

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

„Bakalářská práce“

Barvy a jejich působení na psychiku dítěte v mateřské škole

Iva Makaloušová

vedoucí bakalářské práce

prof. Dr. Gabriel Švejda, CSc.

České Budějovice
2008

Děkuji vedoucímu bakalářské práce prof. Dr. Gabrielu Švejdovi, CSc. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci vypracovala zcela samostatně a veškerou literaturu jsem uvedla v seznamu použité a citované literatury.

ANOTACE

Ve své bakalářské práci na téma Barvy a jejich působení na psychiku dítěte v mateřské škole se věnuji problematice barevného působení a pokouším se rozvinout základní otázky teorie barev i jejich aplikace do výchovně-vzdělávacího procesu předškolního dítěte. Snažím se proniknout do hloubky objektivního i subjektivního vnímání barev a hlavně jejich psychologického významu. Zkoumám barevné prožívání a také výběr a preferenci barev u dětí od tří do šesti let.

Barvy do dětského světa neodmyslitelně patří a děti je milují. Proto je mým cílem pracovat s barvami ve výchově vědoměji a využít jich více v oboru psychodiagnostiky i psychoterapii, tedy v praxi.

Doufám, že výsledky této práce bude možné využít v celé škále výchovně-vzdělávacího procesu u předškolních dětí.

ABSTRACT

In my bachelor thesis, which is devoted to the topic Colours and their influence on a child's psyche in kindergarten, I concentrate on the problems of the colour influence and I try to develop the basic questions of colour theory and their application in the pedagogical-training programme of a pre-school child. I try to discover the depth of subjective and objective colour perception and their psychological meaning.

I research the colour perception and also the choice and preference of colours at child- ren aged three – six years.

Colours inherently belong to a children's world and children love them. That is why my aim concentrates on working with colours more consciously and use them more on the field of psycho diagnostics and psychotherapy, thus in experience.

I hope it will be possible to use the results of this thesis in a wide range of pedagogical-training programme at pre-school children.

OBSAH

Úvod	str. 5
1. Starověké kultury a jejich vnímání barev	str. 7
2. Symbolika barev	str. 8
3. Významné osobnosti v oblasti výzkumu barev	str. 9
3.1 Isaac Newton	str. 9
3.2 Johann Wolfgang Goethe	str. 11
3.3 Rudolf Steiner	str. 13
4. Barvy z fyzikálního pohledu	str. 15
4.1 Duha	str. 16
5. Sedm paprsků- čakry	str. 16
6. Vliv barevného působení na tělo	str. 18
6.1 Reakce oka na barevný vjem	str. 19
6.2 Geny	str. 20
6.3 Hormony a chování	str. 21
7. Vliv barevného působení na psychiku	str. 21
8. Pocity, které v nás barvy vyvolávají	str. 22
9. Barevné asociace	str. 23
10. Psychologie barev	str. 24
11. Práce s barvou dítěte předškolního věku	str. 26
11.1 Kolortherapie	str. 27
11.2 Mandaly	str. 28
12. Působení jednotlivých barev	str. 28
13. Výzkumné šetření	str. 35
13.1 Preference barev u dětí od 3 do 6 let	str. 39
13.2 Symbolika a výběr barev u dětí od 3 do 6 let	str. 40
13.3 Asociace představy s barvou	str. 42
13.4 Závěr výzkumného šetření	str. 46
14. Závěr	str. 47
Seznam použité literatury a pramenů	str. 55

ÚVOD

„Co může znamenat intenzivní zážitek barvy pro pozdější život člověka, lze jen těžko vyjádřit slovy. Jde o vnitřní bohatství, které nelze ohmatat rukama, o kvality a nauce, jež jsou příliš subtilní, aby mohly být popsány. Jedno je však jisté: celý svět je jiný pro někoho, kdo začal prožívat a chápat tichou, zcela neintelektuální a hluboce pronikavou mluvu barev“.
R. Steiner (Výchova ke svobodě)

Barvy nás provázejí celým životem. Jsou všude kolem nás a setkáváme se s nimi snad na každém kroku. Stačí si jen všimnout přírody, která nás obklopuje a nechat se její barevností prostoupit a naplnit. Blankytně modrá obloha v kontrastu se zelenými loukami, pole rozkvetlých slunečnic, ohnivě oranžový západ slunce nebo tyrkysové moře. I pole má mnoho nádherných hnědých odstínů půdy. Tyto barevné dojmy na nás hluboce působí. Nejen, že nám přinášejí mimořádný estetický zážitek ale... *„Jejich energetické záření v nás vyvolává pocity, které jsou rovnoměrně přijímány tělem i duší, a které mohou zcela rozhodně ovlivnit naše tělesné a duševní blaho. Zprostředkují nám povzbuzující, harmonizující a regenerující síly, povzbudivou vitální energii, ovlivňující nervy, žlázy, orgány a kromě toho mají významný vliv na naši psychiku“.*¹

Má práce přibližuje poznatky o barvách a jejich působení na dítě. V povědomí lidí není příliš známé, že vliv barev na psychický i fyzický stav člověka byl dokázán mnoha výzkumy a studii. Prostudovala jsem a vyzkoušela, že každá barva má svůj jedinečný charakter a sílu vibrací.

Ve své práci se věnuji problematice barevného působení a pokouším se rozvinout základní otázky teorie barev i jejich aplikace do života předškolního dítěte. Snažím se proniknout do hloubky objektivního i subjektivního vnímání barev a hlavně jejich psychologického významu. Zkoumám barevné používání a také výběr a preferenci barev u dětí od 3 do 6 let.

Jak barvy působí na fyziologii, to lze velmi snadno prokázat, díky tomu, že tělesné funkce dokážeme velmi přesně změřit. Ale co city, pocity a emoce, které jsou nepostradatelnou součástí života každého z nás a právě pro předškolní období jsou tak důležité? Proto je zde otázka, jak by nám mohly barvy pomoci v oboru psychodiagnostiky a psychoterapii, tedy v praxi.

¹ Hulke, Waltraud Maria.: *Magie barev*. Pragma, Praha 1997

Barvy do dětského světa neodmyslitelně patří a děti je milují. Proto je mým cílem využívat barev při výchově vědoměji a pracovat s nimi tak, abychom dětem pomohli v různých oblastech, např. dnes u dětí předškolního věku velmi rozšířený a aktuální problém hyperaktivity, agresivity, emočních poruch atd.

Kolorterapii proto vidím jako jednu z možností preventivní péče. Tím, že zkusíme barvám porozumět a budeme se tím podílet na dosahování harmonie těla i duše dítěte, splní tato metoda podle mého názoru i záměru svůj účel.

Psychologie prakticky využívá barvy pro poznání osobnosti i charakteru člověka. V této oblasti je význam barev znám. Ale v oblasti konkrétní aplikace barevného působení do výchovně-vzdělávacího procesu u dětí je podle mě ještě celá řada nevyužitých možností.

Doufám, že výsledky této práce bude možné využít v celé škále výchovně-vzdělávacího procesu u předškolních dětí.

Vše výše zmíněné je důvodem mnou zvoleného tématu a chuti zabývat se touto problematikou, dalším studiem arteterapie a speciální pedagogiky. To vše bych jednou chtěla využít v praxi a uplatnit zde také své vědomosti a dovednosti ze střední výtvarné školy.

1. STAROVĚKÉ KULTURY A JEJIC VNÍMÁNÍ BAREV

Už starověké kultury věřily v léčivou sílu světla, pěstovaly sluneční kult a sluneční energii uctívaly jako božskou sílu. Při východu slunce děkovaly za nový den a přijímaly ze světla životní energii. Lidem byly přírodní síly velmi blízké, byli jim otevřeni a dovedli s nimi vědomě pracovat.

*„Hippokrates, velký lékař starověku, byl o léčivé síle slunce přesvědčen taktéž a doporučoval ji jako obzvlášť působivý léčivý prostředek. Tehdy byl objeven léčivý účinek barevných paprsků a bylo ho využíváno. Používání barev patří k nejstarším formám léčebných praktik. Z archeologických nálezů je známo, že byla souvislost mezi životem a barvami dokumentována již před více než 10 000 lety. Léčení barvami se prý vyskytovalo již v Atlantidě. Bylo vyhrazeno pouze velekněžím, protože znalost léčivé moci barev byla tajná věda a byla předávána jen zasvěcencům velkých mystérií“.*²

Pythagoras (580-496 př. n. l.) říká, že existují tři základní barvy: žlutá, červená a modrá a tyto barvy jsou v úzkém vztahu s tělem, duchem a duší člověka. Tato trojnásobná síla podle něj působí na lidský vývoj a zdravotní stav.

Aristoteles říká, že barvy jsou vlastností předmětu, kterou lze vidět pouze za světla.

*„V Egyptě využívali ezoterické vědy a zákony sedmibarevných energií slunečního spektra k harmonizaci těla i duše. Stavěli barevné chrámy, které měly sedm místností. V každé z nich panoval jeden barevný paprsek. „Věří se, že staří Egyptané měli pokoje a okna speciálně postavena tak, aby sluneční paprsky při vstupu do místnosti byly rozděleny do barev spektra“.*³

Od pyramid prý vedla svatá cesta k Heliovým chrámům. V těchto chrámech byly pomocí barev ošetřovány tělesné i duševní útrapy.

Tyto techniky moudrých Egyptanů se dochovaly ve spisech Hermese Trismegistose. Léčebné působení barev zde bylo popsáno velmi podrobně a v mnoha formách.

Čínské kultury kladly důraz na pěstování zdraví a životní energie. Základním kamenem byla podle tohoto starého orientálního léčitelského umění „harmonie“, která je předpokladem tělesného i duševního zdraví. K vytvoření rovnováhy bylo používáno barevného působení.

Že si za starých časů zakládali na udržování tělesné krásy a dobrého zdravotního stavu, dokazují dochovaná svědectví o faraónu Nofretete (150 př. n. l.), která byla zasvěcena do účinků jednotlivých barev. Nechávala si připravovat koupele rozličných barev.

² Hulke, Waltraud Maria.: *Magie barev*. Pragma, Praha 1997

³ Fox, Arnold-Fox Barry.: *Alternativní léčba*. ALPRESS, Frýdek-místek 1997

Využívala k tomu barevné oleje, které lázeň zbarvovaly. Povzbuzující byla purpurová, osvěžující, zklidňující zase zelená nebo modrá.

2. SYMBOLIKA BAREV

Na základě pozorování přírody dávali lidé barvám symboliku. Až neskutečně dokázali předběhnout vědecké závěry, přestože neměli ani tušení o zákonech optiky. Především v životě Indiánů měly barvy obrovský symbolický význam. Byly jakýmsi druhem komunikace-řeč barev. Namalovat se konkrétní barvou bylo jako vyslovit nebo vyvolat konkrétní představy.

Malování na tělo bylo pro indiány znakem, který je odlišoval od zvířat. Ochraňovalo je před zlými duchy, označovalo příslušnost ke kmeni, zastrašovalo nepřítele a mělo hluboký barevně-symbolický význam. Malování barvami, kterými se potírali při obřadech a rituálech, bylo obzvlášť magické a tajemné, chránilo je před neštěstím, zlými silami i v boji. Každý jednotlivec měl své vlastní barevné symboly, na které většinou přišel ve snu nebo při meditaci.

Indiáni se potírali po celém těle, nebarevný indián se cítil slabý a snadno přemožitelný. Barva jim přinášela sílu a hrdost.

Pro Indiány kmene Čerokézů symbolizovala červená barva úspěch a vítězství, černá smrt, modrá zimu a nouzi, bílá přátelství a štěstí.

Severoameričtí Indiáni Navahové přiřazovali barvy ke světlu. Samo světlo už tenkrát dělili na jakési vrstvy (spektrum), blízko země byla bílá-zora, poté modrá-den, pak žlutá-zapadající slunce a na konci byla černá-noc.

Ve starých aztéckých kodexech je dochována zmínka o barvách jako o symbolech čtyř světových stran. Červená zde symbolizuje východ, modrá západ, žlutá sever a zelená jih.

Ve staré Indické říši sever znamená zlato (žlutá), východ stříbro (bílá), jih modř, západ červeň.

V Číně symbolizoval rudý pták jih, zelenomodrý drak východ, bílý tygr západ a černý bojovník sever. Pátou barvou byla žlutá, která patřila samotnému císaři- středu světa. Řekové ctili čtyři živly, zemi, vodu, vzduch a oheň. Empedoklés jim přiřadil barvy: černou, bílou, žlutou a červenou.

Zde bych ráda doplnila, že barva jako symbol měla u většiny národů stejný nebo podobný význam. Ale jak je to možné? Vždyť je více než jasné, že se tyto lidé se nikdy nemohli setkat. Červená barva téměř vždy symbolizuje krev, válku, oheň, je to barva životní energie, plodnosti, síly a lásky.

Archeologické nálezy dokazují, že v období mladého paleolitu byli mrtví obalováni okrem nebo jim byly dávány do hrobu misky krevele. Červená barva jim měla přinést sílu na posmrtnou pouť. Červený okr na soškách Venuší je zase symbolem plodnosti. Staří Egypťané zase prý natírali stromy i dobytek červenou barvou, aby plodili a po celý rok byli plni síly. A červená jako symbol lásky a vášně? Řecký bůžek Eros nosí červený pláštík a v Indii je červená symbolem bohyně Lakšmí, dávkyně lásky. Naproti tomu vítězové boje ve starém Římě si pomazávali tváře červenou barvou a Indiáni dělali totéž při vyhlašování války.

Barvy se odráží i ve výrazech, kterými kořeníme náš český jazyk. Používáme barvy jako symboly podvědomě, abychom tak lépe vyjádřili své pocity, tělesný stav nebo vysvětlili své reakce. Staly se součástí našeho jazyka. Odvoláváme se na barvy, ty si přece dokážeme „barvitě“ představit. A vytváříme velmi účinný druh komunikace.

„Byl zelený závistí“. Vyjadřujeme tím, že byl v jednom okamžiku citově nevyrovnaný.

