

In Balans – Annemie Mestdagh

Interview Genieten nr 152 November 2010

Tekst: Liesbeth Coymans

Fotografie: Luc Viatour

Geef je woning energie met Shen Dao



Op haar visitekaartje staat ‘voetreflexologie’ – en dat doet ze óók – maar wat Annemie Mestdagh zo bijzonder maakt, is het kleuradvies dat ze geeft voor je woning of werkplek. Geen kleuradvies zoals je dit krijgt in interieurzaken of verfwinkels, maar advies dat gebaseerd is op de wetten van Shen Dao, een minder bekend onderdeel van Feng Shui.

In Shen Dao is een woning een levende entiteit, een energetische spiegel van het menselijk lichaam met stromende energiebanen. Shen Dao streeft er naar om de energie in de ruimten optimaal te doen stromen en een juist harmonisch gevoel in de woning binnen te brengen.’

Energie is een centraal begrip in het leven van Annemie Mestdagh, want alles wat bestaat is energie, trilling, golflengte. Het is de juiste energie die bepaalt of je je goed of slecht voelt, voortgestuwd wordt of niet vooruit te branden bent. Het was via een intense kennismaking met de Tai Chi Chuan, (wat ze nog elke ochtend beoefent naast Qi Gong, om

de dag vol energie te beginnen), dat Annemie in contact kwam met voetreflexologie, het Taoïsme en met de harmoniserende kunst van Feng Shui en haar toepassingen in het inrichten van woningen en ruimten.

‘De oosterse manier van denken heeft me altijd geïnspireerd. In het Oosten is de benadering van artsen in relatie met gezondheid heel verschillend dan in ons westers denken. Als we hier ziek zijn gaan we naar de dokter. Een Chinese arts wordt betaald als hij zijn patiënten gezond houdt. Dat is toch een totaal andere ingesteldheid dan degene die wij kennen?’

Energie in huis

Ik ging me meer en meer verdiepen in oosterse geneeswijzen en filosofieën. Via verschillende lesgevers ben ik in contact gekomen met het begrip ‘space clearing’, letterlijk het reinigen van ruimten door het elimineren van ‘gestagneerde’ energie en het vitaliseren van zones (Bagua-zones) in de kamers. Wat op verscheidene manieren kan. Iedere cultuur heeft zo zijn eigen vorm van harmonisering. Sommigen doen het via een meditatief ritueel, anderen met wierook, lavendel of zout.

Shen Dao is ook een manier om ruimten energie te geven. Het is een specifieke vorm van Feng Shui, waarbij kleur het medium is van een praktisch werkbaar systeem. In China wordt de kleur van een kamer bepaald door haar element: vuur, aarde, metaal, water of hout. Met het

Shen Dao kompas wordt gemeten welke richting een woning heeft ten opzichte van de noord-zuid as van de aarde en aan de hand hiervan wordt het element bepaald. Feng Shui is een Chinese vorm van geomantie waarvan het Shen Dao systeem een minder bekend onderdeel is. De leer van de natuurlijke energieën van de aarde in relatie met de mens.

‘Er is al een hele weg
afgelegd in het **gebruik**
van kleur als therapie en
toch staan we niet stil bij het
gebruik van kleur **in onze**
huizen en voor
commerciële
toepassingen.’

Blijje kleuren

Shen dao werkt voornamelijk met kleuren, maar ook met de relatie tussen kleur, structuur, vorm en ruimte. Om te meten hoe de 'chi, de universele, levengevende energiestroom, best in de ruimte kan laten vloeien en hoe je die optimaal kan benutten, hou je rekening met de richting van het gebouw ten opzichte van de polen van de aarde en de positie van de verschillende kamers ten opzichte van de aardas. Kleurbepaling gebeurt dan niet meer vanuit een cultureel gegroeid esthetisch oogpunt maar eerder vanuit een energetische wetmatigheid.



