

M magasin

Hälsa Psykiologi

Nr 2 Oktober 2010 Pris 59:- inkl moms
Norge 68 Nok, Åland 7,50 EUR

En tidning för dig som gillar känslor



* Sluta prata förbi varandra



* Använd din mammafaktor



* Klä fram din självkänsla

Hitta din livsrytm

-Kroppen,
relationerna
och själen



* Hemmatrivsel med färg-psykologi





Inred för trivsel och lugn

Färgpsykologi för ditt hem

**Lugn, välkomnande, frid och samhörighet.
Det är det vi vill känna i våra hem.
Joanna Pierre Foucard vet.
Hon får alltid de svaren av kursdeltagarna
när hon undervisar om
färg och inredning och psykologi.
Här får du hennes bästa råd om hur du gör ditt
 eget hem ännu mer ditt eget.**

Av Margareta Hägglund Foto Ina Agency, Peter Knutson



DEN GRÖNA TRAPPAN

Claude Monet målade in naturen rakt in i huset. Jämför med Johannas gröna dörrposter (se nästa uppslag).



DEN SOLGULA MATSALEN

En som verkligen kunde det där med trivsel och färg var konstnären **Claude Monet**. Han ville inreda sitt hem i den franska byn Giverny på ett enklare och mer personligt sätt än den tidens tradition. Då – han köpte huset 1890 – var det på modet med överlastade, lite mysmörka interiörer. Men Monet ville ha starka, klara färger. Han valde själv, använde traktens material, ledde hantverkarnas arbete och spetsade det hela med lite österländsk exotism – sin samling japanska träsnitt, en orientalisk matta, ett hattställ av bambu.

Matsalen är stor och solig. Där åt Monet och hans hustru **Alice** middag med barnen. Monet blandade själv salladen och skar upp köttet vid bordet. Ofta var det lunch med gäster, för Monet var morgonmänniska och ville gå och lägga sig tidigt. Han måste ju upp tidigt för att fånga morgonljuset.

Konstkritikern **Gustave Geoffroy** var en som blev bjuden: "I detta anspråkslösa hus, som ändå var överdådigt inrett, hade vi enorm glädje av att sitta runt ett bord där maten serverades i generösa portioner men alltid var tillagad med finess och kompletterades av lätta viner av alla tänkbara nyanser".

Målarfirman Lecanus fick uppdraget att måla och har noterat i sina liggare att det skulle vara "ljus kromgult med kontrasterade prydnadsprofiler i rent kromgult mot förgyllt bakgrund". Taket målades vit. Sen valde Monet att måla trästolarna med sitsar av sjögräs i samma gula toner som väggarna. Det gav lugn och enhetlighet. Väggarna blev en utmärkt bakgrund för de japanska konsttrycken.

Här dukades alltid med blåvitt porslin som tar upp tonerna i Rouen-kakelplattorna runt eldstaden. Och duken var alltid nymanglad och ljus gul – för att framhäva porslinet.

Läsa mer?

Monets hus av **Heide Michels** och **Guy Bouchet**.

Monets trädgård av **Vivian Russell**.

För barn: *Linnea i Målarens trädgård* av **Christina Björk** och

Lena Anderson.



DET BLÅ KÖKET

Det stora köket inreddes med blåvita kakel från lokala leverantörer. Lyxspisen av märket Briffault är av gjutjärn med inbyggd vattencistern så att kokerskan och pigorna alltid hade varmt vatten. Både Monet och hans hustru Alice var matintresserade. Gott skulle det vara, vackert skulle det läggas upp och portionerna skulle vara rejäla.

Åka dit

Besök Claude Monets hus och den fantastiska trädgården i byn Giverny. Öppet från april till oktober. En dagsutflykt från Paris, först tåg 45 minuter till Vernon och sen cyklar eller går du fyra kilometer till huset. Eller tar en taxi. Mer info: giverny.org, giverny-monet.com

Johanna
lär dig att inreda
personligt och
med färg!

– Det ska kännas ”nu kommer jag hem till mig själv”

● – Vitt, säger Joanna, det finns ingen trygghet i vitt!

