ongeluk brengen. Je bed mag niet recht tegenover de deur staan omdat dit voor een onveilige energie zou zorgen: een indringer ziet jou namelijk direct bij binnenkomst. Je kunt je bed wel schuin tegenover de ingang zetten.

DEUR De deur van de slaapkamer moet goed open kunnen: zet er geen objecten achter waardoor je 'm maar op een kier kunt zetten.

RAAM Zet je bed niet onder het raam, dan vliegt je energie 's nachts weg. Het beste is om je bed tegen een blinde muur aan te zetten. Moet je bed onder een raam, zorg dan dat je tijdens het slapen een dik gordijn dicht kunt doen. Doe dit overdag open.

RUIMTE Zorg dat er aan beide kanten van het bed ruimte is.

LICHT Zorg voor zachte verlichting. Hang geen felle lamp boven je bed, kies liever voor gedimd licht, of meerdere kleine lichtpunten. Kaarsen naast het bed werken ook goed. Wees daar dan wel voorzichtig mee.

MATRAS Als je samen met een partner slaapt, is één matras beter dan twee losse.

PIEPEN Een piepend en krakend bed staat volgens de feng shui symbool voor een piepende en krakende relatie. Draai de schroefjes dus maar eens flink aan als dat het geval is.

ELEKTRISCHE APPARATEN Gebruik en plaats geen elektrische apparaten in je slaapkamer. Dit zorgt voor een elektrisch veld dat je wilt vermijden. Kun je echt niet zonder televisie op je slaapkamer, zorg dan dat je deze wel volledig uitzet zodra je gaat slapen. Nog beter is er een kleedje overheen te leggen voordat je gaat slapen.

BLAUW Gebruik niet te veel blauw in je slaapkamer: dit zorgt ervoor dat de slaapkamer een soort droomwereld wordt. Als je ontwaakt, wil je in de echte wereld wakker worden.

ROOD Wil je meer passie in je liefdesleven, gebruik dan iets roods in de zuidwesthoek. Niet te veel, anders krijg je moeite met inslapen. Wil je meer romantiek, doe dan iets met de kleuren paars, lila en lavendel.

FOTO'S Zet geen familiefoto's neer in de slaapkamer, zeker geen foto's van personen die je aankijken als je in bed ligt. Familiekiekjes horen thuis in de woonkamer. Je kunt wel afbeeldingen gebruiken van gelukkige mensen, maar nogmaals: geen mensen die naar jou kijken als jij lekker ligt te snurken.

SYMMETRIE De feng shui houdt van symmetrie. Pas dit waar kan toe. Zet bijvoorbeeld twee identieke nachtkastjes neer aan beide kanten van het bed, zo creëer je balans.

PLANKEN Hang geen planken of kastjes boven het bed, die houden energie tegen.

OPEN Bouw je bed van onderen niet dicht. Ook hier moet de chi kunnen stromen. Veel opslagkisten onder je bed is ook niet optimaal.

SPIEGELS Vermijd spiegels waarin je jezelf kunt zien vanuit bed.

WATER Zet geen waterbronnen neer in je slaapkamer (fonteintjes, vissenkomen) of foto's of schilderijen van water.

Leuk en interessant, die feng shui? In les 6 van Slaap-je-gezond geef ik een video-miniworkshop over feng shui en de slaapkamer.