



von Anna - Katharina Buse

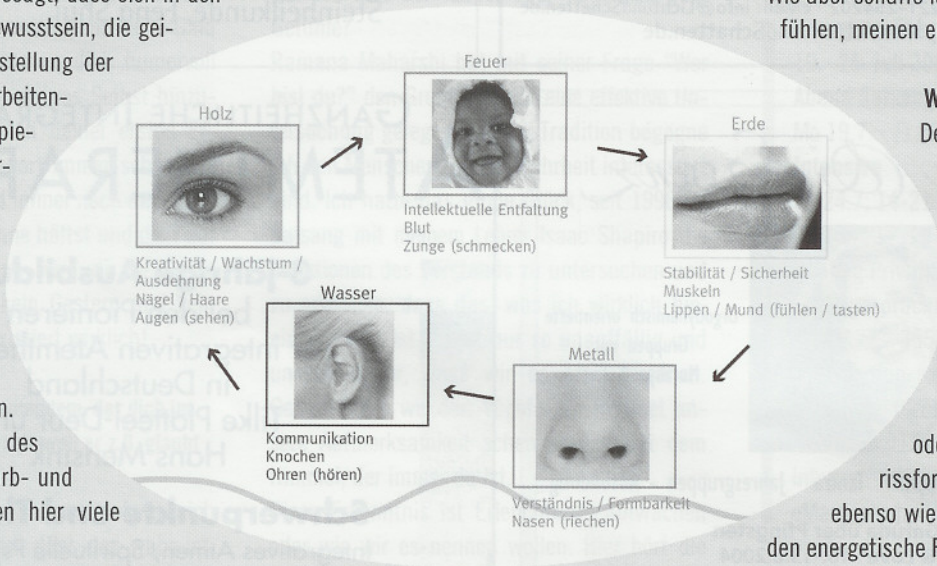
Der Einsatz von Feng Shui zur Erlangung ganzheitlicher Wellness

Ebenso wie im Körper eines Menschen, gibt es auch in seiner Umgebung Störfaktoren für Harmonie und Gleichgewicht. Mit Akupunktur können beispielsweise körperliche Blockaden aufgelöst werden. Feng Shui könnte man als Akupunktur unserer dritten Haut, nämlich unseres Lebens-Raumes, betrachten. Die Philosophie des Feng Shui besagt, dass sich in den Lebens-Räumen das Bewusstsein, die geistige Haltung und Einstellung der dort lebenden oder arbeitenden Menschen widerspiegelt. Daher ist es überaus wichtig, Lebens-Räume so zu gestalten, dass der Mensch sich darin rundum wohl fühlt. Dies kann man schon mit einfachen Mitteln erreichen. Gerade die Philosophie des Feng Shui sowie die Farb- und Raumpychologie bieten hier viele gute Möglichkeiten.

Laut Feng Shui sind Gesundheit und Harmonie die wahren Geschenke des Lebens. Jeder, der einmal krank war, weiß um die Bedeutung dieser Geschenke. Die chinesische Energielehre bringt Seele und Geist in Balance. Im Kern behandelt Feng Shui nachvollziehbare Regeln, die einem Jahrtausende alten Wissen entstammen. Diese Regeln haben viel mit unserem so genannten gesunden Menschenverstand zu tun und stehen im Einklang mit dem westlichen geomantischen Erbe. Experten versichern, dass Feng Shui auch wirkt, wenn man nicht daran glaubt.

Die jahrtausendealte asiatische Philosophie geht davon aus, dass jeder Ort eine Atmosphäre, eine Energie hat, die negativ oder positiv für den Menschen spürbar ist und sich auf ihn überträgt. Doch was bedeutet das im Einzelnen für unseren Lebens-Raum?

oder kleine Fenster? Wie sind die Möbel angeordnet, welche Materialien gibt vorwiegend in einem Raum, oder auch welche Lichtverhältnisse und welche Farben überwiegen? Alles zusammen schafft eine Energie eines Ortes, die auf den Menschen positiv oder negativ einwirkt und sich auf ihn überträgt. Wie aber schaffe ich mir ein Umfeld zum Wohlfühlen, meinen eigenen Wellnessbereich?



