

Breng balans in je huis *en je leven* *met* feng shui

Interieuradvies voor meer energie, rust en harmonie

Je huis inrichten zou over meer moeten gaan dan over de laatste trends en de nieuwste musthaves, vindt Darina Veen-Kassova. “In mijn werk zie ik dat het toepassen van Feng Shui-principes in je huis een belangrijke bijdrage kan leveren aan je persoonlijke ontwikkeling.” Wat zijn die principes en hoe pas je ze toe?

tekst Merel de Backer fotografie Shutterstock

“Onze directe leefomgeving is een spiegel van ons leven” begint Darina Veen-Kassova, Feng Shui-consultant, opgeleid in Bouwfysica en gespecialiseerd in binnenklimaat en energie, haar uitleg. “Door kleine aanpassingen in je interieur te maken, kun je stress verminderen, je energie verbeteren en een gevoel van harmonie ervaren.”

Laat het stromen

Feng Shui betekent letterlijk ‘wind en water’ en draait om het respecteren van deze krachtige, natuurlijke elementen. Het fundament van Feng Shui is Chi, de levensenergie die overal aanwezig is en alles met elkaar verbindt. Darina: “Wanneer Chi in een ruimte stagneert, voel je dat meteen: vermoeidheid, stress en somberheid kunnen het gevolg zijn. Chi stagneert vaak door rommel, verkeerde meubelplaatsing of een chaotische indeling. Door de juiste aanpassingen, zoals het verplaatsen van een bank of het verwijderen van overbodige spullen, laat je Chi weer vrij stromen.”

Het effect van Feng Shui

Dat klinkt heerlijk, maar is er ook wetenschappelijk bewijs dat Feng Shui als leidraad voor je interieur werkt? Ja en nee. Recent onderzoek van dr. Emma Zijlstra van de Hanzehogeschool Groningen biedt nieuw inzicht, maar dan wel alleen toegespitst op de inrichting van ziekenhuiskamers. Voor haar onderzoek bekeek zij welk effect de inrichting van een ziekenhuiskamer had op de beleving van een patiënt. De onderzochte ziekenhuiskamers waren ingericht volgens drie verschillende

ontwerpprincipes: de klassieke Golden Ratio, Feng Shui en hedendaags Evidence-Based Design (EBD). Het doel was om te onderzoeken welk effect deze principes hebben op de stresservaring, beleving van de kamer en de te verwachte sociale steun. Emma: “De Feng Shui-kamer kreeg een 7,9, terwijl de andere ziekenhuiskamers een 6,8 scoorden.”

‘Feng Shui gaat niet over magie, maar over harmonie met je omgeving’

De vijf elementen

Belangrijk om te benadrukken is dat het onderzoek alleen betrekking had op ziekenhuiskamers, en dus niet op woonomgevingen. Emma: “De focus van dit onderzoek lag op het meten van stressvermindering, en niet op energiestromen.” De principes van Feng Shui die werden toegepast, waren beperkt tot de Form School en de theorie van de vijf elementen, zoals de positie van het bed, beplanting en bomen nabij het raam om uitzicht op verkeer te blokkeren, ronde vormen, houtafwerking en een aardse kleurencombinatie. Niet alle Feng Shui-principes zijn onderzocht. Emma: “Toch heeft het onderzoek aangetoond dat toepassing van Feng Shui in een ziekenhuiskamer een bijdrage kan leveren aan hoe mensen een ruimte ervaren en hoe dat hen kan helpen om beter te ontspannen. Mensen onderschatten nog vaak hoeveel

invloed hun omgeving heeft op hoe zij zich voelen. In een vervolgonderzoek willen we nog graag vaststellen welke mogelijk andere effecten Feng Shui heeft op mensen.”

Feng Shui in je huis: het effect

Van het ziekenhuis weer terug naar onze eigen woonkamers. “In mijn werk zie ik dat het toepassen van de Feng Shui-principes in je huis een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan je persoonlijke ontwikkeling”, vertelt Feng Shui-consultant Darina. Door meubels op een bepaalde manier te verplaatsen, een andere kleur te kiezen, op te ruimen of kleine aanpassingen in de inrichting te doen, kan de levensenergie – ook wel Chi genoemd – beter door de ruimte stromen. “Die verandering in de energie maakt het vervolgens gemakkelijker om ook andere aspecten van je leven aan te pakken. Dit geeft mensen vaak net dat duwtje in de juiste richting.” ➤



Wie
Deskundige

Darina Veen-Kassova is Feng Shui-consultant, specialist binnenklimaat en opgeleid in Bouwfysica aan de TU Delft – feng-shui-design.nl

Hal en entree: de mond van Chi

Darina benadrukt het belang van het inrichten van je hal. “Deze ruimte krijgt vaak weinig aandacht, terwijl het je eerste contactpunt is van energie in je huis. Rommelige hallen blokkeren Chi en beïnvloeden direct de energiestroom naar de rest van je leefomgeving.”

- Houd de hal overzichtelijk: berg schoenen op, organiseer je tassen en verwijder rommel.
- Zorg dat de voordeur goed zichtbaar is en dat verlichting werkt.
- Zet de namen van alle bewoners op je naambordje, zodat Chi weet waar de energie naartoe moet.
- Gebruik natuurlijke materialen en zachte, uitnodigende kleuren.

Woonkamer: interactie en familie-energie

“De woonkamer is een sociale ruimte waar energie actief stroomt. Licht, lucht en planten versterken je welzijn. Een strategische opstelling van meubels stimuleert verbondenheid en harmonie. Leef je uit met kleuren en materialen. Je woonkamer is namelijk het epicentrum van je huis.”

- Plaats de bank met zicht over de kamer en deuren.
- Combineer ronde en vierkante vormen voor balans.
- Voeg planten toe om levendige energie te creëren.
- Breng de vijf elementen in balans met kleuren, materialen en accessoires.

