

FAKULTNÍ ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUČ, HÁLKOVA 4



ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Feng shui

Olomouc, červen 2013

Jaroslav Kaněčka

Obsah

1	Co je Feng-šuej?.....	5
1.1	Vítr a voda	5
2	Základní principy.....	5
2.1	Energie čchi	5
2.1.1	Pomalý tok čchi.....	6
2.1.2	Rychlý tok čchi.....	6
2.2	Jin a jang.....	6
2.3	Pět prvků.....	7
2.3.1	Vztahy mezi elementy	8
2.3.2	Použití pěti elementů.....	8
2.4	Osm směrů.....	9
3	Vybavení omácnosti.....	10
3.1	Světlo a barvy	10
3.2	Obrazy a zrcadla	10
3.3	Krystaly a rostliny.....	11
4	Zařízení pokojů.....	13
4.1	Obývací pokoj.....	13
4.2	Ložnice	13
4.3	Kuchyně.....	14
4.4	Koupelna a toaleta	14

Abstrakt

V mojí práci se zabývám předměty domácnosti, které ovlivňují naše zdraví. Ze začátku vysvětluji základní prvky čínského učení o harmonii domova - Feng-shui. V závěru práce popisuji rozvržení jednotlivých pokojů na základě předešlých kapitol.

Abstract

In my work I write about objects in our house affecting our health. At the beginning I explain basic elements of Chinese teaching about harmony of house -Feng-shui. Finally, I write about layout of rooms based on previous chapters.

ÚVOD

Téma Feng-shui (čteme Feng-šuej), aneb zdravé bydlení a harmonie v domácnosti jsem si vybral, protože mne tato tematika zajímá a chtěl jsem se o ní pomocí této práce dozvědět něco nového. Feng-shui je starodávné čínské umění, které se tomu, jak jej známe dnes, začalo podobat 600 let př. n. l., kdy sestávalo z teorie pěti elementů a jin jang. S vynálezem kompasu se postupně rozšířilo o teorii osmi směrů a neustále se zdokonalovalo až do takové podoby, jak jej známe dnes. Dnešní mladá generace se tímto stylem řídí čím dál víc, při zařizování svých domů a bytů. Mně samotnému se tento styl velmi líbí. Svou prací bych rád i vás seznámil se základy Feng-shui a zaujal tímto stylem, který je nejenom hezký, ale také napomáhá našemu zdraví.

1 Co je Feng-šuej?

1.1 Vítr a voda

Feng-šuej v doslovném překladu znamená vítr a voda, jelikož dle tohoto učení vše kolem nás je z plynoucí energie a to i neživé předměty (židle, stůl...). Základy feng-šuej se nacházejí v taoismu (čínském náboženství) a zde se vykládá jako umění a věda o



harmonii člověka s jeho okolím. Toto umění je staré kolem 6000 let a donedávna bylo používané převážně v Číně, ale v poslední době se rozšířilo i na západ.

2 Základní principy

K pochopení tohoto učení z východu, které se zcela odlišuje od našeho převážně materialistického smýšlení západní civilizace, je třeba jistým způsobem se vyrovnat s tímto myšlenkovým světem.

2.1 Energie čchi

Bezesporu nejdůležitější prvek je energie čchi, která značí životní energii a sílu, bez které by nemohlo nic existovat. Tato energie protéká vesmírem a spojuje vše živé a neživé. V západní terminologii se s žádným podobným slovem nesetkáváme, ale myslím, že se to dá popsat slovy jako duch, životní síla, náboj, atmosféra, energie.

Právě tato čchi proudí v lidském těle, zvířecím, rostlinném ale také v budovách. Každý má svou vlastní čchi, která je ovlivňována vnějšími vlivy a takto ovlivňuje naše nálady, emoce a fyzický i psychický stav.