„Viděl jsem rudě“. Popisujeme reakci, která znamená zlobu nebo útočnou náladu.

„Mám černý den“. Myslíme tím den, kdy jakoby zmizely všechny barvy z našeho života. Z těchto slovních spojení můžeme usuzovat, že znalost barevných účinků sahá hluboko do minulosti, přestože si lidé po dlouhou dobu nedokázali vysvětlit jejich charakter barev a příčinu jejich vlivu.

3. VÝZNAMNÉ OSOBNOSTI V OBLASTI VÝZKUMU BAREV Paracelsus

(1493–1541)

Švýcarský renesanční lékař. Byl velkým průkopníkem v přírodovědné léčebné nauce ve své době. Určil souvislost barev s planetami a propagoval důležitost barev pro lékařství. Barevného působení využíval jako léčebného prostředku. Pracoval s alternativní medicínou (využíval také účinků bylin a muzikoterapie). Měl prý pozoruhodné léčebné schopnosti.

3.1 Sir Isaac Newton (1643–1737)

Geniální astronom, matematik a fyzik objevil, jak vzniká barevné spektrum. (Spectrum-lat. slovo – vidina, přízrak, přelud)

Stalo se tak roku 1665, kdy došel k vědeckému vysvětlení barev, které se stalo jakousi základnou naukou o barvách, na níž stavělo mnoho dalších vědců.

Když spatřil sluneční paprsky světla, které oknem dopadaly do místnosti skrz okenice, nechal světlo experimentálně procházet trojbokým hranolem z čirého skla a v tu chvíli poznal, že světlo se rozkládá na sedm spektrálních barev. (Tento jev můžeme pozorovat, i když se paprsky lámou v kapkách deště a vzniká duha). Když otočil hranol vzhůru nohama, barvy se spojily a vytvořily znovu bílé světlo. Při dalších pokusech zjistil, že lidské oko vidí různé barvy proto, že každá barva má jiný úhel lomu. Podle Newtonovy vědecké teorie podstatou světla (barev) jsou vlny a každá barva má jinou vlnovou délku i frekvenci.

Dále se Newton zamýšlí nad tím, zda jsou barvy vlastností předmětů, pro každou částičku trvalé a charakteristické, zda barvy existují i ve tmě, nebo zda si barvu vytváří samo lidské oko. Newton dochází k jednoznačnému závěru, a to, že barvy jsou vlastnostmi světla. To znamená, že barvy bez světla neexistují, když slabne světlo, šednou a zanikají.

Ve své **Nové teorii světla a barev** z roku 1672 Newton napsal: *„Často jsem s obdivem přihlížel, že všechny barvy spektra, sbíhající se a pak se znovu směřující, jak byly ve světle předtím, než dopadly na hranol, znovu vytvářely světlo, úplně a dokonale bílé a nelišící se nijak znatelně od přímého slunečního světla. Je tomu tedy vskutku tak, že bělost jest obvyklá barva světla a světlo, že je neuspořádaný shluk paprsků různých barev, jak různě smíšené tryskají ze světelných těles“.*⁴

Asi za sto let po smrti Isaaca Newtona se v salonech a budoárech celé Evropy vzrušeně debatuje o základech jeho filozofie. Stává se mocným a váženým mužem. Optika a pokusy se spektrem jsou moderní téma, které nesmí chybět ve vyšších kruzích. Sám Voltaire prohlásil: *„Na světě existuje jistý čertovský chlapík jménem Newton, který zjistil, kolik váží slunce a jaké barvy jsou jeho paprsky, z nichž se skládá světlo. Tenhle člověk mi úplně zamotal hlavu“.*⁴

V té době se ale objevuje člověk, který začíná o Newtonově teorii pochybovat a nakonec se stává jeho velkým odpůrcem. Je jím J. W. Goethe. Jejich spor o výkladu barev je známým.

Věda chce odkrýt zákony uchopitelné naprosto jasnými pojmy. Řídí se zásadou, kterou formuloval Immanuel Kant (1724-1804) a ta zní, že v každé vědě je tolik vědy, kolik je v ní matematiky. Přírodní zákony jsou zachyceny přesnými matematickými vzorci od zákona gravitace až po genetiku. A právě toto poznání způsobilo obrovský technický rozmach v průběhu 20. století.

⁴ Pleskotová, Maria.: *Svět barev*. Albatros, Praha 1987

A přesto si nemyslím, že by přece jen všechno šlo převést do vzorců, čísel a matematických vztahů. Jak si věda matematicky vysvětlí například vůni heřmánku, růže nebo máty? A jak chuť medu nebo kyselá okurky? Jak spočítá pocit, který máme při pohlázení kocouří srsti nebo při doteku hladkého zrcadla? A co hudba? Jak si máme vysvětlit, že mollová píseň na nás působí smutně, chmurně a teskně a durová naopak vesele a pozitivně? Ano, můžeme si spočítat kmitočty tónů, ale jak si máme vysvětlit, že každou vůni, chuť i tón prožíváme jinak, že máme pokaždé jiný pocit a náladu?

Stejně tak je tomu i u barev. Můžeme přesně říci, jaké je frekvence elektromagnetického vlnění modré, červené nebo zelené barvy. Ale proč je pro naše vnímání vždy fialová tmavší než žlutá? A proč růžovou milují malé holčičky, zatímco černou si oblíbili teenageři? Proč si často ráno vezmeme jiné oblečení, než jaké jsme si večer připravili? Proč často říkáme „ Máš na nose růžové brýle“ nebo „Dnes mám černý den“? Na to je věda svými výpočty krátká.

Immanuel Kant přemýšlí o tom, že zážitek zeleně nebo jiné barvy není reálný. Reálné je totiž jen elektromagnetické vlnění určitých barev, protože to se dá spočítat a vyjádřit číselně. V důsledku to vypadá tedy tak, že modř oblohy nebo červeň zapadajícího slunce je pouhý náš vnitřní dojem, iluze. Nejsou barvy ale pouze elektromagnetické vlny.

Pro Johanna Wolfganga Goethe je tato teorie naprosto nepřipustná. Pro něj je svět smyslů reálný a krásný. Zákony existence barev nechce hledat někde mimo naše vnímání v říši čísel a výpočtů, které vznikly u psacího stolu ale přímo tam, kde sami prožíváme, vidíme, slyšíme, uvědomujeme si. V přírodě.

3.2 Johann Wolfgang Goethe (1749-1832)

V roce 1810 vydává *Nauku o barvách*, kterou považuje za své životní dílo. K tomu řekl: *“O tom, co jsem stvořil jako básník, si mnoho nemyslím. Velcí a známí básníci byli přede mnou a budou i po mně. Ale že jsem ve svém století jediný poznal pravou podstatu barev, na tom si zakládám.”*⁵

Je to obrovské dílo, které obsahuje přes dvě stě stran letitého pozorování a experimentů. Pokud vezmeme v úvahu estetické, fyziologické a psychologické působení barev, je prý naprosto nepřekonatelné. Podle fyziků je však nauka o barvách naprosto bezcenná.

⁵ Hulke, Waltraud Maria.: *Magie barev*. Pragma, Praha 1997

Říká, že člověk musí barvy důkladně prožít, aby pochopil jejich velkou hodnotu a sílu. Podle Goetha barvy ovlivňují lidskou duši a vyvolávají v člověku různé pocity. Stejně jako u tónů, i barvy se podřizují zákonu harmonie. Definoval tři základní barvy: žlutou, červenou a modrou, jejichž mícháním vznikají všechny barvy ostatní.

žlutá s červenou dává oranžovou,
modrá se žlutou zelenou
a modrá s červenou dává fialovou.

Podle jeho učení jsou tři teplé barvy, červená, oranžová a žlutá a tři studené barvy, zelená, modrá a fialová. To proto, jaké pocity člověk při pohledu na ně získá.

Tyto barvy mají své protějšky, jsou to tři komplementární barvy.

Zelená je doplňková barva k červené, oranžová k modré a fialová ke žluté. Barva indigová leží ve středu spektra a obsahuje šestinu z každé barvy.

Podle Goetha lidské oko rozlišuje ve světelném spektru sedm barev, k tomu je ale schopné rozlišit na 169 dalších odstínů, které jsou v barevné škále. Všechny tyto odstíny mají ale jedno společné, je to základ ze tří základních barev, červené, žluté, modré. Goetha zaujala myšlenka kruhu barev, kterou rozvíjí ve svých úvahách. Jeho závěry přináší zásadní, dalo by se říct až převratný psychologický objev. Goethe dokazuje, že naše city nemusí být vždy něčím subjektivním, něčím, co vyplývá z naší povahy. Ukazuje, že jednotlivé barvy vyvolávají jednoznačně předvídatelné citové reakce. Goethe tento zákon barev dokazuje mnoha příklady, otevírá tak dveře do oblasti málo prozkoumané, do oblasti duševního požívání. Dokládá tedy, že člověk může vnímat smyslové kvality (například žlutou, červenou atd.) ale co víc, prostřednictvím těchto smyslových vjemů prožívá i určité vnitřní, citové zážitky. Říká, že svět nepromlouvá jen k našim smyslům, ale oslovuje jednoznačně i náš duševní život a vnitřní prožívání. To Goethe demonstruje v *Nauce o barvách* v kapitole *Smyslově- morální účinek barev*.

„Některé barvy nám dodávají čilosti, živě nás povzbuzují, jiné nám přinášejí náladu neklidnou, změkčilou, roztouženou...“⁶

Stojí za to se zamyslet nad rozdílnými pohledy těchto dvou výjimečných osobností a nad tím, proč se vlastně přel Goethe s Newtonem? Je to jednoduché. Jeden se na věc díval poetickými očima básníka a druhý očima fyzika. Goethe vnímal svět všemi smysly, ne rozumem a miloval tajemné a jen těžko zachytitelné vjemy. Byl pozorovatelem přírody, umělec. Zato Newtona zajímal svět objektivní a matematicky

⁶ Goethe, Johann Wolfgang.: *Smyslově-morální účinek barev*. Fabula, Hranice 2003

měřitelný. Převáděl barvu na kvantitu, zajímaly ho kmitočty, vlnové délky a elektromagnetické záření. Jenomže barva, kterou vnímají naše smysly, je jiná než barva, jakou se zabývá fyzika.

Umělce zajímají tři základní barvy, modrá, červená a žlutá. Z těchto barev dokáže hravě namíchat všechny odstíny barev.

Ale fyzik, ten se neobejde bez modré, červené a zelené. Žlutou si vyrobí tak, že na papír promítne červený a zelený paprsek přes sebe. Můžou za to vlnové délky barev, matematika a vnímání lidského oka.

Edwin D. Babbit (1828-1905)

Americký průkopník v oblasti léčení pomocí barev. V roce 1878 byla vydána kniha *Podstata světla a barev*. Babbit byl přesvědčen o léčivých účincích barevného spektra a jeho kniha vyvolala velký rozruch. Říká, že červená barva podporuje krevní buňky, modrá uklidňuje a oranžová se žlutou dráždí nervy. Proto červená léčí ochrnutí, modrá zánětlivá onemocnění a nervy a žlutá působí jako projímadlo.

Vynalezl, např. „CHROMALUMU“, což je komora, ve které lidé seděli a nechali na sebe působit světlo pronikající do místnosti skrz barevné sklo. Také objevil mnoho léčebných vynálezů, které byly v jeho době zakázány. Dnes jsou nám ale velkou inspirací.

D. P. Ghadiali (1873-1966)

Hindký vědec, který žil a působil na počátku 20. století v USA, bádá nad tím, jaký vliv mají různé barvy na lidské tělo. Nakonec o tomto působení zformuloval vědecké zásady. Zjistil, že určitá barva podporuje organismu nebo mu naopak škodí. Z toho usoudil, že při nemoci nebo zaostávání nějaké části organismu, může rovnováhu nastolit léčba příslušnou barvou.

3.3 Rudolf Steiner

Rakouský mystik, pedagog a filozof do svého duchovního učení také zahrnul teorii barev, a jeho myšlenky jsou dodnes uplatňovány ve waldorfských školách.

„Běžná výtvarná výchova probouzí v žácích uměleckou vnímavost jen ve skromné míře.“

*Ale Steiner sám byl iniciátorem nového způsobu malířské práce, byl také iniciátorem nové, odlišné výtvarné výchovy, schopné zprostředkovat žákům vnímavost pro poselství barvy. Dítě je podněcováno k prožitku barev ve smyslu Goethovy Nauky o barvách“.*⁷

Od první třídy nejsou děti motivovány k seberealizaci, ani k zobrazování reálné skutečnosti, ale k práci s barvami jako takovými. Děti zde prožívají souhru barev, přechodů z jedné barvy ve druhou, také si uvědomují, že setkáním dvou barev se mohou vytvořit obrysy věcí. To vše se ve vyšších třídách rozvíjí a prohlubuje. Tak děti získávají vztah k barvám a k jejich intenzivnímu vnímání.

Steiner rozvinutím Goethových podnětů dochází k léčebnému využití barevných dojmů. Např. Steinerovo cvičení s modrou a červenou barvou pro léčbu krátkozrakosti se setkalo s velkým ohlasem.

Jeho duchovní zkušenosti, které i přes své vědecké vzdělání získal, si nemohl vysvětlit z materiálního pohledu. Snažil se rozvíjet duchovní vnímání a pochopení sama sebe ve vztahu k univerzu. Byl obdivovatelem J. W. Goetha. Svých poznatků také využil v centru duchovního vzdělání v Dornachu ve Švýcarsku, kde byly skleněná barevná okna, díky nimž si mohl každý uvědomit účinky barev.

Jelikož jsem do waldorfské školy chodila, mohu říct z vlastní zkušenosti, že se zde pracuje s barvami na každém vývojovém stupni dětí. Malé děti v mateřské školce pracují vždy jen s jednou barvou. To proto, aby si jí dostatečně prožily a seznámily se s její povahou i energetickým působením. Pozorují její intenzitu a naopak zesvětlení, po smíchání s vodou. Poté mají možnost zkoumat reakce dvou barev, jejich mícháním a ředěním. Ve škole jasné a teplé barvy převažují u mladších žáků a chladnější tóny u starších.

