

Slaapt uw kind slecht? Is het vaak ziek of onrustig? Kijk dan eens naar de inrichting van zijn of haar kamer. Soms gaat een kind beter in zijn vel zitten door het bed te verplaatsen.

“De omgeving waarin we verblijven heeft - ook als we slapen - veel invloed op hoe we ons voelen,” is de overtuiging van Feng Shui adviseur Nicky Beentjes.



Feng Shui

In de kinderkamer

'Energie uit het oosten stimuleert groei en ontwikkeling'

WONEN

"Als je je prettig voelt in je huis werkt dat door in je gezondheid, je werk en je relaties," vertelt Nicky Beentjes. Ze geeft interieuradviezen, die zijn gebaseerd op de oeroude Chinese Feng Shui leer. "Wanneer je iets in je leven wilt bereiken, kun je dat ondersteunen door de juiste energie in je huis of in je kantoor te creëren. Wie miljonair wil worden zal dat natuurlijk niet bereiken door alleen zijn bureau te verschuiven, maar een nieuwe inrichting van het kantoor kan wel degelijk een positieve invloed hebben op de bedrijfswinst. En zo speelt de energie in de slaapkamer een belangrijke rol voor onze gezondheid: we brengen er iedere nacht acht uur door!"

richtingen van het huis. Op de plattegrond verschijnen veel cijfers, elk cijfer vertegenwoordigt een bepaalde soort energie. Zo staat bij zuidwest 4 8 3; bij zuid staat 6 6 1. Voor de leek is het abracadabra. Maar Nicky kan de cijfercombinaties interpreteren. "In het zuidwesten van het huis is de energie de komende periode heel gunstig." Dat is op de begane grond de zithoek in de woonkamer. "Jammer dat de tuindeur net aan de andere kant van de woonkamer zit. Deuren en ramen laten namelijk iedere keer dat ze opengaan energie binnen. Zit de deur in een gunstige hoek, dan komt er steeds goede energie binnen." De noordoosthoek van het huis (beneden de keuken en boven de ouderlijke slaapkamer) blijkt dit jaar gevoelig te

Een mooie oplossing voor het 'verzachten' van een plafondbalk.



Zorg bij een stapelbed voor voldoende afstand tussen bed en plafond.



Abracadabra

Hoe krijg je de 'goede energie' in huis? Kun je het gedrag en de gezondheid van je kinderen hiermee beïnvloeden?

Om hier antwoord op te krijgen hebben we Nicky Beentjes uitgenodigd in het huis van Seizoener-medewerkster Martine Chandon Janssens, haar man Sander en hun twee kinderen Sofie (7) en Sabien (4).

Nicky zit aan tafel met voor zich een plattegrond van de woning en een enorm kompas met cirkels, lijnen, kleuren, cijfers en vakjes. Aan de hand van het bouwjaar en de ligging van het huis heeft ze berekend welke soorten energie overheersen in de verschillende wind-

Wat is Feng Shui

(spreek uit: Fung Shwee)

Feng Shui is de kunst en wetenschap om in harmonie met je omgeving te leven. Uitgangspunt hierbij is het werken met Ch'i (levenskracht), zowel in jezelf als in je omgeving.

Feng Shui onderzoekt welke natuurkrachten een positief en welke krachten een negatief effect kunnen hebben op iemands leven, en hoe deze krachten gebruikt kunnen worden voor een verbetering van welzijn en welvaart.

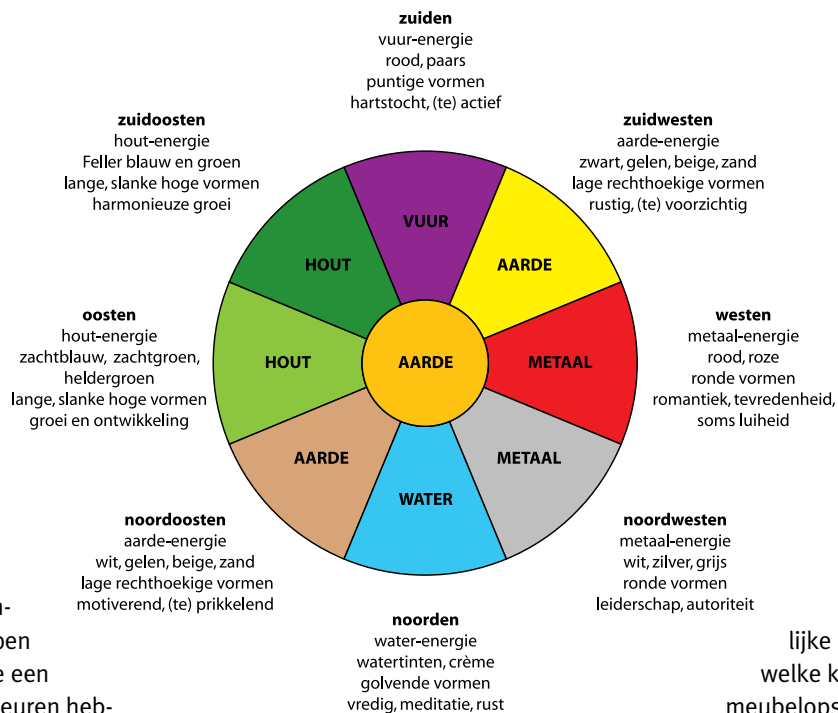
De drie basisprincipes die gebruikt worden zijn: yin en yang, 5 transformaties en de 8 trigrammen.

