

”

Det här är ett fridfullt hus. Vi gillade verkligen paret som bodde här innan, och de lämnade kvar en fin atmosfär.

Agneta

”



”

HÄR BOR LUGN OCH LIVSGLÄDJE!

”

Ett vanligt kassetband förändrade livet för Agneta Nyholm Winqvist. Där hörde hon första gången talas om feng shui, en kunskap om vägen till inre frid som nu präglar hela hennes tillvaro.



VÄLKOMMEN TILL OSS!

”Här bor jag med min make Mikael och två döttrar Annie och Linn. Vårt hus byggdes 1928, en tid då de flesta hus byggdes av trä. Eftersom en av de viktigaste principerna inom feng shui är att använda naturmaterial, är detta en utmärkt utgångspunkt för ett hem. Den urgamla traditionen feng shui märks redan när man kliver in genom den stora dörren – den spelar en nyckelroll när det gäller att låta chi flöda fritt och lätt. Chi är den universella energin som finns i allting – inom oss också. När chi kan röra sig lugnt omkring oss mår vi bra. När den stannar upp eller rör sig för snabbt påverkas vi negativt. Det finns många sätt att arrangera sitt hem så att chi får röra sig på bästa möjliga sätt.”

FOTO: MATS BENGTSON STYLING: PERNILLA WARNHAMMAR



ÄNDRAD TRAPPA

“Trappor är mycket viktigt i ett hus. Vi ändrade på trappan så att den svänger – det hjälper chi att flöda mer harmoniskt genom huset. Vi lät trappstegen behålla sin bruna färg och målade avsatserna vita. Det är bra att ha en balans mellan ljus och mörker. Det vita låter chi flöda fritt, medan det bruna får chi att sakta ner. Glöm inte att det handlar om balans! Man mår inte bra om chi är för snabb eller för långsam.”



”

Det finns ögonblick som ändrar livet för alltid. Ett sådant var när jag lyssnade på ett band om den urgamla kinesiska traditionen feng shui. Jag hade tidigare arbetat med hälso-rådgivning och haft work shops om kost, näringslära, träning och stresshantering under rubriken "Livsglädje". Men när jag lyssnade på bandet insåg jag att det fanns ett annat sätt att nå inre välbefinnande. Feng shui lär oss hur vi kan få harmoni och god hälsa i livet genom att inreda i linje med naturen.

Det är nu tio år sedan. Trots att jag aldrig kommer att bli en helt igenom lugn människa, har jag nu harmoni i livet och har fått massor av nya möjligheter.

När jag hörde bandet första gången insåg jag att jag ville lära mig mer, men det fanns inte mycket information i Sverige. Så 1997 åkte jag till USA och studerade feng shui i San Diego i sex månader. När jag kom hem började jag ha work shops i ämnet. Sedan blev kurserna så populära att jag startade Nordiska Feng Shui skolan. Nu har jag work shops i hela Sverige och har skrivit tre böcker.

Visst lever jag som jag lär. Jag bor i ett trähus i Härnösand med min man Mikael, barnen Annie, tio år och Linn, fem år, samt en flock höns. Här har jag tillämpat alla feng shui-principer i praktiken. Det tog mig tio år att hitta ett hus som kändes bra och inte behövde ändras allt för mycket, men det var värt att vänta på!

Vi har flyttat några väggar för att förbättra energiflödet, men annars behövde jag bara byta lite färg och ytskikt. Det var alldeles för mycket jordfärger som tynger ner. Ett bra feng shui-hem behöver inte vara exklusivt. Det handlar helt enkelt om att återvända till det grundläggande och enkla, att bara ha saker man tycker om och som är användbara för att balansera de fem elementen eld, jord, vatten, metall och trä.

Ja, jag vet att det finns människor som tvivlar på feng shui. Min bror var mycket skeptisk. Men en dag köpte han en lott och lade den i rikedomshörnet, och han vann faktiskt. Nu ändrar han på sitt kontor så att han sitter bättre och minskar stressnivån.

Just nu arbetar jag med mina idéer utomhus. Det är det fantastiska med feng shui – det ger kraft, så att man får energi att göra mer.”

”

**INGET ONÖDIGT**

“Vi har inte mycket plats för förvaring i vårt hus, bara udda saker som den lilla hatthyllan. Men man behöver inte så mycket plats, om man inte sparar en massa onödiga saker. Jag tycker inte om att samla på saker som skor och kläder. Om man inte har använt det på två år är det bara att kasta.”





LÄR DIG MER OM GRUNDERNA I FENG SHUI

Feng shui anknyter till tanken att vi vinner på att leva med och inte mot naturen.

De 3 viktigaste verktygen som man använder i feng shui är de fem elementen, yin och yang och BaGua.

De 5 elementen (vatten, eld, trä, jord och metall) bär energi. Genom att skapa balans mellan elementen, får man också balans i hemmet.

Yin och yang är motpoler som samspelar – ljus/mörker, svag/stark, manlig/kvinnlig och så vidare. Yin och yang hjälper oss också att finna ett lugn.

