

Väljer du en fullständigt omodern, aprikosaktig ton i sovrummet kan du gott kalla det för ”resultatorienterad design”. Eller också säger du samma sak lite enklare; ”jag tycker att jag mår bra av den här färgen”.

Birgitta Tryberg, feng shui-konsult och författare till flera böcker om inredning, har en bakgrund som legitimerad sjukgymnast. Hon menar att den yttre miljön - inredningen, färgvalet, ljussättningen – kan användas för att stimulera den inre, via våra sinnen.

- Det handlar om ”atmosfär”, ”känslan i rummet” och det där som ”ligger i luften”. Om hur din hjärna uppfattar omgivningen.

När hon pratar om att välja möbler och färger efter eget *huvud* så menar hon precis just så.

- Ett hem som bara är inrett i grått, vitt och borstat stål kan vara trendigt, men de flesta uppfattar det inte som särskilt välkomnande. Det gäller att omge sig med saker som ger hjärnan rätt stimulans – eller energi, om du så vill.

Och det räcker med lite. Det finns många hem som suger musten ur sina invånare, belamrade som de är med alldeles för mycket pryglar, konstaterar Birgitta Tryberg.

- Vill du skapa utrymme att utvecklas så måste du börja med att rensa. Skapa luft i bokhyllan, i garderoben, ja i almanackan också för den delen. En glipa för framtiden.

Birgitta Trybergs tolkning av feng shui följer inte den traditionella kinesiska läran. En trebent padda med ett mynt i munnen vid husets ingång (klassiskt fengshui-knep för att öka penningflödet mot byggnaden slippa ekonomiska problem) ingår definitivt inte i hennes inredningstips. Inte heller arbetar hon med teorier som att väderstrecken påverkar oss olika beroende på om vi är födda i apans eller rättans år.

- Det där bygger på kinesiska traditioner och känns helt främmande i vårt samhälle. Jag tror inte heller att det finns något som är absolut rätt eller fel - våra hjärnor fungerar olika och vi har olika erfarenheter och preferenser.

Men det finns många intressanta idéer i feng shui-läran, tycker hon. Och mycket går att förklara med västerländsk logik.

- Att placera sängen mitt emellan fönstret och dörren ger enligt feng shui ett flöde av chi, energi, som gör att du kan sova dåligt. I vår kultur för en sådan möblering tankarna till korsdrag, och kanske en känsla av att du ligger lite utsatt.

Har du en spegel i sovrummet bör du inte se dig själv från sängen, enligt feng shui-läran.

- Det är väl också ganska logiskt, om vi i halvvaket tillstånd noterar en rörelse någon annanstans i rummet kan det störa sömnen.

Många väljer hudnära, varma färger till sovrummet. De associerar till trygghet, värme, enligt Birgitta Tryberg. Att gula väggar eller gardiner ger en upplevelse av sol är knappast heller något trolleri.

- Och konsten på väggarna behöver inte vara dyr. Huvudsaken att den ger positiv stimulans; till exempel symbolisera något som du vill uppnå i din andliga utveckling.

Hon rekommenderar mjuka former och naturmaterial i möbler och textilier; trä, ull, sten. Och det finns faktiskt forskning som visar att vi upplever naturmaterial som mer stimulerande – till exempel trä istället för stål. En hälsobonus är att du slipper de miljögifter som finns i vissa syntetiska tyger och plast.

Krukväxter då? Ja, om du klarar av att sköta om dem. En halvvisnen julstjärna kan få vem som helst att känna sig halvvisnen en måndagsmorgon.

Bladverk med blommor är särskilt effektivt mot stress, enligt studier vid Kansas State University. Och naturupplevelser har kopplats till snabbare tillfrisknande efter sjukdom och

operation. På Vidarkliniken utanför Stockholm har man exempelvis varit mån om att placera fönstren så lågt så att sängliggande patienter ska kunna se naturen.

Christina Bodin Danielsson, arkitekt och forskare, är skeptisk till feng shui-konceptet, åtminstone den traditionella varianten med ”en massa hokus-pokus”. Förra året lade hon fram en licentiatavhandling som jämförde olika kontorsmiljöer, och kunde bland annat konstatera att egna ”celler” uppskattades bättre än medelstora eller stora kontorslandskap. Men allra bäst mådde faktiskt kontorspersonal som arbetade i öppna flexkontor, utan en egen, permanent arbetsplats.

- Den personliga kontrollen är viktig för trivseln. På flexkontoren hade de anställda möjlighet att välja plats varje dag, och dessutom fanns det tillgång till mötesrum och enskilda rum för kortare tid.

Arbetsplatserna i mitten, särskilt de med ryggen mot korridor eller genomgångsstråk, var de som gick åt sist på flexkontoren. Hörnplatserna var – som vanligt - populärast.

- Det har också att göra med kontroll, sitter du i ett hörn behöver du bara höja blicken från dataskärmen för att få en bra överblick.

Christina Bodin Danielsson arbetar till vardags på arkitektfirman Brunnerberg & Forshed, som ofta får uppdrag från kontorsföretag.

- Medarbetarna märker när arbetsgivaren satsat lite på att göra det trivsamt, och jag tror att det betalar sig i form av ökad trivsel.

I en amerikansk studie fick två grupper av ungdomar läsa samma kurs i två olika slags klassrum; ett med traditionella bänkrader, och ett med en mera ”soft” inredning, stoppade möbler, kuddar, krukväxter etc. Var tentaresultatet bäst? Jodå, i det alternativt möblerade klassrummet.

Det pratas ofta om färgernas kraft. Men den har aldrig låtit sig mätas i fysiologiska experiment. Kroppstemperatur eller blodtryck stiger exempelvis inte mätbart i ett rött rum, konstaterar Christina Bodin Danielsson.

- Däremot förmedlar ju olika färger olika intryck. Särskilt starka färger, som vi kanske väljer för utrymmen där folk inte befinner sig hela tiden. I mina djupintervjuer var det många som beskrev kontorsmiljön som trist, alltför grå. Jag tror att färgerna är på väg tillbaka efter de senare årens minimalistiska trend.

*Feng shui betyder ”vind och vatten” på kinesiska. Det är en lära, och ibland spådomsmetod, som har en flertusenårig tradition i Kina, Korea och Japan.*

*Feng shui ingår i den österländska läran om samverkan mellan motsatserna yin och yang, och om balans mellan materians olika element; vatten, eld, jord, trä och metall.*

*Från början handlade feng shui om hur hus och byggnader bör placeras och byggas, bland annat utifrån astrologiska beräkningar. En annan gren av feng shui har fokuserat på inredning, att vissa platser och möbleringar stjäl energi, medan andra ger harmoni.*

*Under senare år har feng shui blivit populärt för både hem och trädgård i västvärlden.*

Birgitta Tryberg gav ut boken ”Se ditt liv med nya ögon – feng shui som livsguide” år 2005. Nu i april kommer hennes nya bok, ”Färgspråk, formspråk, klarspråk - feng shui på jobbet”.