

Feng Shui

– den sunne måten å innrette seg

Det handler om yin og yang når det kommer til hvordan vi bør innrette oss på best mulig måte. Vibeke Klev er akupunktør, og har også studert Feng shui. Her gir hun oss en innføring.

Da jeg startet på Akupunkturskolen i 2001 var det ikke første gang jeg hørte om Yin, Yang, Qi og de fem elementer. Jeg hadde bak meg 4 års deltids-studier innen Feng Shui og hadde der blitt godt kjent med disse begrepene. På akupunkturskolen fikk jeg lære andre måter å bruke dem på og å forstå dem i forhold til sykdom og helse. Mye er likt og noe er forskjellig når prinsippene brukes i disse to forskjellige systemene.

Gravplasser

Feng Shui er læren om hvordan vi innretter oss på best mulig måte. Feng betyr «vind» og Shui betyr «vann». Feng Shui er en kinesisk tradisjon som viser oss hvordan vi kan innrette oss i forhold til de kreftene som omgir oss. Opprinnelig ble Feng Shui brukt for å finne gode gravplasser slik at forfedrene kunne gi gode velsignelser til sine etterkommere («Yin Feng Shui»). Senere utviklet man Feng Shui for de levendes hus.

Dette innebærer modeller for hvordan

man best kan plassere et hus i forhold til omgivelsene og å avdekke hvilket potensielle som ligger i et hus. Hensikten er at man gjennom å tilrettelegge boligen skal kunne bidra til å skape et trygt liv i balanse og harmoni for dem som bor eller jobber i huset. Man bruker blant annet det kinesiske kompasset (Luo Pan) når man gjør beregninger for å forstå et hus.

Beskyttet keiseren

Feng Shui var høyt respektert og ble blant annet brukt for å støtte og beskytte keiseren. Den forbudte by og andre palasser er bygget etter Feng Shui prinsipper. Tradisjonen ble følgelig ikke ansett som politisk korrekt av kommunistene og ble dermed forbudt. Tradisjonen overlevde i Hong Kong og på Taiwan.

I Feng Shui bruker vi altså de samme prinsippene som vi kjenner fra Tradisjonell Kinesisk Medisin (TKM). Dette er både Yin, Yang, de fem elementer og vi snakker om Qi og hvordan denne flyter i landskapet eller i et

interiør. Vi forsøker å unngå skadelig Qi og bygge opp under sunn Qi.

Ulike former for kinesisk astrologi og forståelse for den kinesiske kalenderen er også en viktig del av denne tradisjonen. Det er givende å følge årtidssyklusene gjennom den kinesiske kalenderen, gjennom det får jeg stadig små drypp av videre forståelse for innholdet i begrepene.

Flere sannheter

Innen Feng Shui er det på samme måte som vi kjenner til fra den kinesiske medisinen: et vell av ulike tradisjoner, teorier og modeller. Noen egner seg til å forklare visse deler av virkeligheten, mens andre passer til å løse andre problemer. Allerede her stokket det seg fort i hodet på mine medstudenter i første klasse på akupunkturskolen, kan jeg huske. Alle var var offentlig godkjent helsepersonell av ymse slag og dermed opplært til å tenke vitenskap. Så her ble det vanskelig. Kan det eksistere flere sannheter på en gang? og det uten at de kommer i konflikt med



AKUPUNKTØR: Vibeke Klev er utdannet akupunktør, og har studert Feng Shui.

hverandre? Og hva er egentlig det derre Qi, kan vi tro på det?

Da forelesningene om kinesisk medisin begynte forsto jeg fort at jeg måtte legge fra meg det jeg hadde lært om kriterier for sannhet som sykepleier og bevege meg åpen inn i et nytt landskap. Et landskap av poesi og natur - et landskap som føltes helbredende å oppholde seg i.

Gode gamle Yin og Yang

Yin og Yang gjennomsyner teoriene som brukes i Feng Shui. Enten det er astrolo-

gisk horoskop for beboerne (ba zhi), kompassretningen huset har (flying star), triagrammene i bagua, eller formskolen.

