



Värit voimavarana

- Menetelmä, jossa opitaan värien merkityksistä sekä lisätään ymmärrystä värien **voimavaravaikutuksista**.



Setlementtiliitto
SENIORI- JA VANHUSTYÖ
Yhdessä mukana

Värit voimavarana – *menetelmän taustaa*

- *Taiteen* ja kulttuurin hyvinvointia edistävä vaikutus – hetkellisenä sekä pitkäkestoisena vaikuttajana
- Leikkimielisyys; vanhat uskomukset ja väreihin liittyvät parannuskeinot
- Kokemista ja tekemistä – katsomalla ja kuuntelemalla nauttimista tai aktiivisesti osallistumalla
- Ryhmäläinen itse päättää osallistumisensa tason ja määrän



Värit voimavarana – MENETELMÄN KUVAUS

- Kokoontumiskertojen (1-7) tarkoitus on virittäytyä värien avulla, niiden herättämiin **1. tunteuksiin ja värimuistoihin** sekä tutkia väriin liittyviä **2. faktoja värien vaikutuksista, 3. uskomuksia ja 4. kulttuurisidonnaisuuksia. (5. maalausharjoitteet)**
- Kokoontumiskerran aikana **käsitellään yksi tai useampi väri**, jonka vaikutuksia ja käyttötarkoituksia käydään läpi sekä mietitään henkilökohtaisella tasolla värin merkitystä itselle sekä sen aikaansaamia tunteuksia, värimuistoja.
- Lisäksi pohditaan **värimieltymyksiä**. Löydämmekö tai muistammeko syitä omiin mieltymyksiimme.
- Pohditaan, onko väreillä merkitystä ja **vaikutuksia**.
- Väriteorian- ja keskusteluiden jälkeen voi tehdä **värimaalausharjoitteita**



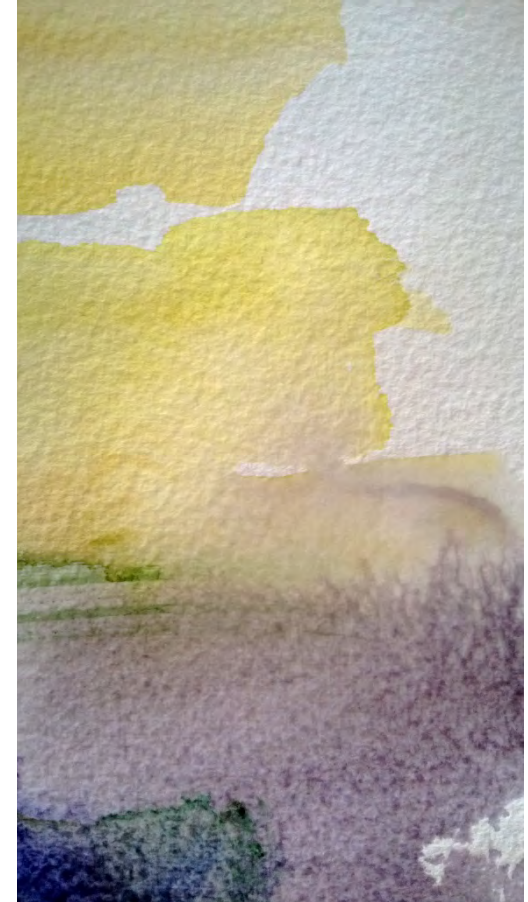
Värit voimavarana – *Menetelmän sisältö*

- Yleistä **faktatietoa** värin ja valon aistimisesta; väriin liittyviä faktoja, uskomuksia ja kulttuurisidonnaisia vaikutuksia.
- **värisymboliikka – kulttuurisidonnaisia erityispiirteitä**
- **värien tiedostamaton vaikutus, värien myönteiset vaikutukset**
- Mietteitä henkilökohtaisista **värimieltymyksistä ja –tuntemuksista** → Tuntemusten tutkailua
- Pohditaan väreihin liittyviä muistoja.
- **(Väriin virittäytyminen; katsellaan (dia)kuvia esineistä, asioista ja paikoista, jossa voimme ko. väriä havaita)**
- Kokoontumiskerran aikana käsitellään 1- 7 väriä



