



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra výchova ke zdraví

Bakalářská práce

# **Posílení zdraví a energie prostřednictvím barev**

Vypracovala: Barbora Vařeková

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Pavlína Moučková

České Budějovice 2015



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Univerzity of South Bohemia in České Budějovice  
Pedagogical faculty  
Department of Health Education

Bachelor Thesis

# **Human health and energy improvement through colours**

Author: Barbora Vařeková

Supervisor: Mgr. Pavlína Moučková

České Budějovice 2015

Jméno a příjmení autora: Barbora Vařeková

Název bakalářské práce: Posílení zdraví a energie prostřednictvím barev

Pracoviště: Katedra Výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Pavlína Moučková

Rok obhajoby bakalářské práce: 2015

## ABSTRAKT

Ve své bakalářské práci se zaměřuji na působení barev na lidské zdraví. Popisuji historický průběh objevu barev, co to barvy jsou a jak fungují na tělo i psychiku člověka. Barvy nás obklopují všude kolem, a proto přibližuji charakteristiku jednotlivých barev. Samotná náklonost k určité barvě charakterizuje osobnost člověka, a proto mi to i z psychologického pohledu připadá jako zajímavé téma. Dále se zaměřuji na energetická centra v těle – čakry a harmonizaci jich pomocí barevných technik. V závěru uvádím několik barevných terapií, které úzce souvisí s rozvojem zdraví.

Věřím, že tato teoretická práce obohatí celou škálu výchovně-vzdělávacího procesu a oblasti rozvíjející zdravý životní styl.

Name and Surname: Barbora Vařeková

Title of Bachelor Thesis: Human health and energy improvement through colours

Department: Department of Health Education, Pedagogical fakulty, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Pavlína Moučková

The year of presentation: 2015

## ABSTRACT

My bachelor thesis is focused on an impact of colours on human health. I describe a historical development of colours knowledge, what the colours are, how could influence human body and psyche. The colours surround everybody almost everywhere and therefore I describe a characteristic of each colour. The only favour of a human to the certain colour indicates his personality and therefore I consider this topic very interesting from psychological perspective. I also deal with energetic centres in human body, so called „chakras“ and with their harmonization using different technique of colours. In conclusion I present a few colours therapies related to the health development.

I believe my thesis could enhance a wide range of education processes as well as an area dealing with the healthy lifestyle.

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Posílení zdraví a energie prostřednictvím barev“ vypracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Pavlínou Moučkové pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č.111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce fakultou, a to v nezkrácené podobě, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 27. 4. 2015 .....

Barbora Vařeková

### **Poděkování**

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Pavlíně Moučkové, za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

<b>ÚVOD</b>	<b>9</b>
<b>1 POUŽITÍ BAREV V DĚJINÁCH</b>	<b>11</b>
1.1 Léčení barvami ve starověkých kulturách	11
1.2 Výzkum barev a jejich představitelé	12
1.2.1 Avicenna (980-1037)	12
1.2.2 Paracelsus (1493-1541)	12
1.2.3 Sir Isaac Newton (1642-1727)	12
1.2.4 Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)	13
1.2.5 Edwin D. Babbit (1828-1905)	14
1.2.6 Rudolf Steiner	14
1.2.7 Theo Gimbel	15
<b>2 POROZUMĚNÍ BARVÁM</b>	<b>16</b>
2.1 Barvy z fyzikálního pohledu	16
2.2 Základní dělení barev	18
<b>3 PŮSOBNÍ BAREV NA ČLOVĚKA</b>	<b>20</b>
3.1 Energetická centra v těle - čakry	22
3.1.1 Základní čakra- červená	23
3.1.2 Bederní čakra-oranžová	23
3.1.3 Čakra solar plexu- žlutá	24
3.1.4 Srdeční čakra- zelená	24
3.1.5 Krční čakra- modrá	25
3.1.6 Čelní čakra – indigo	25
3.1.7 Korunní čakra- fialová	26
3.2 Doplnující barvy	28
3.2.1 Růžová	28
3.2.2 Starorůžová	28
3.2.3 Purpurová	28
3.2.4 Tyrkysová	29
3.2.5 Bílá	29
3.2.6 Šedá	29
3.2.7 Černá	30
3.2.8 Hnědá	30
3.2.9 Stříbrná	30
3.2.10 Zlatá	30
3.3 Psychologie barev	32

<b>4</b>	<b>TERAPIE BARVAMI</b>	<b>35</b>
<b>4.1</b>	<b>Arteterapie</b>	<b>37</b>
4.1.1	Mandaly	38
<b>4.2</b>	<b>Terapie Aura-Soma</b>	<b>40</b>
<b>4.3</b>	<b>Terapie čakr</b>	<b>42</b>
4.3.1	Barevné léčení	42
<b>4.4</b>	<b>Meditace</b>	<b>44</b>
4.4.1	Základy meditace	44
4.4.2	Barevná vizualizace	44
4.4.3	Meditace v čakrách	45
<b>5</b>	<b>ZÁVĚR</b>	<b>48</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b>	<b>50</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH</b>	<b>53</b>



## Úvod

*„Barva je psychickou silou, je viditelnou duší. Kdybychom mohli vidět lidskou duši, jednou z forem, kterým by se projevovала, byla by barva.“ Jan Zrzavý český malíř<sup>1</sup>*

Důvodem proč jsem se rozhodla psát bakalářskou práci o barvách je, že barvy nás ovlivňují více, než si uvědomujeme. Ovlivňují naše pocity, nálady a dokonce i fyziologické procesy v našem těle. Vnímáme je od první chvíle na této zemi a doprovází nás po celý život. Zamysleme se nad tím, jaký pocit v nás vyvolává západ Slunce, nekonečné moře, louka plná slunečnic či duha. Vše je charakterizováno určitou barvou a vše v nás probouzí pocity a nejen proto jsou hojně využívány například v marketingu. Výrobci ví, že pokud chtějí prodat výrobek pro zklidňující účinky, nebylo by rozumné, takový výrobek dát do červeného obalu. Červená v nás vyvolává pocit zahřátí a nejspíš bychom si takový výrobek pro pocit úlevy nezakoupili. Takových příkladů bych mohla uvést nespočetně. Barvy se dále hojně využívají i v komunikaci. Když něco chceme přesně vyjádřit, odkazujeme se často na barevné spojení. Věta „Díval se na svět přes růžové brýle“ výstižně vysvětluje, že daný člověk byl naivní a nevnímal skutečnou realitu. Barvy v těchto příkladech chápeme všichni stejně, ale zda-li nám je daná barva příjemná či nikoliv, už záleží na našem subjektivním pocitu. Výběr barvy je velice osobní, každý preferuje jiné oblečení, jiné doplňky v interiéru, jiné prostředí. To vše vypovídá o člověku. Pokud se rozhodneme vymalovat doma jiným odstínem, ukazujeme svému okolí určitou osobní změnu, ať si to uvědomujeme nebo ne.