Hele poenget med Feng Shui er jo å sørge for en bedre balanse for den man skal hjelpe - altså beboeren. Hva ønsker hun seg og hva trenger hun for å oppnå dette? Mer Yin eller mer Yang? Trenger hun mer Yin er hun kanskje overarbeidet, føler seg stressa og urolig. Eller kanskje har en ekstrem Yang tippet over i Yin og hun er utbrent og utslitt? Å styrke Yin-aspektene i hjemmet vil da bli viktig. Typiske Yin-aspekter i et

hjem er senga, hele soverommet, komfyren og kjøkkenbordet. Hvis huset har ildsted og pipe er også dette en viktige deler av Yin. Det er her vi absorberer, hviler og fornyer oss. Det kan være viktig å sørge for at sengen og spisebordet er godt plassert («har god formskole») slik at man kjenner seg trygt plassert i forhold til dører og vinduer i huset mens man spiser og sover. Man kan også sørge for å dempe Yang gjennom å tilrettelegge for dusere belysning og sørge for at det kan bli mørkt nok for god søvn. Motiver på bilder kan være mer drømmeaktige og innby til undring. Man kan bruke dempende farger i kjølige toner. Og ikke minst dempe stress ved å ha det ryddig.

Kjedelig å rydde

Når jeg snakker med folk får jeg inntrykk av at det er utrolig vanskelig for mange å gi slipp på ting og klær som ikke lengre tjener sitt formål. De fleste krymper seg ved tanken på å skulle rydde opp. Mens den dårlige samvittigheten formelig lyser.

Har du noen gang hørt et men- >>>

>>> neske si: «rydding, ja - jeg eleeel-sker å rydde!»? Det har jeg. En gang. Det var min fetter som sa det. Han har ADHD, kanskje er det derfor - eller kanskje vi har samme genetiske tilbøyelighet? Jeg elsker nemlig å rydde selv! Det er så deilig å sortere ut og gi slipp og å bare sitte igjen med de virkelig kule, vakre, behagelige tingene! Jeg føler meg rikere. Atmosfæren i rommet tines liksom opp et hakk, som et litt surt piano som blir stemt. Det føles rent og klart.

Gjennom Feng Shui utdannelsen min ble jeg opplært med rydde-prinsippene «elsk det, bruk det eller gi slipp på det». Dette er ganske god teknikk som jeg levde etter i mange år. Men ikke helt perfekt for: «hvordan vet man egentlig hva man elsker og bruker, da? Holder det å ikke bruke det i et år? kanskje jeg får bruk for denne til vinteren? Den er jo kjekk å ha, dyr var den også. Og denne her, den fikk jeg av xx den må jeg jo beholde» Se der! Der var jeg i gang - på god vei langt ut på viddene og inn i et ulykkelig og rotete liv hvor tingene bestemte over meg og ikke omvendt.

Glimt av glede

Japanske Marie Kondo med sin «spark joy» tok ryddingens kunst til nye høyder. Hennes teknikk går ut på å stole på at kroppen forteller deg hva du skal spare på og omgi deg med. Det er nemlig det som gir en «spark of joy» når du tar på det. En liten berusende og oppløftende glad følelse som kommer når du berører de klærne og tingene som du vil bruke og gå med hele tiden. De andre tingene representerer en form for stagnasjon som trenger å sirkuleres videre - ut av livet ditt og videre i verden. Kanskje inn i noen andres liv hvor de skal «spark joy» igjen? Takk dem for det de gjord for deg (holdt deg varm, fikk deg til å føle deg fin osv.) og la det gå - til Finn eller Fretex, ei venninne, nabo eller en kollega.

Å gi slipp handler jo om metall-elementet, om de psykologiske aspektene til organene tykkarm og lunge. Når vi har gitt slipp og har det ryddig er det lettere å puste. Det er lettere å tenke klart, slappe av og regenerere seg. Bare prøv!

Qi

Innen Feng Shui snakker vi også om Qi og hvordan den flyter - langs glatte flater (som er mer Yang) flyter qi raskt, mens langs en myk eller ru overflate (som er mer Yin) vil qi roe seg ned og flyte langsommere. Her handler det igjen om å skape en balanse hvor Qi flyter harmonisk og gunstig Qi



ELEMENTENE: De fem elementene har hver sine egenskaper. Det gjelder å finne den rette balansen.