Värit voimavarana-menetelmän *käytännön toteutus*

- Kohderyhmän ja resurssien mukaan mietittävä kokoontumiskertojen määrä ja kesto
- Yhden kokoontumisen kesto 1-2 h
- Teoria (Historiasta nykypäivään uskomuksia ja faktoja)
- Maalausharjoitteet (mahdollista myös jättää pois)
- Tila ja tarvikkeet
- Teoriaosuus diasarjana
- Maalausharjoitteita varten;
 - Akvarellipaperia
 - Teippiä paperin kiinnittämiseen
 - Alusta paperille
 - Värit
 - Siveltimiä; eri mallisia ja kokoisia
- Värimaalausharjoitteet; tutustutaan erilaisiin helppoihin maalaustekniikkoihin.



Muinaisia uskomuksia värien parantavasta voimasta

- Parantamistarkoituksiin käytettiin myös värillisiä kristalleja ja kallisarvoisia jalokiviä.
- Auringonsäteiden ja valkoisen valon tärkeys tunnettiin.
- Kreikan 'aurinkokaupunki', Heliopolis, oli kuuluisa valohoitotemppeleistään, joissa auringon valo hajotettiin eri värisiksi säteiksi, joilla hoidettiin erilaisia tauteja.

Värien ja valojen merkitys väistyy

- *) Kreikkalaisen **Hippokrateen aikaan** lääketiede alkoi keskittyä rohtoihin ja salvoihin ja uudenlaiseen 'tieteelliseen' ajatteluun.
- *) Lääketieteen isä s. eKr 460, että hän oli länsimaisen lääketieteen historian mukaan ensimmäinen, joka selitti sairaudet luonnollisilla syillä eikä jumalten ja henkien aiheuttamina

Muinaisia uskomuksia ja tarinoita väreistä

parantavat vaikutukset

- Tarinoiden mukaan ihmiset menivät parantamaan itseään myös **Babylonian** kuuluisiin riippuviin puutarhoihin; siellä **hoitomenetelminä oli valo ja erilaiset kasvit tuoksuineen**
- Egyptiläisillä ja kreikkalaisilla oli erityisiä **valohoitotemppeleitä**, joissa **käytettiin sairauksien hoitoon parantavaa värivaloa**.
- Egyptissä joidenkin pyramidien huipuille asetettiin suuria **kvartsikristalleja**, jotka **heijastivat auringonsäteitä kaikkialle**.
- Värejä ei käytetty vain valona: egyptiläiset levittivät murskattuja **pigmenttejä erilaisten voiteiden ja salvojen avulla iholle värirohdoiksi**.



Värit vaikuttajina

Värikohtaisia...

- uskomuksia
- faktoja
- mieltymyksiä



Valkoinen

- Auringonvalon vähäinen määrä syksyllä ja talvella aiheuttaa ihmisille väsymystä ja jopa masennusoireita. Näitä oireita on alettu **hoitaa valkoisella valohoidolla**. Valohoitoa otetaan yleensä aamuisin noin puolen tunnin ajan.
- Kevätväsymyksenäkin tunnettua uupumustilaa voidaan hoitaa valolla, joka on 20 kertaa kirkkaampi kuin normaali sisätilan valo.
- Sanotaan, että aivot alkavat **valon vaikutuksesta tuottaa melatoniinia ja seratoniinia**.

Haitat

Valkoinen aiheuttaa ihmisille myös päänsärkyä muita värejä useammin.

Jos apinat laitetaan täysin valkoseinäiseen huoneeseen, ne vetäytyvät stimulanttien puutteessa itseensä skitsofreenikkojen tavoin.

Keltainen

- Keltainen väitetään vahvistavan hermoratoja sekä parantavan **keskittymiskykyä**.
- Keltaisella sanotaan olevan puhdistava vaikutus sisäelimiin kuten munuaisiin, maksaan, haimaan ja suolistoon: se johtaa kuona-aineet pois kehosta. Keltaisella voidaan myös **lisätä energiaa ja lisätä stressinsietokykyä**.
- Tutkimuksissa on paljastunut, että keltaiseksi, oranssiksi tai punaiseksi maalatut **luokkahuoneet stimuloivat oppilaita**.
- *Keltainen hieroo* älynystyröitä, vahvistaa järkeä ja hermostoa. Sen sijaan **vaalea keltainen on rauhoittava** väri.

