



LIANNE ERNST IS CREATIVE DIRECTOR VAN  
HET MERK MRS.ME, HOME COUTURE VOOR  
DE WOON-, EET-, EN SLAAP-KAMER.  
DAARNAAST WERKT ZIJ ALS FREELANCE  
INTERIEURSTYLIST/ONTWERPER.  
ZIJ WAS ONDER ANDERE TE ZIEN OP TV  
IN HET RTL-WOONPROGRAMMA LOODS 7.  
VERDER WERKT ZE VOOR DIVERSE  
OPDRACHTGEVERS, WAARONDER  
PARTICULIEREN, BEDRIJVEN EN TIJDSCHRIFTEN.

## Winterslaap

Op 200 meter afstand van mijn huis staat een torenhoge giftige pijl. Recentelijk zijn daar twee verse giftige pijlen naast geplant. Dit aantal vermenigvuldigt zich tot zes in de grote spiegel naast mijn bed. Volgens de principes van de Chinese omgevingsleer Feng Shui verstoort dit de harmonie zozeer dat de Chi (=levenslucht) in mijn slaapkamer niet goed stroomt. De energiebanen zijn zodanig uit balans dat ik 's nachts waarschijnlijk geen oog meer dicht doe.

Nu ben ik inderdaad geen makkelijke slaper, maar wil ik mijn slaaptেকort reduceren met behulp van Feng Shui, dan zal ik de eigenaren van de giftige pijlen - de omroepmast, de GSM en UMTS antennes -, vriendelijk maar toch dringend moeten verzoeken deze per direct uit mijn blikveld te verwijderen.

Een vriendin adviseert mij alternatieve oplossingen te zoeken in Vastu Shastra, de Indiase variant van Feng Shui. Vastu richt zich niet alleen op het opheffen van energetische blokkades, maar ook op het optimaliseren van de karmische samenhang tussen een huis en zijn bewoners. "Wellicht zijn het niet de giftige pijlen buiten, maar is er iets mis met de inrichting binnenshuis. En hoe is het met de negatieve ionen stand?"

Oef, twee aandachtspunten die kennelijk onderzoek behoeven wil ik ongestoord kunnen slapen 's nachts. Vastu Shastra leert mij dat zowel de architectuur als de indeling van mijn huis in harmonie moet zijn met de natuurwetten. De windrichtingen beïnvloeden magnetische velden. Op aarde loopt een veld van noord naar zuid en in mijn lichaam van hoofd naar voeten. Om goed te kunnen slapen moet ik juist met mijn hoofd naar het zuiden liggen want hé, "opposites attract".

Negatieve ionen zijn negatief geladen moleculen die zorgen voor schonere en frissere lucht, dus eigenlijk positief! De lucht in de natuur, met name hoog in de bergen en bij watervallen, bevat veel negatieve ionen en is daardoor verkwikkend en goed voor lichaam en geest. In steden en betonnen gebouwen zijn negatieve ionen schaars. Omdat ik niet zoals in mijn jeugdfantasie op een Bounty-eiland woon maar in een betonnen gebouw midden in de stad, zal ik zelf voor de bevoorrading van negatieve ionen moeten zorgen.

Terwijl ik me verder verdiep in de materie, lijkt het alsof iedereen in mijn omgeving zich spiritueel aan het oriënteren is. Dus niet geheel toevallig attendeert een andere vriendin mij op Doctor Feelgood.

"Die Chi-energizing massages van deze wonderdokter heffen alle blokkades in je lichaam op!".

De proef op de som nemend spoed ik me naar haar praktijk om zo'n enerverende massage te ondergaan. In haar praktijk ruikt het weldadig. Mede dankzij een bijzonder apparaat, de Chi Yunique; een glazen bol die eucalyptus waterdamp verspreidt zodat emoties in balans komen, de lucht wordt bevochtigd en voorzien van negatieve ionen. Eureka.

Omdat mijn slaapkamer te smal is om de lits-jumeaux een kwartslag te draaien, slaap ik nu 's nachts overdwars in mijn bed, voeten noordwaarts gericht. De glazen bol op mijn nachtkastje draait op volle toeren en verspreidt de heerlijkste geuren en kleuren.

Voor het slapengaan zwaai ik dagelijks welterusten naar de pijlen even verderop. Als deze nu ook eens een lange winterslaap houden, kan ik over 3 maanden uitgerust aan de lente beginnen.

Lianne Ernst

