

# ”Fengshui och välmående hänger ihop”

Att ha det vackert omkring sig bidrar till att höja livskvaliteten och gynnar hälsa. Till exempel kan en så enkel sak som **att ha en vacker utsikt att titta på från sjuksängen** göra mycket för läkningsprocessen. Det är fengshuiförfattaren och sjukgymnasten Birgitta Tryberg övertygad om.

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

– Jag började studera traditionell kinesisk medicin ett par veckor efter sjukgymnastexamen. Jag ville berika mig med ett annat synsätt som komplement till det västerländska.

Att Birgitta kom in på fengshui var en kombination av sjukvårdens själsliga utarmning och den kinesiska filosofins rikedom, säger hon.

– 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.

**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 ryggestöd så att 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 ligger det nära till hands att arbeta med fengshui, tycker hon.

– Här kan jag väva samman teorierna i den kinesiska medicinen med psykologi och inredning.

Birgitta har nu kommit ut med sin tredje bok om fengshui, men att hon över huvud taget skulle börja skriva var inte självklart för henne från början.

**ATT DET BLEV AV** kan hon bland annat tacka sin syster för. När Birgitta ofta talade om att ingen beskrivit fengshui på ett lättförståeligt sätt, föreslog systemen: ”Skriv en fengshuibok själv då!” Birgitta, som just köpt en laptop, satte igång, och på några veckor hade hon hela manuset klart.

– 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 jord- >



## **Birgitta Tryberg**

**ÅLDER:** 50 år ung. En fantastisk ålder!  
**YRKE:** Författare, föreläsare, lärare inom fengshui. Utbildad sjukgymnast och akupunktör enligt traditionell kinesisk medicin.

**FAMILJ:** Stor över hela världen.

**BOR:** Birgitta har tre hem. Det viktigaste finns på Svanö i Ångermanälven, det andra på Mariaberget på Söder i Stockholm, och under föreläsningsperioderna bor hon i sin rullande bostad – en underbar husbil, den modernaste.

**AKTUELL MED:** Tredje boken om fengshui: ”Utsidan speglar insidan – fengshui en väg till förändring.” Birgitta medverkar på mässan Allt för hälsan i Älvsjö den 7-9 november.

## Birgitta Tryberg om ...

... **INREDNINGSTRENDER:** Speglar förhoppningsvis människors behov. Men så mycket omänskligt vansinne man kan bläddra sig igenom i inredningstidningar! Köken ser ju ut som operationssalar. Akustiken i många hem är lika hög som på T-centralen i rusningstid. Det speglar väl nutiden.

... **LIVSFILOSOFI:** Kan sammanfattas så här: Man får de bästa svaren om man vänder sig inåt. Stillhet och att bara vara är grogrunden för all aktivitet.

... **KÄRLEK:** Sann kärlek bygger på medkänsla, generositet, tolerans och den fria viljan. Man kan inte finna kärleken hos någon annan om man inte funnit den i sig själv. Motsatsen till kärlek är inte hat – det är likgiltighet.

... **BARN:** Rena, oslipade och oförstörda, i alla fall de första åren och har förmånen att ofta vara tillsammans med vänners barn. Självt har jag valt en annan livsstil. Jag önskar att människor skulle vara lite mer barnsliga och slutade ta sig själva på ett sådant förskräckligt allvar!

... **KRISER:** Krisen kan vara en del i den personliga utvecklingen. Jag tror det är viktigt att skilja på livet och livssituationen.



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

▷ nära, 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 företagsentré 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 ljus. 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 trägol, järnspis,

knastrand björkved, rena fönster med knaggliga gamla glasrutor. Och ett tjugotal 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 teve, varken på Svanö, i Stockholm eller 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 stenvägar 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 livsnödvändigt för Birgitta.

– Det är min ”Birgittatid”. Utan den fungerar jag inte. Jag har ett stort behov av att vara ensam och återhämta

## 3 röster om Birgitta



**Lotte Wemmenborn**, sjukgymnast och närmaste vän, samt fengshuikollega.

– Vi lärde känna varandra under studieåren i Lund. Birgitta är inte en i mängden, jag kunde inte undgå att lägga märke till henne redan första dagen på sjukgymnastutbildningen.

– Att ha Birgitta som vän gör att jag får ta del av allt som återspeglas i hennes böcker, allt ifrån skrattanfall till insiktsfulla och seriösa samtal. Birgitta har också en förmåga att skapa skönhet omkring sig på de enklaste sätt och i alla miljöer. Det spelar ingen roll om vi varit i en studentlägenhet, hyrd fjällstuga eller ett nedslitet vandrarhem, vips är det hemtrevligt. Dammet är avtorkat, det ligger en liten matta på golvet, vilda blommor på bordet och doftar från ett medhavt bakverk.



**Marianne Lövgren**, kiropraktor, vän sedan lång tid och samarbetspartner.

– Birgitta är en inspirationskälla. Som vän är

Birgitta klok och lyssnande. Hon är en vän man kan vända sig till med livets stora funderingar. Hon har också en fantastisk humor. Att umgås med Birgitta innebär lagom dosering av djup livsfilosofi och härliga gapskratt. Hon har en förmåga att skapa fantastiska stämningar. Det är underbart att vara gäst i hennes hem på Söder i Stockholm. Hon kan skapa en sådan skönhet av så lite. Det är en sinnlig upplevelse.



**Mats Liljefors**, vd vid Sigtunahöjdens Hotell och Konferens, en av Birgittas uppdragsgivare.

– Jag mötte Birgitta för tre år sedan när vi sökte en fengshuiföreläsare som kunde appellera till en publik som från början är avvaktande till något de skulle kalla flum. Efter att ha lyssnat på andra så kallade fengshuier träffade jag Birgitta och insåg med en gång att hon var den vi sökte. Hon är rak, verklighetsbaserad i vår nordiska vardag men ändå med en djup kunskap och förståelse i den kinesiska tradition som utgör grunden för begreppen.

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

sade hon upp sig och tog jobb som hotellstäderska i Sälen.

– Jag fick svarta byxor i nylon med plats för mobiltelefon, checklistor och enorma nyckelknipor. Ovanpå det fick jag en röd collegetröja med städfirmans namn och logotyp på. Det var bra med arbetskläderna. Både gäster och personal såg vad jag arbetade med. Men ändå blev jag osynlig.

– Alla bara gick förbi mig utan att ens säga hej. Trots att gästerna fick kliva över både dammsugare och skurhink i dörröppningar eller trappor, så såg de mig inte.

En hotellchef behandlade henne som katten släpat in och yttrade sig arrogant om både det ena och andra som rörde städningen. När Birgitta en tid senare fick tillfälle att berätta att hon var sjukgymnast förändrades hans attityd omedelbart. Efter det var han alltid trevlig och hejade på henne på samma sätt som han hejade på dem i receptionen. Birgitta började fundera på varför så många människor har en negativ attityd till städning, trots att en trygg miljö är så viktig för människans välmående. ✿

Text MONICA KATARINA FRISK

Foto ANTON SVEDBERG

### ► Vill du veta mer?

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. Kontakt med Birgitta: [www.goodliving.se](http://www.goodliving.se)