

URZĄDZANIE POKOJU

Sypialnia jest bez wątpienia najważniejszym pomieszczeniem w domu każdego człowieka. Jest to najbardziej indywidualne, prywatne i intymne pomieszczenie w całym otoczeniu. Sypialnia to wciąż bardzo niedoceniane miejsce, a przecież to właśnie ona wpływa na znaczną część naszego życia. Nie bez powodu nazywana jest często świątynią wypoczynku - to właśnie tam ludzie odprężają się po każdym dniu, relaksują, wyciszają oraz regenerują - zarówno ciało, jak i umysł. Dlatego też tak ważny jest wystrój tego wnętrza - odpowiedni kolor ścian czy też światła, znacząco potrafią oddziaływać na nasz nastrój i nastawienie do życia. Jednak najważniejszym elementem dla każdego z nas - jest sen. Przeciętny człowiek przesypia aż 20 lat w ciągu całego swojego życia! Warto więc zadbać, aby odbywało się to w jak najbardziej komfortowych warunkach. W jaki więc sposób udekorować sypialnię, jakie łóżko wybrać? Z pomocą przychodzi nam tradycyjna chińska metoda, zwana „feng shui”.

Zastosowanie zasad feng shui w naszej sypialni, ma bardzo istotny wpływ na jakość naszego snu. Dzięki temu, również zasypianie oraz wstawanie wcześniej rano, staje się o wiele łatwiejsze i szybsze. Co więcej, dobry nastrój przekłada się na lepszą atmosferę oraz nastawienie do życia, a co za tym idzie, na lepsze relacje z partnerem czy pozostałymi domownikami.

Aby wprowadzić zasady tej filozofii w nasze życie, należy ją najpierw dobrze poznać oraz zrozumieć. Czym więc jest feng shui? Termin ten wywodzi się ze starożytnych Chin i w dosłownym tłumaczeniu oznacza wiatr i wodę, czyli dwa żywioły. Bardzo ważna jest harmonia między nimi, ponieważ zbyt duży wiatr jest żywiołem niszczącym, natomiast woda jest symbolem życia – bez niej nie byłoby życia. Jednym słowem, głównym założeniem feng shui, jest harmonia oraz życiowa równowaga, które możemy uzyskać poprzez odpowiednie zaplanowanie otaczającej nas przestrzeni. Feng shui opiera się na pięciu podstawowych zasadach:

1. Ying i yang – są to dwie przeciwstawne siły, które wzajemnie się uzupełniają. Według chińskiej filozofii występują na każdym kroku, istnieją w całym wszechświecie.
2. Zasada pięciu żywiołów – woda, metal, drzewo, ogień i ziemia. Stanowią one podstawę przyrody oraz wzajemnie na siebie oddziałują, tworząc relacje między sobą. Wyróżnia się trzy relacje (cykle) – niszcząca, budująca i osłabiająca.
Cykl niszczący: woda → ogień, ogień → metal, metal → drzewo, drzewo → ziemia. Każdy z żywiołów niszczy jakiś inny żywioł.
Cykl budujący: ogień → ziemia → metal → woda → drzewo. Każdy z żywiołów tworzy kolejny.
Cykl osłabiający: : drzewo → woda → metal → ziemia → ogień. Każdy z żywiołów osłabia następny.
Dlatego ważne jest odnalezienie równowagi pomiędzy żywiołami i zadbanie, by pozostały ze sobą w harmonii. Wtedy nasze życie jest szczęśliwe, wszystko idzie po naszej myśli. W sytuacji gdy brakuje jednego z żywiołów lub nie pozostaje on w harmonii z innym, wytwarza się zła energia, która wpływa negatywnie na nasze samopoczucie, przyczynia się też do wszelkich niepowodzeń.
3. Energia Chi – energia występująca w całym wszechświecie, również w ciele człowieka.
4. Przepływ energii – według feng shui, energia krąży po wszechświecie cały czas. Głównym celem jest zatem umożliwienie jej swobodnego przepływu, który jest możliwy tylko w harmonijnym środowisku.
5. Osiem Trygramów – graficzną ich prezentacją jest ośmiokąt foremny. Każdy bok figury odpowiada jednemu trygramowi. Trygramy odpowiadają natomiast prawom związanym z naturą – porami roku, żywiołami czy kierunkami świata.

Urządzanie sypialni zgodnie z zasadami feng shui

GDZIE POWINNA ZNAJDOWAĆ SIĘ SYPIALNIA?

Najważniejszym aspektem jest odizolowanie tego pomieszczenia – powinno znajdować się z dala od innych pomieszczeń, po to, żeby mieć jak najwięcej ciszy i spokoju. Powinno się unikać sypialni na poddaszu. Najlepszym rozwiązaniem będzie aranżacja sypialni w zachodniej części domu – dzięki temu unikniemy nadmiernego nasłonecznienia. Pomieszczenie powinno być przestronne.