Cílem této práce je přiblížit, jak barvy dokáží ovlivnit naše zdraví a to jak na psychické, tak i fyzické úrovni. V dnešní době jsme schopni změřit fyzické funkce. Mnohé studie dokazují, že barvy opravdu ovlivňují naše tělo, i když mezi populací se účinky barev jeví jako „šarlatánství“ a nevěří v jejich pozitivní výsledky. To, že barvy léčí i psychickou stránku člověka, nedokážeme vědecky dokázat. Pocity a emoce jsou nezměřitelné a takovou disciplínou se zabývá psychologie. Mnozí uznávají psychologové barvy využívají pro poznání druhých lidí. V arteterapii prostřednictvím malby dokážeme navázat komunikaci, jestliže selhává komunikace verbální.

---

<sup>1</sup> PLESKOTOVÁ, P. *Svět barev*. Praha: Albatros, 1987. Str. 12

Na úvod se odkazují na historii objevu barev a jejich léčivých účinků. Můžeme zde upozornit, že slavný spisovatel J. W. Goethe přikládal barvám významný vztah a ovlivnil tím nemálo jeho následovatelů. Dále vysvětlují, co to barvy vlastně jsou. Jedná se o jakýsi paradox, ale ve skutečnosti je svět kolem nás nebarevný. To znamená, že barva není součástí předmětů. Vše barevné kolem nás vyzařuje elektromagnetické záření. Pokud pochopíme od základu, jak barvy pracují, můžeme je zahrnout do součásti našeho života a pozitivně ovlivňovat každý náš den. Ve většině knih zajímavější se o tematiku barev, se objevuje jejich spojitost s energetickými centry v lidském těle a není tedy divu, že se na tuto oblast v bakalářské práci odkazují. V našem těle energetická centra, která nám pomáhají vyrovnávat jakékoliv nerovnováhy v těle. V té souvislosti seznamují některé techniky, které nám pomáhají tyto energetické centra vyrovnávat, a tak si můžeme vyzkoušet barevné působení na vlastní kůži. Pro tyto techniky využíváme především sedm barevných tónů, ale barev, které vnímáme kolem nás je mnohem více. Proto v kapitole pod názvem „Doplňující barvy“ seznamují s účinky a charakterem i dalších barev, ve které se může objevovat právě vámi oblíbená. Práce se snaží přiblížit účinky barev, ale jak je znám výrok J. W. Goethe: „ *Barvy pochopíme, až když je budeme prožívat.* “

# 1 Použití barev v dějinách

## 1.1 Léčení barvami ve starověkých kulturách

Účinky barev využívali již starověké kultury před více než 10 000 lety a patří tak k nejstarším formám léčení. Znamky o jejich využívání pochází z civilizací Egypta, Indie, Číny i legendární Atlantidy. Kněží, kteří patřili zároveň k lékařům, znali zákonitosti barevných účinků a využívali je k uklidnění či nabuzení organismu.

V Číně se barvy využívaly k nastolení rovnováhy těla i duše. Žlutá barva léčila střevní potíže, k tomu pomáhaly žluté šátky, které se zavěšovaly před okna. Epilectici si sedávali na fialové koberce, ty jim měly pomoci k propojení levé a pravé hemisféry. Nemocné spálou nechávali ozařovat červeným světlem nebo je zabalovali do červených šátků. Barva v Číně znamenala vesmírnou energii ovlivňující lidské zdraví a jejich osud. Přiřazovali je k směrům větru, ročním obdobím, opakujícím se denním dobám a vnitřním orgánům člověka. Za významnou barvu v Číně se dodnes považuje barva červená, která symbolizuje štěstí. Nevěsty se vdávají v červených šatech a prosby o dobré pořízení, které se zavěšují před dveře domu, se sepisují na červený papír. Naopak do bílé látky zabalují mrtvé, jelikož tato barva představuje stav smrti nebo spánku. Pozorujeme, že vnímání barev závisí na kultuře a tradici dané země.<sup>2</sup>

V Egyptě se využívalo barevné světlo k psychické i fyzické terapii. Za tímto účelem se stavěly chrámy na takovém místě, kde jasně dopadalo sluneční záření přes barevné sklo dovnitř místností, a tak léčilo nemocné lidi.

V Řecku a Římě se jakákoliv nemoc v těle přiřazovala k nauce o tělesných šťávách. Podle ní existovaly čtyři tělesné šťávy- krev, hlen, žluč a černá žluč. Ke každé z těchto tekutin se vázala určitá barva, charakter člověka a stavba těla. Černá žluč představovala melancholickou povahu. Přebytek žluči označoval člověka cholerického, kterého jednoduše ovládl vztek. Převaha bílého hlenu popisovala netečného flegmatika. Sangvinikům dominovala červená horkokrevná krev.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> REICHLING-MELDEGG, H. *Aura-Soma a feng-šuej*. Praha: Barevný Svět, 2006. Str. 27-28

<sup>3</sup> NORRIS, S. *Tajemství léčení barvami*. Praha: Svojtka, 2004. Str. 10-12

## 1.2 Výzkum barev a jejich představitelé

### 1.2.1 Avicenna (980-1037)

Perský lékař znal účinky barev, které charakterizoval ve svém díle *Kánon lékařský*. Popisoval zde, že krvácející člověk by se neměl dívat na červenou barvu, jelikož červená povzbuzuje krevní oběh. Naopak jeho zrak by měl směřovat na barvu modrou, ta uklidňuje a zpomaluje proudění krve v žilách. K léčbě předepisoval různé barevné mastičky, obvazy a květiny.

