



Guide

Sådan bruger du feng shui i børneværelset!

Af Feng Shui Master Torben Hecksher, foto: Colourbox

Giv dine børn en god nattesøvn med de helt rigtige energier i børneværelset! Feng Shui master Torben Hecksher guider dig.

Ligesom voksne har mange børn en aktiv og travl hverdag, der ofte kan være yderst støjende og stressende. Børnehave, skole, SFO, fritidsinteresser og pligter i hjemmet. Man kan næsten blive helt stakåndet bare ved tanken.

Derfor er det vigtigt, at barnet har et fristed, en oase hvor det kan slappe af og helt være sig selv. Målet med Feng Shui i børneværelset er at forvandle børneværelset til en sådan oase - et sted der både oser af tryghed, ro og kærlighed og støtter barnets udvikling og naturlige behov. Et rum som støtter barnets naturgivne optimisme, nysgerrighed og kreativitet og stimulerer dets fysiske og følelsesmæssige behov. Er der mulighed for at vælge, hvor børneværelserne skal ligge, er især disse placeringer gode:

Piger: Vest, sydvest og syd
Drenge: Øst, sydøst og nordvest

I takt med barnets udvikling er det vigtigt at indretningen også ændre sig, så værelset hele tiden afspejler barnets interesser og behov.

Rod på børneværelset

Rod får rummets energi til at stagnere. At opholde sig på sit værelse i længere tid blandt legetøj og alt muligt andet tilfældigt henkastet eller efterladt, fordi noget mere spændende dukkede op, kan være yderst trættende. Det vil ikke alene dræne barnets energi, men også kunne give hovedpine og manglende koncentration. Ikke just det barnet har brug for efter en begivenhedsrig og travl dag.

Oprydning bør derfor være en fast rutine og en selvfølge på ethvert børneværelse, ikke nødvendigvis efter hver leg, men i hvert fald en gang om dagen.

Det kan godt være ungerne protesterer i starten, men de opdager hurtigt de mange fordele det medfører, når man rutinemæssigt rydder op efter sig, hvad enten det er at rede sengen, rydde op efter legen, eller lave lektier til tiden.

Der vil komme et meget gladere, sundere og mere sprudlende barn ud af det.

FAKTA

Børn er sarte følsomme sjæle, og påvirkes ikke kun af indretningen i børneværelset, men også af ting, farver og stemninger i den øvrige del af hjemmet. Så hvis ikke indretningen af børneværelset giver det ønskede resultat, er det måske fordi resten af boligen modarbejder resultatet, og trænger til at blive fengshui'et.

Det er i barndommen kimen lægges til et sundt liv og et godt helbred senere i livet, og en af ingredienserne i glade og sunde børn, er det de putter i munden. Her kan man starte med bogen Rask og Rig, der handler om sammenhængen mellem feng shui, krop og kost. Bogen koster 98 kr. og kan downloades som elektronisk fil på dette link:

<http://www.fengshuimaster.dk/shop-2/>.

Mindst én gang om året bør du og dit barn i fællesskab gennemgå legetøjet og sortere de ting fra, som ikke længere benyttes, og gemme det væk eller give det bort til et velgørende formål. Det kan være svært for barnet at sige farvel til en elsket bamse, men hvis du griber det rigtigt an, lærer og mærker barnet hurtigt de mange fordele, der følger med den årlige oprydning. Gør det samme med tøjet og andre personlige genstande i værelset.

Billeder, plakater o.l.

De billeder og plakater som hænger på væggen, og de møbler som står i rummet er sammen med væggenes farver med til at præge barnet, og bør have et positivt islæt. Derfor gælder det om at vælge noget, der gør barnet glad og bibringer det fornemmelsen af at være elsket og en del af fællesskabet. Ikke mindst de dele som er tættest på barnet og det sidste de ser inde de sover, og det første når de vågner. Alle negative ting fx plakater med uhyrer, drabelige krigere eller masseødelæggelsesvåben bør fjernes fra børneværelset.