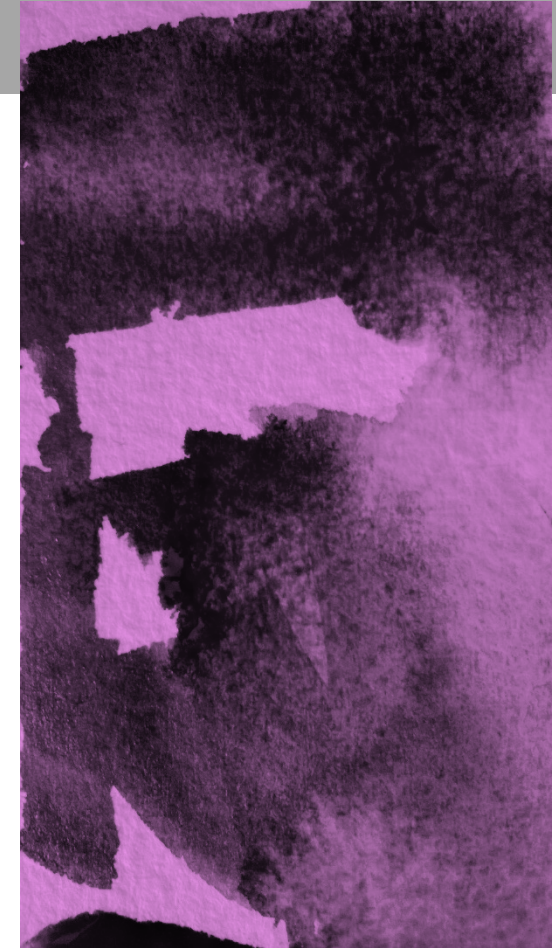
Haitat

- Vauvat itkevät useammin kirkkaankeltaisissa huoneissa kuin muissa
- Puolisot riitelevät enemmän keltaiseksi maalatuissa huoneissa.
- *Keltaisen kaipuu* saattaa kertoa mm. työuupumuksesta.
- *Keltaisen inho* viestii itsetunnon puutteesta ja itsensä aliarvioimisesta.



Vaaleanpunainen

- *Vaaleanpunaisten lasien läpi maailmaa katseleva ihminen näkee vain hyvät asiat.*
- Vaaleanpunainen **rauhottaa** ja **lisää hellyyden tunteita**.
- Vaaleanpunaisen on havaittu **vähentävän ruokahalua**.
- Vaaleanpunaista on käytetty mm. **rauhottamaan aggressiivisia vankeja**
 - Erään tutkimuksen mukaan erään kellertävän vaaleanpunaisen sävyn (*Pepto-Bismol*) ympäröiminä vankien on lähes mahdotonta ilmaista aggressiivisuuttaan, mutta aggressiivisuus kuitenkin kasautuu ja purkautuu myöhemmin voimakkaampana.
- *Vaaleanpunaisen inho* saattaa kertoa pahasta olost ja läheisyyden ja turvallisuuden puuttumisesta.



Punainen

Hyödyt

- Väriterapiassa punaisen uskotaan stimuloivan fyysistä ja henkistä energiaa. Punainen stimuloi sympaattista hermostoa ja nostaa valmiustasoa. Punaisella väitetään **parannettavan verisairauksia, anemias, fyysistä heikkoutta, vilustumisia, heikkoa verenkiertoa jne.**
- Monet väriterapeutit käyttävät varovasti punaisia värejä: punaisessa on **paljon energiaa ja elinvoimaa, joillekin ehkä liikaa.**
- Punainen on fyysisen kunnon väri; kun ihmisellä on punaisen kaipuu, hän todennäköisesti kaipaa lisäenergiaa.