### 1.2.2 Paracelsus (1493-1541)

Švýcarský lékař, který v období renesance patřil k nejvýznamnějším průkopníkům své doby. Tento člověk byl údajně obdarován léčebnými schopnostmi, které využíval ve spojitosti s barvami. Propagoval též alternativní medicínu (muzikoterapie, hudba). Jeho praktiky ovlivnily současnost.<sup>4</sup>

### 1.2.3 Sir Isaac Newton (1642-1727)

Významný anglický fyzik a matematik Isaac Newton známý především pro svůj objev zákona přitažlivosti se podílel také na objevu barevného spektra. Jako výchozí bod tohoto objevu vznikl při pohledu na duhu, jelikož duha se skládá ze sedmi barev, obsahuje základních sedm paprsků: červenou, oranžovou, žlutou, zelenou, modrou, indigo a fialovou. V období, kdy se univerzita v Cambridge uzavřela kvůli moru, začal doma pracovat a snažil se pochopit podstatu světla a barev. V zatemněné místnosti vytvořil malý otvor, kterým dopadaly sluneční paprsky do místnosti skrz trojhranný hranol. Tenkrát tímto experimentem přišel na tu skutečnost, že světlo se rozkládá na základních sedm barev spektra, stejně jako tomu je u duhy. Zjistil, že pokud hranol otočí vzhůru nohama, vznikne opět světlo bílé. V bílém světle jsou tedy obsaženy základní barvy spektra.

Dále se také zamýšlel nad tím, zda barva vzniká i bez světla. Jestli jsou barvy vlastností předmětu a tudíž existují i ve tmě nebo si barvu vytváří samo lidské oko. Závěrem dochází, že barvy bez světla neexistují, když slábně světlo, šednou a zanikají.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> NORRIS, S. *Tajemství léčení barvami*. Praha: Svojtka, 2004. Str. 13

<sup>5</sup> STEINER, R. *Tajemství barev*. b.m.: Fabula, 2005. Str. 25-26

#### 1.2.4 Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)

Newton pohlížel na barvy jako na fyzikální jev, zatímco Goethe se zajímal o jejich účinky na lidskou psychiku. Vnímá člověka jako celistvou bytost, ve kterém se nachází úzká vazba s vnitřním a vnějším světem. Dospěl k názoru, že barvy musíme prožít, abychom vnímali jejich účinky. Tímto byl považován za zakladatele moderní teorie barev. Velmi si stál za svými názory a dokonce je považoval nad svým básnickým uměním.<sup>6</sup> Jeho významné dílo se nazývá *Nauka o barvách* z roku 1810, sám se ke svému dílu vyjádřil těmito slovy: „*O tom všem, co jsem vytvořil jako básník si nic nenamýšlím. Žili se mnou větší básníci, přede mnou žili větší básníci a budou takoví i po mně. Že jsem ale ve svém století jediným, kdo se zabýval tak obtížnou vědou jako je nauka o barvách, a jediným, který zná pravdu, na tom si trochu zakládám.*“<sup>7</sup>

Jeho významné dílo je po stránce fyziologické, estetické a psychologické naprosto nepřekonatelné, ale podle vědecké úvahy se jedná o dílo bezcenné. Goethe zapíral Newtonovo vědeckou teorii a stál si za tím názorem, že barvy jsou tvořeny kombinací světla a tmy. Vědci se však k jeho názoru nepřiklonili.

Definoval tři základní barvy: žlutou, červenou a modrou, ze kterých vznikají všechny ostatní. Žlutá s červenou dává oranžovou, modrá se žlutou zelenou a modrá s červenou tvoří fialovou. Jeho učení rozděluje barvy na teplé a studené tóny, to proto, jaký pocit dostane člověk při jejich vnímání. Tyto barvy mají také své komplementární (protějšky) barvy. Zelená doplňuje červenou, oranžová modrou a fialová žlutou. Barva indigo obsahuje jednu šestinu z každé barvy. Ze základních barev je schopno lidské oko vnímat 169 dalších odstínů. Goethe se zajímal o kruh barev a rozvíjel ho ve svých myšlenkách, které se staly převratným psychologickým převratem. Otevřel tím tak dvě málo prozkoumané oblasti duševního prožívání barev. Poukazoval na to, že barvy vyvolávají v člověku citové reakce a tím dokázal, že city nemusí vždy vyplývat z naší povahy.<sup>8</sup>

Proč se tak Goethe přel o svůj názor s uznávaným fyzikem Newtonem? Odpověď je jasná. Goethe vnímal barvy všemi smysly, ne rozumem, zajímal se o těžko zachytitelné vjemy a tajemno. Prožitek barvy představovala velkou hodnotu a sílu. Za tím co Newton se zajímal o čistě fyzikální pohled, o elektromagnetické záření, kde fungují

---

<sup>6</sup> REICHLIN-MELDEGG, H. *Aura-Soma a feng-šuej*. Praha: Barevný Svět, 2006. Str. 26

<sup>7</sup> Cit.: HULKE, WALRAUD M. *Magie barev*. Praha: Pragma, 1997. Str. 12-14

<sup>8</sup> GOETHE, J. W.: *Smyslově-morální účinek barev*. Fabula, Hranice 2003. Str. 48- 56

vlnové délky a kmitočty. O tom, jak však barvy dokáží ovlivnit lidské tělo a duši, o tom nevěděl takřka nic.

### 1.2.5 Edwin D. Babbit (1828-1905)

Americký průkopník, který roku 1878 vydal dílo *Podstata světla a barev*. Kniha popisuje základní barvy spektra a jejich účinky na lidský organismus. Červená barva působí na krevní oběh a doporučoval ji při ochrnutí. Naopak modrou barvu využíval při zánětlivých onemocnění pro její zklidňující účinky. Oranžové a žluté tóny barev stimulují nervovou soustavu. Vynalezl terapii tzv. „Chromaluma“ kde se skrze barevná skla nechávali lidé léčit slunečním světlem, podobně jako tomu bylo v Egyptě. V době jeho života mnoho jeho terapeutických metod bylo zakázáno, ale přinesly význam pro současnou dobu.<sup>9</sup>

### 1.2.6 Rudolf Steiner

Rakouský filozof, mystik, pedagog, zakladatel Waldorfské školy, považoval barvy za velmi ovlivňující složku našich pocitů. Jeho studie byly ovlivněny Goethem, k jeho dílu se vyjádřil takto. *„Nemám přirozeně v úmyslu obhajovat všechny jednotlivosti Goethovy nauky o barvách. O čem se chci domnívat, že to je třeba zachovat, je jen princip. Ale ani zde nemůže být mým úkolem odvozovat z Goethova principu jevy o barvách v jeho době dosud neznámé. Kdybych měl mít jednou to štěstí, že by mi byla dána múza a prostředky k tomu, abych napsal nauku o barvách v Goethově smyslu zcela na výši moderních výtvarných věd, pak by to v takové nauce bylo nutné vyřešit jen a pouze výše naznačený úkol. Považoval bych to za životní úlohu patřící k mým nejkrásnějším.“*<sup>10</sup>

Steiner se snažil rozvíjet duchovní vnímání lidí a na základě toho, založil antroposofické hnutí. Jeho první centrum duchovního vzdělání vzniklo v Dornachu ve Švýcarsku *Gotheanum* s barevnými okny, kam si lidé mohli jít vyzkoušet barevné účinky. Veliký rozvoj těchto účinků se vyskytuje ve Waldorfských školách. S barvami se pracuje na každém vývojovém stupni. V mladším školním věku se využívají jasné a teplé odstíny. S přibývajícím věkem se odklání k chladnějším odstínům.