Iedereen weet dat kleuren een invloed hebben op je stemming, gezondheid en energie. De verklaring hiervoor is dat elke kleur een specifieke trilling heeft die door onze hersenen en ons lichaam wordt opgenomen en omgezet in een bepaalde emotie of gezondheidstoestand. Ons lichaam resoneert op kleuren en vormen. Kleur is een frequentie van gereflecteerd licht dat, als het ons lichaam bereikt, meteen door onze hersens wordt gecodeerd en geïnterpreteerd. We 'voeden' ons lichaam dan ook via onze zintuigen. Daarom is bijvoorbeeld een blauwe muur ook een ruimte tussen onszelf en de muur. De luchtlagen bevatten 'blauw' als informatie. Als je dus kleur aanbrengt op muren of meubels straalt deze uit en beïnvloedt je daarmee ook de ruimte tussen de elementen in een bepaalde kamer.

‘Elke kleur heeft een specifieke trilling die door onze hersenen en ons lichaam worden omgezet in een bepaalde emotie of gezondheidstoestand.’



Kleurenpalet

De kleuren die je gebruikt in ruimten waar je veel verblijft, hebben een onmiskenbaar effect op je leven. In een huis hebben alle kamers een specifieke functie: slapen, koken, baden, werken enzovoort. Elk van deze functies kun je activeren door iedere kamer een kleur te geven die past bij de functie die ze heeft. Zo zijn er voedende, controlerende, drainerende, kalmerende en neutrale aspecten, die de specifieke kleur van een ruimte bepalen. De kleuren die we gebruiken voor een slaapkamer zijn steeds kalmerend. Een keuken altijd voedend: de keuken de belangrijkste plaats in een woning. Het is de motor van ons huis. Vanuit deze plaats voeden we ons. Een badkamer of toilet horen dan weer drainerend te zijn. In de praktijk wil dit niet zeggen dat de keuken in alle huizen rood ‘moet’ zijn, of de badkamer in alle huizen eenzelfde tint van blauw moet krijgen. Er zijn honderden nuanceverschillen mogelijk.

Het is als het ware de woning zelf die haar kleuren bepaalt. In Shen Dao gebruiken we kleur in een waaier van mogelijkheden voor verschillende situaties, maar de kleuren worden primordiaal bepaald door de richting van een plaats aan de hand van het Shen Dao kompas. Als we bijvoorbeeld spreken over een ‘voedende kleur’ voor een ruimte met het element ‘aarde’ dan spreken we over het ganse palet van zacht roze of rode naar diepdonkere rode tonen en tinten. Elke kamer is zo verschillend als mensen verschillend zijn. Het is de kunst om de basisenergie van elk huis en elke kamer in dat huis te maximaliseren door deze te voeden met de meest geschikte kleur of kleuren. Iedere ruimte eist haar eigen specifieke kleuren op al naar gelang haar ligging op de aarde. In het Shen Dao-systeem kan een helrode slaapkamer dus zalig kalmerend zijn en ook zo worden ervaren, hoewel wij als westerlingen de kleur rood meestal associëren met vitaliteit en agressie.

Harmonie

Het doel van Feng Shui is ervoor te zorgen dat een huis zo wordt ingericht dat het positief en harmonieus aanvoelt. Daarbij is de indeling het praktisch instrument, maar het gewenste effect kan ook bereikt worden door negatieve elementen te elimineren of met positieve elementen te neutraliseren, wat de energie van de plek in beweging brengt. Eén van de meest voor de hand liggende en gemakkelijkste manieren om de omgevingsenergie te beïnvloeden is via kleur. Mensen verwonderen zich vaak over de effecten die een andere kleur in hun leefwereld en in hun leven kan hebben. Er is al een hele weg afgelegd in het gebruik van kleur als therapie en toch staan we niet stil bij het gebruik van kleur in onze huizen en voor commerciële toepassingen. Zo denk ik vaak over welke uitdaging het zou zijn om bijvoorbeeld een hospitaal, een school, kleur te geven. De kleurbepaling voor de presentatiewanden van een aantal tentoonstellingen, (van o.a. oude historische prenten en kunstprojecten), heb ik reeds op mijn palmares. En ik moet je vertellen dat de reacties verrassend positief waren. Een signaal dat het werkt! Ook in ons eigen huis ondervinden we de effecten van Shen Dao. Sinds we de verschillende kamers hebben voorzien van ‘energetische kleuren’, voelen wij ons zelf niet alleen nog veel beter, we ondervinden ook dat onze bezoekers blijven hangen. Ze voelen zich hier blijkbaar zo goed, dat ze maar moeilijk afscheid kunnen nemen.”



Voor meer informatie: www.anniemestdagh.com