Haitat

- Punainen **nopeuttaa pulssia ja nostaa verenpainetta.**
- Punaisen välkkyvän valon on todettu aiheuttavan **epilepsia-kohtauksia.**



...punainen

- Hannele Weterin mukaan Ruotsissa vanhuksille tarkoitetussa kuntoutuskylpylässä potilaat saivat psyykkisiä ja fyysisiä reaktioita punaisista/oransseista kaakeleista ja ne jouduttiin vaihtamaan viileämpiin sävyihin.
- Tutkimuksissa on paljastunut, että keltaiseksi, oranssiksi tai punaiseksi maalatut luokkahuoneet stimuloivat oppilaita.
- Skotlannissa punaisen villan uskottiin parantavan murtumia ja Irlannissa kipeän kurkun.
- Makedoniassa punaisen villan uskottiin ehkäisevän kuumetta.
- Monissa sotilaskäyttöön tarkoitetuissa sukellusveneissä käytetään öisin heikkoa punaista valoa, mikä luo illuusion huonosta näkyvyydestä ja saa miehistön terävöitymään.
- Erään japanilaisen autotehtaan vessat on maalattu punaisella, jotta työntekijät viettäisivät siellä mahdollisimman vähän aikaansa.



Violetti, Purppura

- Violetti on voimakas väri. Se vaikuttaa ennen muuta psyykkisellä tasolla ja sitä on käytetty henkisten ongelmien parantamiseen - mutta masennukseen sitä ei suositella.
- Auttaa alentamaan verenpainetta ja ihon lämpötilaa ja sitä. käytetty myös sydän- ja keuhkosairauksien hoidossa.
- Violetilla on hoidettu päänahan sairauksia, migreeniä, reumaa, aivotärähdyksiä jne.
- Violetilla on voimakas parantava ja puhdistava voima ja se helpottaa sekä ruumiillisia että henkisiä kipuja. Se vähentää ruokahalua ja lisää sisäistä rauhaa.
- Vaalea violetti edistää henkistä parantumista, sisäistä tasapainoa sekä rauhoittaa ja auttaa uneen.

Haitat:

- Violetin liikkäyttö saattaa väsyttää.



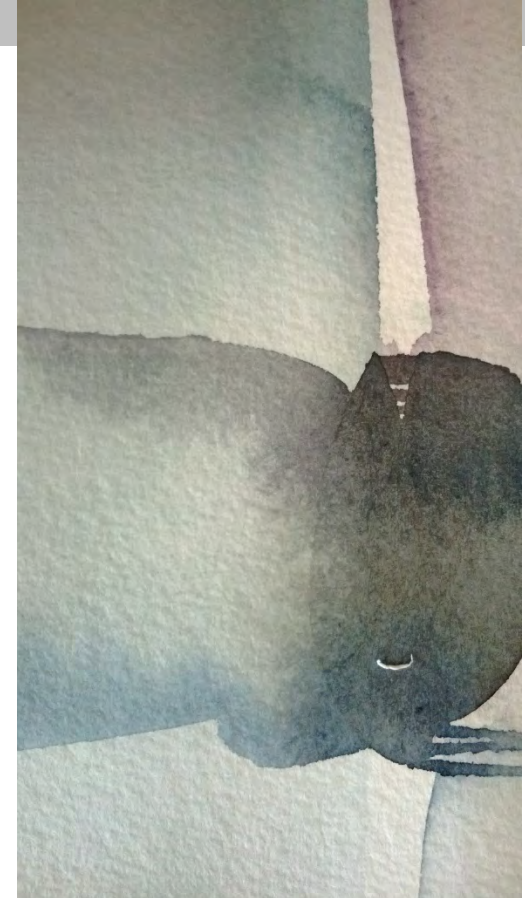
Sininen

- Sininen vähentää verenpainetta, rauhoittaa ja rentouttaa sekä lisää itsevarmuutta. Se **auttaa myös keskittymään**.
- Sininen hidastaa hengitystahtia ja pulssia ja sinisen vaikutuksessa ajankulku arvioidaan hitaammaksi ja lämpötila matalammaksi kuin mitä ne todellisesti ovat.
- Sinisen uskotaan helpottavan mm. vilustumisia ja heinänuhaa ja indigon vähentävän iho-oireita ja kuumetta. Myös meluhaittojen koetaan vähenevän.
- Sininen **hillitsee ruokahalua**, joten sitä on käytetty myös laihduttaessa.
- Siniseksi maalatuissa huoneissa ihmisillä on **taipumus puhua hiljempaa** ja yleensä he ovat myös rentoutuneempia ja sopuisempia.
- *Vaaleansininen* lisää luovuutta ja tehostaa toimintaa ja on siksi suosittu väri toimistoissa ja luokkatiloissa.
- *Sinisen kaipuu* viestii uupumuksesta ja rauhan puutteesta.