Sengen

Sengen er børneværelsets vigtigste møbel, fordi det er her barnet opholder sig længst tid ad gangen og dermed også påvirkes i længst tid af energierne fra og omkring sengen.

- Sen gen bør stå med hovedgærdet op mod væggen, og barnet skal kunne se døren fra sengen (se illustration 1).
- Sen gen bør ikke stå under eller tæt på vinduet, eller imellem vinduet og døren (se illustration 2).

Når sengens placering opfylder disse to punkter kan barnet sove trygt og godt. Sen gen bør have en god madras der passer til barnets vægt og statur. Det er faktisk et must med en super madras og en god seng, der meget gerne må være af træ, og sengelinnedet af bomuld eller andre naturprodukter.

Urolige og aktive børn, eller børn der vågner let, kan med fordel sove med hovedet mod nord, dvs. sengens hovedgærde mod en nordvendt væg, hvis det er muligt af hensyn til punkt 1 og 2. Det vil virke beroligende på dem.

Passive og (for) stille og rolige børn vil live op, hvis de kan sove med hovedgærdet mod sydøst eller syd (jf. punkt 1 og 2).

Er det ikke muligt at opfylde pkt.1 kan der sættes en "forhindring" op mellem sengen og døren. Det kan være et natbord, et skab eller et smalt stykke stof nedhængt fra loftet. Det vil sikre barnet den nødvendige trykke søvn.

Sengen bør være hævet over gulvet så energierne i værelset kan komme frit omkring, og rod under sengen vil virke forstyrrende på søvnen.

Køjesenge frarådes, fordi barnet i underkøjen udsættes for et voldsomt søvnforstyrrende energipres fra barnet i overkøjen.

Farver

Farver er energi og påvirker barnet. Farver er knyttet til fem-elementerne, og elementets særlige egenskaber øver derfor indflydelse på barnet via farverne i rummet. Derfor er det vigtigt, at ikke mindst vægfarverne vælges med omhu, så de ikke modarbejder barnets behov, men tværtimod støtter dets udvikling og behov.

Aktive børn bliver roligere og mere afslappet i jordfarver som beige, sand, svag lys appelsin, gul okker, oxidgul og brændt Sienna naturel, hvorimod røde farver øger deres energi og bør derfor begrænses.

Inaktive børn, uden lyst og initiativ, kan aktiveres og peppes op med røde farver, fx engelsk rød, oxid rød eller brændt umbra. Orange og pink kan også anvendes. Grønne farver vil være et fint supplement, hvorimod blå og brune bør begrænses. Disse børn kan med fordel sove med hovedet mod syd.



Lys

Lys er ren energioplader, især dagslyset, men kunstigt lys i form af halogenlys i kombination med almindelig hyggebelysning er et godt alternativ i de mørke perioder. Pas på ikke at lukke dagslyset ude af børneværelset med alle mulige ting og sager i vindueskarmen eller nedhængt i snore. Vær endvidere opmærksom på at heller ikke gardiner og persiener lukker af for dagslyset men tillader en passende mængde lys at trænge ind i værelset.

Ligger værelset mod syd eller vest kan det dog være nødvendigt at skygge for den kraftige sol og dens voldsomme energiopladning af rummet. Under alle omstændigheder er det en god ide, at blænde af for sollyset i god tid inden barnet skal sove, så energien kan falde til ro. Til dette formål er mørke rullegardiner bedst egnede.

Computer, TV, Playstation

Bør være slukket om natten, så negativ udstråling ikke kan dræne barnets og rummets energi, og de bør under alle omstændigheder stå mindst 1 meter fra sengen. Faktisk burde alle former for elektronik være fjernet fra værelset om natten. Sengelampen bør hænge på væggen ved siden af sengen eller stå på et natbord.

Det er en god ide at lufte ud mindst to gange om dagen, morgen og aften. Tung luft dræner barnets energi og giver trætte børn. Hovedpine følger ofte med i købet.