



Mer balans med feng shui



Vackra miljöer kan stimulera utvecklingen hos dem som vistas där. När arbetsmiljön är stimulerande blir vi mer kreativa. Det säger *Birgitta Tryberg* som är aktuell med en ny bok om fengshui i arbetsmiljöer.



Itakt med att vår livsstil under senare år förändrats, med krav på ökat tempo och att kunna hålla flera bollar i luften samtidigt, stiger behovet av att skapa balans i tillvaron. Det säger *Birgitta Tryberg*, sjukgymnast och feng shui konsult, som är aktuell med sin andra bok om feng shui.

- Jag tror det kan vara en bidragande orsak till varför intresset för feng shui ökat markant den senaste tiden. Genom att studera den mångtusenåriga läran om feng shui ser människor samband i tillvaron de inte sett tidigare.

I sin första bok "Se ditt liv med nya ögon - feng shui som livsguide" beskrev hon grundteorierna i feng shui utifrån ett svenskt perspektiv. I den nya boken utvecklar hon tankarna om hur feng shui används för att stärka och berika människan i olika arbetsmiljöer.

- När jag talar om feng shui, poängterar jag ofta att ämnet handlar om att skapa förutsättningar. Att man själv kan skapa förutsättningar för framtiden och att man kan skapa miljöer som möjliggör den förändring man vill se. Själv vet jag precis vilken förändring jag vill se.

Naturen besjälad

Uppfattningen att naturen var besjälad och genomsyrad av olika energibanor fanns redan i dåtidens Kina när feng shui kom till. Det framgår tydligt i historien runt ett av Kinas mest berömda byggnadsverk - den kinesiska muren. Den byggdes för 2 400 år sedan av arkitekten Meng Tian och är ett par hundra mil lång.

I dag påverkas hela världen av Kinas snabba utveckling från fattigt bondesamhälle till ledande handelsnation. Även Birgitta Trybergs värld förändrades sen hon arbetat på ett kinesiskt sjukhus i bör-

jan av 90-talet.

- Det hände att patienterna kom på skottkärror eller blev burna in på någons rygg. En del äldre gick fortfarande klädda i den klassiska Mao-kostymen med den lilla skärmmössan på huvudet.

Det största intresset för feng shui finns hos kvinnor i 40-årsåldern, enligt Birgitta, men hon märker också ett ökat intresse från sjukvården, om vårdmiljöns inverkan på behandlingsresultat, patienters och personals välbefinnande. I skolvärlden ökar intresset för hur miljön kan stimulera inlärning och koncentration. Inom handeln ökar intresset för hur butiksmiljöer kan utformas för att locka fler kunder. I Asien ses feng shui som ett konkurrensmedel i affärsvärlden. 90 procent av företagen i Hong Kong anlitar feng shui konsulter som ett självklart led i framgångsstrategin.

Men för en del människor hon möter verkar feng shui vara som ett snårigt regelverk.

- Jag har många gånger fått frågan om det verkligen stämmer att företagens ekonomi försvagas om toaletten ligger för nära entrén, eller om locket lämnas uppfällt. Både kärleken och ekonomin kan, om man läser ordagrant, försvinna ner genom toaletten. Jag ser det som en intressant uppgift att klargöra och anpassa dåtidens österländska teorier till dagens västerländska miljöer.

För många upptar arbetet en mycket stor del av livet. Och för vissa är arbetet hela livet. En stor del av veckans vakna timmar tillbringas till eller från arbetet. Hur många av oss tillbringar mer tid på jobbet än hemma? Det är klart att arbetsmiljön påverkar oss!

- Att låta sig inspireras av den österländska läran om feng shui och anpassa den till västerländska förhållanden kan vara ett led i att skapa

balans i tillvaron. Det är där öst möter väst som de goda förutsättningarna uppstår. Förutsättningar att genom arbetsmiljöns utformning främja både hälsa och effektivitet.

Vackra miljöer är mer än lyx

Miljön styr mer än vad vi kanske är vana att tänka, över känslor och upplevelser. En behaglig upplevelse ökar känslan av att ha kontroll på tillvaron. Ju mer kontroll vi upplever desto mer sänks nivåerna av stresshormonet kortisol i blodet och vi slappnar av. Hur upplever man då att man har kontroll?

- Det kan till exempel handla om att ha en arbetsmiljö som ger god överblick över rummet och vad som händer runt omkring. Det kan också handla om att miljön känns bekväm, att det finns tilltalande konst på väggarna, symboler och färgnyanser som förstärker företagets image, samt god tillgång på dagsljus.

Livs kvaliteten kan mätas i fysiskt, mentalt och socialt välmående. Eftersom vårt välmående bättre tillgodoses i vackra miljöer borde det vara självklart att ta hänsyn till det i utformandet av dagens arbetsplatser.



Birgitta Tryberg erbjuder en kompletteringsutbildning i feng shui. - Den handlar om att omsätta den kinesiska läran för att inspirera till harmoniska hemma- och arbetsmiljöer, säger Birgitta Tryberg.

Skapa en bättre arbetsplats

Här är några faktorer att fundera över när du och dina medarbetare vill göra en förändring på jobbet:

Ljus

Hur mycket dagsljus kommer in? Hur är belysningen? Är den anpassad för det som ska göras i rummet?

Luft

Kan ni skapa utrymme genom att ta bort onödiga saker? Och hur är luften i lokalen?