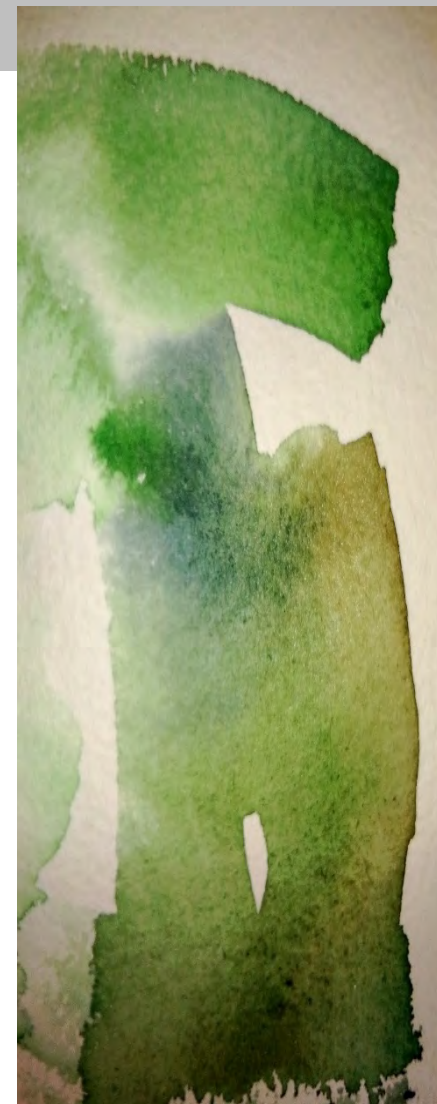
Sininen - tiedettä

- Aiemmin keltatauti oli hengenvaarallinen vastasyntyneille. Vuonna 1958 R.J. Cremer julkaisi artikkelin, jonka seurauksena tautia alettiin hoitaa sinisellä valolla. Keltataudista kärsivien vastasyntyneiden lasten maksa ei vielä kykene itse hajottamaan kehon tuottamaa bilirubiinia, mutta **sininen valo tunkeutuu ihon läpi ja tuhoaa ylimääräisen bilirubiinin**. Hoitoa jatketaan siihen saakka, kunnes lapsen maksa pystyy hajottamaan sen itseksensä.
- Vuonna 1982 todistettiin tieteellisesti, että sininen valo voi lieventää **nivelreumakipuja**.
- Sinisen valon on huomattu parantavan **suonikohjuja**.
- Josephine M. Smith huomasi, että **pikkulapset itkevät vähemmän sinisessä valossa**.



