

Farger og følelser

«Du blir hva du spiser» er et velkjent uttrykk, men visste du at farger også påvirker deg? – Er du sliten eller trist kan du med fordel bruke farger som gir energi, sier Feng Shui konsulent Elisabeth Lind.

Tekst: Michelina Garces



Har du noen ganger lurt på hvorfor du elsker en bestemt farge, mens venninnen din hater den? Hvorfor kollegaen din valgte den blå jakken, når du liker best den grønne? Vi omgir oss med farger hele dagen og de påvirker kroppen, følelsene, energien og humøret vårt. Med noen enkle grep kan du bruke farger til å få mer energi, stresse ned, bli mer kreativ og produktiv på jobben.

– Farger er egentlig lys som svinger i syv forskjellige bølgelengder. Si at lyset treffer en gul jakke. Da vil øyet oppfatte signaler fra den gule bølgelengden og sende dem til hjernen, forklarer fargepsykolog Tove Steinbo som har skrevet

boka «Fargene forteller».

– Øyet og hjernen tolker de gule signalene sammen før de videresendes rundt i kroppen. Her stimulerer de forskjellige hormoner som påvirker blant annet søvn, humør, seksualitet og energi, sier fargeeksperten.

Hvordan og hvor sterkt fargene påvirker deg henger sammen med personligheten din. Det gjør også hvilke farger du liker. Og noen ganger er det slik at den fargen du liker minst er nettopp den du trenger mest.

– En person som har en «rød

personlighet» er ofte viljesterk, lidenskapelig og går femmila på fritiden. Plasserer du denne personen i en rød stue kan det bli for mye energi. Personen kan bli stresset eller hissig og trenger kanskje blått eller grønt for å finne roen, mens en «grønn person» som vanligvis er litt tilbakeholden kan bruke rødt eller oransje for å øke energien, forklarer Steinbo.

Farger og Feng Shui

Elisabeth Lind ved Harmoniske Rom AS forteller at Feng Shui bygger på at alt er energi som påvirker oss. Det gjelder også fargene som deles inn i to hovedkategorier.



– Farger fra det blå fargespekteret, som blått, turkis og lilla, tilhører sammen med svart kategorien «yin». Det samme gjør jordfargene beige og brunt. Farger fra det røde fargespekteret, som rødt, oransje og gult, tilhører sammen med hvitt kategorien «yang», sier hun.

Yang-fargene er aktive, utadvendte og kraftfulle energier som kan gi deg en ekstra vitamininnsprøytning, og derfor egner seg godt på jobben. Yin-fargene er milde, omsorgsfulle og nærende energier som hjelper deg å slappe av, og derfor passer bra hjemme.

– Dersom man har vært eller er langtids-sykemeldt for stressrelaterte sykdommer, eller står i fare for å bli det, vil det være ekstra viktig å dempe yang-farger som hvitt i hjemmet, og å heller innføre dem gradvis igjen etter hvert som man blir friskere. Er du derimot sliten eller trist kan du med fordel bruke farger som gir energi, sier Lind.

Ikke for mye

Fargepsykologien og Feng Shui ser ulikt på noen av fargenes betydning, men de er enige om at farger er utrolig viktig. De er også samstemte om at enkelte farger bør brukes med måte.

– Rødt er en så kraftfull farge at den bør brukes med bevisst varsomhet. Det er en utmerket farge for trening og idrettsprestasjoner som ikke krever så mye tankevirksomhet, som for eksempel langrenn. Men jeg vil ikke anbefale rød hoppdress fordi det er en idrett som krever mye konsentrasjon i tillegg til den fysiske prestasjonen. Her ville jeg anbefalt knall gul som både gir energi og stimulerer hjernen, sier Lind.

For å få effekt av fargene trenger du heldigvis ikke male om hele stua eller kjøpe en helt ny garderobe. Ofte er det ikke så mye som skal til, og for mye

farger kan være like uheldig som for lite.

– Noen puter i sofaen, blomster eller et teppe kan være nok. Bruk lyse, nøytrale farger med innslag av sterke farger innimellom. Klær er lettere å tilpasse den enkeltes behov enn interiør, som skal passe til alle som bor der. Hvis man trenger mer energi kan man for eksempel kjøpe et rødt skjerf eller oransje pledd å tulle seg inn i, sier Steinbo.

Slik bruker du farger i Feng Shui:

Feng Shui er en flere tusen år gammel kinesisk innredningsfilosofi. Den bygger på at alt er energi og at vi påvirkes av energiene i farger, former og materialer. Målet er en møblering som gir mest mulig harmoni og balanse.

Mer energi

Gult stimulerer hjernen, rødt stimulerer følelsene, oransje stimulerer sosial omgang, samtale, fordøyelse og fertilitet. Alle disse tre fargene er skikkelige energigivere.

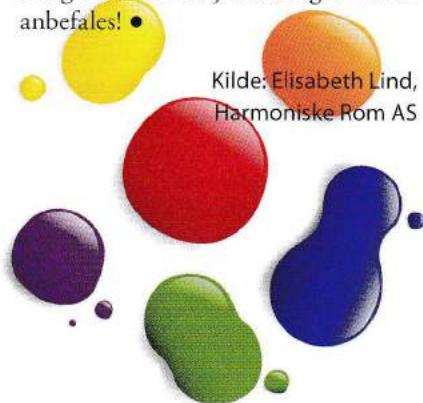
Mindre stress

Jordfargene gir mer og bedre jording, blått og svart gir mer flyt i livet. Lilla stimulerer kontakten med sjelen og vårt høyere jeg og hjelper oss å finne livsveien vår. Milde rosafarger har en omsorgsfull og nærende effekt og er bra å bruke på f.eks. sengetøy.

Produktivitet og effektivitet på jobben Hvitt sørger for orden og struktur, men for mye kan medføre at vi blir litt låste og rigide. Gult stimulerer hjernen, grønt stimulerer vekst og utvikling, rødt kan være en god farge for markedsføring.

Mer kreativitet

Bruk en herlig blanding av forskjellige farger og mønstre mot en nøytral bakgrunn. Oransje kan også varmt anbefales!



Kilde: Elisabeth Lind, Harmoniske Rom AS

Hvilken energi har yndlingsfargen din?

Rød – Øker energien og stimulerer til handling, fysisk arbeid og bruk av kroppen. For mye kan lede til stress, sinne og aggresjon. Kan være uheldig for hjertepasienter.

Oransje – Øker energien og stimulerer livsglede, fysisk aktivitet og praktisk kreativitet. Bra mot depresjon i mørketiden. For mye kan skape rastløshet.

Gul – Øker energien og stimulerer det mentale, hjelper deg å holde orden, lese og lære. For mye kan gjøre deg detaljfixert og kontrollerende. Ingen god farge på soverommet.

Grønn – Beroligende, fremmer balanse og harmoni. Demper stress og roer nerver og muskler. Den beste fargen for hjertet. For mye kan gjøre deg handlingslammet og lite aktiv.

Blå – Beroligende, styrker kommunikasjon skriftlig og muntlig. Hjelper oss å sove og hvile. For mye kan gjøre deg sarkastisk og for perfeksjonistisk.

Indigo – Styrker intuisjonen. For mye indigo kan skape angst og depresjon.

Fiolett – Stimulerer kreativitet og inspirasjon. For mye av spesielt de mørke nyansene kan gjøre deg trist, eller du kan bli overstimulert med for mange baller i luften.

Kilde: «Fargene forteller», Tove Steinbo, www.fargeneforteller.blogspot.no.