---

<sup>9</sup> NORRIS, S. *Tajemství léčení barvami*. Praha: Svojtka, 2004. Str. 14-17

<sup>10</sup> Cit.: STEINER, R. *Tajemství barev*. b.m.: Fabula, 2005. Str. 6-7

### **1.2.7 Theo Gimbel**

Zvláště významný průkopník barevné terapie ve Velké Británii. Jeho metody ovlivnili představitelé J. W. Goethe a R. Steiner. Vynalezl vlastní terapii, která navazuje na starověké kultury. Jeho nejvýznamnější terapií je diagnostikování páteře. Pacient v této metodě napíše své jméno do své páteře a pomocí kyvadélka se zjišťuje, jaká se využije správná léčebná barva.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> NORRIS, S. *Tajemství léčení barvami*. Praha: Svojtka, 2004. Str. 18-19

## 2 Porozumění barvám

Pokud chceme pochopit barvy a využívat je pro harmonizaci svého zdraví, je důležité pochopit, co barvy vlastně jsou a odkud se berou. Barvy ve skutečnosti neexistují, což znamená, že svět kolem nás je nebarevný. Barvy jsou součástí světla, pokud je tma, barvy zanikají. K těmto závěrům došel už fyzik Isaac Newton.

Jak vidíme barvy my? Barvy vnímáme zrakem. V našem oku čočka zaostřuje paprsky světla na sítnici, která je citlivá na světlo. Světlo zde dráždí dva typy buněk: tyčinky a čípky. Tyčinky nám slouží k rozeznávání světla a stínu. Čípky zase reagují na vlnovou délku barev. Jak světlo dopadne na tyto buňky, dávají se nervové impulsy do pochodu a přináší informaci do zrakového centra v mozku, kde se vytváří obraz. Vytváří se tak portrét vnějšího světa, který ale každý z nás vnímá po svém. Prvnímu může být odraz vnějšího světa příjemný, druhému nikoliv. To vše souvisí s tím, jací jsme a jak se cítíme.<sup>12</sup>

### 2.1 Barvy z fyzikálního pohledu

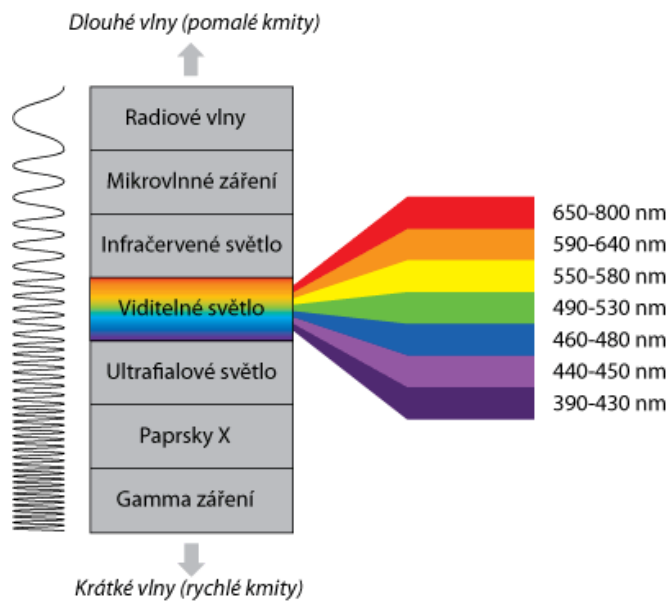
Z fyzikálního pohledu se jedná o tzv. elektromagnetické spektrum, ve kterém jsou obsaženy různé druhy záření. Každé záření je charakterizováno vlnovou délkou, což je vzdálenost od jednoho vlnového vrcholu k druhému. Lidské oko dokáže vnímat pouze část toho spektra a to v rozsahu přibližně od 390 do 760 nanometrů. Jednotlivou vlnovou délku barev vidíme na obrázku. Za červenou barvou se dále nachází infračervené záření, které dosahuje až 300 000 nanometrů. Toto záření se také jinak nazývá teplé záření, jelikož ho vyzařují teplé předměty, především Slunce. Většina sluneční energie k nám dopadá skrze toto záření, poněvadž kvůli své dlouhé vlnové délce lehce prochází atmosférou. Za oblastí infračerveného záření se nachází ještě oblast rádiových vln. Vděčíme jim za existenci rozhlasu, televize či radaru. Naopak na druhém konci v rozsahu 400-10 nanometrů leží záření ultrafialové. Toto záření se v dnešní době hojně využívá ve vědě, protože je známé pro svoje pozitivní i negativní účinky. Dokáže opálit pokožku, ale umí způsobit i úžeh. Zabíjí mikroby, ale ničí zároveň i důležité buňky a mikroorganismy. Ještě kratší vlnovou délku má rentgenové záření se schopností pronikat neprůhlednými látkami. Využívá se tak v lékařství pro ozáření tkání a orgánů. Za tímto zářením se nachází ještě záření gama, které samovolně vyzařují některé kovy, například rádium. Když se zamyslíme nad tím, jaké účinky známe u

---

<sup>12</sup> NORRIS, Stephanie. *Tajemství léčení barvami*. Praha: Svojtka, 2004. Str. 24-25



neviditelného záření, není tak neuvěřitelné, že léčivé účinky obsahují i světlo pro nás viditelné. Světlo, které vnímáme zrakem, obsahuje sedm barevných paprsků- červený, oranžový, žlutý, zelený, modrý, indigo a fialový. Těchto sedm paprsků se rovná sedmi energetickým centřům v lidském těle, tzv. čakrám, které jsou zásadní pro ovlivňování lidského zdraví.<sup>13</sup>



Obrázek 1 - Elektromagnetické spektrum

<sup>13</sup> PLESKOTOVÁ, P. *Svět barev*. Praha: Albatros, 1987. Str. 35-40

## 2.2 Základní dělení barev

Pro zvládnutelnost práce s barvami jsou důležité individuální vlastnosti každé barvy. Znat jejich dělení a účinky. Když chceme pracovat s barvami, musíme od základu znát, jak se barvy člení.