Theo Gimbel

Je průkopníkem moderní terapie barvami, hlavně ve Velké Británii. Velmi ho ovlivnily práce J. W. Goetha a R. Steinera. Navázal na starověké ezoterické nauky a vytvořil vlastní terapii.

⁷ Goethe, Johann Wolfgang.: *Smyslově-morální účinek barev*. Fabula, Hranice 2003

4. BARVY Z FYZIKÁLNÍHO POHLEDU

Záření jednotlivých spektrálních barev má rozdílné vlnové délky (frekvenci). Vlnová délka je vzdálenost od jednoho vlnového vrcholu k druhému. Počet těchto vlnových vrcholů, které projdou jedním bodem během jedné vteřiny, je nazýván kmitočet neboli frekvence. Barvy jsou tedy elektromagnetické vlnění. Každá barva ve slunečním spektru odpovídá určité vlnové délce světla. Lidské oko dokáže vnímat paprsky od 360 nanometrů do 760 nanometrů miliardtin metru.

*„Nejnižší vlnovou délku má barva fialová (360-455nm), ta leží na jednom konci spektra. Dále je modrá (455-490nm), zelená (490-550nm), žlutá (550-590nm), oranžová (590-650nm) a na druhém konci je červená (650-760m). Za červenou barvou je infračervené záření, které má až do 300 000nm, také se nazývá teplé, vydávají ho totiž všechny teplé předměty, kamna motor, Slunce a například i naše tělo“.*⁸

Toto záření lidské oko nedokáže rozeznat, ale je prokázáno, že zejména hmyzu nebo některým zvířatům, předměty, které odrážejí tuto vlnovou délku jasně září. Za oblastí infračerveného záření je oblast radiových vln, jejichž vlnová délka je až několik kilometrů.

*Za fialovým koncem spektra je oblast ultrafialového záření. Ta má délku 400-10 nanometrů. Toto záření je léčivé ale i nebezpečné, může opálit pokožku, ale může ji i docela spálit. Zabíjí mikroby, ničí buňky i mikroorganismy“.*⁸

Působí tady sterilizačně. Pro představivost bych ráda doplnila, že ještě kratší délku má rentgenové záření, jehož schopností je procházet neprůhlednými látkami, využívá se tedy v lékařství, a ještě kratší délku má elektromagnetické vlnění, nazývané gama. Vyzařují jej samovolně některé kovy, například radium. Úplně nejkratší vlnovou délku má pak kosmické záření. Jeden nanometr je jedna milióntina milimetru. „Světlo je energie, která se šíří přímočaře a nemění směr. Paprsky světla se šíří rychlostí asi 30 000 km/s“.⁹

⁸ PhDr. Krumlovská, Olga.: *Barvy šatů*.... Media Bohemica, Praha 1998

⁹ *Rozum do kapsy-malá encyklopedie*. Albatros, Praha 1995

4.1 DUHA

I řekl Bůh:

„Duhu svou postavil jsem na oblaku, a bude na znamení smlouvy mezi mnou a mezi zemí“.

Duha je symbolem naděje, mostem k míru a jednotě, jakýmsi kouzlem na nebi. V bibli duha zvěstovala konec potopy. Je jedním z nejkrásnějších úkazů, které nám příroda nabízí, ukazuje nám dokonale celé barevné spektrum. Newton i Descartes se snažili o její vědecké vysvětlení.

Z optického hlediska se duha objevuje tehdy, pokud svítí sluneční paprsky na dešťové kapky. Zároveň ale slunce musí být za zády pozorovatele. V momentě, když přechází chvějící se světlo ze vzduchu do vody dešťové kapky, bílé světlo se láme do sedmi duhových barev. Toto barevné světlo pak pronikne do kapky, a odráží se o zaoblenou zadní stěnu kapky a zpět po směru paprsku slunce. Přitom vzniká znovu zlom a znovu rozložení do duhových barev. Pokud je na nebi vidět ještě jedna méně výrazná duha, má vždy opačné složení barev. Vzniká zdvojeným lomem a reflexí.

A proč se duha vždy klene po obloze jako kouzelný most do nebe? To proto, že sluneční paprsky dopadají v úhlu 42 stupňů červená, a 40 stupňů, fialová. Představme si, že duha je řez kuželem, a hrot tohoto imaginárního kuželu tvoří naše oko.

5. ČAKRY

Jak bylo řečeno v předchozí kapitole, barvy, které můžeme vidět lidským okem, tvoří jen malou část elektromagnetického spektra. Světlo totiž obsahuje i záření infračervené a ultrafialové, rentgenové paprsky, gama paprsky, radiové vlny a mikrovlny. Sedmi spektrálními barvami – červené, oranžové, žluté, zelené, modré, indigové a fialové se také říká *sedm paprsků*.

Těchto *sedm paprsků* odpovídá sedmi čakrám, což jsou „...*energetická centra v těle, a pokud řádně nefungují, mohou organismu škodit. Každá čakra je spojována s určitou barvou, takže jakákoli nerovnováha by se měla léčit s použitím příslušné barvy*“.¹⁰

Barevné paprsky mají psychologické a také i fyzické projevy. Zajímavé je, že ty, které jsou na červeném neboli teplém konci spektra, odrážejí spíše způsob, jakým se

¹⁰ Norris, Stephanie.: *Tajemné léčení barvami*. Svojtka a Co. Praha 2004

projevujeme navenek, jsou více tělesné, na rozdíl od modré, paprsky na chladném konci spektra vyjadřují více naše vnitřní já a jsou více psychologické. Frekvencí svých vibrací na nás mají barvy mocný vliv, nezávisle na tom, zda jejich účinek vnímáme vědomě nebo nevědomě.

Podle mého názoru bychom měli barvy používat více vědomě a smysluplně, nejlépe přímo jejich účinků využívat. Podle knihy O čakrách a Tajemné léčení barvami na nás různé vibrace barev působí hlavně prostřednictvím čaker.

Působením příslušné barvy můžeme určitou čakru aktivovat, čistit. Barvy, které mají mít léčebný účinek, by měly být co možná nejčistší. V praxi se často používá speciální lampa, do které se vkládají různě barevné skleněné desky, skrze něž jsou pacienti ozařováni. Tento způsob je velmi účinný. Každá čakra by se měla ozařovat 5-10 minut.

Pokud budeme mít na paměti základní vztahy mezi jednotlivými čakrami a barvami, fantazii se meze nekladou. Výrazný vliv na aktivaci čaker má i barva ložního prádla, stěn, potravin, oblečení, které nosíme, závěsů, obrazů atd.

„Přestože mnozí čakry považují za metafyzický nesmysl, moderní věda prokázala, že v místech, kde se tradičně nacházejí, je elektromagnetické vyzařování intenzivnější.“¹¹

Teplé paprsky

Červený paprsek přináleží základní čakře u kořene páteře, ta podporuje naši tělesnou životaschopnost, sexualitu a je velmi důležitá pro plodivé funkce těla. Tedy první čakru můžeme aktivovat jasnou svítící červenou barvou. Tato barva pak oživuje a hřeje. Dodává nám sílu, vitalitu vůli a odvahu.

Oranžový paprsek povzbuzuje trávicí a asimilační pochody organismu. Přináleží druhé, neboli sakrální čakře. Tato čakra je centrem sexuální energie a tvořivých sil. Lidé, kteří mají dostatek této oranžové energie, jsou zdraví na těle i na duchu, mají pozitivní smýšlení a jsou velmi čilí.

Žlutému paprsku přináleží čakra, která je umístěna na solar plexu, což je důležité centrum nervového systému. Je to paprsek rozumu. Je spojován s racionalitou,

¹¹ Andrews, T.: *Barvy léčí*. Vědma, Praha 2001

inteligencí a uměním se soustředit. Třetí čakru aktivuje a posiluje jasná sluneční žlutá. Zabraňuje pocitu únavy, přináší nám veselost a jásavou volnost. Touto čakrou také přijímáme sluneční energii.

Uprostřed spektra se nachází **zelený paprsek**, který souvisí se srdeční čakrou. Ta se nachází uprostřed hrudníku. Její úlohou je sjednocení, láska, rovnováha, pocit oddanosti, touha po kontaktu, harmonii a splynutí srdce. Touto čakrou také vnímáme krásu přírody, poesii, umění.

Chladné paprsky

Studené barvy působí proti barvám teplým a zpomalují jejich účinky. První barvou ze studené části spektra je barva **světle modrá**. Ta přináší krční čakře, která je centrem řeči. Jejími vlastnostmi jsou pravda, upřímnost a hloubavost.

Další je **indigový paprsek**. Ten nás povznáší do oblasti čelní čakry neboli třetího oka. Díky ní můžeme věci vnímat duchovně a rozeznávat i to, co nelze vnímat pěti smysly. Patří sem intuice, vize budoucnosti, inspirace atd. Nadsmyslové vnímání se projevuje fialovým tónem. Šestou čakru aktivujeme temně modrou indigovou barvou.

Fialový paprsek je poslední barvou spektra. Přináší mu korunní čakra, která se nachází na temeni hlavy. Jejími vlastnostmi je mysticismus, vyjádření vyššího já, duchovno.

6. VLIV BAREVNÉHO PŮSOBENÍ NA TĚLO

Mezi barvami a našimi pocity existuje pozoruhodný vztah. Každý člověk na sobě může pozorovat, že některé barvy v nás vyvolávají radost, jiné smutek, že některé barvy jsou nám příjemné a jiné protivné. Některé nás vzrušují, jiné uklidňují.

Leccos má na svědomí také fyziologické působení barevných tónů na náš organismus. Barvy ovlivňují náš vegetativní systém. Teplé barvy (kde převládá žlutá, červená a oranžová) nás podněcují ke zvýšené činnosti. Stoupá krevní tlak, povzbuzuje se činnost vegetativního nervstva, zrychluje se puls a zvyšuje tělesné napětí. Máme větší chuť k jídlu, zdá se nám, jakoby čas utíkal rychleji a také intenzivněji vnímáme

hluk. To vše způsobují teplé odstíny. A studené barvy? To jsou ty, kde dominuje modrá se zelenou. Tyto odstíny mají opačný účinek. Celkově uklidňují a vyvolávají útlum tělesných funkcí.

6.1 REAKCE OKA NA BAREVNÝ VJEM

„Kdyby mi nějaký optik chtěl prodat přístroj s takovými vadami, jako je lidské oko, považoval bych za svou povinnost ostře mu vytknout nedbalou práci a přístroj bych jistě nekoupil“. FYZIK - HERMANN HELMHOLTZ

„Lidské oko...Lidová moudrost ho nazývá oknem do duše, básník zřítelnicí světa a jeho krás. Je neuvěřitelně dokonalé a zároveň má hrubé konstituční vady. Někdy je podivuhodně jasnozřivé a jindy zas žalostně omylné. Řecký filozof Anaxagorás ho chtěl usvědčit z nespolehlivosti pokusem s barvami: vzal černou a bílou tekutinu, pak odléval po kapkách z jedné do druhé a ani ten nejbystřejší zrak nebyl schopen rozeznat pozvolné změny. Proces zrakového vnímání je velmi složitý. Tak složitý, že o všech podrobnostech ho dodnes nemáme prozkoumán. Ale jedno ví fyziologie docela jistě: zrak se nedá vysvětlovat jen fyziologicky. Naše tělesné oči jsou mnohem víc než jen přijímače světla a barev. Vnímání je odrazem, portrétem vnějšího světa a každý živý tvor vidí svět trochu jinak, po svém. Pro člověka je vnímání především odpovědí na význam viděného. Díváme se, ale vnímáme jen to, co dokážeme chápat. A to ovšem znamená, že vidět je třeba umět a že tomuto umění je nutno se učit...“.¹²

S tímto úryvkem podle mého názoru nelze nesouhlasit. Barvy jsou tajemné a mluví řečí, která je srozumitelná lidem přes propast časovou i zeměpisnou. I přes to ale nemluví ke všem stejně. Mluví jazykem velmi subjektivním, který odráží naší osobnost, momentální náladu... Mluví nejen k nám ale i o nás, dovede o nás prozradit mnohem víc, než bychom si často chtěli připustit. Pro náš vnitřní vztah k barvám platí úplně jiné zákonitosti, než fyziologické zákonitosti barevného vnímání oka.

Odpověď na otázku, jak lidské oko vlastně funguje, známe teprve 350 let. Před tím se teorie okolo funkce oka velmi různily.

Dnes víme, že barvy jsou vibrace, které kmitají na tak vysokých frekvencích, že je lidské ucho není schopno slyšet. Proto pro jejich vnímání příroda vytvořila oko. Oko nám dokáže zprostředkovat asi desetkrát více informací za stejnou časovou jednotku než ucho.

¹² Pleskotová, Maria.: *Svět barev*. Albatros, Praha 1987

Světlo vnímáme čočkou v našem oku, která zaostřuje světelné paprsky na sítnici, to je blána, citlivá na světlo, která se nachází v zadní části oka. Světelné paprsky tam podráždí buňky, čípky a tyčinky. „V sítnici je asi 7 milionů čípků a 20-130 milionů tyčinek.“¹³

Čípky citlivě reagují na vlnovou délku základních barev, modré, zelené a červené.

Tyčinky zase reagují na slabé světlo a díky nim rozeznáváme světlo a stín.

Barvy tedy vidíme díky tomu, že světlo dopadne na tyto buňky a uvede do pohybu nervové impulsy, které se optickým nervem přenesou do mozku a poté vytvoří obraz. Příjem světelných impulsů má na starosti více než dvě stě milionu fotoreceptorů a asi dva miliony zrakových nervových vlásečnic.

Barvy tedy můžeme vidět jedině pomocí čípků, tj. čípkovým viděním. „Výzkumy mnoha let (Willmer, 1946, De Valois, R., L., 1960 a 1966) potvrdily hypotézu, že vnímání barvy je umožněno na základě tří druhů čípků s rozdílnou spektrální světelnou citlivostí. Za optimálního osvětlení může při stejné světelnosti a sytosti být vnímáno okem přibližně 120 různých barevných odstínů. Za předpokladu dostatečného osvětlení.“¹³

Barva je vnímána zrakem, toto vnímání nazýváme sensorické. Barva je zrakový vjem. Člověk dokáže rozeznávat tyto hlavní atributy barevného vjemu: barevný tón, barevná jasnost a barevná sytost.