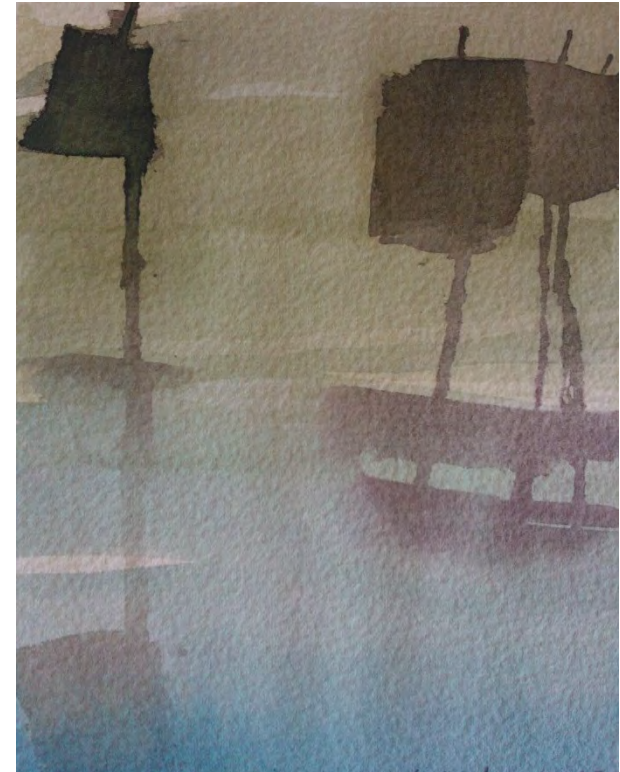
Vihreä

- Vihreä on puhdistava väri, jota käytetään mm. ruoansulatusvaivojen hoitamiseen.
- Vihreällä hoidetaan **kipua ja huolia sekä kuumetta**.
- **Se on rauhoittava väri**, jota käytetään mm. shokkitilanteissa ja unettomuuden hoidossa, koska se rauhoittaa ja rentouttaa ihmisen.
- vihreissä huoneissa työskentelevillä on muita vähemmän vatsakipuja.
- Egyptissä tehtiin myös se huomio, että mustat ja **vihreät värit rauhoittavat silmiä**, kun puolestaan valkoiset rasittavat; silmien lepyyttämistä varten rohdoksi jauhettiin arvokkaita vihreitä jalokiviä. Nykyäänkin vihreän uskotaan auttavan näkemistä.
- Vihreää pidetään sydämen värinä ja sen uskotaan parantavan verenkiertoa. Rauhoittavana värinä se helpottaa henkisessä väsymyksessä.
- Monet **virastotalot, sairaalat jne. käyttävät sisustuksessaan vihreää** väriä, koska se rauhoittaa ja rentouttaa ihmisen.
- Vihreällä hoidetaan sydänvaivoja, verenpainetta, haavaumia ja päänsärkyä.
- Vihreän inho kertoo siitä, ettei arkipäivän elämä kiinnosta.



Maalausharjoitteiden toteutuksesta- ohjeita ohjaajalle

- **Värimaalausharjoitteet;** harjoitteita voi tehdä missä järjestyksessä tahansa ja niitä voi muokata jokaisen ryhmän tarpeisiin. Pääasia on, että jokaiselle löytyy mieleinen tapa tehdä ja oppia uutta väreistä ja niillä maalaamisesta.
- Ohjaajan on hyvä etukäteen miettiä, minkälaista apua ja tukea ryhmäläiset tarvitsevat ja sen mukaan valita harjoitteita. Suurin osa harjoitteista on helppoja, mutta osa voi vaatia hieman enemmän taitoa tai apua.
- Maalauskerrojen jälkeen keskustellaan maalaamisesta tai **maalauksista ja heittäydytään niiden herättämiin tunteuksiin** → Ei kuitenkaan arvostellen, vaan löytämään maalauksesta upeita siveltimenjälkiä, värikohtia, tunnelmia, muistoja ym.
- **Keskusteluun houkutteleminen ja mielipiteiden ilmaisu,** olisivat toivottuja tavoitteita; oppia keskustelemaan omista ja myös muiden maalauksien herättämistä tunteuksista, olisi yksi mahdollinen päämäärä.



Maalaus- ja väriharjoitteita

1. **Värin taittaminen.** Valitaan yksi väri, jolla maalataan. Taitetaan tätä valittua väriä valkoisella (kun väriin lisätään valkoista, sitä kutsutaan taittamiseksi). Näin saadaan yhdestä väristä monta eri vaaleus- ja tummuusastetta. → piirrä paperille 5 ruutua tai aluetta, jotka täytetään valitun värin ja valkoisen yhdistelmillä
 - → pyrkimyksenä löytää yhdestä väristä 5 eri sävyä, joilla maalataan
 - → väriharjoitteita voi tehdä useita eri väreillä

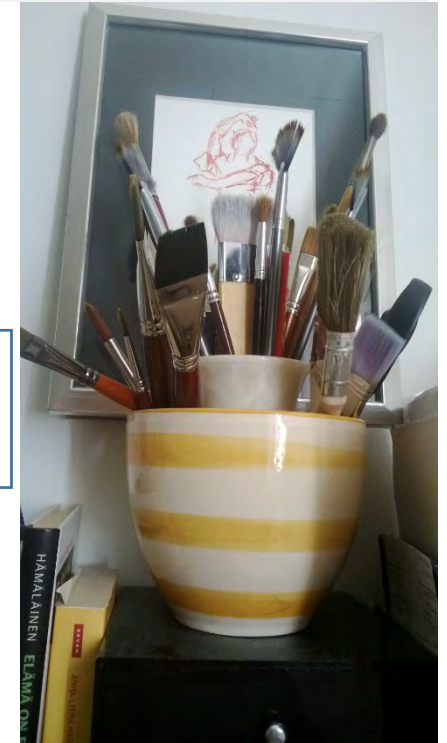


2. Sivellinharjoitus eri mallisilla siveltimillä.

Maalataan yllä sekoitettuja värejä eri muotoisilla ja kokoisilla siveltimillä. Jälkiä paperiin voi tehdä oman mielen mukaan lyhyinä ja suorina vetoina tai pitkinä, peräkkäisinä ja kiemurtelevina. Kannustetaan kokeilemaan mahdollisimman useita erilaisia sivellinjälkiä.