Feng-šuej se zaměřuje na proud energie v budovách. Čchi proudí skrze okna a dveře, ven i dovnitř a v jisté míře dokáže pronikat skrze materiály, ze kterých je budova postavena. Cílem feng-šuej je dosáhnout harmonického toku energie tak, aby se nikde nehromadila, ale ani netekla příliš rychle.

2.1.1 Pomalý tok čchi

Některé typy materiálů, především syntetické látky, mají negativní vliv na čchi. Dále mezi tyto negativní objekty můžeme zařadit počítač, mikrovlnou troubu, klimatizaci a v neposlední řadě hrají svou roli i telefonní mobily a to tím způsobem, že vytváří svou vlastní energii (umělou) a ta brání toku pozitivní energie. Čchi je také ovlivněna nepořádkem, prachem, vlhkostí čímž se zadržuje a hromadí. Tyto problémy dle feng-šuej mohou vést až k zdravotním problémům (osobnímu ochabnutí). Energie čchi je jako voda, když teče moc rychle je z ní ničivý živel, když ji zastavíme, začne se v ní hromadit špína.

2.1.2 Rychlý tok čchi

Jestliže energie proudí příliš rychle, může být porušena stabilita jejího proudu. Proto je důležité nemít příliš dlouhé chodby a neuspořádávat předměty do rovné linie. Když energie proudí příliš rychle, může vytlačovat naši vlastní čchi, což se projeví nejistotou nebo neklidem. Dále jsou nebezpečné rohy v domácnosti, které vytváří tzv. ša čchi (řezavou čchi), která má za následek ztrátu orientace nebo nemoc.

2.2 Jin a jang

Základní myšlenka čínské filozofie spočívá v rozdělení všeho živého do dvou základních principů jin a jang.

Symbolické vyobrazení jin a jang jsou dvě lehce se dotýkající ryby, které dohromady tvoří kruh. Z jin a jang se odvíjí další principy jako pět prvků, osm směrů a dle feng-šuej všechny věci ve vesmíru.



Jin a jang nejsou absolutní, což znamená, že nejde, aby něco bylo pouze jin nebo naopak pouze jang. Každá věc, živá bytost se skládá více z jin nebo jang - podle toho v jakém jsou stavu. Například odpočívání v křesle je více jin nežli pohyb, ale spíše jang oproti spánku. Z toho vyplývá, že nic nemůže být v absolutní rovnováze, jelikož se věci navzájem neustále ovlivňují.

Ve všech živých a neživých věcech je jin a jang společně, protože pouze dohromady tvoří celek. jin a jang se dají přirovnat ke kladnému a zápornému pólu magnetu, které se navzájem přitahují. Člověk tedy nemůže mít pouze negativní nebo pozitivní vlastnosti. „I nejkrásnější růže má ostny.“

2.3 Pět prvků

Podle východní filozofie je koloběh země řízen vzájemným působením pěti elementů vody, dřeva, ohně, země a kovu. Tyto prvky nejsou chápány jako reálné látky, ale jako abstraktní symboly pro konkrétní vlastnosti daného objektu. Podobně jako jin a jang je pět elementů spojeno s ročními obdobími a fázemi dne. Tyto elementy rozšiřují jin a jang.



Tato teorie mi přijde jako jedna z nejdůležitějších ve feng šuej hned po jin a jang. Každý z pěti prvků zastupuje jistý druh energie, která je spojena se světovými stranami, časem, ale také s každým člověkem.

Také dům je ovlivněn touto energií a to podle denní doby. Příklad: ráno přijímá dům na východě energii dřeva. Kolem poledne je to energie ohně převážně v jižní straně domu. Když se slunce posune dále na západ, začne proudit energie země. Při západu slunce proudí energie kovu a v noci to je energie vody.

Pět prvků můžeme najít v domě i v surové podobě- ve dřevě, rostliny, kamna, keramika, sprcha, kovové dekorace.