6.2 GENY

V knize symbolická řeč barev je popsána jedna zajímavost a to, že někteří muži mají menší schopnost rozlišit barevné odstíny. Tento nedostatek dědí z otcovy strany a předávají ho dál, svým vnukům. „Můžou za to geny, které v genotypu člověka ukládají do paměti „stavební instrukce“ pro fotoreceptory, potřebné pro rozlišování barev na oční sítnici. Zatímco příslušný gen pro rozeznávání modré je umístěn v chromozomu č.

7, geny důležité pro rozeznání zelené a červené barvy se nalézají v pohlavním chromozomu X. Pro rozlišení zelené barvy je nezbytný přídavek většího množství kopií genu, jejichž počet je u různých jedinců odlišný. Tyto relativně nové poznatky nezískali biologové z jader lidských zrakových buněk, nýbrž z lehkého dostupného druhu genotypu, ze spermii...“¹⁴

¹³ Hofmannová, Heidemarie.: *Barvné vnímání...* Radar, Praha 1993

¹⁴ Schillingovi, Inge a Gerd.: *Symbolická řeč barev*. Dobra a FONTÁNA, Olomouc 1999

6.3 HORMONY A CHOVÁNÍ

I biochemické reakce v našem těle způsobují barvy. Je to proto, že přímo dráždí některé důležité žlázy, například podvěsek mozkový, což je hlavní žláza endokrinního systému. Tato žláza vyrábí a řídí produkci hormonů, naše tělesné funkce, pravidelnost spánku, pohlavní pud, nálady, city, chování, chuť k jídlu a také rychlost metabolismu. Dva nejdůležitější hormony jsou melatonin a serotonin. Oba jsou vylučováni šišinkou, žlázou, která je umístěna za čelní kostí. **Serotonin** má povzbuzující účinek, díky němu udržíme pozornost a jsme přes den vzhůru. **Melatonin** se vylučuje v noci, má zklidňující účinky a díky němu můžeme usnout.

Pozoruhodné je, že u lidí, kteří trpí **sezónní depresí**, bylo vyzkoumáno, že trpí vysokou hladinou melaninu. Tímto druhem deprese trpí lidé v zimních měsících, díky nedostatku slunečního světla. Trpí ospalostí, únavou, špatnou náladou a nezájmem o sex. Díky experimentům bylo prokázáno, že jejich stav se velmi zlepšuje léčbou celým světelným spektrem.

7. VLIV BAREVNÉHO PŮSOBENÍ NA PSYCHIKU

*„Již Platon (427-347 př. n. l.) říká, že největší chyba při léčení nemocných je v tom, že tělo je oddělováno od duše, ačkoliv odděleno být nesmí, neboť není možné, aby byl jeden díl zdrav tam, kde se daří špatně celku“.*¹⁵

Základním předpokladem pro pochopení léčivých sil barev je podle mého názoru pohled na nemocného v jeho tělesné i duševní jednotě.

Také psychoanalytik Sigmund Freud (1856-1939) šíří názor, že: *„Mezi tělem, duchem a duší existuje vzájemné působení, navzájem se pozitivně ovlivňující, nebo podílející se na utrpení“.*¹⁶ V roce 1943 se objevila první učebnice psychosomatické léčebné nauky. Od té doby patří poznatek o vlivu duševna na tělesné nemoci k pevné součásti léčebných metod.

Psychologické výzkumy jasně dokázaly, že barvy mají velký vliv na naši duševní náladu i celkový stav. Oblast reklamy toho bezmezně využívá a profituje z tohoto poznatku už hezkou řádku let. Souvislost mezi chytře zvolenou barvou reklamní

¹⁵ Hulke, Waltraud Maria.: *Magie barev*. Pragma, Praha 1997

upoutávky a „dobrým“ nákupem je známá a psychologicky velmi důkladně prozkoumaná.

Naše oči přijmou barvu a přemění ji na pocit a specifický psychický stav, který výrazně působí na naši mysl. To vše se pak projeví jako naše nálada (radost, smutek...)

„Vědecky bylo prokázáno, že barevný podnět, který oko přijme, je veden vegetativním nervovým systémem do mozku. Odtud je přes hypofysu a neurovegetativní systém řízeno společné působení organických funkcí. Které bylo tou nebo onou barvou právě povzbuzeno. Cílem může být oživení stejně tak jako uklidnění. Záleží na barvě, která je použita. Každý odstín má vlastní svéráz, charakter, vyzařování, a tím i svůj účinek na toho, kdo odstín nosí, kdo se na něj dívá a kdo se jím obklopuje.“¹⁶

V okamžiku, kdy vstoupíme do světa barev, které nás obklopují na každém kroku a kterým se jen těžko vyhneme, vystavujeme se jejich chvěním a energiím, které vyzařují. Výzkumy, které se zabývají barvami, došly k závěru, že když se dostaneme do kontaktu se svou oblíbenou barvou, jedná se o příjemně pociťované podráždění nervového systému a naopak. Každé barevné chvění dráždí náš nervový systém a každý člověk tento jev prožívá odlišně, v závislosti na svém charakteru. Stejnou barvu může někdo pociťovat jako příjemnou a jiný jako nepříjemnou.

8. POCITY, KTERÉ V NÁS BARVY VYVOLÁVAJÍ

Energetické vyzařování barev lidské tělo jednoznačně vnímá. Důkaz o tom přinesl zakladatel racionální terapie prof. Nils Finsen. Za svou vědeckou práci o světle a barvách získal Nobelovu cenu za medicínu v roce 1903.

Přinesl ohromující poznatky. Barvy jsou samostatné síly, které se nesmí zaměňovat se silami sugestivními. Při pokusech dokázal, že barevná chvění, která zasáhnou lidské tělo, způsobují v organismu naprosto jasné reakce. Do místnosti, která byla ozářena modrou barvou, byl přiveden slepý člověk. Reagoval naprosto zřetelně. Jeho tělesná teplota výrazně klesla. Když při druhém pokusu vešel do červeně ozářené místnosti, jeho tělesná teplota se naopak zvýšila. Teplota v obou místnostech byla stejně vysoká.

Další průzkumy dokázaly, že zuřiví lidé se v modrých místnostech uklidnili a melancholičtí a depresivní lidé se cítili o mnoho lépe v oranžovožluté místnosti. Zde prý získali novou životadárnou energii.

Tohoto poznatku využili v USA, kde ubytovali agresivní vězně v růžových vězeňských celách. Dalo se pozorovat, že tito lidé se poté značně uklidnili a nakonec se chovali mnohem více společensky.

9. BAREVNÉ ASOCIACE

Žádnou myšlenku nevnímáme samostatně, izolovaně. Každý barevný vjem spojujeme v našem mozku s nějakým zážitkem, zkušeností atd. Představy se pak ukládají v naší mysli ve vzájemné souvislosti, sdružují se a přiřazují ke vjemu určité barvy. Tento jev (sdružování představ) psychologie nazývá **asociace**. Jedna představa vyvolává druhou a tvoří se řetězec těchto asociací. Podle některých vědců má na barevné asociace zásadní vliv fyziologické působení barev. Modrá je barva ledové vody, červená horkého ohně nebo rozpáleného železa a při pohledu na žlutou si vybavíme teplo slunce.

Asociace mají ale složitější základ. Není možné si je vysvětlit takto jednou a přímočaře. Pocity a zážitky, které doprovázejí každý barevný vjem, jsou individuální a různorodé. Vnímání jednotlivých barev často doprovází velmi silné citové zážitky. Mohou být jak pozitivní tak i negativní a náš vztah k barvám je tím silně ovlivněn.

*„Kdo si spojuje žlutou barvu se sluncem a pampeliškami na jarním trávníku, poznamenal slavný psychiatr Vladimír Vondráček (1895-1978), bude mít pocit libý, kdo ale se žloutenkou, bude mít jistě pocit nelibý“.*¹⁶

Asociace barev s některými zážitky mohou být neobyčejně silné. Samotná barva pak může vyvolat okamžitou vzpomínku na určitý zážitek či naopak- zmínka o zážitku nám připomene vjem barvy.

*„Celé tři noci maloval Vincenc van Gogh kavárnu Icazar v Arles, kde bydlel, a o svém obraze napsal: „Snažil jsem se červenou a zelenou vyjádřit strašlivé lidské vášně...Pokusil jsem se zachytit, že kavárna je místem, kde se člověk může zruinovat, zešítet, spáchat zločiny... Kontrasty něžné růžové a krvavě červené a vínově temně rudé, které se prudce odrážejí od žlutozelených a ostře modrozelených, a to všechno v atmosféře sírově světle žluté pekelné výhně. Tím jsem se snažil vyjádřit něco jako sílu temnot tohoto zapadáku“.*¹⁷

¹⁶ Pleskotová, Maria.: *Svět barev*. Albatros, Praha 1987

10. PSYCHOLOGIE BAREV

„Řekni mi, jakou barvu máš rád, a já ti povím, kdo jsi“.

Max Lüscher

Barvy vnímáme téměř od prvního okamžiku na tomto světě, snad právě proto je vztah člověka k barvám tak silný. Barvy oslovují nejvíce naše city, proto jsou k nim vnímavější a silněji na ně reagují lidé „citově založení“.

O naší osobnosti vypovídají znaky, o kterých mnohdy ani nemáme tušení. Oblečení, které nosíme, auto, dekorace bytu atd. Výběr barev je velmi osobní záležitostí. Odráží naši individualitu a jedinečnost.

Každý člověk má barvy, které jsou jeho oblíbené, které jsou mu bližší než jiné, které jsou mu příjemné. Tyto naše oblíbené barvy o nás mnohé prozrazují, a to jak z psychologického tak i z fyziologického hlediska.

Tématikou typů osobnosti na základě preference barev se zabýval švýcarský profesor psychologie **Max Lüscher**. Vytvořil test, na jehož základě rozčlenil typy osobnosti v závislosti na barvách. Test spočíval v tom, že si každý člověk vybral barvy a seřadil je do škály podle oblíbenosti. Pokud si někdo vybral, jako svou nejoblíbenější červenou (červený osobnostní typ), byl to prý člověk se silnou vůlí, sebevědomím, rozhodný a odvážný. Naopak modrý osobnostní typ byl spíše nesmělý a otažitý.

*„Rozhodující je v tomto testu osobní poměr k barvě“.*¹⁷ A právě to je velmi individuální záležitostí.

*„Testovaná osoba řadí barvy vedle sebe od nejsympatičtější k nejméně sympatické. Přitom nezáleží jen na pořadí jednotlivých volených barev, ale především na jejich vzájemném vztahu, na barevných kombinacích v řadě osmi barev, která vzniká. Kombinačních možností je několik set. A stejně nelze vždycky bezpečně zjistit, zda obraz, který psycholog takto o vyšetřovaném získá, je opravdovým „rentgenem“ osobnosti. Může být hodně poplatný okamžitému stavu, náladě vyšetřovaného“.*¹⁸

*„V současné době se na trhu nachází více verzí Lüscherova testu. V padesátých letech existoval původně Lüscherův „velký klinický test“ s 25 částečně do dvojic seřazenými brvami a malý test s osmi barvami“.*¹⁸

Dnes můžeme najít jednu variantu Lüscherova testu také v PC verzi.

Lüscherův test je však dnes psychology zpochybňován. Argumentují tím, že: *„Lüscher pracoval také s hnědou, šedou a černou, které nejsou barvami spektra“.*¹⁹

¹⁷ Pleskotová, Maria.: *Svět barev*. Albatros, Praha 1987

¹⁸ Schillingovi, Inge a Gerd.: *Symbolická řeč barev*. Dobra a FONTÁNA, Olomouc 1999

Když se zamyslím nad principem, který použil Max Lüscher ve svém barevném testu, je třeba, pole mého názoru uvážit závěry, ke kterým došla moderní psychologie, a na které poukazoval i Rudolf Stainer. Člověk s vysokým krevním tlakem, s cholerickou a prudkou náturou, tedy „červený osobnostní typ“, se může červené podvědomě vyhýbat, může naopak vyhledávat protiklad červené barvy, tedy barvu modrou, uklidňující, a tím tak svůj osobnostní rys „kompenzovat“ „*Líbí-li se nám nějaká barva, je to často tím, že instinktivně cítíme, že ji potřebujeme*“.¹⁹

Švýcarský psychiatr **Carl Gustav Jung** zformuloval další typologický systém. Podle něj extroverti (tudíž lidé, zaměření spíše na vnější svět), upřednostňují teplé barvy. Naopak introverti (píše uzavření ve svém nitru) preferují barvy studené.

Další švýcarský psychiatr **Herman Rorschach** se ponořil do hloubky souvislostí barev a lidských citů a vytvořil test, který je dnes nejpoblárnější a nejvíce ve světě rozšířenou psychodiagnostickou metodou v moderní psychologii.

„Skládá se z deseti skvrn vzniklých kápnutím barevného inkoustu na bílý papír. Přeložením papíru pak vznikne symetrický útvar, který může leccos připomínat, motýla, květ atd. Naší představivosti se mze nekladou. Rorschach zdaleka nebyl první, kdo připadl na myšlenku, co lze vidět v takových náhodně vzniklých obrazcích. Řada psychologů už před Rorschachem podrobila takové asociace odbornému zkoumání. Ale teprve Rorschach z toho udělal víc, než zkoušku fantazie“.²⁰

Rorschachův test považují za velmi originální, a i když jeho hodnocení je velmi složité, lze jeho pomocí odhalit celou osobnost. Zkoumaná osoba se nechává vést barvami a s nimi spojenými představami, city a pocity.