RODZAJ ORAZ MIEJSCE ŁÓŻKA

Opierając się na filozofii feng shui, meble, a w szczególności łóżko w naszej sypialni, powinno być wykonane z naturalnych materiałów – drewna, metalu lub bambusa. Przede wszystkim łóżko nie powinno skrzypieć – jest to bardzo rozpraszające i irytujące, szczególnie w sytuacjach intymnych. Warto zwrócić też uwagę na rodzaj łóżka. Pościel powinna znajdować się na podwyższeniu (na nóżkach), by stworzyć przestrzeń pod łóżkiem. Jest to bardzo ważne, ponieważ umożliwia to tzw. energii Chi - na swobodny przepływ. Materac także powinien być wykonany z naturalnych materiałów. Definitywnie należy pozbyć się podwójnych materaców – kojarzą się z rozdzieleniem małżonków, co zdecydowanie negatywnie wpływa na relacje między nimi. Twardość oraz wielkość materaca, dobiera się indywidualnie – najważniejsze jest to, aby był wygodny, a spanie na nim sprawiało przyjemność. Zagłówek łóżka powinien być oparty o ścianę, gdyż ściana, jako symbol stabilności, daje poczucie oparcia. Ważne jest jednak, aby w ścianie, o którą oparty jest zagłówek, nie przebiegały żadne instalacje rurowe.

Gdy mamy już wybrane odpowiednie łóżko oraz materac, powinniśmy umiejętnie dobrać miejsce, w którym zostanie ono postawione. Zgodnie z feng shui, łóżko nie

może być ustawione pod skosem ani belkami. Niewskazane są również półki wiszące nad łóżkiem. Przestrzeń nad łóżkiem powinna być pusta – wszelka zabudowa oddziałuje bowiem przytłaczająco na śpiące osoby, a brak „ucisku” - wpływa na korzystny przepływ energii. Łóżko nie powinno być ustawione naprzeciwko drzwi wejściowych, ponieważ odzwierciedla to tzw. pozycję trumienną. Nie wskazane jest również ustawienie łóżka w linii drzwi-okno. W miarę możliwości, łóżko należy ustawić jak najdalej od okna, ponieważ promienie słoneczne zakłócają nasz sen. Zasady feng shui pomagają nam też w uzyskiwaniu lepszych efektów w różnych sferach życia. Na przykład, ludzie marzący o własnym biznesie, powinni ustawić łóżko tak, by głowa skierowana była na wschód. Ci, którzy nastawieni są na kariery zawodowe lub skoncentrowani na swojej pracy, powinni ustawić łóżko w stronę południową. Północ będzie odpowiednia dla tych, którym zależy na spokoju, natomiast zachód odpowiada za przepływ energii w sferze miłosnej.

KOLORYSTYKA

Kolory znacząco wpływają na nasz humor, samopoczucie oraz postrzeganie świata. Na pewno każdy z nas ma swój ulubiony kolor. Czy jednak powinniśmy się kierować własnym gustem lub ulubionym kolorem przy wyborze farby albo ustalaniu kolorystyki wnętrza sypialni? Zdecydowanie nie. Po raz kolejny z pomocą przychodzi nam feng shui. Sypialnia powinna wprowadzać nas w stan wyciszenia, relaksu, przynosić ukojenie po ciężkim dniu, a zatem kolory nie powinny być jaskrawe ani agresywne. Najlepszym wyborem będzie gama barw zbliżona do koloru ludzkiej skóry, czyli odcienie beżu, bieli. Bardzo eleganckimi, również idealnie nadającymi się do sypialni kolorami, są takie jak łososiowy, brzoskwiniowy lub odcienie brązu. W takiej kolorystyce każdy będzie czuł się bezpiecznie oraz błogo. Definitywnie powinniśmy zrezygnować z żółtego koloru ścian, który stymuluje oraz pobudza nasz mózg. Przy doborze koloru ścian, pomocna będzie także zasada pięciu żywiołów. Dla miłośników żywszych barw - jest jednak dobra wiadomość, ponieważ kolor dodatków - możemy dobrać według własnego gustu oraz upodobań. Warto jednak przeanalizować znaczenie kolorów, które będą znajdować się w najważniejszym dla nas miejscu. Każdy z kolorów warto „dawkować” z umiarem.

OŚWIETLENIE

Jeśli chodzi o źródła światła w naszej sypialni, powinniśmy postawić na światło sztuczne. Światło słoneczne źle wpływa na nasz sen, bowiem działa pobudzająco. Dobrym rozwiązaniem jest korzystanie z kilku źródeł światła. Ważne jest jednak, żeby światło było przytłumione i rozproszone. Doskonałym dodatkiem są świece, które stworzą niepowtarzalny klimat, jaki z pewnością pomoże ukoić nerwy po ciężkim dniu.