Hiermee is o.a. te bekijken welk huis geschikt is voor welke persoon, wat de optimale indeling van een pand is (welke ruimte komt waar), hoe de meubel-opstelling moet zijn en welke kijk-, werk- en slaaprichtingen het meest bijdragen aan een verbetering van iemands gezondheid, welvaart en relaties met anderen.

zijn voor een minder gunstige energie. Nicky: "Je kunt de invloed van deze energie afzwakken door het raam niet vaak open te doen of door het geluid van metaal in deze ruimte te brengen. Plaats er bijvoorbeeld een penduleklok (met een open kast) of laat af en toe een windgong klinken. Kleuren hebben uiteraard ook een effect. De vibratie van rood versterkt de minder gunstige energie. Minder uitgesproken kleuren zijn hier dan ook beter."

Levensdoel

Nicky vertelt over haar aanpak: "Ik werk met twee methodes. Ik heb nu de energie in alle vertrekken vastgesteld. Dat is onderdeel van de Feng Shui kompasmethode. Bovendien heb ik met de geboortedata van de bewoners berekend welke kijk-, werk- en slaaprichtingen voor ieder persoonlijk gunstig zijn. Zo kan ik zien wie, qua persoon-



Elke windrichting kent zijn eigen soort energie met bijbehorende kleuren. De vurige energie van het zuiden kun je afzwakken door aardetinten te gebruiken. Het rustige westen kun je actiever maken met rood en frisgeel.

lijke energie, het best in welke kamer past en welke meubelopstelling voor hem of haar het beste is."

Maar in de praktijk levert deze methode soms vreemde inrichtingsadviezen op. Daarom maakt Nicky ook gebruik van een andere methode, de Feng Shui Vormenschool methode. Hiermee kijk ze, los van berekeningen, hoe het meubilair het best in de betreffende ruimte past.

"Het is niet zomaar een interieuradvies. Wie een Feng Shui advies vraagt wil zijn interieur aanpassen aan de doelen in zijn leven. Ik was bijvoorbeeld pas bij een vrouw die graag een baan wil. Ze wil zich meer naar buiten gaan richten. Maar haar bed was zo opgesteld dat ze in een halletje

Tips voor de kinderkamer

Een Feng Shui expert kan voor de indeling van een kinderkamer een advies geven dat geheel is toegespitst op de behoeftes en het karakter van een individueel kind. Maar ook zonder deskundige in de buurt kunt u de kinderkamers eens kritisch bekijken aan de hand van de volgende algemene richtlijnen. Veranderen is niet nodig als er geen aanleiding toe is. Maar is een van uw kinderen altijd moe of heel erg druk of kan hij of zij zich niet concentreren? Probeer dan of er iets verbeterd wanneer u de inrichting aanpast.

Gunstig voor een goede energie

- De energie in het oosten en zuidoosten stimuleert groei en ontwikkeling. Die kant van het huis is dus gunstig voor kinderkamers. Ook is het gunstig het hoofdeind van het bed naar O of ZO te draaien, waarbij O wat meer stimulerend is en ZO wat harmonieu-

zer. Voor erg drukke kinderen is een hoofdeind naar het westen aan te raden, omdat deze energie meer vredig is en minder stimulerend.

- Frisse kleuren hebben de voorkeur. Kinderen weten zelf vaak welke kleuren ze nodig hebben. Laat ze zelf de hoofdkleur kiezen en voeg daar als ouder kleuren aan toe die u wenselijk vindt. Rood, geel en oranje stimuleren activiteit, groen en blauw werken rustgevend. Vaak is het speelgoed heel kleurig. Kies dan liever geen drukke stoffen voor dekbed en gordijnen.
- Een houten bed is gunstig. Kies natuurlijke materialen voor pyjama, beddengoed, kussens, dekbed en matras.
- Het bed heeft bij voorkeur een opstaande rand aan het hoofdeinde.
- Het bureau staat aan de oostkant van de kamer en is naar het oosten gericht.

