

Здоровый сон по Фен-шуй





Правильно спать не так уж и просто. От того, как именно мы проведем ночь зависит наше самочувствие и настроение на весь день. Здесь следует помнить о том, что важно не только то насколько жесткая у вас кровать. Крайне важно выбрать правильное направление, в котором вы должны спать и найти оптимальное место для своей кровати.

Правила здорового сна



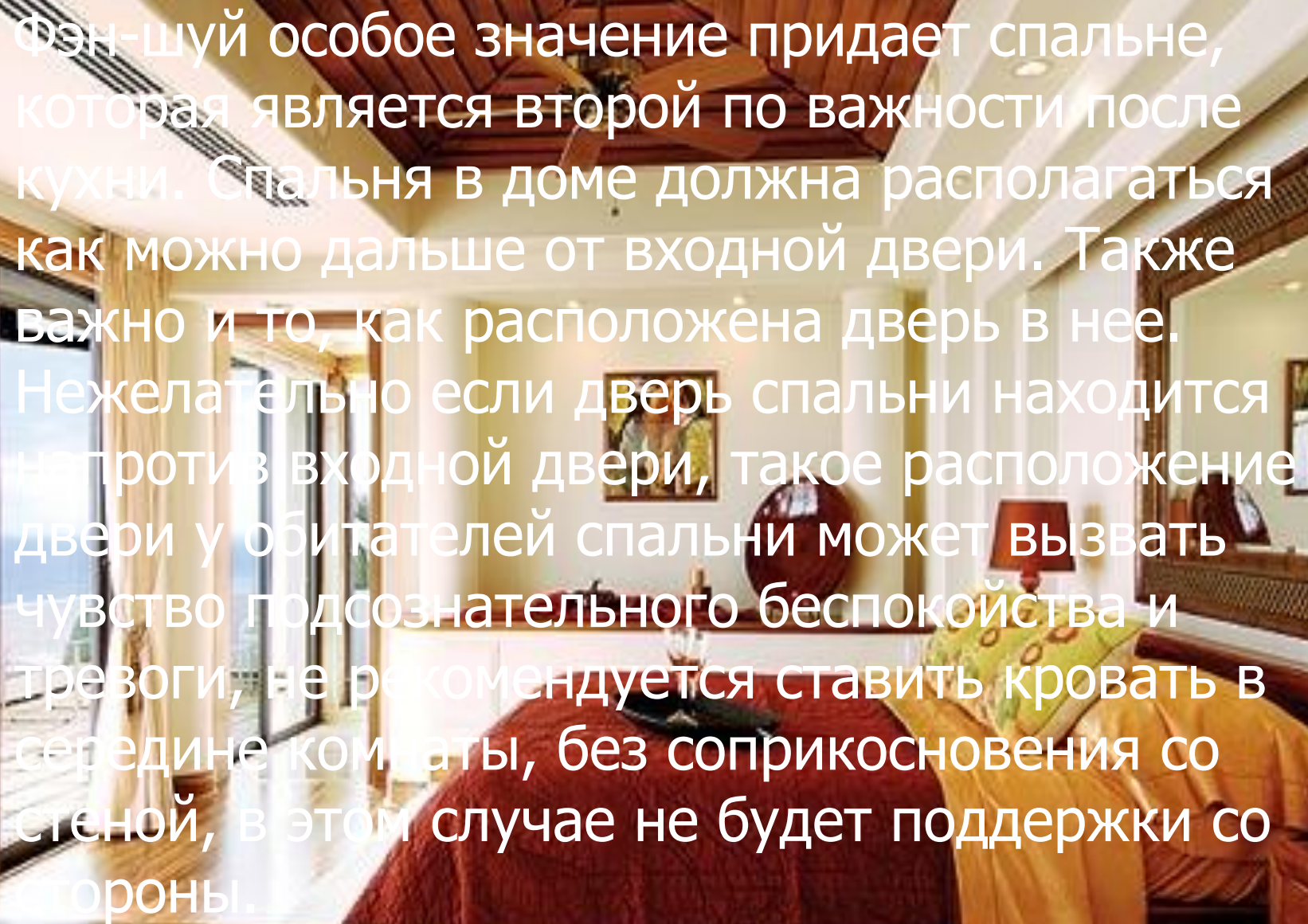
Обратите внимание на конструкцию вашей кровати, и без Фен-Шуй понятно, что кровать должна быть как можно более устойчивой и прочной.