Jak jsem již zmiňoval, pět prvků se nachází i v ročních obdobích. Dřevo symbolizuje jaro, oheň léto, země časný podzim, kov pozdní podzim a voda zimu.

Pět elementů jde ruku v ruce s různými tvary, barvami a materiály. (viz tabulka)

Tab. 1 Pět elementů

	Dřevo	Oheň	Země	Voda	Kov
Směr	Východ	Jih	Střed	Západ	Sever
Barva	Zelená	Červená	Žlutá	Bílá	Černá

Tvar	Svislý, rovný	Nepravidelný	Svislý, kolmý	Vlnitý	Oblý
-------------	---------------	--------------	---------------	--------	------

2.3.1 Vztahy mezi elementy

Vztahy mezi pěti elementy jsou znázorněny cykly tvoření a zanikání.

V cyklu tvoření vychází každá energie z té předchozí. Energie se zde pohybuje ve směru hodinových ručiček od jedné energie ke druhé. Každý element zde tvoří ten následující, který ho ale oslabuje, což znamená, že každý prvek se vytvořením nového oslabuje.

V cyklu zániku probíhá energie po přímkách a to vždy k přespříššímu prvku.

- voda- vytváří dřevo, ničí oheň
- dřevo- vytváří oheň ničí zemi
- oheň- vytváří zemi, ničí kov
- země- vytváří kov, ničí vodu
- kov- vytváří vodu, ničí dřevo

2.3.2 Použití pěti elementů

Pomocí pěti elementů, můžeme v domácnosti ovlivňovat (posilovat nebo zeslabovat) určitý druh energie. Vliv jednotlivých prvků zrealizujeme tak, že na vhodná místa rozmístíme předměty s daným prvkem. Příklad: pokud chceme v místnosti orientované na sever posílit energii, musíme podle tabulky podpořit energii vody nebo její vznik z kovu. Takže jsou vhodné oválné předměty ze skla, akvárium, různé kovy.

Přesně naopak to je, když chceme energii vody utlumit. Vodu vyčerpává dřevo, takže rozmístíme pokojové rostliny nebo pravoúhlé předměty zelené barvy.

Krátký přehled:

- voda- čerstvá voda, akvárium, pokojová fontána, sklo, černé předměty i černé látky, nepravidelné tvary
- oheň- krb, červené špičaté předměty
- země- hnědé, žluté, nízké, ploché a široké předměty ze sádry, porcelánu, hlíny, keramiky nebo přírodních vláken

- dřevo- rostliny, předměty ze dřeva, vysoké, štíhle předměty zelené barvy
- kov- kulaté nebo oválné kovové předměty

2.4 Osm směrů

Posledním principem Feng-šuej je princip osmi směrů, který je spojením předchozích dvou principů (jin jang a elementárního principu). Tento princip udává, že existuje 8 směrů, kterými může čchi proudit. Každý směr je spojen s jedním z elementárních prvků, s jednou barvou a s denní a roční dobou. Z této energie vychází ostatních osm směrů podle světových stran.

Těchto osm směrů se pojí do deváté energie, energie středu. Tato energie je nejsilnější a nejpodstatnější a nenáleží jí žádná denní ani roční doba. Energie středu je logicky uprostřed místnosti a celého domu a toto místo by mělo být prázdné, takže by zde neměl být žádný nábytek.

Tab. 2 Přehled osmi směrů:

	Sever	Severo- východ	Východ	Jiho- východ	Jih	Jiho- západ	Západ	Severo- západ
Prvek	Voda	Země	Dřevo	Dřevo	Oheň	Země	Kov	Kov
Barva	Tlumená bílá	Bílá	Zelená	Modrá	Fialová	Černá	Červená	Stříbrná
Roční období	Zima	Konec zimy	Jaro	Časné léto	Léto	Časný podzim	Podzim	Pozdní podzim
Symbol	Voda	Hora	Hrom	Vítr	Oheň	Zem	Jezero	Nebe
Denní doba	Noc	Časné ráno	Ráno	Dopoledne	Poledne	Odpoledne	Západ slunce	Soumrak

3 Vybavení domácnosti

3.1 Světlo a barvy

Jedním ze základních předpokladů pro dostatečné množství čchi v místnosti je zářivé a hlavně **teplé** světlo. Toto je obzvláště důležité v ponurých měsících listopadu, kdy může nastat tzv. sezónní deprese způsobená právě nedostatkem světla.