Bedeutung der Gestaltung und Einrichtung von Lebens-Räumen

Gebäude oder Räume können eine angenehme oder unbehagliche Atmosphäre haben. Das ist nichts Neues. Jeder kennt das: Sie betreten eine Wohnung, ein Büro oder ein Restaurant – und fühlen sich spontan wohl oder unwohl. Dabei gibt es eine Reihe von Faktoren, die dieses spontane Gefühl beeinflussen. Etwa die räumliche Struktur – gibt es eine großzügige oder enge Raumaufteilung? Herrschen scharfkantige oder abgerundete Ecken vor, große

Wirkung von Lebens-Räumen

Der Grundriss eines Gebäudes oder eines Raumes wirkt sich entscheidend auf die Atmosphäre aus, die dort herrscht. Wichtig sind ausgewogene, rechteckige Formen und deren Anpassung an die Qualität der örtlichen Energien. Schräg- oder spitz zulaufende Grundrissformen sollte man meiden, ebenso wie Verschachtelungen. Sie bilden energetische Fehlbereiche.

Zu den wichtigsten Gesetzmäßigkeiten im Feng Shui zählen die 5 Elemente Holz, Feuer, Erde, Wasser und Metall. Die 5 Elemente sind auch in den Sinnen wiederzufinden: So steht das Blut im menschlichen Körper und die Zunge für das Feuer, die Lippen und der Mund für die Erde, die Nase für das Metall, die Ohren für das Wasser und die Augen, Nägel und Haare für das Element Holz. Wenn wir uns nun diese 5 Elemente aus der Natur in die Wohnung hineinholen, können wir Harmonie erzeugen und uns so zu Hause eine heimische Oase des Wohlfühlens schaffen.

Für die Ohren etwa durch sanfte Klänge, Musik oder knisterndes Kaminfeuer. Für die Nase mit wohlriechenden Düften oder Blumen, für das Auge ausgewogene ruhige Sessel mit Pflanzen und Blicke in die Natur oder sanftes Kerzenlicht statt Neonbeleuchtung. Wenn wir dann dabei etwas Gutes schmecken und mit dem Mund ertasten, schaffen wir uns eine eigene Atmosphäre, in der die Seele in Balance kommt – und somit auch unser Inneres zur Ruhe.

In einem harmonischen Gebäude sollten sich diese fünf Elemente durch das Material und die Form ausdrücken. So sollten überwiegend heimische und natürliche Baumaterialien verwendet werden. Dabei ist es ebenso wichtig, die Ressourcen zu schonen, als auch auf synthetische Bau- und Ausstattungsmaterialien zu verzichten. Neonlicht und Klimaanlage in Gebäuden sollten vermieden werden. Dies gilt als Anregungen für einen Neubau. Aber nicht jeder kann sich seinen eigenen Lebens-Raum neu bauen. Vielmehr wohnen die meisten Menschen in kleineren und größeren Wohnungen, häufig zur Miete. Wie kann ich mir hier einen ganzheitlich ausgerichteten Wellnessbereich schaffen? Oft reichen kleine Veränderungen, um das Wohlbefinden zu steigern.

Egal wie Sie Ihre Räume gestalten, wichtig ist, dass Sie eine Ausgewogenheit erzielen und das hinzufügen, was fehlt. Wie im täglichen Leben. Wenn sie zuviel von etwas haben, wenn Sie etwa zuviel arbeiten, kommen irgendwann körperliche Reaktionen, die auf eine Ruhepause aufmerksam machen. Gibt man dem Körper seine Erholungsphasen, so kann man gestärkt den Alltag bewältigen. Ebenso verhält es sich mit den Räumen. Ergänzt man beispielsweise einen Überschuss an kalten, glatten Materialien wie Steinböden, Glastisch, Chrom, helles oder gekälktes Holz, weiß und türkis mit warmen, rauen Materialien wie Teppichen, dunklem Holz, Stoffen, warmen Farben, erzielt man einen Ausgleich, eine Balance. Herrschen gerade Linien vor, können geschwungene Formen ausgleichend wirken.

Bei viel grauen Betonwänden können beispielsweise Pflanzen als natürlicher Ausgleich wirken.

Im Feng Shui spricht man vom Yin und Yang. Es besagt, dass nicht nur glatte, kühle,

anzuregen und Blumen sensibilisieren uns für den Umgang mit Nahrungsmitteln.

