



Ett trevligare rum att träffas i när onödigheter har rensats ut. Bilden från Skanskas regionkontor i Malmö.

Må bättre och prestera mer med fengshui

– En trivsamt och harmonisk miljö ökar koncentrationsförmågan och kan bidra till att minska stress samt stärka immunförsvaret.

Det säger Karin Svanberg som arbetar med den uråldriga österländska inredningsfilosofin fengshui i både hem- och kontorsmiljöer.



Karin Svanberg
Rum i Harmoni
www.karin-fengshui.se

Fengshui är en blandning av sunt förnuft, mystik, astrologi och är egentligen en 4 000 år gammal inredningsfilosofi, förklarar Karin Svanberg – Rum i Harmoni. Hon är konsult inom fengshui och inredning. – Orsaken till att fengshui kommit i ropet nu, trots att det funnits så länge, är att det ligger i tiden. I en tuff konkurrens, med press på att vi ska prestera, behöver den stressade nutidsmänniskan

samtidigt känna balans och harmoni. Med hjälp av fengshui kan man med små medel åstadkomma mycket i den här riktningen.

Första intrycket ger entrén

Karin Svanberg ger några konkreta exempel på åtgärder som man kan vidta. Det börjar redan när man står utanför byggnaden och ska stiga in genom entrén:

– Det är ju oerhört viktigt för ett företag vilken känsla som förmedlas till kunder och besökare. Men det är lätt att vara hemmablind. Praktiska råd i sammanhanget kan exempelvis handla om att plantera ett par tujor kring ingången, att allmänt rensa bort sådant som ger ett negativt intryck och att ta bort en tråkig askkopp. Stiger man in genom dörren ska det kännas

att man är välkommen. De så vanliga grå entrémattorna kan ju till exempel bytas ut mot en röd, som känns mer välkomnande. Det är också viktigt vad som sitter på väggarna och vilka budskap det förmedlar. Helst bör det finnas en soffgrupp där man kan sitta skyddad och trygg och hämta andan inför ett möte. Receptionen bör ha rundade former. Vassa hörn kan döljas med växter. Receptionen bör vara logiskt placerad så att man känner att det är dit man ska gå.

Tysta rum kompletterar kontorslandskap

Många arbetar i dag i kontorslandskap. Här får man använda sig av skydd i form av bokhyllor och skärmar med ljuddämpande material. Det är en fördel om man kan ordna avgränsade rum

för kopiatorer, skrivare och övrig maskinpark.

– Ett sätt att öka möjligheten till avslappning och lugn är att ordna någon form av vilorum. Ofta fungerar de dock mer som lager och saknar ibland fönster. Jag skulle vilja byta ut ordet vilorum mot kontemplationsrum, vilket innebär rum för återhämtning. Det rummet ska ju verkligen vara harmoniskt, med alltifrån en vacker matta och en soffa som man kan vila på om man behöver, två fåtöljer vända mot varandra, växter, vilsam belysning och möjlighet till vacker musik. Man ska givetvis kunna använda rummet även för avslappnande möten och samtal.

Rensa ut

Fengshui börjar oftast med att man rensar undan sådant som man inte behöver, vilket annars utgör hinder för energin. I stället gäller det att skapa utrymme för ett positivt energiflöde och nya möjligheter.

– Fengshuifilosofin skiljer mitt arbete från andra inredares. Jag har arbetat som traditionell inredare i över tio år men är också bra på att direkt se vad man kan göra med små medel för att

skapa harmoni i ett rum. Att rensa bort och slänga är A och O. Det är lättare för någon som kommer in utifrån och inte har med verksamheten att göra att se detta. Det känns direkt när man har rensat upp att man får tillbaka energin.

Balans mellan elementen

Fengshui förutsätter en balans mellan fem element: trä, metall, jord, eld och vatten.

Här gäller det att finna sin egen kombination.

– Vatten kan symboliseras av ett akvarium eller en spegel. Eld står för belysning och ljus. Metallen finns i den tekniska utrustningen och datorerna. Trä är växterna. Jord kan vara terrakottakruror, stenar och stenmaterial. Det bästa exemplet på vad som skänker harmoni i en reception är just ett akvarium.

Yin och Yang

Yin och Yang betyder balans. Motsatser som ljus och mörker, mjukt och hårt, öppenhet och slutenhet ska komplettera och balansera varandra. Yang är det öppna, ljusa med mycket energi. Yin är lugn, mörker, tystnad. På en arbetsplats kan det innebära att ett rum har för stort ljusinsläpp. Då kan rummet exempelvis ha vertikalgardiner så att man kan uppnå en balans mellan ljus och mörker.

– Detsamma gäller färger. Det behövs en balans mellan den moderna, stilrena gråskalan och färger. Vi behöver färger och man bör därför skapa balans även i färgsättningen.

I tiden

Karin Svanberg menar att hon varit före sin tid när hon valt att väva samman fengshui med sina inredningskonsultuppdrag. I början huvudsakligen i människors hem men nu också i kontorsmiljöer, där detta kommer mycket starkt.

– En harmonisk arbetsmiljö ger en välmående personal, vilket i sin tur ökar företagets lönsamhet och de anställdas livskvalitet, säger Karin Svanberg. Man kan dessutom åstadkomma detta med relativt små medel och hela tanke-sättet är så rätt i tiden nu när vi har lågkonjunktur.



För mer information om fengshui i kontorsmiljöer, kontakta Lotta Gustafsson, 040-14 41 58.

Fakta om fengshui

Feng betyder vind som symboliserar att man sprider energin.

Shui betyder vatten som innebär att man samlar upp energin och behåller den.

Chi eller Qi. Rörelsekraft som driver alla förändringsprocesser och omvandlingar i universum. Centralt begrepp också inom kinesisk medicin, qigong och akupunktur. Inom fengshui står chi för en universell kraft som är närvarande överallt och som spelar en viktig roll för välbefinnandet. Ett allmänt kraftflöde som helst ska vara så lugnt och fritt från hinder som möjligt. Något förenklat kan man säga att kraften antas komma in genom dörren och går ut genom fönstret i ett rum. Allt som finns i rummet påverkar flödet.

Yin och Yang. Motsatsbegrepp där Yin står för det mörka, stillastående och Yang för det ljusa, i rörelse.

Clutter cleaning. Att rensa i röran för att ge plats för ett bra energiflöde.

Baguan. "Karta" som med utgångspunkt i väderstrecken omfattar olika aspekter på en persons liv som till exempel karriär/livsväg och familjen/hälsan. (Används av Karin Svanberg främst i hemmiljöer. Reds. anm.)

De fem elementen. Målet är att uppnå en balans mellan trä, metall, jord, eld och vatten.

Currylinjer. Energilinjer som enligt fengshui ligger som ett diagonalt rutnät över jorden. Där de negativa currylinjerna möts bildas currykryss där man helst inte bör sitta eller arbeta.

Tips från Karin

- Rensa undan kontinuerligt
- Levande växter
- Rätt dekorationer på väggarna – vad förmedlar de?
- Runda former på möblerna så långt det är möjligt – försök att undvika vassa hörn och kanter
- Naturmaterial i så mycket som möjligt
- Placering i "kraftposition" – undvik att ha ryggen mot dörren
- Ljussätt och färgsätt med målet att skapa balans
- Ordning och reda – försök undvika öppna hyllor
- Kopiatorer och maskiner i separat rum
- Rum för återhämtning
- Olika typer av mötesrum