Pfisterův pyramidový test je založen na úplně odlišném základě než Lüscherův test a jeho hodnocení je také složitější. Testovaná osoba vyloží tři z předkreslených pyramid po 15 polích, které jsou jí příjemné. Poté vykládá tři pyramidy, které jsou jí nepříjemné. „*Pyramidový test dochází ke svým informacím pomocí způsobu, jakým jsou barvy pokládány, jestli například leží dole „těžké“ a nahoře „lehké“ barvy, jestli je z určitých barev vytvořen „kabát“ apod.*“²¹

¹⁹ Norris, Stephanie.: *Tajemné léčení barvami*. Svojtka a Co., Praha 2004

²⁰ Pleskotová, Maria.: *Svět barev*. Albatros, Praha 1987

²¹ Schillingovi, Inge a Gerd.: *Symbolická řeč barev*. Dobra a FONTÁNA, Olomouc 1999

Frielingův test vychází ze čtyř základních živlů, ohně, země, vzduchu a vody. A těmto živlům přiřadil množství odstínů barev. Barvy v tomto testu nejsou řazeny do řad ale do tabulky, rozdělené do čtyř polí.

*„Frielingův test byl r. 1949 koncipován zcela ve smyslu Freuda, Junga a Adlera a může na něj být pohlíženo jako na analytikův nástroj. Tento test umožňuje obrovský krok dál, neukazuje jen, ve kterém okamžiku vkládáte energii, ale i kde a ve které oblasti se uplatní která charakteristická vlastnost“.*²¹

*„To, že barvy ovlivňují naše prožívání nálad, je známé. Rorschach je používal ve svém tvarovém určení k rozeznání afektivního typu prožívání. Také Heiss vyšel z předpokladu, že upřednostňované barvy u určitého člověka jistým způsobem poukazují na druh jeho afektivity, působí a mohou ovlivnit charakter jedince, jeho způsob prožívání, chtění a myšlení. Hess (s odvoláním na dříve prováděné výzkumy Pfistra a Lüschera) vychází z toho, že afektivita spoluurčuje naše (většinou nevědomé) snahy, způsoby jednání a také naše pracovní, přátelské, i milenecké vztahy, ba...jsou v ní odraženy i některé dispozice k určitým chorobám. (Heiss, R. a Halder, P., 1975)“.*²²

11. PRÁCE S BARVOU DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Naše nejrozmanitější nálady může práce s barvami uklidnit a zharmonizovat. Pokud člověk cítí zlost, je určitě lepší rozmáchnout se štětcem rudě červenou barvou po papíře než rozbít okno. Pro děti, které emocím podléhají velmi často snáze než dospělí, by proto práce se štětcem měla být ideálním způsobem, jak prožívat své emoce a uvolňovat vnitřní napětí.

Rudolf Steiner tyto barevné poznatky vědomě využíval ve svých výchovných působeních a právě pro děti předškolního věku vymyslel překvapující podněty k praktickému využití. Inspiroval se myšlenkami Johanna Wolfganga Goetha.

*„Vznětlivé dítě musíme obklopit červenými nebo červenožlutými barvami a dát mu ušít i šaty v těchto barvách, naproti tomu u nepohyblivého dítěte musíme sáhnout k modrým nebo modrozeleným odstínům“.*²³

Podle Steinera záleží na doplňkové barvě, která se vytvoří v nitru. U červené je to barva zelená a u modré oranžovožlutá.

„Tato opačná barva je vytvářena fyzickými orgány dítěte a vyvolává odpovídající organické struktury dětem potřebné. Když má vznětlivé dítě kolem sebe

²² Hofmannová, Heidemarie.: *Barevné vnímání...* Radar, Praha 1993

²³ Carlgren, Frans.: *Výchova ke svobodě.* Baltazar, Praha 1991

*červenou barvu, vytvoří se v jeho nitru reflexní-doplňková barva zelená. A vznikání zelené uklidňuje, orgány nabývají uklidňující tendence“.*²⁴

Myšlenky Rudolfa Steinera mě velmi zaujaly. Jedna z věcí, které v knize *Výchova ke svobodě* vyzdvihuje, je ta, že pedagog by neměl nechat dítěti v kresbě a malbě volný průběh jeho temperamentu, ale měl by využít terapeutických možností barev hlavně v předškolním a ranném školním věku. Pokud totiž bude zachmuřený cholerik stále malovat hořící domy a melancholik například stále kreslit šibenice s pověšenými lidmi, může to vést k tomu, že dítě tyto stále se opakující motivy a barvy vystupňuje, místo toho, aby se jich zbavovalo. Pedagog by měl dítě vést a motivovat k radostnějším motivům, a záměrně mu podstrkovat barvy, které dítě k harmonizaci potřebuje.

Cvičení s barvami je pro Steinera jeden z nejdůležitějších pilířů waldorfské pedagogiky...„*Melancholici namalují nejraději zcela nahoře něco malého a temného. Sangvinici nanesou velmi rychle na papír něco malého, světlého a radostného, aby se rychle vrhli na další list. Flegmatici rozvinou po celém papíře něco velkého a nudného.... Naučit se, jak vyplnit a využít celý papír, jak naslouchat tomu, co barvy chtějí a co nikoli a co člověk právě sám cítí, to je čistá terapie“.*²⁶

11.1 KOLORTERAPIE

Kolortherapie je v dnešní době uznávanou léčebnou a preventivní metodou. Jejím principem je působení světla a vibrací barev na lidský organismus i psychiku. Barvy mohou být aktivující, depresivní, konstruktivní ale i destruktivní. Každá z barev má svůj jedinečný účinek, který můžeme využít k harmonizaci nebo stimulaci.

Barvy dělíme do tří kategorií: Barvy primární- červená, modrá a žlutá, barvy sekundární- ty jsou utvořeny kombinací primárních barev a barvy terciální- ty jsou tvořeny kombinací barev primárních a sekundárních.

Pokud chceme s kolorterií pracovat, je zapotřebí být k barvám a jednotlivým odstínům vnímavý, umět je citlivě kombinovat a znát jejich individuální vlastnosti. Pak budeme schopni přizpůsobit léčebný potup individualitě jednotlivého dítěte.

Je velmi dobré, nechat na sebe působit veselé barvy v bytě, vymalovat stěny, naplnit vázy květinami, to vše na nás pak pozitivně působí. Jen pozor na správnou volbu barev. Je dokázáno, že pochmurné barvy v nás vyvolávají depresivní stavy.

²⁴ Steiner, Rudolf.: *Výchova dítěte a metodika vyučování*. Baltazar, Praha 1993

S dětmi můžeme s barvou pracovat v celé škále výtvarných činností. Malování jednoduchých mandal, skupinové malby, akvarelové malby, barvení organtýnů, šátků, batikování, malování na hedvábí, na sklo atd.

Důležité je vždy to, abychom dětem daly dostatek prostoru, času a klidu, barvu si do hloubky prožít, poznat její povahu a působení.

11.2 MANDALY

Od počátků dějin lidé využívali posvátného umění. Vznikaly barevné obrazce a lidé věřili, že probouzejí vnitřní tvořivou sílu způsobem, který odpovídá tvaru mandal.

*“Léčivé mandaly jsou obrazce obsahující symboly a barvy, jejichž úkolem je vyvolat přeměnu energie na fyzických i jemno hmotných úrovních. Všechny barvy, symboly a geometrické tvary mění naše elektromagnetické pole“.*²⁵

Mandaly bývají nejvíce účinné, pokud si je každý vyrobí sám. Samo tvoření a barvení mandaly je léčivým procesem. S tímto principem souvisí právě dnešní pojetí arteterapie. Existuje celá škála metod, jak mandaly vytvářet, nejdůležitější je volit barvy podle účinku, kterých chceme dosáhnout. Svůj význam má i kruhový tvar, který je symbolem celistvosti a jednoty.

12. PŮSOBNÍ JEDNOTLIVÝCH BAREV

Červená

Červená je symbolem ohně, krve, emocí, nebezpečí, vášně a lásky. Bez ní bychom postrádali sílu. Tato barva má největší schopnost proniknout, aktivovat, vitalizovat. Má schopnosti v nás probouzet agresivitu, adrenalin, dynamiku. Smyslově ji pociťujeme jako vzrušení, touhu, žádost. Tělesně tato barva dráždí nervový systém, uvolňuje adrenalin z krve a podporuje krevní oběh. Tato barva stupňuje tělesnou sílu i výkonnost ve všech možných oblastech. Červená barva podporuje naši sebedůvěru, činí nás odvážnějšími, vášnivými, aktivními. Dětem, které mají problémy s učením, by pomohlo, kdyby dělaly úkoly pod červenou barvou. Milovníci této barvy rádi podávají maximální výkony, prokazují velkou dávku odvahy a výdrže. Mají silnou motivaci vyhrát, být nápadnou a uznávanou osobností. Mají touhu ovládat a dominovat. Červená je velmi silnou barvou. Neměli by s ní příliš pracovat lidé, kteří mají vysoký krevní tlak, jakékoliv problémy se srdcem, agresivní a vznětliví nebo lidé pociťující zlost a zlobu.

²⁵ Andrews, T.: *Barvy léčí*. Vědma, Praha 2001

„Příliš mnoho červené může podráždit a zhoršit náš zdravotní stav“. ²⁶

„Archetypně je červená přiřazována charakteru cholera. Jako negativní tendence a ve zvýšené formě se v červené vyjadřují přehnaná dominance a egoismus“. ²⁷

Červená může zmírnit tyto potíže: chudokrevnost, špatný krevní oběh, nízký krevní tlak, zimomřivost, nedostatek odvahy, iniciativy a strach.

Symbolika: Rudé růže vyjadřují sílu citu, je to symbol velké lásky. Červené světlo vyjadřuje sexuální aktivitu, není tedy divu, že tato barva označuje veřejné domy.

Oranžová

Je tvořena kvalitou červené a žluté. Stejně jako červená je i oranžová barva velmi silně vibrující, proto je třeba ji používat s mírou. Je to velmi aktivní barva, a čím více červené je v ní obsaženo, tím víc její aktivita roste. Podporuje vitalitu a zdraví. Napomáhá trávení a má povzbuzující účinky, uvádí do chodu zažívací systém. Proto je dobré ji mít jako doplněk na jídelním stole. Děti silné působení oranžové může podněcovat k neukázněnosti a hyperaktivitě. Pomáhá proti depresím, pesimismu, nechutenství a nespokojenosti. Je to teplá, pozitivní a radostná energie. Preferují ji lidé společenší, extrovertní a lidé, kteří mají rádi dobrodružství. Je spojována s mladistvostí a zdravím. Posiluje obranyschopnost organismu.

„Toto barevné chvění pomáhá přemoci citové výbuchy, uvést emoce na správnou kolej a dosáhnout nad sebou kontrolu. Buddhističtí mnichové z těchto důvodů nosí oranžová roucha“. ²⁸

Růžová

Obdivovatelé růžové mají extrémně ženské rysy. Tato barva je totiž spojována s něhou, jemností, oddaností. Tato barva obsahuje jemnější kvality červené. Symbolizuje srdce a lásku, ale bez silné vášně a sexuality. Milují ji lidé, kteří pociťují potřebu ochrany a lásky. Jsou to většinou něžné, zasněné, sentimentální a citlivé osobnosti.

²⁶ Andrews, T.: *Barvy léčí*. Vědma, Praha 2001

²⁷ Schillingovi, Inge a Gerd.: *Symbolická řeč barev*. Dobra a FONTÁNA, Olomouc 1999

²⁸ Hulke, Waltraud Maria.: *Magie barev*. Pragma, Praha 1997

Žlutá

Žlutá rozveseluje, zahřívá, povzbuzuje. Je spojována s moudrostí, racionálním myšlením, logikou, inteligencí, tedy s levou mozkovou hemisférou. Pozitivně působí na paměť a učení, podporuje soustředění. Milovníci této barvy preferují volné vztahy a svobodu. Nesnášejí, když je někdo chce omezovat. Pokud se cítíme skleslí, smutní, hlavně v zimním období, žluté květy ve váze nebo žlutá strava nám zlepší náladu a rozveselí nás. Pozitivně působí na depresi. Můžeme jejich účinků využít pro zvýšení sebevědomí a optimismu.

*„Jelikož je žlutá barvou dobrého kontaktu, může její odmítáním poukazovat na určité komunikační potíže. Lidé, kteří volí tuto barvu, mají sklon k sebepřeceňování“.*³¹

*Signalizuje psychotické onemocnění, především schizofrenii (Pfister, H., O., 1939)*²⁹

Emocionálním obsahem žluté je podle Lüschera přelétavost. „Působením žluté vzrůstá krevní tlak, tepová i dechová frekvence. Je to dynamická barva“.²⁹

Zelená

Zelená je nejvíce rozšířenou barvou na naší planetě. Je symbolem nového začátku, hojnosti, růstu. Když jdeme do přírody, kde nás obklopuje zelená vegetace, pocítíme osvěžení, dobijeme energii a nacházíme vnitřní klid. Této barvě je dobré se raději vyhnout, pokud potřebujeme mít „jasnou mysl“ nebo rychle reagovat. Je totiž osvědčeným uspávacím prostředkem. Proto je vhodnou barvou na stěny dětských pokojů a ložnic. Uklidňuje přetíženou mysl. Pokud máme nedostatek zelené barvy, často tento stav pocítíme jako citovou nevyrovnanost, pocit hořkosti, nepřátelství. Je spojována s regenerací, uzdravováním, obnovováním. Tato barva se nalézá uprostřed spektra, je také označována za barvu harmonie a vyrovnanosti. Má uklidňující účinky, proto je pomoci lidem nervozním nebo cholerickým.

*„Má tisíce účinky, je vhodná na zánětlivá onemocnění, srdeční problémy, klaustrofobii, nevyrovnanost, zlomyslnost atd. Nikdy nesmí být aplikována na rakovinová, nádorová či jakákoli zhoubná onemocnění, neboť zelená zároveň podporuje růst“.*³⁰

Milují jí lidé otevření novým nápadům a cestám.