Das Wohnzimmer

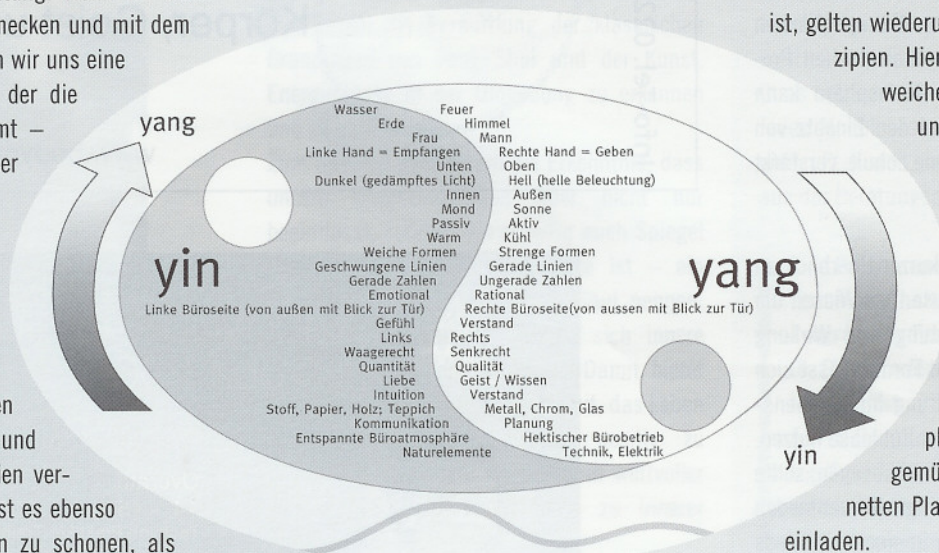
Für ein Wohnzimmer, das als Wohlfühloase oder auch als Ort der Kommunikation gedacht ist, gelten wiederum andere Gestaltungsprinzipien. Hier ist die Balance zwischen weichen und rauen sowie harten und glatten Materialien wichtig, wie auch der Einsatz von entsprechenden Farben. So gilt ein frisches Gelborange als kommunikative und fröhliche Farbe. Ein runder Tisch etwa gleicht Gegensätze aus und harmonisiert. Ein plüschiges Sofa kann zum gemütlichen Verweilen, zum netten Plausch in entspannter Runde einladen.

Das Kinderzimmer

Das Kinderzimmer sollte eine Spielwiese und ein Lernplatz für die Kleinen sein. Leidet Ihr Kind unter Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten, sollten zunächst die Gegebenheiten des Raumes untersucht werden: Schläft Ihr Kind nahe der Tür? Ist der Raum überwiegend in Rot gehalten? Steht der Schreibtisch so, dass Ihr Kind mit dem Rücken zur Tür lernen muss? Sitzt man nämlich mit dem Schreibtisch gegen eine Wand, so fühlt man sich wie mit einem Brett vorm Kopf. Wer Türen und Fenster im Blick hat, dem geht es besser. Weiterhin ist es gerade bei hyperaktiven Kindern wichtig, dass die Kinderzimmer eine ruhige Atmosphäre ausstrahlen. Hier sollten bunte Tapeten, gemusterte Vorhänge und bunte Teppichböden vermieden werden. Bei Einschlafschwierigkeiten helfen oft schon phosphorisierende Sterne an einer hellblauen Decke, die nachts leuchten und so das Gefühl von "Sternenhimmel" und "Nichtalleinsein" vermitteln können.

Der Entspannungsraum

Suchen sie Entspannung in der Meditation – oder möchten Sie sich gar einen eigenen Meditationsraum im Haus einrichten –, so empfiehlt es sich, den Raum in Violett zu



glänzende (= Yang), sondern auch weiche, warme, sanfte (= Yin) Materialien, Formen, Farben, Licht etc. verwendet werden sollten. Was bedeutet das für die einzelnen Räume Ihrer Wohnung?