Během dne je proto důležité roztáhnout záclony a nechat do domu proudit co nejvíce světla. Doporučuje se i otevřít okna, jelikož čerstvý vzduch je neméně důležitý. Je dobré eliminovat tmavé rohy a různá zákoutí v domě.

Podobným způsobem na nás působí i barvy. Například, když ložnici vymalujeme aktivní jangovou barvou (oranžová, červená), bude to mít negativní dopad na náš spánek. Naopak umístěním jangového prvku do kanceláře bude mít příznivý účinek.

Tab. 3 Barvy

Jinové barvy	Jangové barvy
Bílá, modrá, zelená světlá, černá, stříbrná, tyrkysová	Oranžová, červená, sytě žlutá, růžová, béžová, zelená sytá, hnědá

3.2 Obrazy a zrcadla

U obrazů se nedá jednoznačně určit nějaké pravidlo, jaký dopad na nás bude mít určitý obraz, to je čistě individuální podle toho, jak na nás obraz působí. Co někdo vnímá jako harmonické a klidné, může někdo jiný zcela odmítnout. Proto je při výběru obrazu nutné dbát na vlastní pocity. Avšak přeplňování bytu obrazy není dobré, proto je nutné zvážit množství dekoračních prvků. Skleněné rámy obrazu nejsou vhodné, lepší jsou dřevěné nebo kovové.

Zrcadla jsou jedním z nejdůležitějších objektů v domácnosti, které doslova odrážejí energii čchi, nebo ji jen odklání. Proto je důležité neumisťovat zrcadla přímo proti dveřím a rozhodně ne proti těm vstupním, protože by to odvádělo přichozí energii z domu. Svou roli hraje také tvar zrcadla.

Plochá zrcadla energii odráží jedním směrem, naopak zrcadla vypouklá směrem ven, odrážejí energii do všech stran. Výhodou zrcadel je, že mohou energii odrážet do míst kde je jí nedostatek.

Pomocí vypouklých zrcadel je možné rozptýlit řezavou energii ša nebo ji odvést od ostrých hran.

Umístěním zrcadla do malého prostoru způsobí, že tento prostor bude mnohem prostornější. Tento efekt se navíc ještě znásobí tím, že zrcadlo povede energii napříč celou místností. Obzvláště pozitivní je umístění zrcadla naproti psacímu stolu, kde většinou sedíme zády ke dveřím nebo naproti stěně.

3.3 Krystaly a rostliny

Podobně jako zrcadla hrají krystaly podobně významnou roli. Nejznámější jsou závěsné zvonkohry, vybroušené křišťály nebo skleněná srdíčka atp.

Křišťály jsou podle mě nejvhodnější, jelikož mají schopnost očišťovat prostředí od negativní energie. Jak do nich vstupují sluneční paprsky, rozkládají se do barev světelného spektra a každá z barev potom předává svou energii do různých částí místnosti, proto je vhodné umístit je na slunné místo.

Pokojové rostliny jsou nejpřirozenější a nejlepší možností, jak posílit čchi. Samy o sobě vnášejí do domu životní energii. Různými kombinacemi lze dosáhnout ideální rovnováhy a vytvořit vyrovnaný proud čchi. Z druhé stránky je nutné dbát na potřebnou péči rostlin, jelikož povadlá rostlina má přesně opačný efekt a více by uškodila, než pomohla. Kaktusy a rostliny se špičatými listy nejsou zrovna ideální, jelikož mohou vyvolávat řezavou energii podobně jako rohy.