²⁹ Hofmannová, Heidemarie.: *Barevné vnímání...* Radar, Praha 1993

³⁰ Andrews, T.: *Barvy léčí*. Vědma, Praha 2001

„V symbolickém i psychologickém působení je zelená velice měnící se barvou. Čím více tmavě modré v zelené je obsaženo, tím „pevnější“, „chladnější“, „napjatější“ a „odolnější“ je psychologické působení této barvy. (Heiss, R. a Halder, P., 1975) Červená působí „blízko“, modrá naopak „daleko“ a uprostřed se nachází zelená. Ten, kdo preferuje zelenou barvu, si přeje udělat dojem. Potřebuje být uznán, udržet svoje pozice, jít vlastní cestou vůči opozici a odporu. Jejím emocionálním obsahem je hrdost. Je výrazem stálosti názorů, stabilního sebeuvědomění. Souvisí s přísným autokratickým postojem“. (Lüscher, M., 1979).³¹

Tyrkysová

Tyrkysová sice nepatří mezi sedm paprsků barevného spektra, přesto mnohé civilizace (např. Egypťané, indiáni, ale i obyvatelé bájně Atlantidy) považovali její účinky za velmi významné. Byla symbolem dechu života a nebes. Je to barva sympatie, přátelství, spontánnosti, podporuje sebevědomí. Lidé, kteří preferují tuto barvu, jsou většinou ambiciózní, touží po uznání a někdy mají sklony být až sobečtí a svéhlaví.

„Kdo tuto barvu odmítá, zdůrazňuje, z psychologického hlediska, že je mu zatěžko hledat své pravé já, a že má potíže při sebe-nalezení a seberealizaci. Tyrkys je velmi nápomocná barva pro člověka, který je nesmělý nebo zdrženlivý nebo který trpí potížemi při seznamování“.
32

Modrá

Modrá je první chladná barva ve spektru. Má přesně opačný vliv než červená. Stahuje, uklidňuje, chladí. Vyvolává v nás pocit klidu, bezpečí a útlumu.

Modré je dobré se vyhnout, pokud se cítíme slabí nebo je nám zima. Otevírá cestu intuici a podvědomí. Lidé, kteří volí modrou, milují klid a pohodu, jsou ochotni pomáhat, jsou většinou spíše idealističtí a důvěřiví. Jsou mírumilovní a nemají rádi hádky. Jsou také většinou lidé spíše konzervativní, přísnější povahy. Modrá napomáhá lidem roztržitým, ve stresu, depresích nebo s problémem koncentrace. Modré působení je dobré pro děti hyperaktivní nebo příliš cílé.

Modrá může zmírnit tyto potíže: vysoký krevní tlak, horečka, nesmělost, nedůvěra. Má také svíravé účinky, proto je dobrá pro léčbu zánětů.

³¹ Hofmannová, Heidemarie.: *Barevné vnímání...* Radar, Praha 1993

³² Hulke, Waltraud Maria.: *Magie barev.* Pragma, Praha 1997

Je nejléčivější barvou pro děti.

Indigo

Přemíra této barvy může způsobit depresi. Užívá se při nervozitě, hysterii, přecitlivělosti, stihomamu.

*„Pokud trpíme sezonní depresí nebo podobnými pocity, je dobré se indigové raději vyhnout“.*³³

Tato barva probouzí intuici a velmi často se používala při meditacích, chtěli-li lidé dosáhnout hlubších hladin vědomí.

Fialová

Pomáhá rozvíjet tvořivé schopnosti, inspiraci. Měli by se jí vyhnout lidé závislí nebo s psychickými obtížemi. Milovníci fialové jsou většinou velmi senzitivní lidé, samotáři, individualisté.

*„Vědci, zabývající se barvami, zjistili, že fialová je velmi oblíbenou barvou u dětí“.*³⁴

Podle knihy Barvy šatů, drahokamů a naše psychika je vhodné působit fialovou barvou na děti hyperaktivní nebo na děti, které se nacházejí ve stresové situaci.

Podle Lüschera tuto barvu volí často osoby emocionálně nebo mentálně nezralí.

„Lüscher obdobně jako Pfister připisuje preferenci této barvy osobám s duševní poruchou“. (Pfister, H. O., 1934). *Je nejtemnější ze sytých barev. Působí pasivně, ale vyvolává neklid a odcizení“.*³⁵

Hnědá

Je barvou půdy, zakotvení, jistoty, zodpovědnosti, praktičnosti a solidnosti. Proto tuto barvu volí často podnikatelé. Pokud máme pocit, že ztrácíme „pevnou půdu pod nohama“, pevný základ, pak bychom ne sebe měli nechat působit tuto barvu. Přináší pocit zádumčivosti, stesku, ale i tyto pocity jsou přirozené. Je účinná při uzdravování citů a mysli.

³³ Norris, Stephanie.: *Tajemné léčení barvami*. Svojtka a Co., Praha 2004

³⁴ Hulke, Waltraud Maria.: *Magie barev*. Pragma, Praha 1997

³⁵ Hofmannová, Heidemarie.: *Barevné vnímání... Radar*, Praha 1993

*„Patří k barvám, které preferují jedinci endogenní i s reaktivní depresí, lidé spíše schizoidního typu, signalizuje nostalgii, melancholii, tendenci být subdominantní (Pfister, H. O., 1934)“.*³⁵

Často tuto barvu preferují lidé, kteří mají tělesné potíže. Vyjadřuje potřebu bezpečí a fyzického pohodlí. Hnědá je symbolem země - jistoty a také podzimu. Preferují ji velmi často lidé v důchodovém věku.

Šedá

Preferují-li lidé, kteří se rádi schovávají, distancují. Jsou to většinou lidé, kteří potřebují odstup, aby mohli najít vnitřní stabilitu. Mají ji v oblibě také staří lidé, kteří už necítí potřebu aktivity, chtějí vést klidný život v ústraní. Symbolizuje strach ze života, nejistotu.

Černá, bílá a šedá jsou podle Lüschera nebarvy nebo jsou také označovány jako nebarevné barvy.

Bílá

Bílá je symbolem čistoty, nevinnosti, vznešenosti. Lidé, kteří mají tuto barvu v oblibě, mají sklon k perfekcionalismu, idejím, smělym plánům. Jsou většinou otevření, cílevědomí. Velmi si zakládají na své pověsti a navenek se chovají spíše chladně, rezervovaně a zdrženlivě. Charakterizuje je spolehlivost a schopnost dobrého plánování. Bílá svou přítomností ochlazuje všechny odstíny barev.

*„Jedinci, kteří bílou preferují, jsou nedůvěřiví, sklíčení, též jedinci s prokazatelnou patologickou poruchou CNS, alkoholici, toxikomani...(Pfister, H. O., 1934)“.*³⁶

Černá

Černá stojí v protikladu ke všemu, co je pestré, světelné a radostné. Je to barva smrti, symbolizuje smutek, tmu, samotu. Tato barva nachází své uplatnění při

³⁶ Hofmannová, Heidemarie.: *Barevné vnímání...* Radar, Praha 1993

slavnostních příležitostech, působí důstojně, přísně a nedostupně. V černém obleku se budeme cítit chráněni, budeme budít respekt.

*„Z psychologického hlediska poukazuje velká záliba v černé barvě na strach, neurózy a deprese a ukazuje na přání uzavřít se a ukrýt se před vnějšími vlivy“.*³⁷

Na druhé straně, ve tmě probíhá vždy nejrychlejší fáze vývoje. Život ve tmě začíná, ale i končí. Odmítání černé ukazuje na člověka, který se nerad cítí ohrožený, má silnou vůli žít. Ten, kdo ji preferuje, se většinou rád obklopuje tajemnem a chce působit nedostupně.

*„Působí depresivně. Její preference ukazuje na kompenzační chování extrémní povahy. (Zicha, Z., 1981)“*⁴¹

Podle Pfistera je signálem vyhaslosti.

³⁷ Hulke, Waltraud Maria.: *Magie barev*. Pragma, Praha 1997

13. VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Jako pracovní materiál jsem zvolila sadu 16 bloků ze včelího vosku. Vycházela jsem tedy z 16 odstínů: bílé, sv. žluté, tm. žluté, oranžové, růžové, sv. červené, tm. červené, vínové, tm. fialové, sv. modré, tm. modré, sv. zelené, tm. zelené, sv. hnědé, tm. hnědé, černé. Tato barevná paleta umožňovala dětem dostatečný výběr odstínů.

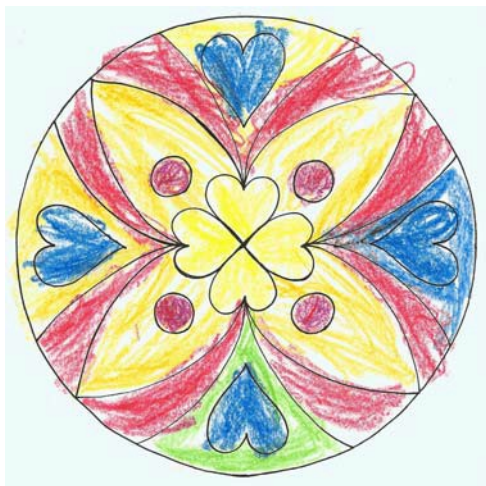
Pracovala jsem se vzorkem 30 dětí, ve věku od 3 do 6 let.

Aby výzkumné šetření bylo dostatečně objektivní a variabilní, pracovala jsem s dětmi ze dvou mateřských škol: MŠ Nerudova v Českých Budějovicích (13 dětí) a Waldorfská MŠ „Sluníčko“ v Písku (17 dětí)

MŠ Nerudova je městská mateřská škola ve středu města Českých Budějovic, ovlivněná silnou sídlištní zástavbou. Nachází se zde šest tříd.

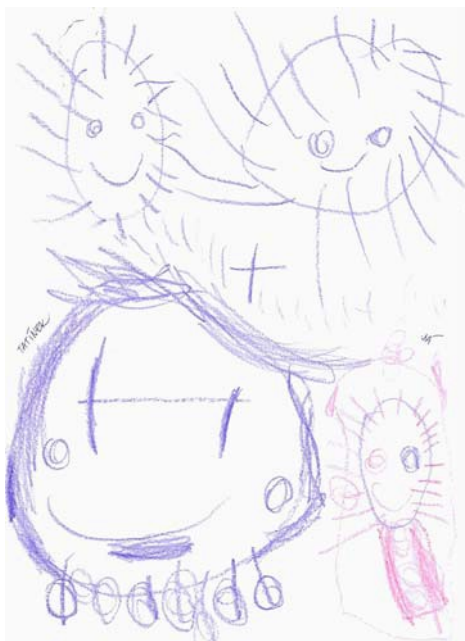
MŠ „Sluníčko“ v Písku je waldorfská mateřská škola nacházející se na okraji města nedaleko lesa a Píseckých hor. Heterogenní třída plní alternativní program.

Výzkum jsem realizovala pomocí metod: rozbor dokumentů (barevných mandal a kreseb) a pozorování.



Ukázka č. 1 Mandaly vytvořené dětmi od tří do šesti let
využité k výzkumnému šetření- **preferenze barev u dětí předškolního věku**





Ukázka č. 2 Kresby dětí na téma „moje rodina“
využité k výzkumnému šetření- **symbolika a význam barev u dětí předškolního věku**





Ukázka č. 3 Kresby dětí na téma „moje rodina“
využité k výzkumnému šetření- **symbolika a význam barev u dětí předškolního věku**



13.1 PREFERENCE BAREV U DĚTÍ OD 3 DO 6 LET Cílem

první částí mého výzkumného šetření je zjistit:

Jaké barvy děti předškolního věku upřednostňují obecně, ale i v závislosti na pohlaví.

Hypotézy:

1. Děti do 6 let preferují tři základní barvy (červenou, modrou a žlutou).
2. Dívky preferují „holčičí“ barvy.
Chlapci preferují „klučičí“ barvy.
3. Děti do 6 let upřednostňují teplé barvy od studených.

K realizaci tohoto výzkumného šetření jsem zvolila vybarvování mandal. Poté jsem sčítala, kolikrát děti volily jednotlivou barvu. Šablonu jsem dětem vytvořila tak, aby odpovídala jejich věku. To znamená jednoduché geometrické tvary, velké plochy umožňující dostatečný prostor pro barvu.

Z grafu č. 1 je patrné, že děti opravdu preferují tři základní barvy a v jejich závěsu se nachází vínová. Zde mohu téměř souhlasit s výzkumem oblíbenosti barev u malých dětí, realizovaným v roce 1994 I. a G. Schillingovými, kteří došli k závěru, že děti předškolního věku preferují fialovou barvu nad jinými. Vínová je fialové velmi blízká a děti ji volily velmi často, nachází se hned na čtvrtém místě.

U grafu č. 2 ač. 3 se ukázalo, že u chlapců vítězily tyto barvy: tm. modrá, černá, tm. žlutá, sv. žlutá, červená, sv. červená, vínová a tm. fialová.

U dívek vítězily tyto barvy: tm. modrá, tm. červená, vínová, sv. žlutá, růžová a oranžová.

Z toho vyplývá, že nelze s jistotou říci, že chlapci by preferovali ryze „klučičí“ odstíny a naopak. To ale neplatí, např. při výběru oblečení. V tomto ohledu už čtyřletí chlapci vnímají svou identitu a pohlaví, přijímají roli, kterou od nich společnost očekává. Malý chlapec si nevybere růžové tepláčky, spíše je razantně odmítá s argumentem, že jsou přece holčičí. Přesto ale růžovou volilo v mém výzkumu pět

chlapců ze třiceti. Napadá mě myšlenka, že výběr barvy do svého obrázku chlapci nevnímají jako ohrožení své identity a jsou spontánnější.

Mohu se tedy postavit na stranu I. a G. Schillingových a jejich knihy *Symbolická řeč barev*, kteří uvádějí: „*Zajímavým způsobem platí obliba pro růžovou právě tak u chlapců jako u dívek. Je tedy zřejmé, že chlapci se přiznávají v této fázi ještě ke své něžnosti a potřebě něhy. Teprve v dospělém věku dávají přednost převážně blankytně modré, zatímco ženy se nadále silně přiklánějí k růžové*“.

