

Fengshui och

välbefinnande

hänger ihop

Att ha det vackert omkring sig bidrar till att höja livskvaliteten och gynnar hälsa. Det är fengshuiförfattaren och sjukgymnasten Birgitta Tryberg övertygad om.

Text Monica Katarina Frisk Bild Birgitta Tryberg Foto Anton Svedberg



Att möta fengshuikonsulten *Birgitta Tryberg* är en intensiv upplevelse. Hon är en kvinna som vet vad hon vill. Hon berättar om sig själv med eftertryck och ofta söker hon ögonkontakt, som för att vara säker på att det hon sagt gått in. Kanske har hon fått sin starka drivkraft från de många resorna under uppväxten. Birgittas pappa tog med familjen på resor runt i Europa och till den svenska fjällvärlden, där han ville erövra fjälltopp efter fjälltopp.

- Vi pinnade på bara för att upptäcka att efter nästa krön kom ett till, och ett till. Och när vi kom upp på toppen så fanns det självklart ingen glasskiosk som pappa utlovat, men den lockelsen funkade varje fjällsemester under min uppväxt! Vi brukade få glass när vi kom ner, så pappa höll sitt löfte i alla fall. Jag har tack vare detta varit uppe på många fjäll!

Nu mera vandrar hon frivilligt och behöver inte lockas med glass.

- Vi åker fortfarande till fjällen. Mamma är 81 och pappa snart 86, nu är det jag som lockar med väffelstugor, när vi är ute och vandrar.

När Energivågen möter Birgitta har hon parkerat sin moderna husbil utanför förlagshuset i Orsa. Hon ska tillsammans med formgivaren godkänna de allra sista korrekturerna på sin tredje bok om fengshui. "Den röda boken", som hon säger. Den första är blå och den andra grön.

Intresset för fengshui - the art of placement, som det heter på engelska - kan nog spåras till Birgittas många internationella erfarenheter. Hon studerade och arbetade i Paris ett par år, hade en liten städfirma i Hollywood på 1970-talet, har arbetat i England och studerat i München på 1980-talet. Hon emigrerade till Australien med sin man på 1990-talet.

"Fengshui kan vara en förlängning av en tanke, en dröm, en önskan."

- Men efter ett par år längtade jag hem till skogarna, fjällen och årstederna. Så vi flyttade till Ångermanlands vackra natur.

Väl hemma igen utbildade hon sig till sjukgymnast och har efter det studerat akupunktur och kinesisk medicin både i Sverige och Kina.

DET VAR DEN TRADITIONELLA kinesiska medicinen som ledde henne till intresset för fengshui.

- Som sjukgymnast tycker jag att den vetenskapliga begreppsvärlden ibland är väldigt statisk och begränsande. Varje människa är en unik varelse som inte alltid går att passa in i förutbestämda mallar och diagnoser.

Många gånger har Birgitta upplevt sjukvårdsorganisationer som tunga, byråkratiska degar som jäser och frodas för sin egen skull och inte för individen, patienten och människan.

- Jag började studera traditionell kinesisk medicin ett par veckor



BIRGITTA TRYBERG är sjukgymnasten som utbildade sig i traditionell kinesisk medicin och fick upp ögonen för fengshui och dess betydelse för välmående och harmoni.



Utanför köksfönstret i Stockholm växer stockrosor. De långa blomsterställningarna dominerar hela fönstret och blir en del av min inredning, säger Birgitta.

efter sjukgymnastexamen. Jag ville berika mig med ett annat synsätt som komplement till det västerländska.

En människas välmående beror på en hel symfoni av olika komponenter, anser Birgitta. Att ha vacker utsikt från sjukbädden och att någon reser den sjukas ryggstöd så hon kan se solen, är exempel på hur man kan skapa välbefinnande som är läkande.

- Jag har alltid lagt stor vikt vid livskvalitetshöjande åtgärder under mina år som sjukgymnast. Doften av nybryggt kaffe kan till exempel vara en god motivationsfaktor vid gångträning med en äldre herre som vägrar att ta ett steg.

Färger, dofter och material påverkar välbefinnandet. Därför det ligger nära till hands att arbeta med fengshui, tycker hon.

- Här kan jag väva samman teorierna i den kinesiska medicinen med psykologi och inredning. Att jag kom in på fengshui är en kombination av sjukvårdens själsliga utarmning och den kinesiska filosofins rikedom.

Att Birgitta började skriva om fengshui kan hon bland annat tacka sin syster för.

- Jag sa upp min sjukgymnasttjänst och började arbeta som städerska i Sälenfjällen. Jag städade några timmar på morgnarna, njöt av skidåkning hela dagarna och hade inget att göra på kvällarna, utom att testa hur jag kunde använda en nyinköpt laptop.

