

Feng Shui im Schlafzimmer – das sinnliche Energieerlebnis

Den letzten Teil der Serie „Feng Shui“ im WohnRaum Magazin, widme ich dem Schlafzimmer. Das Schlafzimmer hat im Feng Shui eine besonders große Bedeutung und ist der wichtigste Raum in unserem Wohnumfeld. Wir verbringen dort etwa ein Drittel unserer Zeit. Je länger wir uns in einem Raum aufhalten, desto größeren Einfluss übt er auf unser Leben aus. Im Schlaf geben wir die Kontrolle ab und tauchen in die Welt der Träume ein. Währenddessen wir mit unserem Bewusstsein schlafen, ist unser Unterbewusstsein hell wach – 24 Stunden täglich. Deshalb ist es gut, wenn wir abschalten, einfach los lassen können und somit entspannen. Außerdem fördert das Schlafzimmer unsere Gesundheit und verrät sehr viel über unsere Partnerschaft.

GIBT IHR SCHLAFZIMMER ENERGIE ODER IST ES EIN ENERGIEVAMPIR?

Idealerweise fühlen sie sich wohl in ihrem Schlafzimmer: Sie können dort gut entspannen, einschlafen und es fällt ihnen leicht vom Tag abzuschalten. Oder wälzen sie sich stundenlang im Bett herum und fühlen sich am Morgen wie gerädert? Und wie sieht es mit Ihrer Partnerschaft aus? Begegnen sie sich noch immer respektvoll und ist auch nach einigen Ehejahren ein Hauch von Erotik und Liebeszauber geblieben? Oder ist das Eheleben zur Routine geworden und sie überlegen krampfhaft wie sie es wieder in Schwung bringen? Dann ist es an der Zeit, mit Feng Shui das Potenzial Ihres Schlafzimmers voll auszuschöpfen.

FENG SHUI, DIE NATÜRLICHE ART ZU SCHLAFEN.

Leistungsdruck, Zeitmangel, Informationsflut und flexible Arbeitszeiten belasten u.a. Körper und Geist. Hinzu kommen unsichtbare

Energieräuber, die mit einer zunehmenden Technisierung der Welt, auf uns Menschen wirken wie beispielsweise elektrische Magnetfelder und Strahlen, verursacht durch Handy's, Funktelefone, Bluetooth, Wireless Lan etc. Wir verlieren damit tagsüber viel Kraft und Energie. Nachts, wenn wir schlafen, muss es uns gelingen die verlorene Energie zurück zu gewinnen und deshalb ist ein gesunder Schlafplatz besonders wichtig zur Regeneration. Im Schlafzimmer sind wir jedoch auch häufig von Störzonen umgeben, die zu einem Energiemangel führen. Z.B. elektronische Geräte, unvorteilhafte Grundrisse, Farben, Raumaufteilung oder ungünstig platzierte Möbel tun ihr übriges. Ein Bett am falschen Platz macht krank. Das Bett am „richtigen Ort“ aufgestellt, versorgt sie mit ausreichend Energie. Damit stehen sie morgens auf und fühlen sich fit für den Tag. So gibt es für jeden, die optimale Bettposition und Gestaltung des Schlafzimmers. Schlafen sie zu zweit im Schlafzimmer, ist es eine besondere Herausforderung beide gleichermaßen mit Vitalität zu versorgen.

SANFT GEBETTET!

Wir werden im Bett geboren und verbringen darin das hoffentlich schönste Drittel unseres Lebens. Es ist Zufluchtsort, wenn wir krank sind und es ist Ort für Zärtlichkeit, Erotik und Sexualität. Das Bett ist die Wiege der Seele. Um gut schlafen und Ihre Energie wieder aufladen zu können, sollten sie Ihr Bett so weit wie möglich von der Schlafzimmertür entfernt positionieren. Auf diese Weise werden sie sich unbewusst sicherer und geborgener fühlen. Das Kopfteil des Bettes soll an einer geschlossenen Rückwand, möglichst nicht unter einem Fenster, Regal oder einer Dachschräge stehen. Ideal ist ein Bett mit einem Kopfteil, das ihnen als solide Stütze dient. Es soll aus natürlichen Materialien bestehen. Sparen sie nicht am Bett und gewinnen sie Lebensenergie! Das beginnt beim Bettgestell, geht über die Matratzen, Bettdecken und Kissen. Im guten Fachhandel, beispielsweise in der Traumwerkstatt Terhardt, Gladbeck, finden Sie das richtige Bett und Zubehör für sie!

YIN UND YANG: SCHLAFEN UND LIEBEN – NICHT MEHR!

Achten sie darauf, dass nicht zuviel Wesensfremdes rund ums Bett, die Freiheit ihres Schlafes beeinträchtigt. Viele Menschen nutzen das Schlafzimmer unter anderem zum Fernsehen, Telefonieren, Arbeiten oder sogar zum Sporttreiben! Dies entspricht aber keineswegs der Funktion dieses Zimmers. Das Schlafzimmer sollte ausschließlich der Ruhe und der Intimsphäre dienen. Es ist der Yin-Raum. Yin steht für Ruhe, Stille, sanfte Formen, gedeckte Farben und Gefühlsorientierung. Yin geprägte Räume helfen uns die Gedanken des Tages loszulassen und die nötige „Bettschwere“ zu erreichen. Das Schlafzimmer soll eine beruhigende, sanfte Atmosphäre verströmen. Befreien sie den Raum also von allen unnötigen Elektrogeräten, deren Strahlung und Magnetfeld auf ihren Körper einwirkt, von Spiegeln, sowie zu kräftigen Grünpflanzen. Die dadurch erzeugte