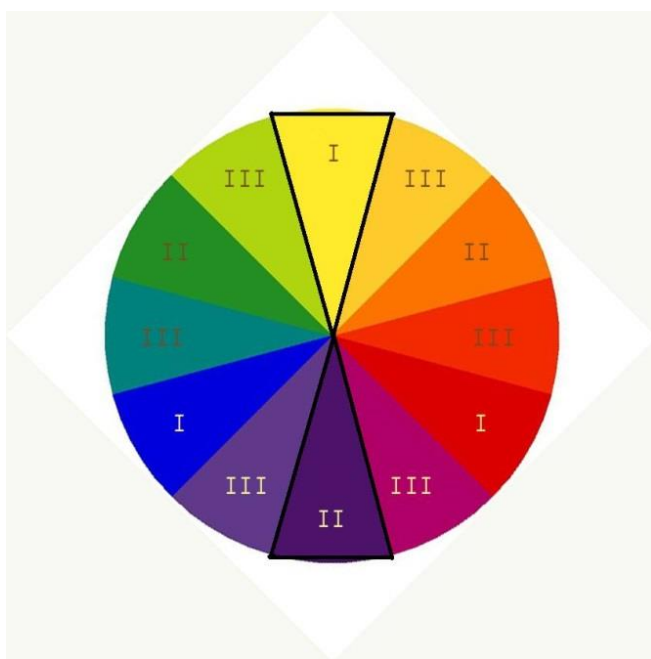
V základním rozdělení se barvy člení do tří skupin. Už filosof Pythagoras říkal, že existují tři základní barvy- červená, žlutá a modrá. Podle něj tato trojice barev působí na lidský vývoj a zdravotní stav, jelikož jsou v úzkém vztahu s tělem, duší a duchem člověka. Jedná se o tzv. primární skupinu. Z těchto základních tří barev se odvozují téměř všechny ostatní. Umělce zajímají pouze tyto tři barvy, jelikož všech ostatních tónů získají jejich namícháním. Sekundární skupina barev vzniká kombinací dvou barev primárních v poměru 50% jedné barvy a 50% druhé barvy. Terciální barvy jsou namíchané kombinací primárních a sekundárních barev.<sup>14</sup>



Obrázek 2 - dělení barev

<sup>14</sup> ANDREWS, T.: *Léčení barvami*. Olomouc: Fontána, 2011. Str. 15-17

Pro znalost účinků barev, jsou důležité tzv. komplementární barvy. Jedná se o barvy ležící na barevné ruzžici proti sobě. Tyto dvě barvy se vzájemně doplňují. Pro nastolení rovnováhy se využívají dvě tyto barvy, jak už bylo známo ve staré Číně. Známy symbol Jin a Jang býval zeleno-červený (dnes černo-bílý). Pokud chceme například nastolit příjemné harmonické prostředí kolem nás, vnášíme námi zvolenou barvu a doplňujeme barvou komplementární.<sup>15</sup>



Obrázek 3- Komplementární barvy

<sup>15</sup> MERIVALE, P. *Léčení barvami: zkušenosti s Aura-Somou*. Praha: Barevný svět, 2012. Str. 32- 33

### 3 Působení barev na člověka

Je možné, že barvy mohou ovlivňovat naše zdraví? Mnoho vědců vám při této otázce odpoví „ano“. Dnes už je známo, že barvy ovlivňují náš vegetativní systém. To znamená, že ačkoliv si to neuvědomujeme, naše lidské tělo neustále na barevné světlo reaguje. Vliv barev na člověka zkoumal roku 1958 vědec Ribert Gerard a zjistil, že na červenou barvu lidé reagují zvýšeným krevním tlakem, zrychleným dýcháním, pocením dlaní a jsou v napětí. Naopak modrá barva dokázala pokusné osoby uklidnit. Teplé odstíny jsou tedy využívány pro svou stimulační činnost. Působením teplých tónů (červená, oranžová, žlutá, hnědá) se zvyšuje krevní tlak, aktivita nervového systému, energie, celková teplota těla. Chladné tóny (modrá, zelená) naopak utlumují celkové tělesné funkce.<sup>16</sup>

Mozek je propojen s hypofýzou důležitou žlázou endokrinního systému v našem těle. Barvy dráždí tuto žlázu, která vyrábí nebo ovlivňuje produkci hormonů či řídí tělesné funkce - pravidelnost spánku, rychlost metabolismu, pohlavní pud, chuť k jídlu, pocity a nálady. Žláza šišinka produkuje dva důležité hormony- melatonin a serotonin. Za naši bdělost a schopnost udržet pozornost vděčíme serotoninu, který se vylučuje ve dne. V noci se tvoří melatonin a pomáhá nám při spánku uklidnit naše fyziologické funkce. V zimních měsících naše tělo postrádá sluneční světlo, a tak se u mnoho lidí vyskytuje sezónní deprese projevující se únavou, ospalostí a pasivitou. U všech těchto lidí se také našla vysoká hladina melatoninu. Vědecky se dokázalo, že barevné ozařování pozitivně ovlivňuje tento stav.<sup>17</sup> Světlo je doručovatelem energetických informací. To znamená, že pokud se dotkne tato energie lidského těla, dochází ke spontánní reakci. Receptory pokožky poznají světlo a tím i vibraci, která je v něm obsažená. Podnět se dostane do oblasti hypotalamu a vyvolá endokrinní reakci. Jedná se o fyzikální proces, který se formou elektrických impulzů šíří do oblasti řídicích orgánů. Není to jen lidské oko, ale i kožní receptory přijímají barevnou energii, která působí ve všech buňkách. Barevná vibrace vyvolává určitou dráždivost, kterou člověk vnímá svým charakterem jako příjemnou nebo naopak nepříjemnou. Barevná terapie pomáhá pro zmírnění bolestí, obnovit buněčné tkáně, podporovat tělesné funkce, k tvorbě

---

<sup>16</sup> MLČOCH. Zdraví, životní styl: Barvy a psychika - jak působí barvy na člověka. [cit. 2015-04-06]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/co-o-vas-rikaji-vase-oblibene-barvy/>