3. **Sivellinharjoitus vasemmalla kädellä.** Testataan toisen, ei-kirjoituskäden toimintaa maalaamisessa. Maalaamisesta voi tulla hauskaa, kun kaikki maalaavat samaa näkemäänsä kohdetta esimerkiksi ikkunasta näkyvää puuta, pöydällä olevaa kukkaa ym.

4. **Yhdenvärin maalausharjoite;** Yhdellä värillä maalatessa on tarkoitus hyödyntää värin eli tummuus- ja vaaleusasteita, joita jo aikaisemmin harjoiteltiin.



Maalausharjoitteita



5. **Maalausta musiikin viemänä;** Valitaan mahdollisimman neutraalia ja rauhallista musiikkia, esimerkiksi klassista. Musiikkina voi myös hyödyntää rentoutusmusiikiksi tarkoitettuja luonnonääniä. Tämän harjoitteen aikana on tarkoitus antaa mennä! Jokainen saa valita haluamansa kokoisia papereita ja myös värit musiikin mukaan. Ilman rajoitteita ajatuksella on tarkoitus edetä. Jos joku kaipaa rajoitteita, niitä voi myös tarvittaessa antaa (paperinkoon ja värien suhteen).
6. **Liikkuva yhteismaalausharjoite;** pöydälle levitetään yhteinen iso paperi (mielellään koko pöydän kokoinen). Osallistujat liikkuvat (tai jos osallistujat ovat liikuntaesteisiä paperia liikutellaan, ympäri pöytää. Ohjaajan on hyvä olla mukana, jotta liike säilyy, lähes kokoajan. Valitaan mieluiten jokaiselle eri väri siveltimeen ja värikuppiin tai vaihdellaan värejä ja siveltimiä keskenään. Harjoitetta voidaan jatkaa myös vaihtamalla sivellintä oikeasta kädestä vasempaan.
7. **Maalausta silmät peitettynä;** Paperi on hyvä teipata alustaan, jotta se pysyy paikallaan ja on helposti käsin tunnistettavissa äärirajoineen. Silmät peitetään huivilla. Yksinkertainen maalausaihe suotavaa, koska harjoite on melko lyhyt. Tämän harjoitteen aikana olisi hyvä olla avustajia, jotta maalaja saisi avustettuna maalata ja auttaisi värien vaihtamisessa sekä sen lisäämisessä. Toimii hyvin myös yhden värien harjoitteena.
8. **Maalausharjoite ISOLLE (30 x 40 cm tai >) ja pienelle (n. 10 x 15 cm) paperille;** Tässä harjoitteessa on tarkoitus tutkailla omia mieltymyksiä; olenko isojen pintojen maalari vai miniatyristi. Valitaan harjoitetta varten kolme väriä esimerkiksi lempivärisarjasta. Käytetään näitä värejä molemmissa, isossa ja pienessä maalauksessa.

Maalausharjoitteita

9. **Märälle paperille maalaaminen;** Kastellaan paperi akvarellipaperi molemmilta puolilta todella märäksi. Levitetään se tasaiselle alustalle (myös pöytä käy), jossa se pysyy suorana. Aloitetaan maalaaminen pian (jotta paperi ei kuivu liikaa) eri väreillä. Jokaisen siveltimen vedon jälkeen on hyvä odottaa hetki, jotta näkee miten väri paperilla käyttäytyy ja elää. Paperia voi myös nostaa ja käännellä alustasta, jos haluaa värin valuvan ja liikkuvan sekä sekoittuvan, jolloin saadaan syntymään uusia värejä. Tarkoitus olisi, että paperi olisi lähes kauttaaltaan värien peittämä. Harjoitteen aikana korostetaan maltillista ja hidasta siveltimenkäyttöä. Tavoitteena on, että maltaa katsoa värin käyttäytymistä paperilla ja sen hidasta tai joskus nopeaa etenemistä eri suuntiin paperilla. Paperia voi myös kostuttaa sumutinpullolla lisää, jos se ehtii liiaksi kuivumaan.

