

Nr 6 2010 59 KR, 69 NOK, 8,50 EUR

nära

ditt välbefinnande i vardagen

* MEDITATION – din väg till
ANDLIGHET

Möt våra *medier*

Benny Rosenqvist
Erika Andersson

Katarina Di Leva
lär dig en enkel
MEDITATION

MEDIET EWA OLSSON

HJÄLPER DIG
PER TELEFON

Fullmånebad

GER KRAFT
och
ENERGI

Möt Sveriges **DALAI LAMA**

Han kan konsten
att vara **LYCKLIG**

Anneli blev
frisk med

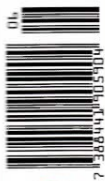
ANDLIG
KIRURGI

Dags att börja

MEDITERA

Bästa sättet att bli medial

TIDSAM
4419-06



nära

Här
serveras
färg-
frukost!

önhet i det el perfekta

Färgskola

Ekologisk färg

Workshop

Schabloner

Rådgivning

Färg tillbehör

Joanna Pierre Foucard är utbildad byggnadsantikvarie och diplomerad färgsättare.

JOANNA hittar färgerna som får oss att må bra

– Det är livets ryggsäck som styr hur du påverkas av **FÄRGER!**

Vilken färg har ord som MAMMA och GLÄDJE? Vad väljer jag för färg om jag gillar klassisk musik? Joanna Pierre Foucard vet att rätt färger ökar vårt välmående. Och bäst färger hämtar vi från sköna barndomsminnen och annat som ger oss trygghet. Vi ska alltså blicka både inåt och bakåt för att få rätt kulör på väggarna.

TEXT OCH FOTO: MARIA LINDMAN

På bordet står en härlig frukostbuffé uppdukad. Rummet har schackrutigt golv och de ljusa väggarna pryds av ett färgglatt inspirationskollage och böcker om arkitektur. En hylla fylls av penslar med intorkad färg, gröna växter och andra färgsprakande detaljer.

Inte konstigt att nyfikna förbipasserande stannar till vid det stora fönstret som vetter utåt gatan, och tittar in på folksamlingen som dricker te ur stora koppar och lyssnar på en kvinna som står och pratar. Kvinnan heter Joanna Pierre Foucard och vi som befinner oss i rummet är på färgfrukost. Ett samtal om färg och färgers betydelse, över frallor och frukt, en fredagsmorgon i Norrköping.

– Färg är en viktig informationsbärare, säger Joanna. Människan har i alla tider läst av naturens färger för att dra slutsatser. Allt från färgen på himlen för att avgöra väderleken, till att känna av om svampar är ätliga eller oätliga.

Joanna har alltid älskat färg. Efter gymnasiet gick hon på en konstskola, sedan läste hon

vidare till byggnadsantikvarie. När det var dags för examensarbete reste hon till Panama. Där tog hon fram en underhållsplan för en byggnad som var med på Unescos världsarvslista. Hon jobbade med liknande arbeten i Chile. Under de fyra och ett halvt år hon var i Latinamerika tänkte hon mycket på alla färger som fanns där. Och när hon återvände till Sverige för att jobba som traditionell byggnadsantikvarie, hade hon mycket tankar om färgernas betydelse och hur man kan jobba med färg.

– Sedan fick jag nästan ett jobb, säger Joanna. Nästan! Det var ett jobb som jag verkligen hade velat ha. Och när det inte gick vägen, så tänkte jag: ”Nej, nu ska jag utbilda mig och starta ett företag själv så jag får jobba med det jag vill”. Så de var av ren revanschlust som satte igång med det här!

Trött på glättig inredningstrend

Hon utbildade sig till färgsättare och började arbeta med färg på heltid. Men hon upplevde fortfarande att hon inte alltid kunde arbeta på det sätt hon ville. Särskilt knepigt var det när hon fick i uppdrag att jobba med offentliga miljöer.

– Det var svårt att i samtal använda de ord jag ville för att skapa stämningar med färg, beskriva hur färg ska få dig att känna, att hus har en själ.

Hon började fundera över hur hon skulle kunna kombinera arbetet med färger med sina andra passioner i livet, intresset för byggnader och kärlek till friluftsliv.

– Jag drömde om att få vara ute och paddla kajak i tre månader och mäta upp färger. Men vem ska betala mig för det?

Det var det ena som drev henne. Det andra var irritationen över hur inredning visas idag i medierna. Hon hade tröttnat på den glättiga inredningstrenden där experter talar om för oss hur vi ska göra och där våra hem utformas efter rådande trender.

– Inredning är viktigt. Men tyvärr ses det ofta som ytligt trots att det är oerhört viktigt för vårt välmående, för att vi ska kunna koppla av och må bra. Med enkla medel kan man fak-



Kan jag ta hem känslan av att ligga på en klipphäll i skärgården? Ja, det kan jag!

tiskt måla om så att man mår bättre.

