

CO JSTE NEVĚDĚLI O FENG SHUI



Věděli jste, že podle Feng Shui můžete nejen harmonizovat bydlení, ale také vařit? Možná je toho víc, co jste o tomto fenoménu nevěděli. Tak třeba...

VÍTE, ŽE...

...Feng Shui je pouze jednou součástí velkého filosofického celku a spolu s tai – či, čínskou medicínou a akupunkturou, je založeno na taoistickém chápání světa?

...to, co zkonzumujeme, ovlivňuje naše zdraví, ale také to vytváří naše emoce, sílu myšlenek i kvalitu naší krve?

...klasické Feng Shui působí jakoby zvenku a přináší nám (díky uspořádání, zvoleným barvám a materiálům) harmonizační prvky do naší psychiky? To, jak si zařizujeme byt, po jakých odstínech sáhneme, jaké tvary volíme, jaký máme půdorys domu, bytu, to vše nás ovlivňuje zpětně.

...myšlenkový základ Feng Shui byl přirozeným chodem života odpozorován z přírody, je založen na solárním, nikoli na lunárním kalendáři? Znamená to, že Slunce má jistý vztah k naší planetě a v jednotlivých ročních obdobích se chová specificky. V každém ročním období máme i my jiné pocity, věnujeme se jiným činnostem a jinak se oblékáme. Důležité je uvědomit si, že bychom se měli i odlišněji stravovat.

...smyslem vyrovnané stravy podle Feng Shui je prevence pro zdraví, a to v praxi znamená jíst a vytvářet jídelníček s vědomím, že to, co jím, mě i léčí a podporuje, nikoliv ubírá na životní energii, kdy se cítíme unaveni.



...v období pozdního podzimu a zimy je vhodné konzumovat potraviny, které jsou ohřívající, tzn. nejen teplé z pohledu Celsiovy škály, ale teplé svojí povahou (nábojem), který mají v sobě a kterým podporíme určité orgány v určité fázi roku?

Zásada je také vyřadit bílý cukr a nahradit ho obilnými slady, občasné medem. Dáte-li si v zimě syrový zeleninový salát se sýrem, je to, jako byste se šli v zimě koupat.

...ve Feng Shui rozlišujeme jin a jang? Za tyto pojmy si doplníme například noc a den, chlad a teplo, smutek a radost, ženu a muže atd.: jsou to vlastnosti polaritní, jakoby černobílé. My ale víme, že svět není pouze takový, je přece barevný. A každá barva má jiný náboj,

vyskytuje se v daném ročním období více či méně, nebo vůbec ne, a zase nás zpětně ovlivňuje a vytváří v nás pocity.

Z jinu a jangu se odvodí pět kvalit, pět sezón, pět chutí, pět barev - pět elementů.

1/ dřevo - jaro, zelená barva, pruhované vzory, rostliny, nakládána a blanširovaná zelenina, kyselá chuť, kroupy, pórek. Kulminuje činnost jater a žlučníku atd.

2/ oheň - léto, aktivita, červené odstíny, ostré tvary předmětů, vládne srdíčko a tenké střevo, pečení, smažení, grilování, mangold, hořká chuť

3/ země - babí léto, přirozeně sladká chuť/ne cukr, vůně obilnin, jáhly, obiloviny, dýně, druhy cibulí a zelí, pastýňák, odstíny od žluté po hnědou, čtvercové tvary předmětů a vzorů, klid a stabilita jako vlastnosti, husté polévky, kaše, vládne žaludek a slezina, slinivka

4/ kov - podzim, pevnost, kulaté předměty, koule jako bytové doplňky, bílá, šedá a metalické barvy,

pikantní chuť, kulaté druhy zelenin (tuřín, celer) jimiž podpoříme činnost vládnoucích orgánů plic a tlustého střeva

5/ voda - zima, modrá a černá, vlnité tvary na designu látek, kobereců i jednotlivých doplňků v bytě, sklo, slaná chuť, všechny druhy zelenin schopné zimního uskladnění jsou spojovány s vodním prvkem a podporují orgány „vody“ – mají pevnou strukturu a při větších chladnech vydrží i přezimování na zahradě – černý kořen, červená řepa, kapusta hlávková, kadeřavá. Dávají nám velký přísun minerálů a kód svojí pevnosti a podpory se přenáší i na vládnoucí ledviny a močový měchýř.

...zakladatelkou Evropské školy Feng Shui v České republice je Mgr. Radka Hozmanová? Pořádá seminář „Feng Shui“ a „Vaření podle Feng Shui“. K Feng Shui se dostala před dvaceti lety při řešení zdravotních problémů svého (tehdy tříměsíčního) syna.