(sheng Qi) oppstår. Den stagnerer gjerne i hjørner og steder hvor rot og skrot har en tendens til å hope seg opp.

Går den for raskt og blir skarp kan det danne seg «giftpiler» som angriper din Qi og svekker den. (det høres dramatisk ut kanskje, men i Feng Shui er det gjerne litt dramatisk terminologi). Giftpilene kan være i stort format, som en motorvei eller en høspestledning som peker mot huset der du bor. Det samme gjelder for hus som ligger på tvers i enden av gater. Jo mer Qi i gata (kjøretøy og mennesker som beveger seg) jo sterkere effekt vil dette ha. Qi kan da danne en giftpil som kan være skadelig for huset og dem som bor der. Man kan sette opp Feng Shui kurer for å beskytte huset og dem som bor der. Speil kan f.eks. sende skadelig Qi tilbake.

I mindre skala kan en stor skarp kant fra en bokhylle, en takbjelke eller et hjørne danne giftpil mor senga du sover i eller plassen du sitter og jobber. Qi kommer inn i et hus via dører og vinduer. Man vil forsøke å få til møbleringen slik at denne sirkulerer harmonisk gjennom rommet.

De fem elementer

Hvilket element som trengs å styrkes i et hjem eller en arbeidsplass vil være en vurdering som man gjør på bakgrunn av ulike systemer.

Man kan finne det elementet som er mest gunstig for den enkelte beboer gjennom å bruke Ba Zhi, et kinesisk astrologi system. Min mester (Joseph Yu) kalte det beste elementet «the useful god». Man kan så bruke farger i interiøret som støtter dette elementet og tilrettelegge for elementet på andre måter i interiøret. Man kan også komme med andre anbefalinger. Er for eksempel elementet vann din «useful God» og du ønsker å komme i gang med å trene kan svømming eller kajakk for eksempel være spesielt gunstig for deg. I interiøret ville man da prøve å tilrettelegge ved å bruke farger eller symboler som representerer vann. Dette blir selvsagt satt i sammenheng med forutsetninger boligen gir med sin plassering i forhold til himmelretninger, hvor dører og vinduer er plassert, hvordan omgivelsene rundt er etc.

Ild mot tre

Man vil også søke etter å finne det elementet som passer til formålet - altså hva beboeren trenger. Planter vil for eksempel styrke tre-elementet. Som akupunktører vet vi at treelementet handler om vekst, ekspansjon, finne retning, sette seg mål osv. Planter kan styrke dette aspektet i miljøet det befinner seg i særlig når huset ligger mot spesielle kompassretninger. Tre-elementet i Feng Shui handler også om

fysisk vitalitet, virilitet, konkurranseinstinkt og innehar en viss evne til å tjene penger. Ønsker man å styrke tre-elementet kan man også styrke vann-elementet.

Blir det derimot for mye debatter og diskusjoner kan man være tjent med å dempe tre-elementet. Da kan man heller anbefale rød eller fiolett farge, levende lys. Altså aktivere ild-elementet for å brenne opp tre-elementet. Metall-elementet kan også brukes for å kontrollere et overaktivt tre-elementet. Man kunne da malt veggene hvite og satt frem pyntegjenstander i metall. Vi bruker altså både sheng og ko syklus innen Feng Shui.