S touto knihou nemohu ale souhlasit v tom, že děti předškolního věku odmítají černou barvu, právě naopak. V mém výzkumu volilo černou devět dětí.

Pokud zobecním poznatky, ke kterým jsem došla po prostudování obrázků, dávají děti celkově přednost teplým barvám oproti studeným. Teplé barvy jsou jim milejší, znázorňují jimi příjemné a milé skutečnosti.

Závěrem tedy mohu potvrdit hypotézu číslo 1 a hypotézu číslo 3. Hypotézu číslo 2 se mi potvrdit nepodařilo.

13.2 SYMBOLIKA A VÝZNAM BAREV U DĚTÍ OD 3 DO 6 LET Cílem druhé

části mého výzkumného šetření je zjistit:

Jakým způsobem děti volí barvy, dokáží jejich volbu odůvodnit, nebo je jejich výběr čistě intuitivní? Odpovídá barva skutečnosti nebo fantazii?

Hypotézy:

1. Děti vybírají barvy vědomě a dokážou jejich význam popsat.
2. Děti nedokážou výběr barev verbálně popsat, volí barvu intuitivně.
3. Barva na obrázku vždy odpovídá reálnému světu.

Zde jsem prováděla rozbor 30 kreseb na téma „moje rodina“.

Barva, která je pro určitou představu nebo věc charakteristická, symbolizuje ji a v povědomí nás všech je úzce spjatá s reálnou skutečností (sluníčko je žluté, obloha modrá a tráva zelená atd.) zůstává v dětské interpretaci zachována. Některé barvy máme

nenávratně spojeny s určitou představou a v tomto případě je barva od předmětu téměř nerozlučitelná. Podle mého pozorování dítě téměř vždy znázorní sluníčko žluté, trávu zelenou atd. Na mou otázku, proč vybarvily obláček právě modře, mi téměř vždy odpověděly ve smyslu: „Protože to tak má být,“ nebo „Protože obláček je modrý“. Naopak ale tam, kde není zakořeněná přesná asociace barvy s předmětem, tam dítě zapojuje smysl pro fantazii i dětskou fabulaci.

Např. Holčička (4,1) nakreslila postavy sytě červené barvy. Na otázku, proč jsou lidé na obrázku celí červení, po chvíli přemýšlení odpověděla, že snědli hodně červených jableček. Zde je jasný příklad toho, jak „...dítě svou představu přizpůsobuje vlastním možnostem poznání a potřebám...“³⁸

Jak už jsem zdůrazňovala na začátku své práce, výběr barev je velmi osobitou a individuální záležitostí. Že tuto skutečnost můžeme pozorovat i u dětí, jsem si záhy ověřila při prostudování složek výkresů jednotlivých dětí v MŠ. Už u 5-6letých dětí se dá pozorovat preference a záliba určitých barev v tom smyslu, že dítě pracuje nejraději s určitou kombinací barev na úkor barev jiných. Učitelka pak mnohokrát rozezná podle barevnosti obrázku jméno autora na dálku. Na mou otázku proč, ale nedokáží odpovědět. Jejich odpověď většinou zní: „Protože se mi líbí...“

Zde bych se ráda vrátila k tématu kolorterapie. V barevném přednesu dítěte platí, že je odrazem jeho osobitosti a jedinečnosti. Z psychologického hlediska by se dalo vyčíst z výtvarného projevu dítěte mnoho, mne udivovaly až zarážející souvislosti s povahou dítěte a jeho barevnou volbou (sytnost a výběr barev, směr a uspořádání šraf, kontrastů a tlaku na pastel, preciznosti atd.) Podle mého názoru si vždy oblíbíme a vyhledáváme tu barvu, kterou podvědomě potřebujeme, energeticky nás přitahuje. Děti jsou otevřeny intuici a citlivému vnímání mnohem více než my dospělí. Dokáží barvě porozumět a vyjádřit skrze ni své pocity, emoce, nálady. *„Ze všeho, co víme o barevném vidění, o emocionálních vztazích k barvě a o tom, jak dítě barvy používá, můžeme usuzovat na velmi hluboké souvislosti „barevné řeči“ dítěte s jeho individuální psychikou.“*³⁹

Hypotéza číslo 1 a 2 se mi potvrdila. Naopak hypotéza číslo 3 ne zcela.

³⁸ Vágnerová, Marie.: *Vývojová psychologie I.* Karolinum, Praha 2005

³⁹ Uždil, Jaromír.: *Čáry, klikyháky...* Portál, Praha 2002

13.3 ASOCIACE PŘEDSTAVY S BARVOU Cílem

třetí části mého výzkumného šetření je zjistit:

Jak děti barvy prožívají a jaké barvy spojují s určitou představou.

Hypotézy:

1. Děti barvy spojují s určitou představou pomocí logického myšlení.
2. Děti barvy spojují s určitou představou intuitivně.
3. K pozitivní představě volí veselé barvy a naopak.

Zde jsem zkoumala barevné asociace u šesti slov: **Tři**

pozitivní slova: radost, maminka, vítězství **Tři**

negativní slova: bolest, strach, samota

Zde děti vybíraly z 16 barevných kartiček barvu, která se jim při představě vybaví.

Potvrdilo se mi, že děti volí barvy intuitivně, ale i logicky.

U slova vítězství děti často volily žlutou, někteří s odůvodněním: „Žlutá jako zlatá medaile“. U slova bolest zase dominovaly odstíny červené, děti si tuto volbu odůvodňovaly: „Červená jako krev, když se říznu a bolí to“.

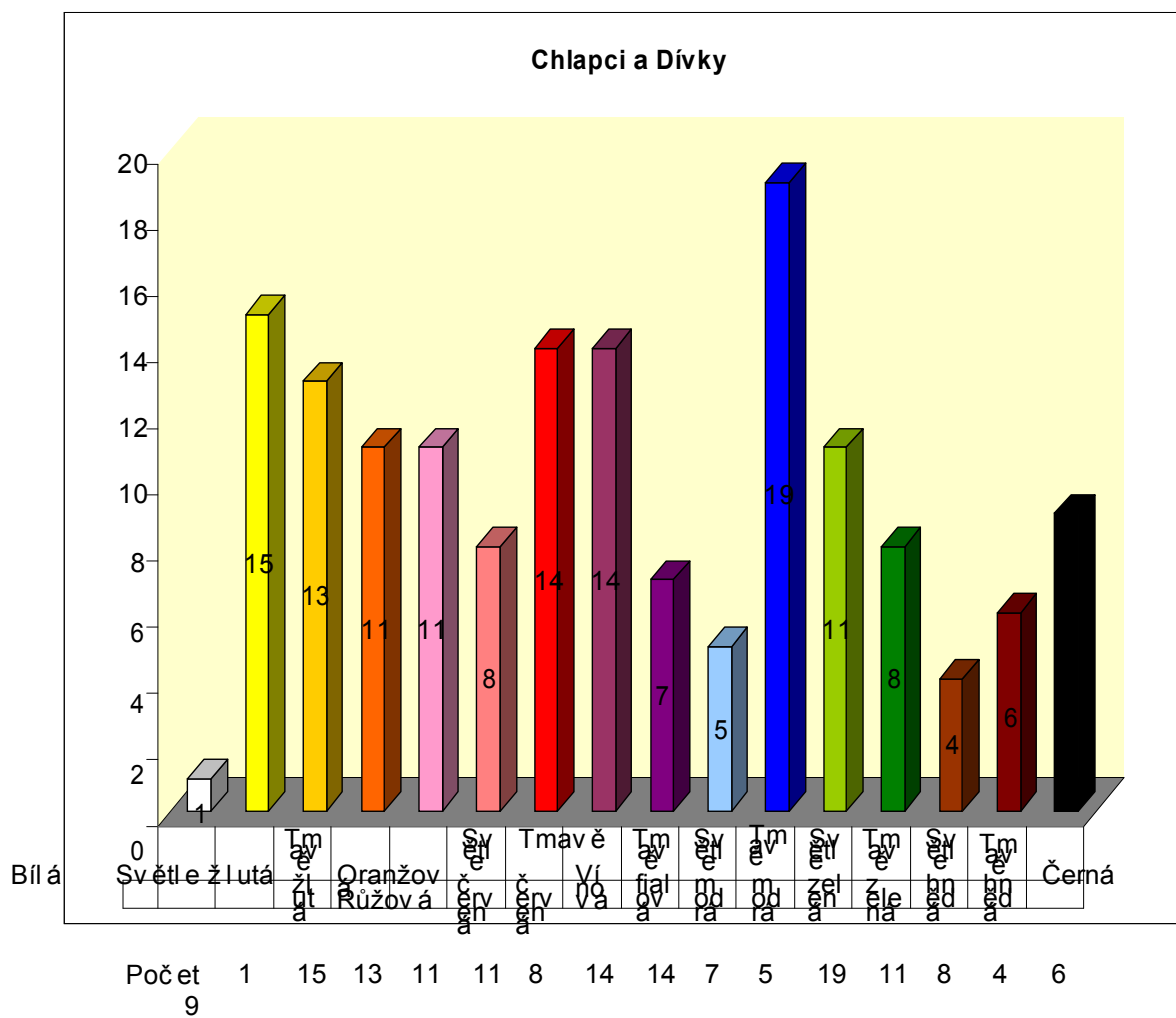
Ke slovu strach vybralo 26 dětí z 30 barvu černou. Některé děti důvod neuměly vysvětlit, odpovídaly: „Protože chci“, tudíž, z této skutečnosti lze usuzovat, že jejich výběr byl intuitivní. Jiné černou barvu spojovaly s temnotou, protože: „Když je tma, tak se bojím“ nebo s čertem: „Když uvidím čerta, tak mám strach“.

U slova maminka 2 děti z 30 volily černou barvu, což mi připadalo zarážející. Tuto skutečnost ale dokázaly logicky odůvodnit“ „maminka má černé vlasy“.

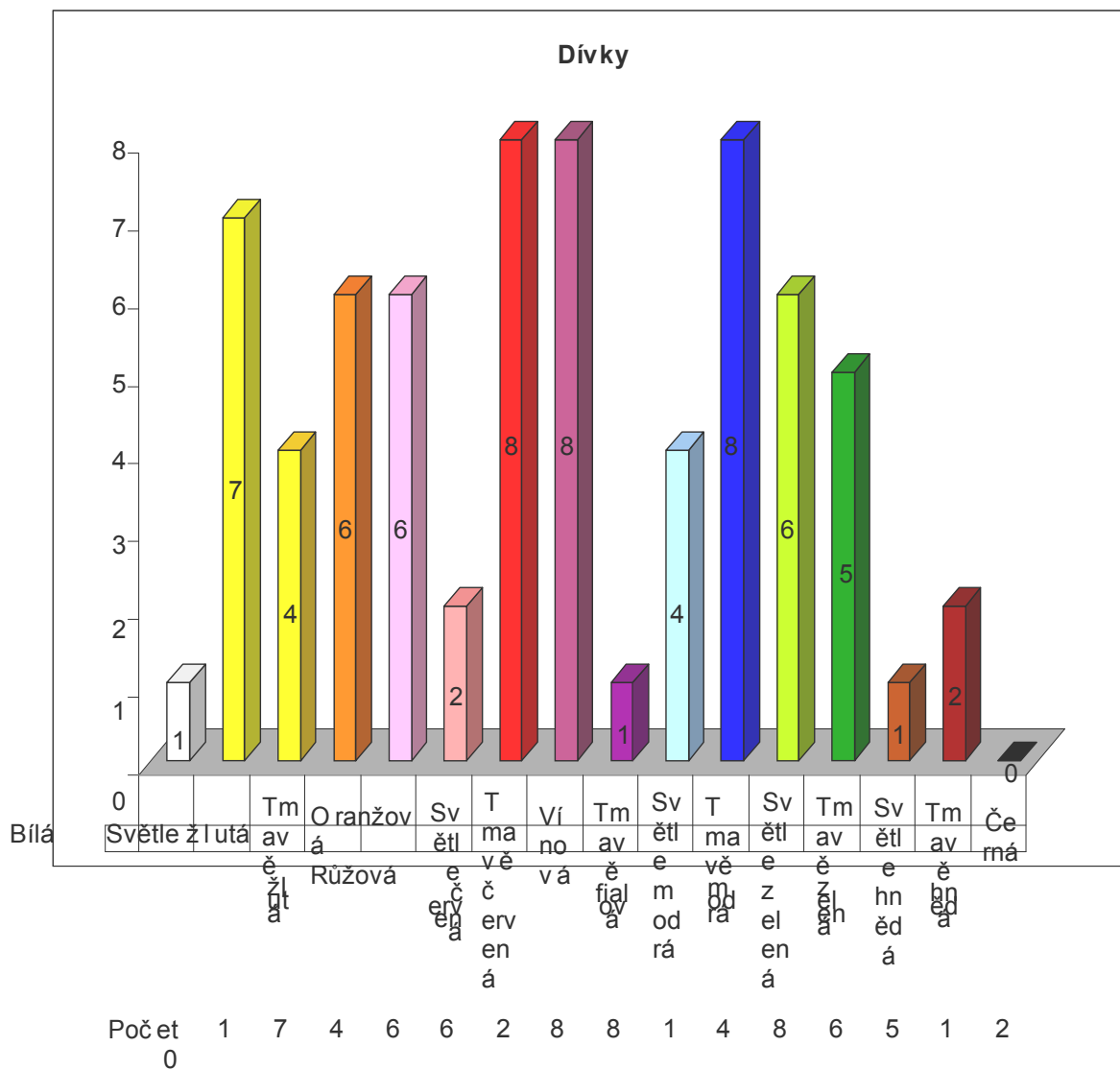
Skutečnost, že by děti volily k pozitivní představě veselé barvy a naopak se mi nepodařilo potvrdit. Je tomu různě.

Celkem lze shrnout, že hypotézy číslo 1 i 2 mohu potvrdit. Hypotézu číslo 3 musím ale naopak zavrhnout. Tento závěr mě velmi překvapil, ale dle mého úsudku, děti barvy na veselé a smutné radikálně nerozdělují.