‘Onze leefomgeving beïnvloedt direct hoe we ons voelen, denken en *handelen*’

De 5 elementen

“Binnen Feng Shui spelen de vijf elementen een cruciale rol: hout, vuur, aarde, metaal en water”, aldus Darina. “Elk element heeft een specifieke energie en kan worden vertaald in kleuren, materialen en vormen. Een gebalanceerde mix van elementen zorgt voor harmonie.”

- 1 Hout stimuleert groei en vernieuwing.
- 2 Vuur brengt warmte, energie en passie.
- 3 Aarde staat voor rust en stabiliteit.
- 4 Metaal bevordert focus en concentratie.
- 5 Water stimuleert intuïtie en emotionele stroming.

“Een balans aanbrengen in het gebruik van deze materialen in huis, betekent ook meer balans in je eigen energie.”



Slaapkamer: rust en herstel

De slaapkamer is de plek voor rust en herstel. “Gebruik daarom niet te veel actieve kleuren, zoals geel of rood”, tipt Darina. Juist aardetinten zoals verschillende tinten bruin, beige, zand, terracotta, zachtgroen en zachtgeel zijn volgens haar veel geschikter. “Deze tinten creëren een rustige, warme en natuurlijke sfeer.” Denk bij het opruimen niet alleen aan wat zichtbaar is, maar besteed ook aandacht aan wat zich achter kastdeuren bevindt. Een rommelige kast kan onbewust onrust veroorzaken. In de Feng Shui vertegenwoordigen grote stapels boeken in de slaapkamer een teveel aan informatie, wat mentaal belastend kan zijn. Medicijnen in je nachtkastje houden de focus onbewust op ziekte. Zorg dus voor een opgeruimde, over-

zichtelijke slaapkamer waarin alleen het nodige aanwezig is.

- Plaats het bed in de commanding position: met zicht op de deur, een stevig hoofdeinde en de rug tegen een vaste muur.
- Gebruik rustgevende, aardse kleuren.
- Verwijder overbodige spullen.
- Houd kasten netjes en overzichtelijk ingedeeld.
- Beperk elektronische apparaten tot een minimum.

Keuken: harmonie van elementen

“De keuken is de plek voor voeding en samenzijn, waar water- en vuurelementen goed moeten worden afgestemd. Disharmonie tussen deze elementen kan energie verstoren.”

- Plaats water (wasbak) en vuur (fornuis) niet direct naast elkaar.
- Kook niet met je rug naar de deur.
- Houd apparaten overzichtelijk en functioneel.

Badkamer: reiniging en energie

“Je badkamer is vaak de eerste ruimte waar je binnenstapt als je wakker wordt. Ventilatie en licht zijn daarom cruciaal. Natuurlijke materialen en planten helpen vocht reguleren en ondersteunen een frisse energie. Vooral wanneer je geen ramen in je badkamer hebt, is goede ventilatie en verlichting van belang.”

- Houd de badkamer goed schoon.
- Zorg voor goede ventilatie.
- Gebruik lichte kleuren.
- Zorg voor zachte verlichting. ➤

begin klein

Werk-/ studeerkamer: concentratie en energie

“In een werk- of studeerkamer kun je bijvoorbeeld een houten bureau plaatsen om groei en focus te stimuleren, rode of oranje accessoires toevoegen voor energie en motivatie, en aardetinten gebruiken in bijvoorbeeld een vloerkleed of kussen om rust en stabiliteit te creëren. Zo breng je de vijf elementen in balans en maak je het werken of studeren niet alleen prettiger, maar ondersteun je ook je eigen concentratie en energie.”

- Zorg voor voldoende ruimte.
- Plaats je bureau met zicht op de deur.
- Verwijder overbodige spullen, zodat de energie, of Chi, vrij kan stromen.
- Planten en heldere verlichting helpen om je focus te verbeteren.

Buitenruimte: tuin en balkon

“Balkons die overdekt zijn, maken vaak deel uit van de Bagua, de kaart die energiezones in huis aangeeft. Voor andere buitenruimtes, zoals tuinen, is dat afhankelijk van de plattegrond,” legt Darina uit. “Wat in alle gevallen klopt: hoe een tuin wordt verzorgd, beïnvloedt zeker de algemene Chi-energie in en rondom het huis.”

- Houd balkon, terras en tuin opgeruimd en functioneel.
- Onderhoud planten en verwijder oude materialen.
- Richt de ruimte zo in dat energie jullie als bewoners ondersteunt, bijvoorbeeld met bloemen of een waterornament. ●



‘Kleine aanpassingen
in huis kunnen een
groot effect hebben
op de energie’

Zo houd je Feng Shui levend in huis

Onze omgeving heeft direct invloed op hoe we ons voelen en hoe we handelen. Feng Shui helpt dat inzichtelijk te maken en biedt concrete richtlijnen om een leefomgeving te creëren die energie geeft, rust brengt en balans bevordert. “Maar Feng Shui is geen magische oplossing,” zegt Darina. “Het is een manier om in harmonie te leven met je omgeving. Het laat zien hoe onze leefruimte ons beïnvloedt en geeft praktische handvatten om die zo in te richten dat ons welzijn wordt versterkt. Sommige mensen voelen dit van nature aan, terwijl anderen juist baat hebben bij wat meer begeleiding.

- 1. Observeer je energie:** voel waar Chi stagneert en pas aan.
- 2. Begin klein:** richt één ruimte tegelijk in.
- 3. Combineer praktisch en symbolisch:** gebruik licht, lucht, planten en bewust geplaatste voorwerpen.
- 4. Onderhoud regelmatig:** rommel en verwaarloosde plekken blokkeren energie.