Tab. 4 Rostliny

Rostlina/ květina	Posiluje energii	Vhodné stanoviště
Brmbořík	Země	Jih, jihozápad, severovýchod
Sasanka	Kovu	Západ
Begonie	Země	Jih, jihozápad, západ

Břečťan	Vody	Sever
Kapradí	Dřevo	Východ
Tlustice	Kovu	Sever, západ, severozápad
Hyacint	Dřevo	Východ, jihovýchod
Aglaonema	Kovu	Vedle elektrického přístroje
Mimóza	Středu	Střed
Orchidej	Vody	Sever
Palma	Ohně	Východ, jih, jihovýchod/ západ
Pomponkovitá jiřina	Kovu	Severozápad
Růže	Ohně (květ), kovu (poupata)	Západ (poupata), jih (květy)
Slunečnice	Ohně (tvarem), země (barvou)	Jih, jihozápad
Maceška (žlutá)	Země	Jihozápad
Tulipán	Kovu	Západ
Africká fialka	Ohně	Východ, jihovýchod, jih
Vánoční hvězda	ohně	Kdekoli

4 Zařízení pokojů

Pro druh energie čchi v místnosti je rozhodující směr, ve kterém místnost je při pohledu ze středu domu. Z toho můžeme vyvodit, že ideální tvar domu je čtverec, kde jsou všechny strany zcela zřejmé.

Při rozhodování o rozdělení jednotlivých místností je potřeba promyslet nejen osobní potřeby, ale také k jaké činnosti bude místnost sloužit a dobu, kterou zde pravděpodobně budete trávit.

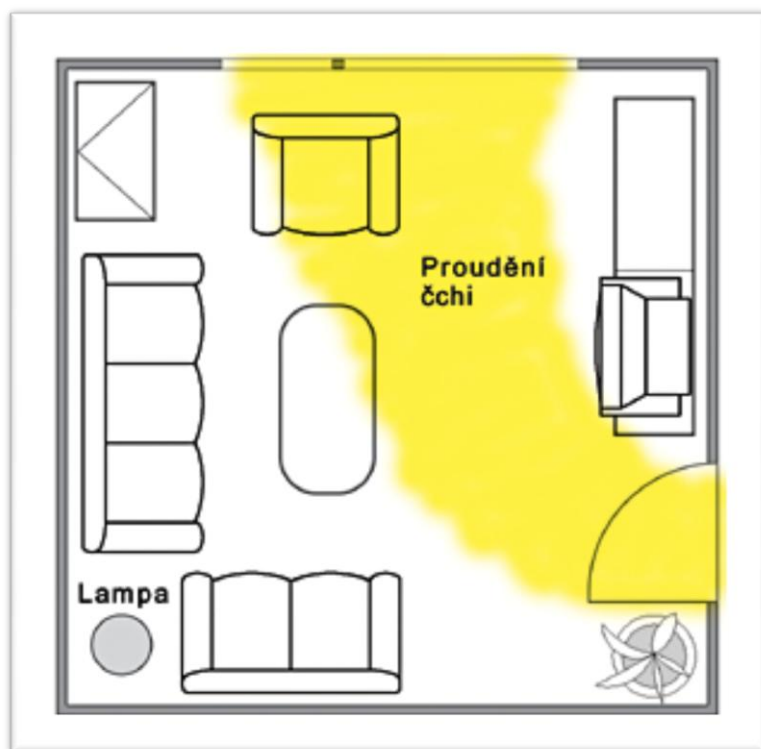
Rozhodujete-li o zařízení nového domu, nebo jej hodláte předělat, dbejte na to, aby pokoje ležely ve směru té nejvhodnější energie pro danou činnost. Většinou je to ovšem nereálné z finančních nebo praktických důvodů. V praxi to potom znamená, že si budete muset vystačit s pomůckami v předchozích kapitolách. Pokud se budete řídit již zmiňovanými principy jin a jang, pěti elementů a osmi směrů, dosáhnete v místnostech příznivý tok čchi s minimálním zásahem do vašeho domu.