Joanna Pierre Foucard är passionerad när det gäller färg och inredning:

– Fyrkantigt, vitt, stål och högt i tak. Det är så långt från grottan man kan komma, säger byggnadsantikvarien och proffsfärgsättaren.

För det är i grottan det började. Där sökte människan skydd och trygghet och målade på väggarna för att få det fint.

– Det var inte bara rituella målningar, det var för att försköna och sätta sin prägel på bostaden. Det har vi alltid gjort. Satt bonader på stugväggarna (om-bonat är ordet) och hackat enris att lägga vid dörren.

Gjort det vackert även när livet är hårt.

– Jag såg en dokumentär från Ryssland på tv. Det var så eländigt, fattigdom och sprit och sjukdom. Men familjen hade fått några tapetrullar av grannen och nu hjälptes de åt att tapetsera. Det var inte tal om mönsterpassning där, men upp med tapeterna för att göra det lite vackrare.

Det är det det handlar om. Att oavsett hur livet är så vill vi göra våra hem vackrare, sätta vår prägel på det.

– Det är något som ligger i oss, men ibland går det till överdrift. Ibland känner jag att jag skulle vilja starta en ”våga vägra renovera”-rörelse, skrattar Joanna.

För hon har svårt för de alltför perfekta hemmen.

– Inredning är inte svårt. Det är bara att lyssna på sig själv. Jag vill inspirera, få folk att känna att det är kul och lustfyllt. Det här är mitt hem, nu kan jag göra vad jag vill här.

– Det ska kännas skönt när du öppnar dörren, det ska kännas ”nu kommer jag

hem till mig själv”.

När Joanna har kurser om färg och inredning och frågar deltagarna om vad de vill ha mer av i sina hem blir svaren nästan alltid

- 1) Mer värme
- 2) Mer färg

Lugn och ro och trevligt och mysigt, helt enkelt.

Joanna har ”uppfunnit” verktyget ”din personliga färgpalett – ett unikt färgsättningsverktyg för dig som älskar färg och inredning men inte orkar hålla koll på alla nya trender och stilar”.

Den meningen sammanfattar mycket av hennes filosofi.

Se inte utåt på trender, se inåt, fråga dig

vad du själv verkligen älskar och ta in det i ditt hem.

– Gör vad du vill, bara du mår bra, säger Joanna.

Nu har ju inte alla hennes frejdiga inställning och hennes bakgrund –redan som barn beordrade hon sina föräldrar att stanna bilen när hon såg en kyrka så att hon kunde gå in och titta.

– Inte på kyrkmålningarna utan mer på rummet, jag kunde fascineras av handmålade streck.

Joanna vårdar ömt den lilla kniven med benskapt som hon förälskade sig i i hotellets shop under en semester i Hemavan när hon var åtta år.

Det var där någonstans allt började och

”Inredning är inte svårt utan kul och lustfyllt. Det är bara att lyssna på sig själv”



Bästa verktyget: färgprover i alla nyanser. Enkla varianter skaffar du i närmaste färghandel.

som fick henne att skapa sitt eget yrke. Byggnadsantikvarie och färgsättare som både kan färgsätta parkeringshus (ledtråd = man kan måla trygghet) och lära oss andra mer ovana färgälskare att inreda på ett nytt sätt.

Hon har korsat sin kunskap om knutskallar med latinamerika.

Knutskallar handlar om att timra gammeldags hus i Jämtland. Latinamerika är färg mitt i fattigdomen.

– Jag stod i flera timmar på en marknad i Peru och såg en kvinna som sålde färgpigment. Kunderna kom och beställde vilken färg de ville ha och hon blandade blixtnsabbt olika pigment till en mix i ett papper. Det var kunnande och glädje, inte ängsligt. ●



Joanna Pierre Foucard
är byggnadsantikvarie,
inspiratör och professionell
färgsättare med eget företag
Kulör i Norrköping. Kontorets
dörrkarmar är grönmålade
för att påminna om grönska
och trädgård.

Här kan du själv pröva
Joannas introduktion till att
sätta färg på känslan! —————>



Vill du veta mer?

På nätet: Joannas webbplats:
www.kulor.se

Att läsa: *Jordens färg* av Milis Ivarsson och Frida Hafvensten.



forts

Din personliga färgpalett

Del I: Drömmar & önskemål

Dröm fritt utan hämmande begränsningar kring ekonomi, genomförbarhet och tillgänglighet.