BaGua är en karta där olika aspekter i livet har egna platser. Använd kartan i ditt hem, för att se hur du kan påverka de delar av livet som du vill förändra.

Allting är fyllt med en livsenergi som heter chi. Alla människor, platser och ting fylls av minnen och tankar som du har om dem. De talar sedan till dig.

Allt hänger ihop. Förhållande till ditt hem, trädgård, grannar och samhälle knyts samman med chi.

Chi rör sig hela tiden. Rörelse skapar förändring. Du växer och rör dig framåt i livet allt eftersom du förändras. Därför är det viktigt att ändra i din miljö så att den åter speglar hurdan du är just nu.

BLOMSTRANDE LIVSGLÄDJE

Vackra snittblommor och fina krukväxter kan ge ditt hem en trivsamt harmonisk atmosfär, enligt feng shui. Och vem blir inte glad av blommor?



”

Jag vill alltid ha fräscha snittblommor hemma. Så jag älskar våren – den årstiden handlar om att börja om på nytt. Krukväxter är också viktigt för mig. Jag väljer växter efter formen på bladen, och undviker planter med vassa, spetsiga blad. Runda blad är bäst. Låt aldrig döda växter bli kvar framme, vad du än gör! Så snart de visnat för de otur med sig.”

”



NATURTILLGÅNGAR

”Vi hittade återvunnet timmer till tak och golv i köket i ett gammalt hus utanför stan. Väggarna målades gula – du ser bara en liten del av väggfärgen på den här bilden. Gult är en mycket social färg. Den påverkar människor så att de blir glada och gillar att prata med varandra.”



”

”I vårt vardagsrum står möblerna längs väggen, så att man kan passera och chi kan flöda genom rummet utan stopp. Vi har alltid dörren till matrummet öppen.”

”



SLÄKTEN ÄR SAMLAD

”Inom feng shui anses det viktigt att ära sin familj och släkt, eftersom de är delar i länken mellan nutid och dåtid. Jag har bilder av dem på vardagsrumsväggen, så att jag alltid kan se dem, vilket också ger glädje. Man skapar harmoni genom att hålla minst en rak linje när man hänger bilderna. Genom att lägga ut alla bilder på golvet först, kunde jag se hur det skulle bli utan att behöva spika i väggen.”

RUM FÖR RUM

Här är några enkla tips på hur du kan förändra energiflödet i ditt hem.

VARDAGSRUM

- Öka tryggheten i ditt förhållande genom att ställa soffan i kraftposition med ryggen mot väggen.
- Häng glasprismor i fönstren, så får hemmet lite ljusterapi när solstrålarna reflekteras på väggarna.

KÖK

- Placera saker i par, som matchande salt- och pepparkar, två tillbringare eller två växter.
- Spisplattorna måste fungera och hållas rena. Kineserna menar att spisen hänger direkt samman med rikedom.

SOVRUM

- Ta bort helt, eller täck över stora speglar om du har svårt att sova.
- Det är bättre för förhållandet om sängen inte står mitt emot dörren. Ställ den där du har bäst överblick över hela rummet.
- Rensa bort allt skräp som hamnat under sängen. Det kan leda till bråk med din partner.

BADRUM

- Fäll ned locket innan du spolar och ha det alltid nedfällt när du inte använder toaletten. Det påverkar din hälsa positivt, och förhindrar att du spolar bort ditt välstånd.





MERA LÄSNING

"Feng shui för svenska hem", av Agneta Nyholm Winqvist säljs på IKEA. Medlemspris 110 kr, ord pris 189 kr.

PLATS FÖR STILLHET

"Badrummet fungerar också som meditationsrum, där jag kan samla mina tankar i lugn och ro. Här har jag några av mina favoritsaker, som gudinnebysten som jag fått av Mikael. Den ger mig frid."

FENG SHUI I VARDAGEN

FAVORITERNÄ RÄCKER

Tänk dig att du bara var omgiven av de saker som du älskar allra mest. Sortera dina tillhörigheter genom att fråga "tycker jag om den här"? Är svaret nej går det bort. När du städar så, kan ny, fräsch energi flöda in i ditt liv.

hem där du kan vara kreativ. Att skapa är som att andas ut, och att städa och ordna är som att andas in. Man behöver göra båda. (Från Terah Kathryn Collins "The Western Guide To Feng Shui", Hay House).

LÄS MER:

www.nordic-fengshui.com (Agnetas feng shui-skola),
www.lillian-too.com (välrenommerad feng shui-författare),
www.wofs.com (World of Feng Shui),
www.fengshuitimes.com (tips, artiklar m m),
www.all-about-feng-shui.co.uk (produkter m m).

KREATIV ORDNING

Din chi blir starkare om du uttrycker dig kreativt. Så se till att du har en plats i ditt



RUM ATT VÄXA I

"Träd är goda symboler i feng shui, eftersom de står för tillväxt och stabilitet. Därför har Annie en skogsmönstrad tapet i sitt rum. Hon har också många bilder på djur. När hon blir stor vill hon jobba på en kennel."