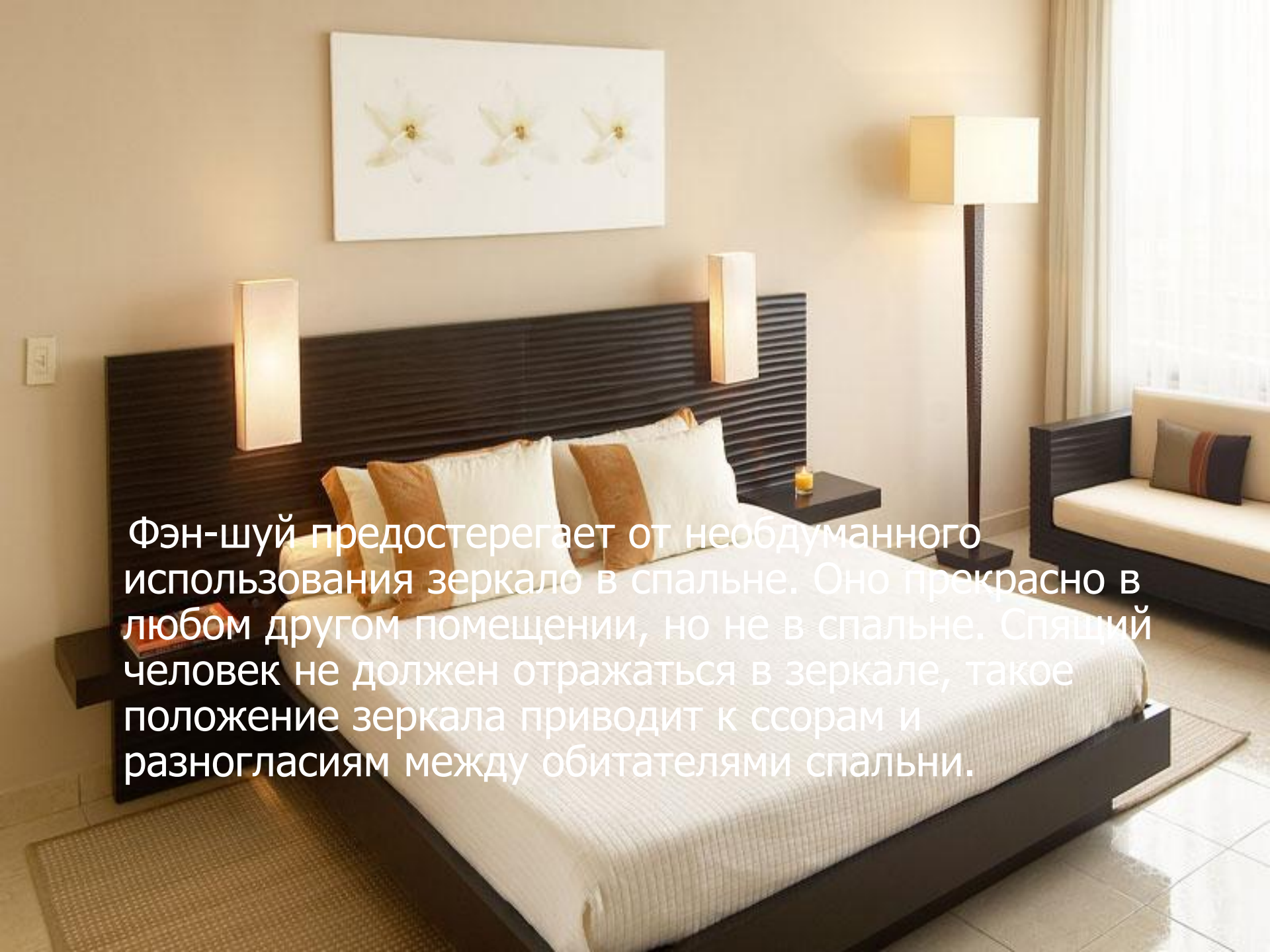
Идеальный вариант – добротная деревянная кровать с прямоугольной спинкой. Спинка, напоминающая полукруг ассоциируется с неполнотой, а стальные и витиеватые медные спинки не дают свободного течения благоприятной энергии Ци.



В спальне незамужней женщины, да и в спальне супружеской пары должно быть как можно меньше острых углов. Это опасно тем, что образуются вредные стрелы Ши, отравляющие пространство. Мебель желательно выбирать с закругленными краями.

A photograph of a modern bedroom interior. The room features a large window on the left side, offering a view of the ocean. The ceiling is made of dark wood with a recessed lighting fixture. A bed with a red blanket is visible in the foreground. A wooden desk with a lamp and a mirror is on the right. The text is overlaid on the image, providing Feng Shui advice for bedroom placement.