1. **Vad önskar du förändra i ditt hem?** Helhet eller detaljer, vad saknas, vad skulle du vilja ha mer av? Skriv ner de positiva värden du vill ha mer av i ditt hem. Kanske du önskar få in mer värme i ditt hem. Värme är sällan de varma kulörerna. Ett "varmt" hem är snarast ett personligt och hemtrevligt hem som är fyllt av kärlek och lugn.
2. **Teckna ned de rum du har** i ditt hem och sätt namn på de känslor du vill känna i respektive rum. För att ge ett exempel så kan vi börja med hallen. Trygghet, välkomnande och hemtrevligt är känslor som många förknippar med det första rum man möts av i ett hem.
3. **Hur ser ditt drömhjem ut?** Lägg inga band på dina drömmar, låt tankarna vandra fritt.

Del II: Ursprung

Här tittar du närmare på hur de miljöer du bott i har fungerat som hem för dig. Dessa övningar är till för att du ska börja fundera mer kring hur de miljöer du omgivits av har påverkat din syn på heminredning och hur man skapar vackra miljöer.

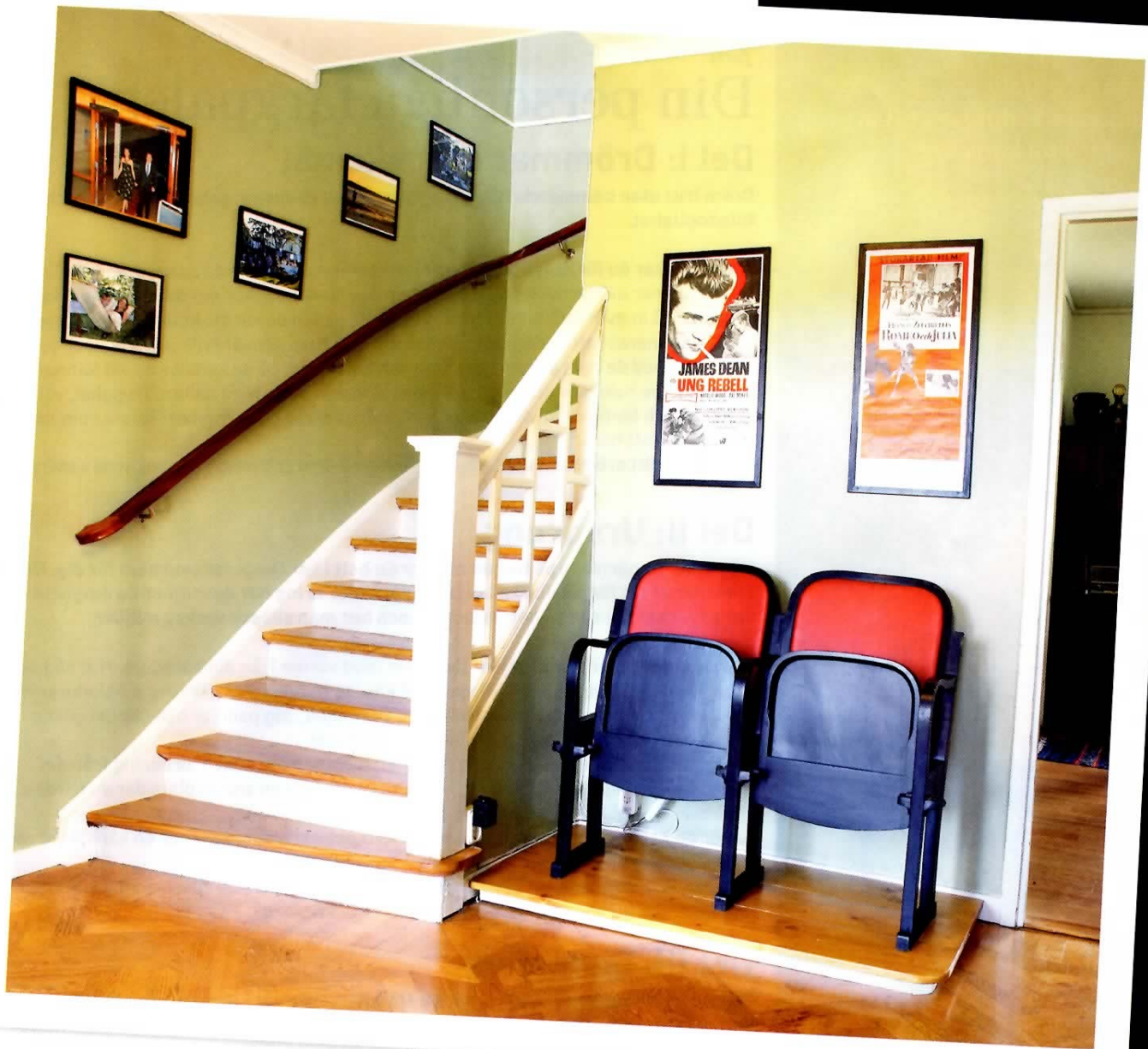
1. **Beskriv en eller flera miljöer** du minns med värme från din barndom. Hur såg de ut och vad upplevde du där? Till exempel kan jag minnas min barndoms fisketurer med min farfar. Eller segelsemestrarna med familjen. Jag paddlar och gör det gärna själv. Havet är för mig en källa till lugn och frihet.
2. **Finns det minnen knutna kring föremål**, möbler eller annan inredning från din barndoms miljöer? Det kan vara ditt hem eller från en annan plats där du trivdes, som väcker glädje när du tänker på dem.
3. **Gör en kort uppräknings** av de hem du haft och skriv spontant ner en känsla vid varje hem, bra eller mindre bra. Svara spontant.
4. **Hade du drömmar som barn** om hur du ville bo när du blev vuxen som du än i dag minns. Om du har det, hur såg dina drömmars hem ut?