- Zorg voor voldoende speel- en bergruimte (laag, zodat ze zelf op kunnen ruimen).
- Afbeeldingen in de kamer sluiten aan bij belevingswereld van de kinderen.

Ongunstig voor een goede energie

- Kasten, planken of een zichtbare constructiebalk boven het bed.
- Het bed staat tussen twee deuren, tussen een deur en een raam of onder een raam.
- De slaapkamerdeur is recht tegenover de trap.
- Elektrische apparatuur, zoals een tv of een wekkerradio vlak bij het hoofd (laat de tv tijdens het slapen nooit stand by staan).
- Het hoofdeind van het bed is gericht op een raam of een deur.
- Metaal (in het bedframe, een boxspringmatras, een radiator) heeft invloed op het magnetisch veld en kan verstorend werken.



Hoofdeinde bij deur is niet optimaal, de 'klamboe' is een goede oplossing.

sloop, ingesloten tussen de muur en haar man. Die omhulling moet ze proberen los te laten. Daarom heb ik haar geadviseerd het bed zo te verschuiven dat aan beide zijden loopruimte ontstaat. Zo creëert ze ruimte voor zichzelf en tegelijkertijd ontstaat er meer gelijkwaardigheid tussen haar en haar partner.”

Dwars liggen

En welk advies heeft Nicky voor de kinderkamer van Sabien en Sofie? We nemen een kijkje. In de gezellige meidenkamer - veel licht en veel roze - staat een soort stapelbed met

Hebben kinderen veel onderling ruzie, plaats dan de bedden met het hoofdeind naar dezelfde richting.



Inspirerend interieuradvies

Nicky Beentjes (43) is van huis uit grafisch vormgeefster. Kleuren en vormen fascineren haar. In de loop der tijd groeide haar interesse om meer ruimtelijk aan de slag te gaan. Ze ging zich richten op kleuren, indeling en energie in kamers, huizen en kantoren. Ze volgde diverse opleidingen op het gebied van Feng Shui en startte haar eigen bedrijf Element. Dankzij haar interieuradvies kunnen bewoners meer energie en inspiratie halen uit hun huis. Nicky voert ook 'energy clearings' uit. Door zich op de kamer of de bewoners te concentreren kan ze de energie zuiveren. De bewoners ervaren na de clearing een frissere, lichtere atmosfeer die prettiger aanvoelt en ruimte geeft voor verandering. Kijk voor meer informatie op www.elementontwerp.nl of bel 023-5320762.

de bedden dwars op elkaar. Het voeteneind van Sabien ligt onder het hoofdeind van Sofie. “Als kinderen vaak ruzie hebben kun je proberen om ze in dezelfde richting te laten slapen. Ook als er veel strijd is tussen ouders en kinderen kan het bevorderlijk zijn om het ouderlijk bed in dezelfde richting te draaien als de kinderbedden.”

Het hoofdeind van Sabien ligt vlak bij de deuropening. Dat is eigenlijk niet zo gunstig, maar in deze kamer is het niet mogelijk het bed in een andere hoek te plaatsen. Dan kom je in de knel met het raam, het schuine dak en een houten balk. “Slapen onder een zichtbare constructiebalk levert soms gezondheidsproblemen op, zoals hoofdpijn,” vertelt Nicky.

“Bij hoofdpijn of slaapproblemen kun je ook denken aan een verstoring van het elektromagnetisch veld. Het metaal in een boxspringmatras of in een bedframe kan als stoorzender optreden. Dat geldt ook voor elektrische apparatuur, zoals een wekkerradio naast je hoofd. Heel veel mensen hebben hier helemaal geen last van, maar sommige zijn er juist erg gevoelig voor. Die kunnen enorm opknappen van een paar aanpassingen in de slaapkamer.”

TEKST: ELLEN WINKEL

Lezersaanbieding

Lezers van de Seizoener krijgen korting op een Feng Shui berekening van de energie in hun woning.

**I.p.v. € 220,- betaalt een lezer
maar € 195,- (excl. reisonkosten).**

In deze berekening is inbegrepen een 2 uur durend mondeling kleur- en interieuradvies voor het gehele huis.

Aanmelden kan via het contactformulier op:
www.elementontwerp.nl o.v.v. 'Aanbieding Seizoener' of bel 023-5320762.
Deze aanbieding is geldig t/m 30 september 2006.