<sup>17</sup> NORRIS, S. *Tajemství léčení barvami*. Praha: Svojtka, 2004. Str. 25-26

červených krvinek, podpoře výměny látek a oběh, utlumení zánětů, prokrvení tkáně, harmonizaci nadměrných funkcí, zničení zárodků bakterií a mnoho dalšího.<sup>18</sup>

To, že barvy nevnímáme pouze prostřednictvím zraku, ale i celým tělem potvrzuje zakladatel racionální terapie prof. Nils Finsen, který roku 1903 získal Nobelovu cenu za svou vědeckou práci o světle a barvách. Na svých pokusech dokázal ohromující poznatky. Slepec byl zaveden do místnosti s ozářenou modrou barvou a jeho tělesná teplota klesla. Naopak pokud byl posazený do místnosti, kde působila červená barva, jeho tělesná teplota se zvýšila. Teplota v obou místnostech byla ale stejná.<sup>19</sup>

Zájem o účinky barev dnes neustále stoupá. Lidé si uvědomují čím dál více, jak barvy ovlivňují naše tělo. Pokud známe charakter barev, dokážeme si vytvořit adekvátní prostředí například do kanceláře, kde nás barvy budou stimulovat k práci nebo naopak vytvoříme útulný domov, kde načerpáme nové síly. O tom, jak nás barvy ovlivňují, svědčí i to, jak barvy využíváme v běžném rozhovoru. Pokud vyslovíme spojení „vidím rudě“, každý z toho pochopí, že jsme rozčilení, nebo spojení „svět je růžový“ značí naopak, že zažíváme úspěšné období. Odborníci prokázali, že barvy působí i na náš pracovní výkon. Lidé, kteří tráví čas v monotónní práci a navíc pracují v místnosti, kde převládá šedá barva, podávají dlouhodobě nižší výsledky, než ostatní pracující v lépe řešeném barevném prostředí. Navíc dlouhodobě trávený čas v šedé barvě může vést k depresi. Pokud tedy lidé zlenivěli, doporučuje se vymalovat prostředí, kde pracují, pastelovými barvami. Takový prostor dokáže člověka aktivizovat a pobudit k lepším výkonům. Není proto od věci se seznámit s charakterem jednotlivých barev a tyto znalosti v praxi využít pro zlepšení našich životních podmínek.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> ANDREWS, Ted. Barvy léčí: omládněte na těle i na duchu. Praha: Ivo Železný, 2001, Str. 64

<sup>19</sup> REICHLIN-MELDEGG, H. Aura-Soma a feng-šuej. Praha: Barevný Svět, 2006. Str. 25

<sup>20</sup> MLČOCH. Zdraví, životní styl: Barvy a psychika - jak působí barvy na člověka. [cit. 2015-04-06]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/co-o-vas-rikaji-vase-oblibene-barvy/>

### 3.1 Energetická centra v těle - čakry

Lidské tělo je jeden energetický systém, v němž jsou energetická centra ovlivňující dění organismu. Základem všeho je pochopit, co znamená slovo „čakra“ a jak v našem lidském těle funguje. Slovo čakra pochází ze starého indického jazyku „sanskrt“ a znamená „kolo“. Čakry jsou primárními centry přijímající energii do našeho těla. Mnoho lidí toto považuje za metafyzický nesmysl, ale i moderní věda potvrdila, že v místech, kde se čakry nalézají, je vyšší elektromagnetické vyzařování. Čakry leží na středové ose těla a každá z nich se spojuje s určitou žlázou či orgánem. V těle se energie rozvádí pomocí nervových drah a oběhové soustavy a tím veškeré orgány, tkáně a buňky dostávají vibrační energii. Životní síla proudící v našem těle se nazývá „prána“. Čakry jsou spojovány s našimi fyzickými, emocionálními, mentálními a duchovními funkcemi.

V lidském těle se nachází sedm hlavních čaker, které odpovídají sedmi základním barvám barevného spektra- červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá, indigová a fialová. To je důvod, proč terapie barvami patří k neúčinnějším způsobům, jak ovlivňovat naši rovnováhu. Čakry a s nimi související orgány na barvu reagují. To znamená, že pokud čakra nefunguje řádně, může škodit organismu.<sup>21</sup>



Obrázek 4- čakry

<sup>21</sup> ANDREWS, T. *Léčení barvami*. Olomouc: Fontána, 2011. Str. 39-41

### 3.1.1 Základní čakra- červená

Základní čakra leží na kořeni páteře a váže se k červené barvě. Na této čakře závisí náš smysl pro realitu, schopnost se o sebe postarat a cítit se bezpečně a zakotveně v každodenním životě. Je centrem základní životní síly. Blokování v této čakře neruší proudění životní síly a vede k vyčerpání. Lidé s dostatečně silnou červenou energií, bývají sebevědomí, optimističtí a mají kladný vztah k životu. Svým překážkám umí čelit. Dále je základní čakra spojena s funkcemi oběhové a reprodukční soustavy a s dolními končetinami.<sup>22</sup> Ronald Hunt, známý anglický chromoterapeut doporučuje červenou při léčení dolních končetin, chorobných stavů spojených všeobecně s krví, jelikož červená zahřívá krev v tepnách a proto zrychluje její oběh. Dále se doporučuje k léčbě ran, infekcí, horeček, stresů a neklidu. Správně stimulovaná červená čakra aktivizuje vůli, vytváří radost ze života, dodává energii a víru ve své schopnosti.<sup>23</sup> Pokud je základní čakra příliš aktivní, může se projevat fyzická agresivita, útočnost, posedlost sexem, hyperaktivita, impulsivnost. V tom případě se doporučuje použít zelenou barvu pro její zklidnění. Jestliže naopak červená čakra pracuje nedostatečně, objevuje se přehnaná opatrnost, potřeba uznání, touha po vzrušení a změně, ale neochota je realizovat, zvýšená únava a chybí energie k uskutečnění svých přání. Pro její stimulaci se doporučuje červená barva.<sup>24</sup>