4.1 Obývací pokoj

Obývací pokoj je místo, kde žije mnoho lidí společně a každý zde tráví spoustu času, proto je důležité, aby obývací pokoj byl velký, popřípadě se dá pomocí zrcadel opticky zvětšit.

Obývací pokoj by měla být světlá místnost s dostatkem slunečního světla, které velice pozitivně podporuje proud čchi. Proto je obývací pokoj vhodné umístit na jihovýchod. V takovéto místnosti se nachází energie dřeva, která k volnému proudění potřebuje prostor.

Obr. 1 Vhodné zařízení obývacího pokoje



4.2 Ložnice

Jednu třetinu svého života stráví člověk spánkem, tedy v ložnici. Proto by zde měl být kladen nejvyšší důraz na správné zařízení. Nejpriznivější směr pro ložnici je západ. Ložnice by měla být laděna do jinového prvku vody, která příjemně uklidňuje a tím zlepšuje

náš spánek. Vhodné je také tlumené osvětlení. Vyvarovat bychom se měli zrcadel a jiných lesklých předmětů.

Obr. 2 Ložnice



4.3 Kuchyně

V kuchyni převládají dva elementy oheň a voda. Aby tato protichůdná kombinace nevyvolávala problémy, je vhodné nemít sporák vedle dřezu, myčky nebo chladničky. Nejvhodnějším směrem pro kuchyni je jih.

4.4 Koupelna a toaleta

V koupelně převládá prvek vody, tudíž je zde proud energie pomalý a je důležité je koupelnu zařídit tak, aby se proud energie co nejlépe zrychlil (otevřená okna, čerstvý vzduch, zrcadlo, prostor). V koupelně používejte nábytek jangového typu (lesklý). Ideální materiál pro podlahu je dřevo, žula, mramor, kámen nebo keramika. Nejvhodnějším umístěním je východ nebo jihovýchod.

Největším problémem je záchod. Číňané věří, že záchodem z domu odchází pozitivní energie a zároveň vnáší do domu energii negativní. Proto je nejvhodnějším řešením umístění záchodu mimo dům. Toto ovšem v praxi vždy nejde, a proto se zde zavádí určitá opatření: při splachování je nutné záchod zavřít, pravidelně na záchodě větrat a zavírat záchodové dveře.

Závěr

Práce se mi velice dobře vytvářela a nové informace jsem chvílemi doslova hltal a snažil se je zjednodušit a stlačit do této podoby, která je lehce pochopitelná a poměrně dostatečně obsáhlá. Nejednou jsem porovnával své vlastní obydlí s tímto stylem a nejednou jsem byl mile překvapen náhlou změnou prostoru, když jsem jej náležitě upravil.

Z této práce mám příjemný pocit ze slušně odvedené práce, která se vám doufám nejen líbila, ale také vás obohatila o nové poznatky ze strany východní duchovní filozofie a jejího praktikování v domácnosti.

Prohlašuji, že na celé práci jsem pracoval samostatně a uvedl jsem použitou literaturu.

V Olomouci, červen 2013

podpis

Literatura a zdroje

knihy:

Gartner, B.: *Feng-šuej: symboly a talismany*. Olomouc: Fontána, 2012

Weidner, Christopher A.: *Feng-šuej komplexní léčba podle staré čínské medicíny*. Olomouc: Fontána, 1967

Internetové stránky:

<http://gigabiting.com/wp-content/uploads/2010/04/fengshui.jpg>

<http://www.astrosfera.cz/search.php?rsvelikost=sab&rstext=all-phpRS-all&rstema=32>