Joanna säger att hon mår fysiskt dåligt när hon ser inredningsprogram på tv.

– Alla dessa experter, de gör människor osäkra när det gäller inredning. Jag vill ändra på det. För mig är det viktigt att inte titta på regler. Jag är allergisk mot regler!

Skapa miljöer som är sköna

Joanna förespråkar långsamheten, att låta ett levande och föränderligt hem sakta ta form. Som exempel ger hon konstnärerna Carl och Karin Larssons hem Villa Sundborn som ofta framhålls som ett särdeles vackert hem.

– Karin Larsson höll på i tjugo år med sitt hem, säger Joanna. Hon gjorde inte ett hem som skulle vara perfekt direkt, utan det fick långsamt växa fram. Men bara för att jag tycker att det är ett vackert hem, kan jag inte applicera Villa Sundborn i min bostad. Det är ju inte jag. Ett hem ska spegla vem man är. Det ska vara lustfyllt och roligt att inreda.

Med hjälp av färg kan man få med sig en bit av

Det här är Joanna:

Ålder: 38 år.

Familj: Man och två barn.

Bakgrund: Byggnadsantikvarie och diplomerad färgsättare.

Bor: I Norrköping.

Gör: Driver det egna företaget Kulör och ordnar kurser och seminarier om färg samt jobbar som färgsättare,

Intressen: Färg, arkitektur, friluftsliv, vandring och paddling.

Vad betyder färg för Joanna? Liv. Allting har färg.

Målsättning: ”Jag vill öppna upp ögonen på folk så att de ser färg på ett öppnare sätt och att vi förändrar synen på våra miljöer. Jag vill vara en motpol till den glättiga inredningsindustrin. Konkret vill jag fortsätta med kursverksamhet och föreläsningar samt ta fram ett varumärke av egna produkter där färgen står i fokus.”



Joanna älskar färg, arkitektur och friluftsliv. Längtan efter att kombinera dem var en anledning till att hon startade det egna företaget.



Joanna föreläser om färg och färgers betydelse för intresserade åhörare.



Färg uppfattas på ett annat sätt än när man tittar på ett enskilt färgprov, färger ska därför aldrig ses ensamma utan i miljö.

det man tycker om, in i sitt hem, menar Joanna. – Älskar man magnolia kan man mäta upp de olika nyanserna som finns i magnolia och måla med dem hemma. Man hittar sin egen palett. – När jag var liten brukade jag åka och fiska med min farfar på somrarna. Han var en stor,

lång skogshuggare som nästan aldrig sa någonting. Men den där känslan av vattnet, ekan och tystnaden är något som varit starkt rotat i mig. Jag älskar att paddla ensam för då får jag tystnaden. Men kan jag ta med den här känslan av att ligga på en klipphäll i ytterskärgården med mig hem? Ja, det kan jag! Det är så jag jobbar, att mäta in färgerna och måla dem hemma.

Joanna använder NCS-systemet, ett internationellt färgbeteckningssystem, när hon mäter in färg. Genom att jämföra färgen på en yta med färgproverna i NCS-systemet, kan hon hitta rätt kulörer och översätta dem till en färgbeteckning som gör att man kan köpa färgen i affären.

Det bästa sättet att avgöra om man har hittat rätt nyans i blocket med färgprover är att lägga färgprovet på ytan du vill mäta i den aktuella färgen och sedan kisa. Om färgprovet smälter in har du hittat rätt kulör.

– Jag är inte så intresserad av snygga ytor utan mer att det ska kännas bra. Att något är snyggt är ett kort sätt att tänka, för nästa år är något

annat snyggt. Vi ska istället skapa miljöer som är sköna och som andas en viss känsla.

Hon började skriva texter baserade sina på tankar om att skapa miljöer som man verkligen trivs i och som varar. Idag har hon sytt ihop ett helhetstänk om vad som är viktigt. Grunden i det är ”skönhet i det icke perfekta”. Hus har själ, huset är något vi förvaltar. Det är spännande att hitta sprickorna i ett hus. Det finns en historia där. Det är i sprickorna som det verkliga finns, både i hus och i människor, det är där man hittar kärnan, det som är äkta.

Tankarna ledde fram till ett verktyg som Joanna kallar ”Din personliga färgpalett”, den går ut på att hitta just de färger som du själv trivs i. Genom att blicka inåt i dig själv och bakåt i ditt liv och fundera över miljöer du har mått bra i, kan du hitta färger som ökar ditt välmående.

Hittar färger att trivas i

Det finns många föreställningar om hur olika färger påverkar oss. En del är välgrundade färgpsykologiska fakta som till exempel att man blir aktiv i röda rum. Men det är inte så enkelt att man kan säga att en färg har vissa egenskaper, eftersom nyansen har stor betydelse.

