

Как правильно обустроить спальню? (Взгляд мудрого китайца)

Есть, конечно же, разные рекомендации и советы, которые относятся к здоровому сну, обустройству спальни и ее интерьера. Становится понятной важность всего этого, если мы понимаем тот факт, что время, проводимое нами в состоянии сна, занимает ровно треть нашей жизни. Мне на этот раз хочется описать позицию фэн-шуй относительно спальни и человеческого сна.

Если говорить о китайской традиции фэн-шуй, то знания фэн-шуй – это не только система представлений о том, как должно быть устроена наша жизнь и среда обитания в ней, это целое мировоззрение. Чтобы оценить красоту, нужно всего лишь обладать вкусом. И вкус не обманывает нас, когда мы восхищаемся, видя фэн-шуй в действии. Гармония, которую мы внедряем в среду нашего обитания, оборачивается гармонией в целом нашей же жизни.

Фэн-шуй особое значение придает спальне, которая является второй по важности после кухни. Я думаю, что очень важно, когда спальня вызывает ощущение защищенности и комфорта.

Спальня в доме должна располагаться как можно дальше от входной двери. Также важно и то, как расположена дверь в нее. Нежелательно если дверь спальни находится напротив входной двери, такое расположение двери у обитателей спальни может вызвать чувство подсознательного беспокойства и тревоги. Также не рекомендуется расположение дверей туалета и спальни друг против друга.

Конечно же, важную роль играет положение кровати в спальне, не рекомендуется ставить кровать в середине комнаты, без соприкосновения со стеной, в этом случае не будет поддержки со стороны. Никогда нельзя ставить кровать напротив двери, и тем более ставить так, чтобы ногами она была обращена к двери. Такое расположение в Китае считается плачевным.

С позиции фэн-шуй отрицательную роль играют оголенные потолочные балки, которые являются источником негативной энергии. Воздействие балки может сказаться отрицательно на здоровье человека и успех.

Избежать негативного воздействия потолочных балок можно, применив бамбуковые трубочки, подвесив их к балкам. Идеальное решение - это подвесные потолки.

Фэн-шуй предостерегает от необдуманного использования зеркала в спальне. Оно прекрасно в любом другом помещении, но не в спальне. Спящий человек не должен отражаться в зеркале, такое положение зеркала приводит к ссорам и разногласиям между обитателями спальни.

Было бы хорошо, проснувшись утром, увидеть что-то хорошее для вас, любимые вещи и предметы, которые вызывают положительные эмоции или воспоминания. В спальню должен поступать без препятствий солнечные лучи и свет с улицы, но при этом нужно помнить нежелательность прямого попадания солнечных лучей на кровать, в этом случае плотные шторы - решение ваших проблем.

В фэн-шуй есть также специальная таблица (ее можно составить индивидуально, для этого нужно связаться со мной по E-mail), которая определяет наиболее эффективное направление (сторону света) для сна, оно индивидуально для каждого человека.

Важную роль играет в фэн-шуй состояние самой кровати. Внутри кровати, где должны храниться постельное белье, подушки и одеяло, категорически запрещается хранить разные книги, ненужные вещи, не имеющие отношения к отдыху и сну в спальне. А также под кроватью не следует препятствовать течению позитивной энергии ци, и там не должно быть посторонних предметов, пыли и грязи. Не рекомендуется ставить кровать именно под окнами, даже с позиции здравого смысла - это чревато простудными болезнями.

Двухспальная кровать обязательно должна иметь единый матрас, в противном случае может появиться разногласие между супругами. Цвет обоев или окраски стен, желательно, должен соответствовать цвету вашего элемента.

Позиция фэн-шуй по отношению к цветам в спальне - отрицательная, если есть желание иметь их в спальне, то их можно расположить на подоконнике, а во время сна шторы ведь все равно задерживаются.

Как правильно обустроить спальню

Автор: admin

07.06.2012 12:49 -

И, в конце концов, наш здоровый сон зависит от нашего образа жизни, наших ценностей, наших стремлений в жизни и нашего же сознания. Если мы это хорошо понимаем, стремимся к лучшему в жизни и хотим совершенствоваться, то и вся наша жизнь, и в том числе сон, будет полна сил и здоровья.

Автор - **Урал Нуриев**

[Источник](#)