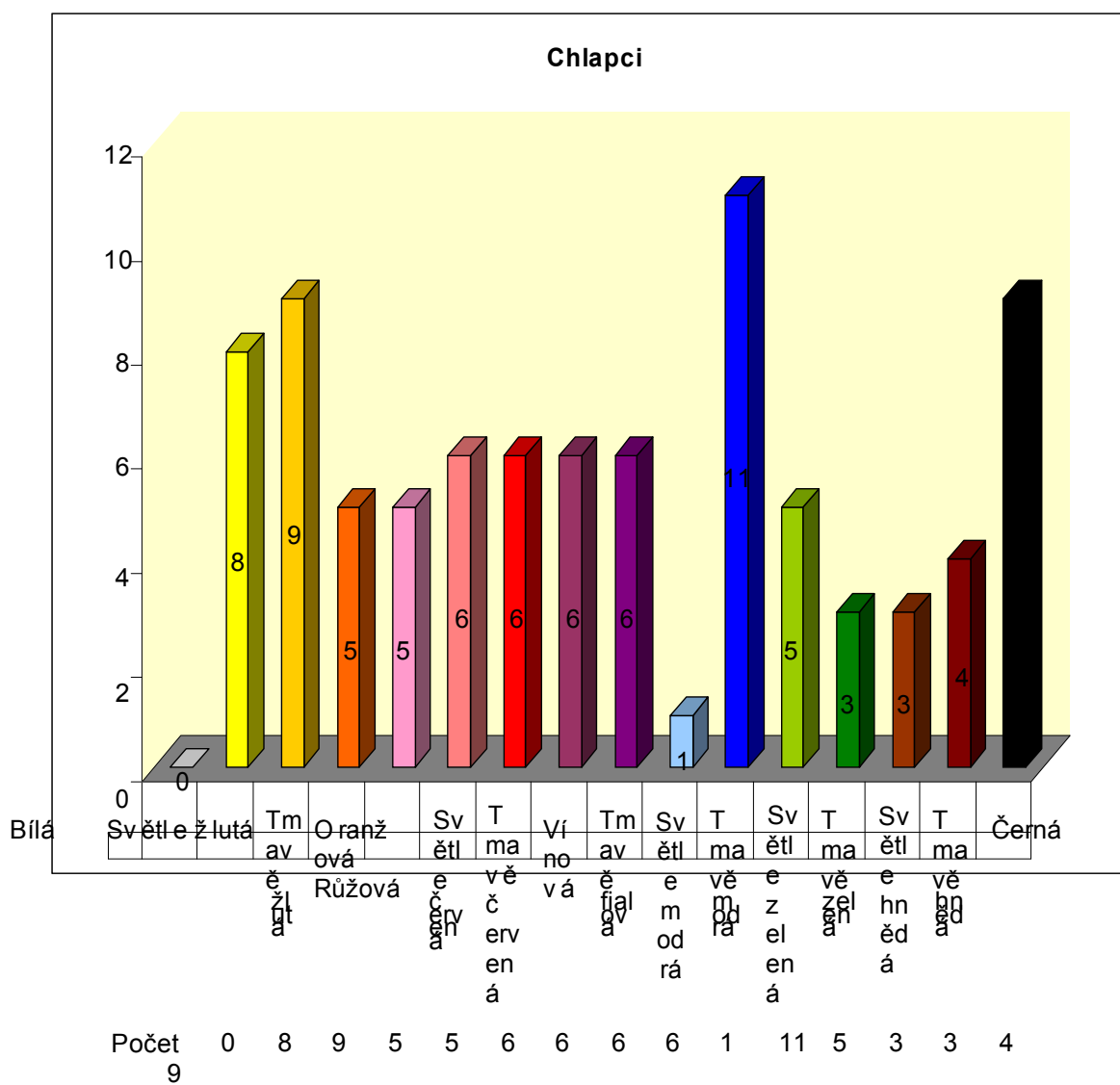
GRAF č. 1



GRAF č. 2



GRAF č. 3



13.4 ZÁVĚR VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Závěrem bych ráda shrnula poznatky, ke kterým jsem v rámci výzkumného šetření došla.

V první části výzkumného šetření, kde jsem se zabývala **preferencí barev u dětí od tří do šesti let**, se mi na základě rozboru 30 mandal, které vybarvovaly děti ze dvou tříd mateřských škol (MŠ Nerudova v Českých Budějovicích a Waldorfská MŠ „Sluníčko“ v Písku) podařilo potvrdit, že děti od tří do šesti let upřednostňují tři základní barvy (červenou, modrou a žlutou) a dále, že děti upřednostňují teplé barvy od studených, teplými barvami znázorňují nejčastěji věci, které jsou jim milé, a sympatické. Naopak nelze souhlasit s tím, že by chlapi preferovali „klučičí“ barvy a dívky „holčičí“, za předpokladu, že se jedná o výtvarnou činnost.

V druhé části výzkumného šetření, kde jsem se zabývala **symbolikou a významem barev u dětí od tří do šesti let**, se mi na základě 30 kreseb na téma „Moje rodina“ podařilo dojít k těmto závěrům: Děti vybírají barvy vědomě a dokážou verbálně svou volbu odůvodnit (většinou v případě, že barva odpovídá skutečnosti, argumentují: „Protože tak to vypadá“). Na druhé straně, ale často také volí barvy spíše intuitivně a nedokáží verbálně svou volbu vyjádřit (v takovém případě většinou odpovídají: „Protože chci“). Barva v dětském obrázku odpovídá realitě pouze v případě, že barva je pro předmět jasně charakteristická, pokud tak ale není, děti velmi často zapojují svou fantazii a odpověď na otázku, proč barvu zvolily si velmi často dodatečně, vymýšlejí a fabulují.

Ve třetí části, zabývající se **asociací předmětu s barvou** se mi podařilo na základě 16 barevných kartiček, z nichž děti vybíraly, zjistit, že radikálně nespojují pozitivní představy jako maminka, radost a vítězství s veselými barvami a negativní představy jako bolest, strach a samota s barvami smutnými. Barvu k určité představě vybírají intuitivně, ale i logicky.

14. ZÁVĚR

Ve své práci jsem se pokusila podat obsáhlý přehled o barvách a jejich vlivu na člověka jako na bytost bio-psycho-sociální. Prostudovala jsem materiály pojednávající o vnímání barev starověkých kultur před mnoha tisíci lety a materiály z oblasti výzkumu spojené s osobnostmi jako Isaac Newton, Johann Wolfgang Goethe nebo Rudolf Steiner. Snažila jsem se seznámit i s literaturou o barevných čakrách a vlivu barev na tělo, ale hlavně mě zaujala oblast málo prozkoumané psychiky a její souvislosti s barvami. Vnímáme barvy všichni stejně nebo každý jiným způsobem? Jaké pocity v nás barvy vyvolávají? Proč je nám některá barva příjemná a jiná protivná? Vnímáme barvu jako symbol, a jaké asociace v nás barvy evokují? Právě tyto otázky mě zajímaly a ve své práci jsem na ně hledala odpověď.

Velmi se mi líbí citát, který vyslovil Johann Wolfgang Goethe. Zní takto:

„Barvy pochopíme, když je budeme prožívat“. Právě tento citát mě inspiroval po celou dobu práce a pomohl mi při zamýšlení se nad touto tematikou. Předškolní dítě ještě není ovlivněno logikou ani racionálním myšlením, a právě proto umí mnohem citlivěji prožívat a vnímat barvy a jejich jemné vibrace. Po prostudování odborné literatury, která se zabývá tímto tématem, jsem zjistila, že barvu je možné vidět jako prostředek k získání informací o dítěti, porozumění mu a pochopení jeho osobnosti. Symbolika barvy je jakýmsi druhem komunikace, kterým nám dítě může sdělit to, co verbálně ještě nedokáže vyjádřit. A vzhledem k tomu, že dětství a barvy jsou spolu neodmyslitelně spojeny, proč barev přirozeně, ale i vědoměji nevyužít k harmonizaci života dítěte?

Tuto bakalářskou práci bych ráda zakončila starou indiánskou pohádkou, která dokonale vystihuje myšlenku, kterou jsem sama na závěr chtěla použít...

„Vypráví o tom, jak zlý šaman ukradl lidem duhu. A s duhou ze světa zmizely všechny barvy. Ráno se takřka nelišilo od noci, a noc od rána, protože na bezbarvou oblohu vycházelo stejně bezbarvé slunce. V nebarevné trávě uvadaly květinčky bez barev, ptáci, kteří neměli pestré peří, se styděli létat a zvířata, jejichž srst ztratila veškerou barvu, zalezla do svých doupat. Lovcům se nedařil jejich lov, a pestré pokrývky, které zhotovovaly jejich ženy, vypadaly všechny stejně. Indiáni, kteří se pomalovávají různými barvami, najednou nerozeznali přátele od nepřátele. Ve světě bez barev zavládl smutek, zmatek a strach. Trvalo to tak dlouho, dokud se dobří duchové nad Indiány nesmílovali a nedonutili šamana, vrátit duhu zpátky na oblohu. Jen, co se konec jejího oblouku dotkl

země, barvy se zase vrátily na svět. Slunce zlatě zazářilo v nebeské modři, tráva se zazelenala, a v ní rozkvetly tisíce květů nejrůznějších barev, ještě krásnějších než předtím. Pestří ptáci vyletěli z úkrytů a zvířata s nádherně vybarvenou srstí opustila své skrýše. Indiáni se mohli vrátit k obvyklému způsobu života, lovit zvěř a tkát pestrobarevné látky. Na památku namalovali duhu na posvátnou skálu zvanou vakan a chodili k ní obětovat dobrým duchům...“.

Pleskotová Petra (Svět barev)

Č. 1



Výzkumné šetření-barevné asociace

Č. 2



Výzkumné šetření-barevné asociace

Č. 3



Výzkumné šetření-barevné asociace

Č. 4



Č. 5



Ukázka práce s barvou

Č. 6



Č. 7



Barevné bločky ze včelího vosku

Č. 8



Výzkumné šetření-symbolika a výběr barev (ukázka kresby)

Č. 9



Výzkumné šetření-symbolika a výběr barev (ukázka kresby)

Č. 10



Výzkumné šetření-preference barev (barevné mandaly)



Výzkumné šetření-preference barev (barevné mandaly)

Použitá literatura:

Goethe, Johann Wolfgang.: Smyslově-morální účinek barev. Fabula, Hranice 2003. ISBN 80-86600-13-0

Norris, Stephanie.: Tajemné léčení barvami. Svojtka a Co., Praha 2004. ISBN 80-7352-124-5

Parramón, M. José.: Teorie barev. Parramón Ediciones, Barcelona 1988.

Haleizovu.: Barva vládne světem. SVATÁ MAHATMA, Brno 1992. ISBN 80-900199-4-3

Shramon, Shalila, Baginski, Bodo.: Základní kniha o čakrách. Pragma, Praha 1993. ISBN 80-85313-36-2

Hulke, Waltraud Maria.: Magie barev. Pragma, Praha 1997. ISBN 80-7205-000-1

Pleskotová, Maria.: Svět barev. Albatros, Praha 1987.

Hofmannová, Heidemarie.: Barevné vnímání zrakově postižené mládeže. Radar, Praha 1993.

Oetingerová, Manuela.: Aura v každodenním životě. Metafora, Praha 2005. ISBN 80-86518-89-2

Steiner, Rudolf.: Výchova dítěte a metodika vyučování. Baltazar, Praha 1993. ISBN 80-900307-9-3

Fox, Arnold-Fox Barry.: Alternativní léčba. ALPRESS s.r.o., Frýdek-místek 1997.

PhDr. Krumlovská, Olga.: Barvy šatů, drahokamů a naše psychika. Media Bohemica, s.r.o., Praha 1998. ISBN 80-902525-5-9

Andrews, Ted.: How to Heal with color. Llewellyn Publications, Minnesota 1999. ISBN 80-240-1968-X

Wilson, Annie-Bek, Lilla.: What Colour Are You?. Turnstone Press 1982. Carlgren, Frans.:

Výchova ke svobodě. Baltezar, Praha 1991. ISBN 80-900307-2-6

Bowers, Barbara.: Jaké barvy má tvá aura?. Eminent, Praha 2004. ISBN 80-7281-165-7

Schillingovi, Inge a Gerd.: Symbolická řeč barev. Dobra a Fontána, Olomouc 1999. ISBN 80-86179-30-3

Hamann, Brigitte.: Dvanáct archetipů. Fontána, Olomouc. 1998. ISBN 80-86179-07-9

Lübeck, Walter.: Základní kniha o auře. Pragma, Praha 1997. ISBN 80-7205-377-9

Kutra, Radoslav.: Barva, tvar, duch. Muzeum umění Olomouc, Olomouc 2005. ISBN 80-85227-76-2

Dalichow, Irene.: Aura-soma: léčení barvou a energií rostlin a drahokamů. Alternativa, Praha 1995. ISBN 80-85993-14-7

Integrate colours-barevné souvislosti. Techo, Prague 2003. ISBN 80-239-6014-8

Rozum do kapsy-malá encyklopedie. Albatros, Praha 1995. ISBN 80-00-00241-8

Hilarová, Dagmar Harešová, Jarmila.: Jakou barvu má svět.: Albatros, Praha 1981. Pfaff,

Jürgen.: Diagnostika pomocí barev, Fontána, Olomouc 2003.

Uždil, Jaromír.: Čáry, klikyháky, panáci a auta. Portál, Praha 2002. ISBN 80-7178-599-7

Vágnerová, Marie.: Vývojová psychologie I. Karolinum, Praha 2005.

Časopisy:

Psychologie dnes, ročník 4 č. 10 1998 str. 16-17

Článek - Co o nás prozrazují barvy

Psychologie dnes, ročník 9 č. 2 2003 str. 16-17

Článek – Slyším barvy, vidím hlasy

Přednášky:

Přednáška „O barvách“ p. Palouček - Prácheňské muzeum v Písku

Internetové adresy:

<http://www.zbynekmlcoch.cz>

<http://www.denzadnem.blog.cz>

<http://www.rozhlas.cz>

<http://www.esoterika.cz>