### 3.1.2 Bederní čakra-oranžová

Bederní čakra se nachází v křížové oblasti těsně pod pupíkem a je centrem sexuální energie. Záleží na ní, jak se celkově dobře cítíme. Pokud tato čakra správně nefunguje, mohou lidé obojího pohlaví pociťovat bolesti v pánevní oblasti nebo mít problémy v sexuálních vztazích. Dále je spojována s ledvinami a močovým měchýřem a ovlivňuje tak hospodaření s tělesnými tekutinami. Ovlivňuje také játra, slinivku břišní a slezinu. Slezina odstraňuje opotřebované červené a bílé krvinky a zároveň uchovává nové červené krvinky. Stejně jako slezina umí odstraňovat nečistoty z našeho těla, tak i oranžová barva pomáhá při odstranění negativních emocí. Funguje jako životabudič a ovlivňuje naše pozitivní myšlení.<sup>25</sup> V oblasti bederní čakry se nachází hlavní detoxikační centrum. Po metafyzické funkci ovlivňuje naše pocity, emoce, touhy, radost a sexualitu. Pokud bederní čakra nepracuje dostatečně, projevuje se nedůvěra k druhým,

---

<sup>22</sup> NORRIS, S. *Tajemství léčení barvami*. Praha: Svojtka, 2004. Str. 38 a 100

<sup>23</sup> RICHTER, J. *Léčení barvami: chromoterapie*. Bratislava: Eco-konzult, 1995. Str. 18

<sup>24</sup> ANDREWS, T. *Léčení barvami*. Olomouc: Fontána, 2011. Str. 42- 43

<sup>25</sup> NORRIS, S. *Tajemství léčení barvami*. Praha: Svojtka, 2004. Str. 42 a 100

uzavřenost, neschopnost ukázat své city, nespolečenskost, následování davu a starost o to, co si myslí druzí. Podpořit čakru můžeme oranžovou barvou, v případě její nadměrné činnosti používáme barvu modrou. Nadměrná činnost se projevuje znaky: sobectví, arogance, žádostivost, přehnaná pýcha, ješitnost, přecitlivělost, stálé usilování o moc.<sup>26</sup>

### 3.1.3 Čakra solar plexu- žlutá

Tato čakra je umístěna nad úrovní pupku. Ovlivňuje tak žaludek a funkci sympatického nervového systému, které je propojeno s játry, střevy a žlučníkem. Blokáda v této čakře se na tělesné úrovni projevuje jako vředy nebo další problémy spojené s žaludkem či špatné trávení, proto žlutá barva stimuluje činnost vnitřních orgánů, především žluč, která pomáhá při trávení a vstřebávání tuků. Dále souvisí s intelektem a logickým myšlením, pokud tedy se objevuje blok na psychické úrovni, mohou se projevovat problémy s jasným uvažováním či rozhodováním. Žlutá barva se vztahuje k myšlení, které sídlí v levé mozkové hemisféře.<sup>27</sup> Tato čakra v sobě nosí optimismus, zjemnění mentality, zmírňuje bolest očí, odstraňuje symptomy, jako jsou pálení či píchání. Léčí onemocnění jater, ekzémy, kožní onemocnění, diabetes, nervovou vyčerpanost, ztrátu paměti, bolesti hlavy, problémy s trávicí soustavou. Hunt tvrdí, že problémy spojené s trávením souvisí s vysokým množstvím červené nebo modré barvy v organismu. V prvním případě se objevuje typická hubenost a v druhém obezita.<sup>28</sup> Protipólem žluté barvy je barva fialová. Tu využíváme při nadměrné činnosti této čakry. Projevuje se znaky, jako jsou kritika, mentální šikana, neustálé plánování a žádná manifestace výsledků, potřeba neustálých změn a tvrdohlavost. Při nedostatku vnímáme pocity z nedostatečného uznání, pocity nepochopení, pocit izolace, strach z nových věcí a psychosomatické potíže.<sup>29</sup>

### 3.1.4 Srdeční čakra- zelená

Srdeční čakra se nachází v oblasti hrudníku a přísluší k funkci srdce a oběhové soustavy. Zelená se nachází uprostřed barevného spektra a udržuje tak rovnováhu mezi teplými a studenými tóny. Ovlivňuje naši lásku, cítění a laskavost, proto blok v srdeční čakře brání k vyjádření lásky. Touto barvou chromoterapeuti úspěšně léčí problémy srdce, vysoký krevní tlak, rakoviny, neurologické bolesti hlavy, chřipky, černý kašel,

---

<sup>26</sup> ANDREWS, T. *Léčení barvami*. Olomouc: Fontána, 2011. Str. 43- 44

<sup>27</sup> NORRIS, S. *Tajemství léčení barvami*. Praha: Svojtka, 2004. Str. 46 a 100

<sup>28</sup> RICHTER, J. *Léčení barvami: chromoterapie*. Bratislava: Eco-konzult, 1995. Str. 19

<sup>29</sup> ANDREWS, T. *Léčení barvami*. Olomouc: Fontána, 2011. Str. 44-45



degenerace tkání, zvracení, nachlazení apod.<sup>30</sup> Dále souvisí s funkcí brzlíku a celého imunitního systému těla. Má pozitivní vliv na regeneraci tkání. Jelikož je srdeční čakra jakýmsi prostředníkem mezi ostatními energetickými centry v těle, tak celý energetický systém vyvažuje. Pokud je v nerovnováze, často se nachází problém v jiné čakře. Zelená čakra může svou příliš vysokou aktivitou stejně jako jiné ublížit. V takovém případě se objevuje zlost, žárlivost, lakota a závist. Zmírňuje se protipólovou barvou červenou nebo růžovou. Při nízké aktivitě čakry osoba postrádá soucit, projevuje se majetnictví, sebezpochybňování a nejistota.<sup>31</sup>

### 3.1.5 Krční čakra- modrá

Tato čakra leží v oblasti krku. Je centrem řeči, komunikace a sebevyjádření. Jestliže se nachází blok v krční čakře, často nejsme schopni vyjádřit svůj upřímný názor a hájit své zájmy nebo naopak nutíme ostatní souhlasit s našimi myšlenkami. Pokud člověk nedokáže jasně vyjádřit svůj názor, může mu pomáhat modrý šátek okolo krku. Pomáhá uvolnit blok i po fyzické stránce v podobě bolesti krku či chrapot. Modrá barva má antiseptické účinky, pomáhá při infekcích nebo zánětech. A jelikož modrá uklidňuje, je vhodná vizualizace modré barvy před spaním. Dále se krční čakra spojuje s funkcí štítné žlázy, která vyrábí jeden z nejdůležitějších hormonů v lidském těle ovlivňující tělesný metabolismus.<sup>32</sup> Pokud se v těle objevuje veliké množství této barvy, vznikají chorobné stavy spojené s nedostatečnou činností orgánů, např: usazování produktů metabolismu, artritida, písek v moči, nachlazení, křivice, skleróza, ucpání cév, deprese apod. Modrá barva se využívá i při nemocech jako jsou spála, neštovice, menstruační bolesti, žlučové kameny a krvácející zlatá žíla.<sup>33</sup> U mentálních postojů způsobující nadměrná činnost čakry se projevuje dominance, fanatismus, kruté vyjadřování. U nedostatečné činnosti se člověk podvolává druhým, je melancholický a tvrdohlavý.