Die Küche

Die fernöstliche Einrichtungslehre besagt seit über 5000 Jahren, dass die Küche ein zentraler Raum des Hauses ist. Nach dem Eintritt in die Wohnung, führt unser erster Gang meist in die Küche. Hier stillen wir unseren Durst, sortieren Einkäufe ein, stellen unseren Einkaufszettel zusammen und tragen Termine im Kalender ein. Hier tauschen wir auch Gedanken und Meinungen mit unserer Familie, unseren Mitbewohnern aus. Und hier wird die Nahrung zubereitet. Die Küche verlangt von uns kreativ zu sein, nicht nur bei der Zubereitung von Speisen. Wie ordne ich etwa meine Essbestecke und Kochwerkzeuge, dass sie praktisch anwendbar und trotzdem fürs Auge schön anzusehen sind? Die Atmosphäre, in der gekocht wird, schlägt sich auch auf die Qualität der Speisen nieder. In der Küche ist Selbstgebasteltes wie Fotos oder Bilder ideal, um die eigene Kreativität zu fördern. Kerzen und Blumen können ebenfalls positiv wirken: So helfen Kerzen symbolisch, die Verdauung

portrait

Im Portrait bieten wir Einzelpersonen und Institutionen die Möglichkeit, sich und ihre Arbeit vorzustellen. Wenden Sie sich bitte an unsere Anzeigenabteilung.

Start der neuen Intensivausbildung zum Feng Shui-Berater in Bonn



Im September 2004 beginnt mittlerweile im achten Jahr die neue Ausbildung zum/zur Feng-Shui-BeraterIn in Bonn. Sie bietet in 13 Modulen einen Überblick über alle klassischen und modernen Schulen des Feng Shui und schließt nach bestandener Prüfung mit einem

BÜCHER: Aborigines · Afrika · Aivanhov · Akupressur · Aki
· Apfelessig · Astralreisen · Aromatherapie · Astrologie
Soma · Autogenes Training · Ayurveda · Babaji · Bachblü
Hildegard · Blayatsky · Blutgruppen · Brain/Gedächtnis
· Celestine/Redfield · Chakra · Channeling · Christentum · C
· Dahlke, Rüdiger · Dämonen · Drogen/Halluzino
Edelsteine · Doreen · Engel
Quack · Tao · Tschingel · Tschingel
· Fitness · Francia, Luisa · Gaia · Geburt · Geistheilung · Gel
· Gesundheit · Gibran · Göttinnen · Graphologie · Gra!, H
· Geisterverkehr/Devination · Handlung
· Hexen · Hinduismus · Hohle Erde
Indien · Internationale Literatur (Engl./Franz.) · Jesus
Kampfkunst · Karma · Kunst der Strategie · Kelten · Kir
K.O. Schmidt · Körpertherapie · Krebs · Kriya Yoga · Krieser
· Magie · Mandala
· Mutter Meera · M
· Numerologie · Osho · Partnerschaft · Pendeln · Pflanze
Positives Denken · PSI · Purucker · Pyramiden · Pytago
Rauchen · Reflexionen · Massage · Reiki · Reiki
Rosenkreuzer · Rücken · Reiki · Reiki · Reiki · Reiki
· Symbole · Tao Yoga · Taijiquan · Tai Chi · Tantra · Taot
Chinesische Medizin · Tesla · Thalamus · Theosophie ·
Meditation · Tod/Wiedergeburt/Trauer · Totenbücher · T
Vampirismus · Vedanta · Vergriffene Titel · Vipassana · V
Silvia · Was
· Weihnachten · Yoga · Zen · Zoroaster · Zoroaster
· Augentraining · Aura Soma-Produkte · Balsame · Bind
(Farb/Chakra) · Buddhastatuen · CDs · CD-ROMs · Delph
Duftlampen · Duftsteine · Feng Shui-Artikel · Glaskugeln
Seance-Bretter/ Planchetten · Kalender · Kerzen: Schm
/Edelsteinketten · Klangkugeln · Klangschalen
schalenklöppel · Klangspiele · Klangschalen
Leuchsterne/ Leuchtmotive · Kristalle
Meditationsbänke · Mobiles
· Netikännchen · Ohrkerzen
· Pyramiden · Qi Gong-
Räucherharze · Räucherkegel
kohletabletten · Räucher-
schlitten · Räucherschwenker
· Salzlampen: elektrisch/ Tee-
Spiele · Tachyon-Produkte · Tarot
matten · Zahnpasta: ayurvedisch

**...schließlich ge
Dich!!
Buchhand
LichtundSch
www.LichtundSch**



LichtundSchatten
ESOTERISCHE
BUCHHANDLUNG UND VERSAND

Ehrenstraße 18-26 · 50672 Köln · Mo.-Fr.: 11:
Tel.: 0221-254350 · Fax: 0221-254202 · eMa
Internetshop: www.LichtundSchatten.de