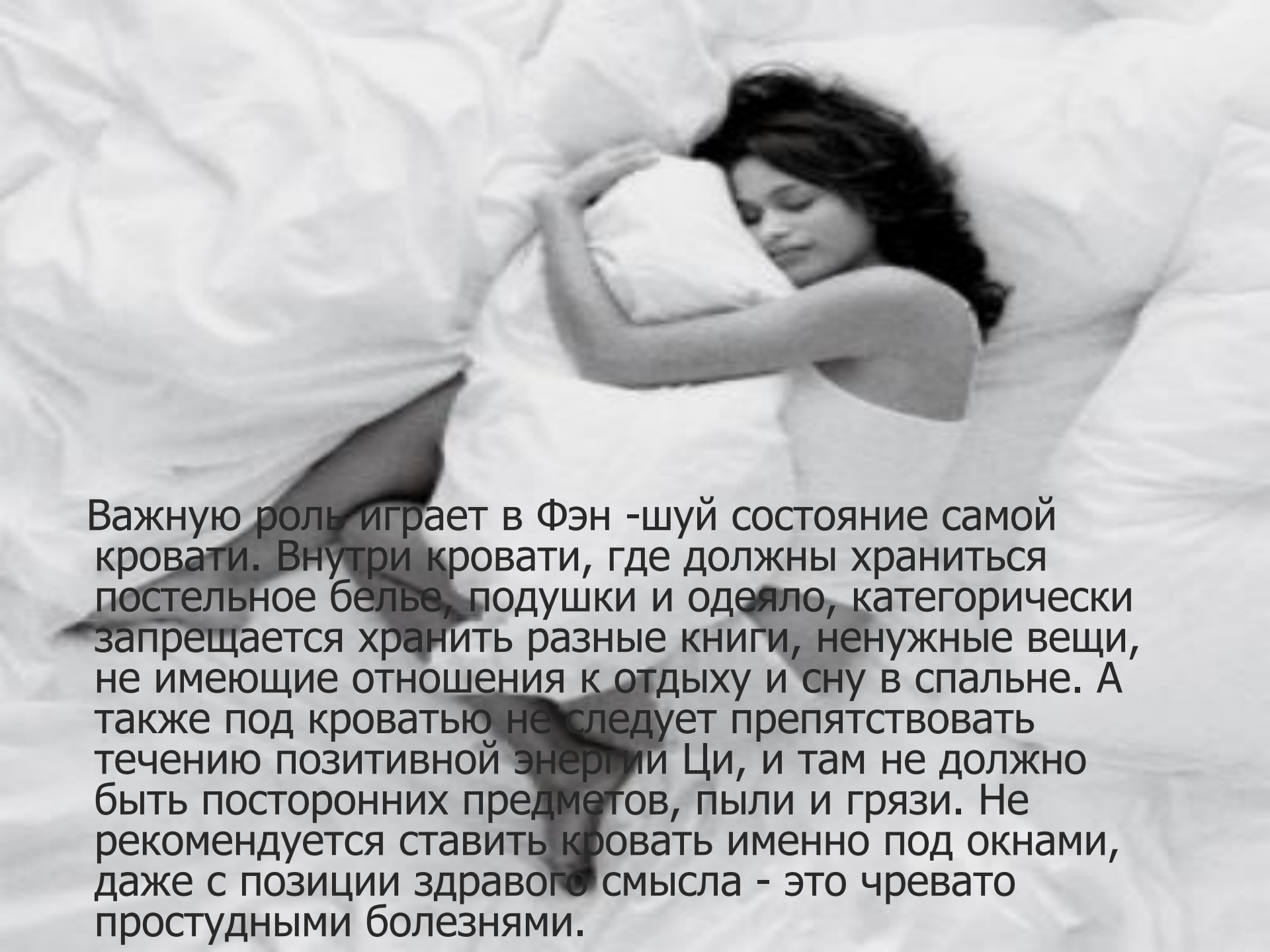
Фэн-шуй особое значение придает спальне, которая является второй по важности после кухни. Спальня в доме должна располагаться как можно дальше от входной двери. Также важно и то, как расположена дверь в нее. Нежелательно если дверь спальни находится напротив входной двери, такое расположение двери у обитателей спальни может вызвать чувство подсознательного беспокойства и тревоги; не рекомендуется ставить кровать в середине комнаты, без соприкосновения со стеной, в этом случае не будет поддержки со стороны.



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.