– En ljusblå ton kan verka lugnande, medan en

skarp blå kan ta väldigt mycket plats och energi och inte alls kännas lugnande, förklarar Joanna. Väldigt starka färger framhäver sig och tar mycket plats, vilket gör att de är lättare att tröttna på. Det är likadant med kraftiga mönster.

Men hur man påverkas av färger beror framförallt på vad man bär med sig i sin egen livsryggsäck. – Det är som en stig man vandrar, det handlar om var man kommer ifrån och vad man mött under tiden man levtt. Det är sinnlighet, hur man ser på sig själv utifrån och till exempel vad man älskar för musik.

– Jag känner en kvinna som älskar klassisk musik och som är författare. Kan man kombinera detta med de dofter och smaker hon gillar och då få fram färger? Ja, jag kan! På samma sätt tänker jag hjälpa andra att hitta deras bästa färger.

Grunden för att ta fram en människas personliga färgpalett är enligt Joanna att man svarar på ett antal frågeställningar. Till exempel: ”Vilken färg har ett ord som fredag? Eller orden november, glädje, mamma och varm choklad.

Genom att hitta det som triggar en persons sinnen kan Joanna ta fram en personlig färgpalett, färger som just den här människan trivs i och verkligen tycker om, oberoende av vad trenden just då säger.

– Men jag har fortfarande inte lyckats komma på hur jag ska kunna vara ute och paddla i tre månader, tillägger hon leende. □

Kreativa människor väljer grått

Varför är orange en perfekt färg i köket? Och varför funkade turkos så bra i badrummet? Vi har en hel del att lära oss av färgerna när vi skapar ett hem där vi ska bo och trivas.

TEXT: MARIA LINDMAN

RÖTT är en kraftfull och energifylld färg som väcker uppmärksamhet och sänder ut varnings-signaler. Röda rum gör oss mer aktiva, hjärtat slår snabbare och du blinkar oftare.



Med hjälp av färgblock kan Joanna mäta in olika kulörer. Fasaden på byggnaden där hon har sitt kontor har hon färgsatt – det var så hon hittade lokalen.

BLÅTT har en rogivande effekt. Det är en färg som får oss att andas lugnare och blinka mer sällan. Blåa rum upplevs ofta som rymliga. Färgen sägs också främja kreativitet.

ORANGE är en varm och energifylld färg som gör oss optimistiska och entusiastiska. Färgen sägs stimulera aptiten, vilket gör den lämplig för kök och matplatser. Orange är också en kommunikationsfärg vilket gör att den passar i rum där man umgås.

GRÅTT symboliserar traditionellt sett visdom, men förknippas idag ofta med tristess. Grått är en neutral färg som framförallt kommer till sin rätt tillsammans med andra färger. Kreativa människor sägs trivas i grå rum, eftersom det inte utstrålar mer än balansen mellan ljus och mörker.

ROSA är en lugnande färg som skapar trygghet. Den står för glädje och optimism och är en bra färg för barn och i rehabiliterande sammanhang. Den milda färgen är bra för rum där man vill ha stillhet.

LIME är en intensiv, frisk vårfärg som kanske bäst lämpar sig på mindre ytor.

TURKOS kyler ner och dämpar blodcirkulationen. Färgen upplevs som ren och fräsch och passar därför bra i badrummet.

BRUNT är en jordig färg som skapar värme och trygghet, men det sägs att för mycket brunt kan verka nedtyngande.

LILA är en längtansfull och andlig färg som sägs ge bättre sömn. Den lämpar sig i utrymmen för meditation, tänkande och återhämtning. Ljusa nyanser är fridfulla, men mörka kan trötta ut ögonen om de används på stora ytor.

GULT är en intensiv färg som en del färgpsykologer tror kan ge upphov till illamående och sjösjuka. Man tror också att gult är den första färgen som spädbarn uppfattar.

GRÖNT har en lugnande inverkan på oss människor. Den symboliserar natur, växande och kretslopp. Ljusgrönt anses ge ökad livsglädje och välmående. Det sägs också att sinna skärps mer och att man lättare kan utföra precisionsarbeten.

SVART är en dominant färg som i västvärlden förknippas med olycka, död, sjukdom, hat och sorg. Men svart anses också klassisk och trendig.

VITT är tomhet och vila. Men att ha kritvita väggar hemma kan kännas ödsligt. Därför brukar man blanda den vita färgen med en annan färg, man bryter färgen. □

Kreativ Insikt.

omtanke & eftertanke



Vi har öppnat ytterligare en butik på Karlavägen 40 i Stockholm. Varmt välkommen till oss!



Halssmycken
Tro, hopp och kärlek
299 kr

Canvastavlor
30x30 cm
229 kr



Du hittar oss på Hornsgatan 29 och Karlavägen 40 i Stockholm. Eller i vår webbutik www.kreativinsikt.se, där du även kan beställa vår uppskattade katalog. Tel 08-621 11 22.