10. **Värimaalaus ja suolankäyttöä;** Kun paperi on maalattu, voidaan märkään kohtaan ripotella merisuolaa ja jättää se siihen kuivumaan, kunnes paperi ja siinä oleva väri ovat kuivia. Maalauksen kuivuttua suola voidaan pyyhkäistä pois ja nähdään minkälaista elävää jälkeä suola pintaan on jättänyt.

11. → **Äskeisen maalauksen jatkaminen paperin kuivuttua;** Edellisen maalauksen kuivuttua, sitä voi jatkaa kuivalla tekniikalla. Tarkoitus on, että koko pohjaa ei täytä, vaan kokeilee melko kuivalla värisiveltimellä erilaisia siveltimenvetoja maalauksen päälle.

Väriteoriasta & maalausharjoitteiden tekemisestä - kokemuksia

- Maalausharjoitteiden käyttäminen erilaisten ryhmien kanssa
 - **Afaatikot**, joka koostui henkilöistä, joilla on puheentuottamisen vaikeuksia, nautti niin väriteoria-osuudesta kuin maalausharjoitteista. Ryhmä oli kuitenkin ohjaajan kannalta haastava, koska ryhmässä oli hyvin eri tasoisia ja ikäisiä sekä eritavalla vammautuneita henkilöitä. Toisaalta ryhmäläiset olivat keskenään tuttuja, joten keskinäinen yhteistyö oli sujuvaa ja mutkatonta. Puheentuottamisen vaikeudesta huolimatta yhteiset maalauksista keskusteluhetket olivat antoisia ja hauskoja.
 - **Senioriryhmien** kanssa olen toteuttanut useita erilaisia väriteoria- ja maalausharjoitekokonaisuuksia. Ryhmäläisten toiveita ja ajatuksia kannattaa kuunnella ja sen mukaan mukauttaa kokonaisuutta.
 - **Kehitysvammaisten** kanssa olen väriteoria-osuutta typistänyt ja yksinkertaistanut. Kaikille värien nimeäminen ei ole tuttua, joten osiosta voi tehdä leikkimielisen, jossa keskitytään etsimään tietyn värisiä esineitä ja asioita. Yksinkertaiset ja sovelletut maalausharjoitteet toimivat hyvin ja ovat olleet pidettyjä.
- Harjoitteiden keston voi määrittää ryhmän mukaan. Joku ryhmä jaksaa tehdä pitkään ja rauhassa yhtä harjoitusta, kun taas jonkun ryhmän kanssa harjoitteet ovat kestäneet vain joitakin minuutteja. Nopeille voi varata useita papereita harjoitteiden tekemistä varten.
- Maalausprosessin lopputulosten määrittelyä kannattaa välttää. Tärkeää on, että yhdessä tekeminen on hauskaa ja synnyttää uusia ajatuksia ja elämyksiä. Maalaukset ovat väline kokea ja tunnustella värejä ja niiden herättämiä tunteita. Jos maalaus on tekijästään toivomansa näköinen on se lisäetuna, mutta ei siis varsinainen tavoite. Tätä on myös tärkeä painottaa, päästäkseen mahdollisimman rentoon ja jännittämättömään tunnelmaan.
- Luoviminen väri- ja maalausmatkan aikana on suotavaa. Teoriaosuutta voi hypätä yli, jos näyttää siltä, että ryhmä on kiinnostuneempi maalaamisesta. Voi myös keskittyä tutkimaan väriteoriaosuutta ilman maalausosiota.
- **Kaikki variaatiot ovat sallittuja. Tärkeintä on tekemisen ja kokemisen ilo!**

Lähteet:

- Päivi Hintsanen, coloria.net
- *Richard Webster: Värimagia, Delfiini Kirjat 2013,*
- *Värit ovat voimaa, Marika Borg– Namaste.fi*

Kuvat (maalaukset ja valokuvat) ja maalausharjoitteet:

- *Satu Lintunen*