Raumatmosphäre ist zu stark und ungünstig. Die Atmosphäre des Raumes wird im starken Maße durch die Umgebung bestimmt. Wählen sie bevorzugt helle, zarte Farben und Möbel mit sanften Kanten ohne zu großen, glänzenden Oberflächen. Aktivieren sie den Schlafplatz nach ihren Bedürfnissen: Rote Akzente feuern

Ihr Liebesleben an. Gestalten sie ihr Schlafzimmer mit Accessoires, die sie mit Liebe und Partnerschaft verbinden. Auch die Bilder von ihren Kindern gehören nicht ins Schlafzimmer, dort zählen nur sie, ihr Partner bzw. ihre Partnerin, Liebe, Leidenschaft und ein gesunder Schlaf.

AUFRÄUMEN, AUFRÄUMEN UND ENTRÜMPELN!

Ein Schlafzimmer, in dem Fitnessgeräte, unaufgeräumte und ungebügelte Wäsche stehen, ist keine Energiequelle. Die wohltuenden Effekte eines aufgeräumten Zimmers sind zahllos: die Energie zirkuliert besser, sie fühlen sich von Problemen und Arbeit weniger eingeengt und können klarere Gedanken fassen. Was ihren Schlaf betrifft, so ist dieser tiefer und erholsamer. Vermeiden sie auf jeden Fall das Verstecken von allerlei Krimskram unter dem Bett. Vielleicht gelingt es ihnen ja auch für den Kleiderschrank einen anderen Ort in ihrer Wohnung zu finden und lassen somit den Platz nur für sich selbst.

FENG SHUI - DIE KRAFT DES URSPRÜNGLICHEN.

Sie alle kennen das Gefühl: Sie betreten ein Haus oder einen Raum und fühlen sich spontan wohl oder unwohl. Oft ist gar nicht offensichtlich, wodurch dieses Empfinden ausgelöst wird. Aber sie spüren, Räume und Umgebung haben ihre eigene Wirkung. Im Feng Shui geht es darum, die Qualitäten von Häusern, Wohnräumen und Orten zu bestimmen und, auf die Bewohner bezogen, zu optimieren. Das Ergebnis: Die Lebensenergie, die wir brauchen, um gesund und leistungsfähig zu sein, wird erhöht. Sie heißt Qi (gespr. Tschie). Hinter dem klassischen Feng Shui stehen tief greifende Formeln für die Anwendung der Energie-Gesetze, die weit über Möbelrücken hinausgehen. Es hat sich aus der Beobachtung der Natur entwickelt und wirkt über das Gefühl, das Unterbewusstsein.

WORAUS IST EIGENTLICH LEBENSENERGIE GEMACHT?

Aus Wasser? Aus Holz? Aus Sonne? Aus allem zusammen. Genießen sie die Natur im eigenen Zuhause- mit der Energie der fünf Elemente: Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall. Erinnern sie sich an den Geruch eines Sommernachmittags oder den Klang der Brandung. Und vergessen alles andere für einen Moment. Warten sie nicht auf den Urlaub. Holen sie ihn lieber nach Hause. Die fünf Elemente Lehre ist ein Jahrtausende altes chinesisches System, das auf intensiver, ganzheitlicher Naturbeobachtung beruht. Sie ist die Grundlage für alle Teilbereiche der traditionell chinesischen Medizin, wovon einer das Feng Shui ist.

SCHLAFEN SIE IM EIGENEN ELEMENT!

Sie vermissen in diesem Beitrag konkrete Farbvorschläge? Die gibt es bewusst nicht, denn bei einer Feng Shui-Beratung analysieren wir nicht nur das Haus oder den Raum und die Zeit ebenso die darin lebenden Menschen werden berücksichtigt. Jeder Mensch empfindet eine harmonische Raumsituation unterschiedlich, denn welche Farben, Formen und Materialien für sie am wirkungsvollsten sind, wird von uns Feng-Shui-Beratern individuell ermittelt. Jeder trägt die fünf Elemente mehr oder weniger ausgeprägt in sich. So errechnen wir, auf die Bewohner bezogen, welche Elementevorlieben sie haben. Erst daraufhin werden konkrete Raumgestaltungs- und Farbkonzepte entwickelt. Diese Betrachtung hat vor allem für die Gestaltung von Schlafzimmern eine große Bedeutung. Denn gut schlafen heißt besser leben.

WOHNGEFÜHL IST WOHLGEFÜHL

Wir halten uns zu 90% in geschlossenen Räumen auf, soviel wie keine Generation vor uns, deshalb sind Räume wie unsere zweite Haut und haben eine starke Wirkung auf uns Menschen. Mit Feng Shui können wir die unbewusste Wirkung der Räume entschlüsseln und positiv beeinflussen. Die korrekte Anwendung der Methoden erfordert eine gründliche Ausbildung. Deshalb sollten Sie erwägen einen Experten ins Haus zu holen – eine Investition, die sich mit dem alltägliche Wohlbefinden schnell auszahlt. Gönnen Sie sich das Wohngefühl für sich selbst und Ihre Familie.

KONTAKT:

VitaliQi
Sabine Burzler
Feng Shui



SABINE BURZLER

Baubiologin und Feng Shui-Beraterin

Uhustrasse 9 · 45897 Gelsenkirchen-Buer

Telefon/-fax: 02 09. 59 79 37

info@VitaliQi.de · www.VitaliQi.de