Rörelse och levande "föremål"

Finns det någonting som rör sig i rummet - akvariefiskar, fontäner, mobiler eller vindspel? Energin i ett stillastående rum kan påverkas positivt av sådana rörliga element, liksom av musik.

Färg

Ska det vara ett aktivt, stimulerande rum eller ett passivt, rofyllt rum? Starka och varma färger stimulerar medan svala och milda färger lugnar.

Man kan också fråga sig:

- Vilken färgnyans kan bäst beskriva verksamhetens inriktning?
- Vad kan avlägsnas i din arbetsmiljö för att underlätta den förändring du/ni vill uppnå?
- Råder det balans mellan storm och stillhet på arbetsplatsen?

"Vackra miljöer kan stimulera utvecklingen hos dem som vistas där."

- Att skapa vackra miljöer är också mycket mer än lyx, säger hon. Vackra miljöer kan stimulera utvecklingen hos dem som vistas där. När arbetsmiljön är stimulerande ►



Yin och yang i miljön

Det är bra med en balans mellan yin och yang i alla miljöer. Fundera över vad som överväger och vilka förändringar du eller din arbetsgrupp kan behöva göra på er arbetsplats. Miljön ska passa till aktiviteten som ska äga rum där och till personerna som ska vistas i lokalen.

Yin (stillsam energi):	Yang (aktiv energi)
Svala, lugna färger	Starka, varma färger
Nedåtgående, fokuserande ljus	Uppåtriktat, spridande ljus
Mjuka, låga möbler	Hårda möbler, höga ryggstöd
Mjuka, matta ytor	Blanka, glänsande ytor
Låga, mjukt rundade växter	Höga, spretiga växter



blir vi mer kreativa. Medvetenheten om detta varierar mellan individer. En del människor är mycket

”Feng shui väver samman både arkitektur, inredning, psykologi och filosofi.”

känsliga för miljöns utformning, andra inte.

Birgitta berättar om ett experiment man gjorde i Londons tunnelbana.

- I ett inslag i radions P1 hör jag hur man där har lyckats sänka brottsstatistiken på vissa tunnelbanestationer genom att låta klassisk musik flöda ur perrongens högtalare. En våldverkare kanske blir snäll som ett lamm under påverkan av Vivaldis våren? Ännu ett slående bevis för att människor faktiskt påverkas av sin omgivning.

Men hur skiljer sig feng shui från vanlig inredningsdesign?

- En viktig skillnad är att feng shui varken bygger på rådande trender eller feng shuikonsultens personliga smak. En annan är att feng shui väver samman både arki-

tektur, inredning, psykologi och filosofi.

Färg, form och symboler påverkar människan undermedvetet. Att studera feng shui är att studera hur människor påverkas av en mängd faktorer i vår omgivning. Sen är inte steget långt till att använda feng shui som ett redskap för att påverka.

- Tänk efter själv. Med vilka färgnyanser kan man påverka vila och avkoppling? Och vilka symboler kan förtydliga intrycket av hälsa och välmående? Med kunskap om feng shui kan du i större utsträckning bestämma vilken image eller känsla som skall genomsyra arbetsmil-

- Feng shui är en tanke som inte kostar pengar. Om man ändå skall måla om på kliniken eller kursgårdens, varför inte lyfta färgdiskussionen ett steg till? Är det bara snyggt - eller är det snyggt och ändamålsenligt?

Feng shuis ursprung

Feng shui sägs ha sitt ursprung 4000 år före Kristi födelse. Syftet med denna lära var initialt att finna gynnsamma gravplatser för dåtidens mäktiga kejsare. Som många andra kulturer från en svunnen tid, var begravningen då förenad med omfattande ceremonier inför vad man trodde ett skulle bli ett liv på andra sidan. I Kina har vördnaden inför avlidna anfäder alltid utgjort en viktig del av livet.

Feng shui mästarnas talanger började så småningom också innefatta att hitta gynnsamma boplatser för de levande. En stor del sökandet gick ut på att studera landskapets topografi. Idealiska boplatser skulle vara placerade på en höjd, gärna med ett berg som skydd på baksidan i norr. Mjuka kullar i öster och väster skulle mötas som i formen av en hästsko. Man kan tänka sig att byggnaden låg inbäddad i en geologisk fätölj. Rakt framför huset, i söder, skulle ett stilla vattendrag flyta. ☺

Text Monica Katarina Frisk

Bild ur boken "Färgspråk, formspråk, klarspråk - feng shui på jobbet"

Foto Anton Svedberg

jöns olika delar.

Ofta möter Birgitta miljöer som försvagar människor. Trista, grå skolmiljöer där inga fönster är öppningsbara. Kala, ogästvänliga sjukhusentréer med kritvita väggar, kantiga stolsrader och ångestframkallande konst på väggarna. Varken färg eller form signalerar hälsa eller framtidstro.

Mer energi

"Färgspråk, formspråk, klarspråk - feng shui på jobbet", Birgitta Tryberg (Energica förlag 2007).

"Se ditt liv med nya ögon - feng shui som livsguide", Birgitta Tryberg (Energica förlag 2005).

För föreläsningar, konsultationer, utbildningar och resor, kontakta: Feng Shui Good Living, Svanö. Tel: 0612-201 58, 0702-63 83 53. www.goodliving.se