- Min syster påpekade att jag ofta talade om att ingen beskrivit de mer komplexa fengshuiteorierna på ett lättförståeligt sätt. Då föreslog hon: "Skriv en fengshuibok själv då!"

På det sättet slog hon två flugor i en smäll. Birgitta fick något att göra på kvällarna och lärde sig hur man använde datorn. Efter det rann bara hela manuset ut genom tangenterna på några veckor.

- Det var då jag upptäckte att det var jätteroligt att uttrycka sig i skrift.

Hennes främsta inspirationskälla är människor och naturen. Naturens läkande förmåga, dofter, färger och stämningar.

- Alla pratar om och påverkas av vädret, utsikten och stämningarna i årstiderna. Intressant att det är så jordnära, vardagliga ting som påverkar oss så oerhört mycket i denna högteknologiska värld!

Birgitta förklarar varför man bör ta till sig fengshui i sitt vardagsliv.

- Det är ett så berikande tankesätt att få upp ögonen för hur vi kan påverka oss själva och vår omgivning med enkla åtgärder. Ja, berikande är rätta ordet. Att kunna skapa stämningar ger en extra dimension till ett möte, en middagsbjudning, ett barns sovrum, en företagscentrē eller ett vardagsrum.

- Fengshui kan också vara likt en bekräftelse som manifesteras i ►



omgivningen. Längtar du efter hälsa, inred då med hälsoprägel. Längtar du efter stillhet, inred med en prägel av stillhet. Fengshui kan vara en förlängning av en tanke, en dröm, en önskan.

OCH HUR HAR du det hemma hos dig själv?

- Rent, välstädat, luftigt och enkelt och ljust. Inte så många saker. Det kanske till och med kan upplevas som lite tomt, men det är vilsamt för mig. Jag dekorerar gärna matbordet med rönnbärskvistar, eklöv eller vad som för tillfället finns i naturen. Jag tycker mycket om transparenta glasvaser där man ser vattnet.

Hemma på Svanö har Birgitta trägolv, järnspis, knastrande björkved, rena fönster med knaggliga gamla glasrutor. Och 20 meter utanför husknuten flyter Ångermanälven.

- Vattenglittrets reflexer på väggarna är en del av inredningen. Det doftar av eld och såpskurade golv. Jag möblerar på ett sätt som främjar samtal och umgänge. Jag har ingen tv, varken i Stockholm eller här i husbilen.

I lägenheten i Stockholm har hon hämtat inspiration från andra hälften av 1700-talet med tidsenlig inredning och föremål i tenn. Lite Bellman-känsla är det i lägenheten som ligger på en kullerstensgård uppe på Mariaberget.

- Det passar där eftersom huset har tjocka stenväggar och djupa fönstervalv. Levande ljus i fönsternischerna om kvällarna är mycket stämningsfullt. På ytterdörren har jag en krans av humle som jag plockat i grannens täppa. Utanför köksfönstret växer stockrosor. De långa blomsterställningarna dominerar hela fönstret och blir en del av min inredning.

ATT FÅ VISTAS i naturen ofta och att vara för sig själv i perioder är livs-nödvändigt för Birgitta.

- Det är min "Birgittatid", annars fungerar jag inte. Jag har ett stort behov av att vara ensam och återhämta mig. Fjällvärlden njuter jag av, liksom norrlandsskogarna, fisketjärnar och hjortronmyrar. Folktomma öar och skär i ytterskärgården njuter jag också av, samt att läsa mycket och sitta framför brasan på Svanö och prata med vänner.

Men Birgitta besitter inte bara intellektuell skärpa. Hon åker med stor förtjusning snurrande kaffekoppar på Gröna Lund med sin 47-åriga lillasyster.

- Vi tjuar högre än alla barn när kopparna börjar snurra! Junibacken gillar jag också och jag går gärna på bio och ser barnfilmer. Mitt favorit-fik på Söder ligger i en barnbokhandel på Mariatorget. Där brukar jag beställa Arga gubbens kaffe, och pyttesmå vaniljbullar. ☺

Mer energi

Birgitta Trybergs böcker:

"Se ditt liv med nya ögon – fengshui som livsguide", Energica Förlag, 2005.

"Färgspråk, formspråk, klarspråk – fengshui på jobbet", Energica Förlag, 2007.

"Utsidan speglar insidan – fengshui en väg till förändring", Energica Förlag, 2008.

Hemsida: www.goodliving.se

☺ Berörd av texten? Dela med dig: dela@energivagen.com