Fargen som motiverer

Det finnes en farge som kan dra oss opp av sofaen. En farge som vekker lysten til bevegelse. – Alle burde ha noe oransje hjemme, sier fargeekspert Tove Steinbo.

Av Robert Walmann/ifi.no, ifi.no



Farger påvirker. Det vet Tove Steinbo fra Oslo. I over 20 år har hun undervist i fargepsykologi og fargesymbolikk. Hun snakker om farger og personligheter, og hva fargene gjør med oss, bevisst og ubevist. I 2006 ga hun ut boken «Fargene forteller».

Folk og farger

Steinbo deler folks personlighet i grupper og mennesketyper med fargenavn.

– De grønne personlighetene er gjerne følsomme og snille. De røde er ofte praktiske og modige. En blå person er som regel målrettet, konservativ og rolig. Farger har også egenskaper i kraft av seg selv. Gult og blått er «mentale farger». Gult har også egenskaper som nøysomhet og intellekt, forklarer hun.



Det sies at fargen skaper aktivitet og engasjement. – Oransje er en fysisk farge med mye humor. Mitt råd er å ha noe oransje hjemme, sier Tove Steinbo. (Foto: Kamilla Weiglin/Frk. Foto)

Opp av sofaen

Noen av oss kunne kanskje trenge litt ekstra bevegelse og mosjon før badebuksesesongen slår inn. Da gjelder det å finne en farge som kan dra oss opp av godstolen. Steinbo vet hva som virker.

– Oransje er livsgledens farge. Den har humor og snert. Oransje er også den fargen de fleste av oss kan ha nytte av når vi skal i gang med trening på en lystbetont måte, sier hun.



Oransje var årets farge i fjor. Fargen kan brukes på små elementer for gi rommet et ekstra «fargekick».

Mykt og moro

Steinbo sier at oransje er en fysisk farge. Hun mener at vi vil bli motivert til aktivitet når fargen treffer oss. Derfor bør alle ha noe oransje i heimen. Et pledd eller en pute.

– Oransje er myk og morsom. Den er for oss som vil mosjonere med enkle og lette øvelser. Som å danse eller gå en tur med et smil om munnen, sier hun.



Oransje kan med fordel benyttes i mønster. Her vist i tapetet Trellis fra Storeys.

Rødt for proffene

Ifølge fargeeksperten er også rødt en farge som kan få fart på treningen. Men den er tøffere og stimulerer mer til tung fysisk aktivitet, som å gå fem-mila og sykle Birken.

– Rødt gir deg en ekstra «boost». Derfor er røde skidresser den beste fargen for idrettsstjernene. De som ønsker å bygge muskler bør trene i rødt rom, sier hun.

– Hva med de som ikke kan fordra fargen oransje?

– Det kan være at den fargen vi liker minst kan være den fargen vi trenger mest. Mitt råd er å bli venn med oransje. Den vil gi deg et lettere liv. Jeg bruker oransje som treningsmotivasjon og anbefaler den også som et antidepressiva, sier hun.

Oransje:
Oransje, også skrevet orange på riksmål og kalt branngul, rødgul eller brungul, er en farge som inngår i fargespekteret. Fargen finnes naturlig blant annet på appelsinskall og dette er også bakgrunnen for navnet. Oransje i interiør signaliserer glede, bevegelse og nytelse. Oransje er en sekundærfarge som fås ved å blande primærfargene gult og rødt. Kilde: Wikipedia.