В спальню должен поступать без препятствий солнечные лучи и свет с улицы, но при этом нужно помнить нежелательность прямого попадания солнечных лучей на кровать



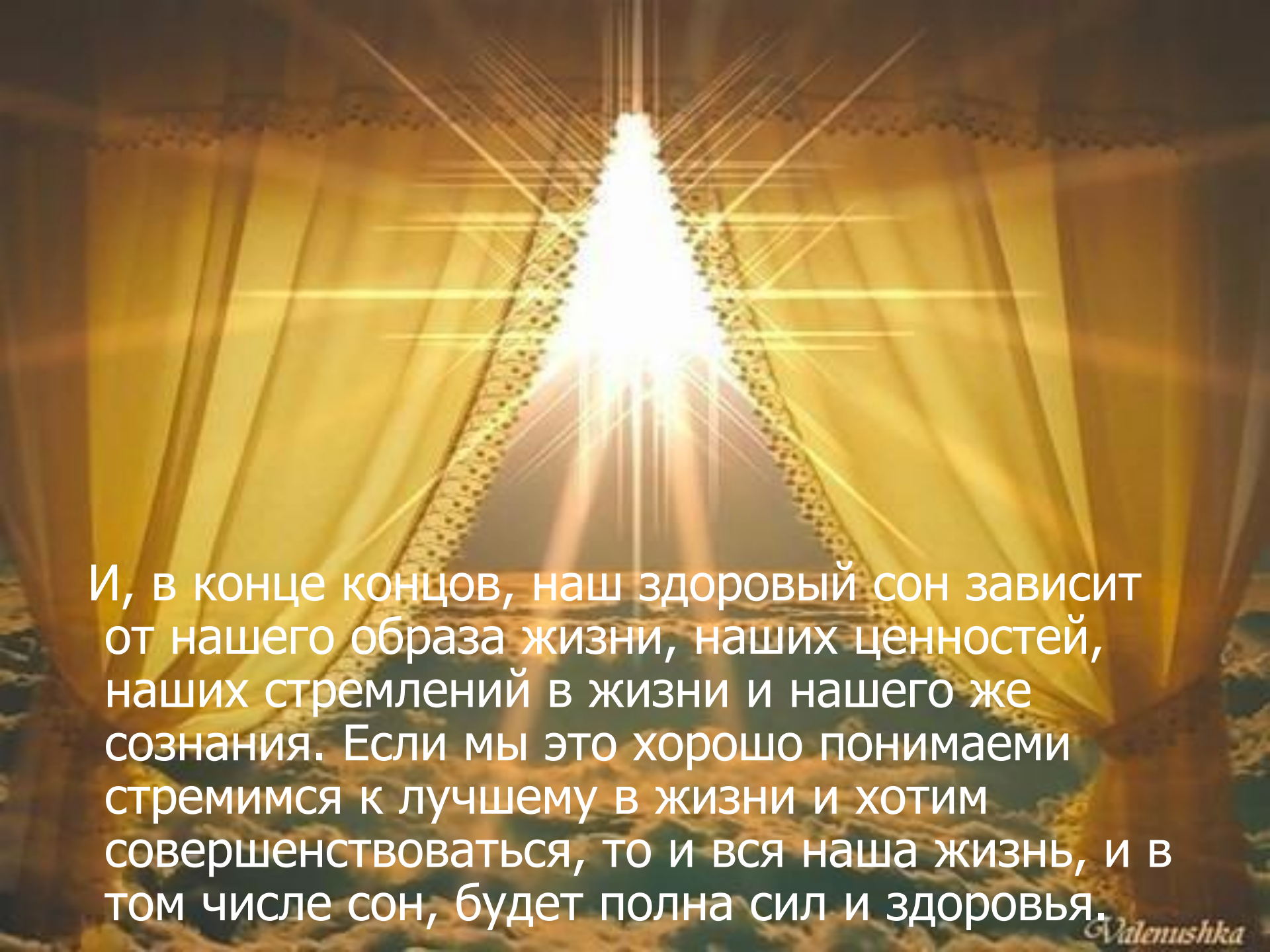
Важную роль играет в Фэн -шуй состояние самой кровати. Внутри кровати, где должны храниться постельное белье, подушки и одеяло, категорически запрещается хранить разные книги, ненужные вещи, не имеющие отношения к отдыху и сну в спальне. А также под кроватью не следует препятствовать течению позитивной 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.



Качество сна зависит и от положения тела. Для сохранения энергии тела во время сна попробуйте следующую рекомендуемую фэн шуй позу. Лягте на правый бок. Правая нога вытянута, левая согнута. Положите левую ступню за правое колено, вашу левую руку на левое бедро и правую руку под голову. Левое колено лежит на кровати. Левое плечо немного отведено назад.

A close-up photograph of a traditional woven basket, likely made of bamboo or reed, filled with a bouquet of small white flowers and green buds. The basket has a curved handle and two side handles. The flowers are delicate and appear to be a type of lily or similar. The background is dark and out of focus.

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 задергиваются.



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 и стремимся к лучшему в жизни и хотим совершенствоваться, то и вся наша жизнь, и в том числе сон, будет полна сил и здоровья.

Удачной ночи



5 лет порталу "Зверек" (petworld.ru)
Конкурс "Я и мой зверек"