Del III: Sinnlighet

Färg och form handlar mycket om att stimulera alla våra sinnen. För att komma vidare i tankarna kring hur din hemmamiljö ska kännas kan det därför vara intressant att fundera lite mer kring vilka sinnen du gärna stimulerar.

1. **Beskriv ditt favoritmusikstycke.** Hur låter det och hur reagerar du när du hör det? Eller är du inte så intresserad av musik. Vilket ljud är ditt favoritljud? Mitt är kanske när det blåser mycket i höga trädskronor.
2. **Hur känns din favoritdoft?** Det kan vara allt ifrån vårens doft när växtligheten börjar skjuta fart till min dotters favoritdoft som är eldrök från öppen spis "det luktar som vårt sommarställe, när ska vi åka dit?" brukar hon ibland säga med drömmande tonfall när grannen eldar.
3. **Vilken är din älsklingssmak?** Kanske hallonsaft från nyskördade hallon på sensommaren? Eller smaken av den underbara musselgrytan med vitt vin på uteserveringen på Frankrikekanalen?
4. **Om du får välja ut en plats** som är du, var skulle det då vara? Beskriv den platsen. Min är längst ute i havsbandet på en solvarm klippa och vidsträckt horisont framför mig. Din kanske är New Yorks puls, eller sovrummet med den nya sängen med kakelugnen sprakande och en bra bok i famnen.

Ta nu ett djupt andetag, slut ögonen och frammana känslan av ditt drömhjem. Stanna kvar i den känslan en stund och njut av att du kommit närmare den du är.



BIO HELA VECKAN. Hon är filmantikvarie och han är musiker. Joannas vänner följde hennes råd, tog fasta på sina intressen och gjorde om hallen till en liten biograf med stolar från en gammal biosalong och inramade filmaffischer. Din egen hall kanske ska handla om dans, tekannor eller korsord – vad nu du är intresserad av.

”Måla in det du älskar i ditt hem. Mina vänner gjorde hallen till en minibiografsalong”

vänd

Men hur tänkte de?

Joanna med ögon känsliga för färg ger exempel på färgsättningar hon inte förstår

1. När jag skulle föda mitt andra barn var rummet gult med en rad flygande måsar ungefär mitt på väggen. Jag skulle färgsatt i gröna färger som spirande liv.

2. Nyss gjorde jag en hälsoundersökning på Apoteket och visades in i ett vitt, kallt rum. Jag får inte ihop det med hälsa.