

De livsviktige fargene

Bruk farger mot vinterdepresjonen! Farger er ikke bare en trendsak, men en naturlig del av oss.

Av ifi.no



Øyet kan se farger i stjernelys og sollys. Farger har en helt fundamental funksjon for liv og helse, og må derfor ikke fjernes fra våre omgivelser.

I naturen har alt som er levende – som blomster og frukt – farger.

Vi orienterer oss etter farger for å overleve. Selv bakterier navigerer seg etter lys og farger. Det slår den svenske arkitekten og psykologen Karl Ryberg ettertrykkelig fast.

Han har jobbet med lys og farger gjennom mange år og skrevet flere bøker om hvor viktig farger er for oss.

Vinteren mangler farger

– Våre kropper er ikke vant til mørke. Mennesket ikledde seg tidlig dekorasjon. Det er en del av livet selv, sier han.

Han forteller at vinter er den totale mangel på farger.

– Biologisk stammer vi fra Afrika. Derfor kler vintermennesker seg i folkedrakter med sterke farger. Det

er livsviktig. Fargene er som vitaminer for hjernen. Får den ikke nok farger, kan den falle i søvn. Vi får vinterdepresjon og blir syke, forteller han.



Farger styrer kroppen

En poet sa en gang at «øyet er sjelens speil». I fargelæren sees øyet på som hjernens speil.

Lyset som kommer inn, blir oversatt til elektroniske signaler som påvirker hjernen. Hjernen har to viktige deler. «Den modne ytre del» og den «gamle indre delen», reptilhjernen.

– Reptilhjernen er uhyre følsom for lys. Den regulerer blodtrykk, temperatur, salt- og hormoner. Kort sagt: den styrer kroppen!

Ryberg er selv utdannet arkitekt, og sier dette:

– En arkitekt kan si «det er umoderne med farger». Da kan man svare: «det er også moderne med depresjon». Farger er eldre enn arkitekten, sier han.



Fire grunnfarger

Renessansemennesket, oppfinneren, og kunstmaleren Leonardo da Vinci, var også en viktig person innen fargelære. Farger var dyrt på den tiden han vandret på jorden. Så kunstmaleren ønsket ut hvordan han best kunne male hele verden, men med et minimalt antall farger. Det var kun fire. Rød, grønn, gul og blå.

– For hjernen er grønt en farge, mens for maleren er den en miks, forklarer Ryberg.

Han forteller at fargene har en sterk effekt på mennesker.

– Farger glemmer vi aldri.



Dette betyr fargene:

Rød: Den sterkeste av alle farger. Oppfattes raskt. Rødt signaliserer blodet, muskler, kraft, energi, pasjon og varme. Den brukes gjerne i teater, og som rød løper da den står for dramatikk og spenning. Den kan av samme grunn bli brukt i sport, som på boksesekker. Rødt indikerer varme på vannkranene. Rødt er høyrøstet, som chili. Restauranter har gjerne røde farger. Den er sjeldent brukt på kontor, fordi den stimulerer adrenalinet.

Grønn: Dette er bladets farge, og minner oss om natur. Øynene våre er ikke skapt for å lese, men for å være utendørs. Det er fint å bruke grønt når vi anstrenger oss og er trøtte i øynene. Ergonomene sier da - bruk grønt! Vi føler oss sikre med grønt. Den er mye brukt på yogasenter, i gamle engelske bibliotek, fabrikker, maskiner, sykehus, på grønne laken for kirurgen, og viser deg i sikkerhet via nødutgangskilt.

Gul: Stimulerer hjernen. Gult er illusjon av solenergi. Vi snakker mer i et gult rom, og beveger oss hurtigere. Derfor brukes den steder med stor aktivitet, som på flyplasser. Et gult papir, som post- it lappen, gjør at vi leser fortere. Gult står for forhøyet kommunikasjon. Kombinasjonen av gult og sort, er derimot et faresignal. Gå ikke nær! Dette sees på veps, gravemaskiner, og i konkurranseidrett for å få et psykisk overtak.

Blått: Dette er nattens farge, og stimulerer søvnhormonet melatonin. Det er den mest populære av fargene. 60 prosent av verdens befolkning har himmelblå som favoritt. Blått brukes på sykehus for at nyopererte skal holde seg i ro så kroppene leges, fargen er søvndyssende og brukes derfor i soveværelse og i flyseter.