TEKSTYLIA

Bardzo często ludzie nie zwracają uwagi na szczegóły, takie jak pościel, kolor zasłon, poduszki czy koce. Jest to bardzo poważnym błędem, ponieważ to właśnie detale biorą największy udział w tworzeniu magii i klimatu naszego azylu. Kolor poszczególnych tekstyliów jest oczywiście dowolny, wszystko zależy od naszego gustu. Jedną z najważniejszych tkanin znajdujących się w sypialni, jest oczywiście pościel. Powinna być ona miła w dotyku, ładna oraz z dobrego jakościowo materiału. Porady dotyczące doboru odpowiedniej poduszki i materaca, znajdują się w dalszej części poradnika. Miękki dywan lub wykładzina, duża ilość poduszek na łóżku – te rzeczy sprawiają, że pomieszczenie staje się ciepłe i przytulne, a co za tym idzie, bardzo intymne oraz osobiste. Dobrym pomysłem będzie zastosowanie ciemnych zasłon lub rolet czy też żaluzji – ochronią nas one przed niechcianym światłem słonecznym. Najkorzystniejsze będzie używanie tekstyliów wykonanych z naturalnych materiałów.

OZDOBY

Poprzez nasze otoczenie wyrażamy swój charakter – warto jest więc zatem udekorować naszą sypialnię roślinami lub osobistymi dodatkami. Ramki ze zdjęciami rodziny, z podróży czy też inne fotografie przedstawiające szczęśliwe chwile w naszym życiu, będą strzałem w dziesiątkę. Figurki bądź inne przedmioty, które związane są z

hobby lub z rzeczami, które są dla nas pozytywne, również korzystnie wpłyną na klimat tego pomieszczenia. Nie należy jednak przesadzać z ich nadmiarem. Jeśli chodzi o wieszanie ozdób bądź obrazów na ścianie, to warto wybrać jedną, na której znajdą się wszystkie nasze „skarby”. Obrazy umieszczone w sypialni, powinny działać kojąco na nasze zmysły. Kolejnym, świetnym elementem wystroju wnętrza, jest lustro, które do sypialni nadaje się wręcz idealnie. Jest ono jednym z ważniejszych elementów wystroju wnętrza według filozofii feng shui - przyciąga energię, ułatwia jej przepływ. Ten przedmiot jest pożądanym również ze względów praktycznych i estetycznych, ponieważ optycznie powiększa pomieszczenie oraz świetnie rozprasza światło. Jego umiejscowienie jest bardzo istotne – nie może wisieć nad łóżkiem ani znajdować się naprzeciwko niego, ponieważ może odbijać energię chi, co może przeszkadzać nam w spaniu. Jeśli jednak bardzo zależy nam na tym, żeby lustro znalazło się naprzeciwko łóżka, to możemy po prostu zasłaniać je na czas snu. Warto zwrócić uwagę na rodzaj lustra - wklęsłe przyciągają do nas energię chi, a lustra wypukłe rozpraszają sha. Kształt lustra jest bez znaczenia – wszystko zależy od naszych upodobań. Dodatkową zaletą lustra w sypialni jest jego wpływ na życie intymne – pobudza zmysły i wyobraźnię partnerów. Zbawienny wpływ na ludzkie samopoczucie mają rośliny – ich kolor, szczególnie zielony, wspaniale wpływa na nasze samopoczucie, wycisza i uspokaja. Nie bez przyczyny mówi się, że zielony jest kolorem nadziei – obecność roślin wprowadza nas w nastrój spokoju, poprawia nasze nastawienie do życia oraz daje siłę do działania. Najlepszym i najefektowniejszym rozwiązaniem, są kwiaty cięte. Należy jednak pamiętać, aby wyrzucić je, gdy tylko zwiędną. Jest to bardzo ważne, ponieważ wtedy kwiaty przyciągają złą energię. Zabronione jest stawianie w sypialni kwiatów sztucznych i suszonych – one również wabią złą, martwą energię. Kwiaty, które najlepiej przyciągają dobrą energię chi, to kwiaty doniczkowe. Trzeba jednak pamiętać o tym, żeby ilość roślin w sypialni nie była zbyt duża – sypialnia służy do wyciszenia się, a nadmiar kwiatów spowoduje efekt odwrotny. Przedmiotami, które zwiększają energię chi, są także różnego rodzaju dzwonki, wentylatory czy inne wprowadzone w ruch rzeczy.

Czego unikać w sypialni?

1. Bałagan – przyciąga negatywną energię oraz utrudnia przepływ energii Chi. Sypialnia powinna być często sprządana, a w szafach powinien panować ład i porządek. Dobrym pomysłem jest również pozbycie się niepotrzebnych przedmiotów i ubrań.
2. Sprzęty elektroniczne – zakłócają one przepływ energii, dlatego warto zrezygnować z telewizora czy też laptopa w miejscu naszego odpoczynku.
3. Stare i uszkodzone przedmioty – blokują dobrą energię.
4. Przedmioty lub zdjęcia należące do osób zmarłych – mogą zaburzać nasz spokój, ponieważ podświadomie odczuwamy obecność tych osób.