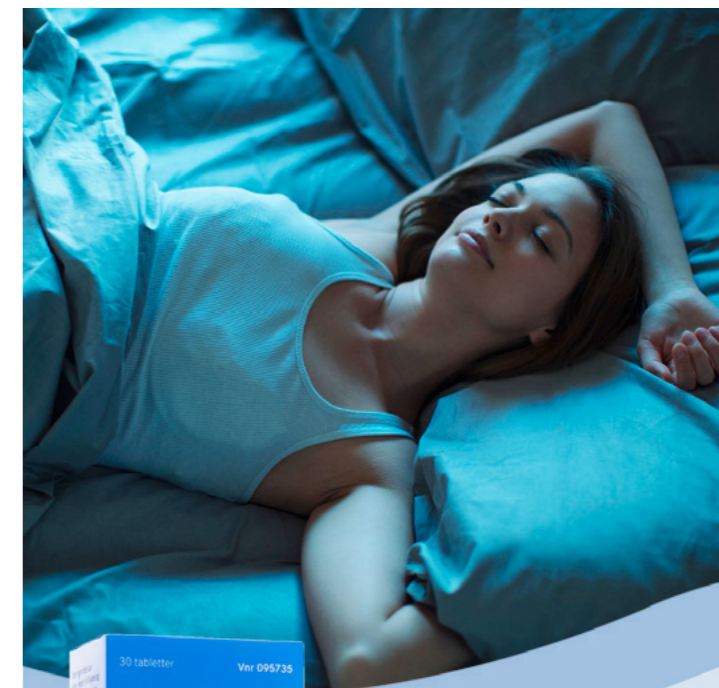
Fire sesonger

Det finnes også en annen modell for fem elementer enn den pentagramstjernen mange kjenner så godt som forklarer sheng og ko-syklus. I denne modellen er Jord-elementet plassert i midten. Jordelementet ses der på som det elementet som transformerer inn til neste element. Dette innebærer altså at en bevegelse fra Tre-elementet til Ild-elementet så må det gå innom Jord-elementet først. Denne modellen brukes blant annet i den kinesiske (HSIA) kalenderen. Det er fire sesonger knyttet til hvert sitt element. Våren er treelementet, sommeren ildelementet høsten metallelementet og vinteren vannelementet. Den siste måneden i hver sesong er en Jord-måned. Dragens måned (april) er den siste måneden i våresesongen. Geitas måned (juli) er den siste måneden i sommeresesongen. Hundens måned (oktober) er den siste måneden i høstesesongen. Oksens måned (januar) er dens siste måneden i vinterse-

songen. Eller for å si det på en annen måte: Dragen tar oss fra våresesongen og inn i sommerens sesong, Geita transformerer oss fra sommer til høst, Hunden gjør oss klar for vinter og Oksen omdanner for det nye året ved kinesisk nyttår. Dermed begynner en ny våresesong. Denne modellen nevnes også i Den Gule Keisers Klassiker hvor det henvises til forebyggende behandling for den kommende sesongen ved å styrke jordelementet på visse dager i jord-månedene. Teorien brukes også i behandling av jetlag - hvor man bruker et jord punkt for å transformere inn i riktig tidssone. Innen feng Shui ligger denne modellen til grunn for «formskolen» - som altså hjelper oss med å finne et trygt sted i stor eller liten skala.

Kjenn deg selv

Jeg har nå gleden av å jobbe sammen med nyutdannede kollegaer med bachelorgrad i akupunktur og synes det er flott at vi har fått en bachelor utdanning som er godkjent fra NOKUT. Den kinesiske tradisjonen som TKM er en del av er som et tre med mange grener. På TKM grenen finner vi blant annet tui na, urtemedisin og akupunktur. Kampkunst som kung fu, taiji og qi gong er andre grener på dette treet. Likeså er det med ulike former for kinesisk astrologi og Feng Shui. Jo flere av disse grenene vi kjenner til, jo mer beriket kan vi bli både faglig og i vår personlige vekst som terapeuter. Jeg kan bare anbefale alle som jobber basert på kinesisk medisin å åpne denne enorme skattekisten! Man kan bruke et helt liv på å utforske den. Minst! ■



Pascoflair®
425 mg pr tablett

Søvnproblemer?

Reseptfritt plantebasert legemiddel som demper uro og letter innsøvning.

Dosering for å lette innsøvning: 1 - 2 tabl. en halvtime før leggetid. Ingen hangover eller fysisk avhengighet registrert. Virkestoff: 425 mg ekstrakt av pasjonsblomst pr. tablett. Inneholder ikke laktose, gluten eller gelatin. 30 tabletter.

For mer informasjon se: www.pascoflair.no

Pascoflair kan kjøpes både på apotek og i alle helsekostbutikker.



Pascoflair anbefales ikke til gravide og ammende, eller til barn under 12 år. Bruksområdet for et tradisjonelt plantebasert legemiddel er utelukkende basert på lang brukstradisjon. Les pakningsvedlegget nøye før bruk. Distribusjon: Norges NaturmedisinSentral, PB 529 - 3002 Drammen. Tlf: 32 24 05 50