### 3.1.6 Čelní čakra – indigo

Čelní čakra jinak nazývaná jako čakra třetího oka, probouzí u lidí jasnovidné schopnosti. Nachází se uprostřed čela mezi obočím a spojuje se s funkcí podvěsku mozkovému. Podvěsek mozkový vylučuje hormony, které ovlivňují ostatní žlázy včetně štítné žlázy a nadledvinek. Nerovnováha v čelní čakře se projevuje nespavostí, únavou,

---

<sup>30</sup> RICHTER, J. *Léčení barvami: chromoterapie*. Bratislava: Eco-konzult, 1995. Str. 20

<sup>31</sup> ANDREWS, T. *Léčení barvami*. Olomouc: Fontána, 2011. Str. 46-47

<sup>32</sup> NORRIS, S. *Tajemství léčení barvami*. Praha: Svojtka, 2004. Str. 50 a 100

<sup>33</sup> RICHTER, J. *Léčení barvami: chromoterapie*. Bratislava: Eco-konzult, 1995. Str. 20-21

bolestí hlavy a různé nervové poruchy. Její oslabení se projevuje i nedůvěrou v intuici a schopnost vnímat jiné úrovně skutečnosti. Pokud člověk chce rozvíjet své duševní schopnosti, měl by se obklopovat indigo barvou. Tato barva nás odvádí od reálného života do života duchovního. Je to jakýsi vnitřní zrak, který vidí jevy, jež jsou běžnému lidskému oku neviditelné.<sup>34</sup> Podle Hunta je tato čakra považovaná za důležitý osvobozující prostředek k pročištění mysli, odstraňující komplexy, obavy, psychické poruchy, deviace a symbolizuje sílu. Typické příklady nemocí, u kterých se barva indigo využívá, jsou např. nemoci spojené se smyslovým orgánem, mánie, halucinace, sexuální úchytky, dětská obrna, epilepsie. Při nedostatečné činnosti se projevuje u člověka pochybnost, zapomnětlivost, nepokoj apod.<sup>35</sup>

### 3.1.7 Korunní čakra- fialová

Korunní čakra je umístěna nad hlavou a její funkce se pojí s šišinkou. To je žláza produkující hormony melatonin a serotonin, které řídí naše biologické hodiny. Dále je centrem spirituality a ovlivňuje nevědomé procesy. Špatná funkce mívá za následek nedostatek duchovního vědomí a pocity nesmyslnosti života. Pokud pro někoho postrádá život smysl či se mu nedostává inspirace, může pomoci fialová barva. Probouzí v člověku duchovní a tvořivé schopnosti. Fialová bývá barvou umělců nebo přecitlivělých lidí, protože jsou napojeni na její vibrace. Kmitá ze všech barev na nejvyšší frekvenci a tím podněcuje nejvyšší vyjádření lidského ducha. Na rozdíl od žluté barvy je fialová spojována s pravou mozkovou hemisférou, která je sídlem intuice. Fialová spojuje lidské tělo a mysl s duchem. Lidé napojení na tuto barvu často bývají léčitelé a často znají důvod, proč tu jsou a jaký mají osud.<sup>36</sup> Tato čakra se také často nazývá jako „lotos s tisíci listy“. Přináší oduševnění a vytváří duševní ideály. Leonardo da Vinci, jeden z největších umělců na světě, říkal, že fialová barva desetinásobně zesiluje meditaci. Hudební skladatel Richard Wagner tvořil svá nejlepší díla, když byl obklopený fialovou barvou. Je to barva hluboké vnitřní harmonie. Doporučuje si při léčbě epilepsie, zánětů mozkových blan, nemocí žláz a močového měchýře, noční pomočování. Hunt tvrdí, že fialová výrazně pročišťuje krev.<sup>37</sup> Vysoká činnost se projevuje potřebou souhlasné náklonnosti, cítit se nenahraditelný a oblíbený. V tom

---

<sup>34</sup> NORRIS, S. *Tajemství léčení barvami*. Praha: Svojtka, 2004. Str. 60 a 101

<sup>35</sup> RICHTER, J. *Léčení barvami: chromoterapie*. Bratislava: Eco-konzult, 1995. Str. 21-22

<sup>36</sup> NORRIS, S. *Tajemství léčení barvami*. Praha: Svojtka, 2004. Str. 64 a 101

<sup>37</sup> RICHTER, J. *Léčení barvami: chromoterapie*. Bratislava: Eco-konzult, 1995. Str. 22

případě se využívá žlutá barva. Nedostatečná činnost vytváří pocit nedocenění, stydlivost, sebezapření, negativní obraz sám o sobě, nedostatek jemnosti a citlivosti.<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> ANDREWS, Ted *Léčení barvami*. Olomouc: Fontána, 2011. Str. 49-50

## **3.2 Doplnující barvy**

Z fyzikálního pohledu vnímáme pouze sedm barevných paprsků, které se odráží v čárovém systému či které můžeme vidět venku jako duhu. Těchto sedm barev je základních a je u nich známá jejich vlnová délka. V každé knize se nejvíce dočteme právě o těchto sedmi barevných paprscích. Ve skutečnosti však vnímáme mnohem více barev. Jsou to barvy tvořené smícháním primárních a sekundárních barev. Jejich účinky nejsou méně významné a některé z nich se vyznačují výjimečnými schopnostmi.

### **3.2.1 Růžová**

Růžová přináší světlo do barvy červené. Červená představuje nespoutanou vášň a sexualitu, za tím co růžová symbolizuje něhu, soucit, naivitu. Je spojovaná s bezpodmínečnou láskou a ženským principem. Milují jí ženy, které cítí potřebu ochrany a lásky. Tato barva je nejvíce oblíbenou u malých holčiček právě pro tyto vlastnosti. Je i dokázáno, že ve věznicích, kde jsou zdi vymalovány na růžovou barvu, zmírňují agresi vězňů. Napomáhá hlubokému pocitu uvolnění. Pomáhá při osamělosti a přijetí sebe sama. Růžová barva je také příhodná při léčení kožních onemocnění, zvláště otoků.

### **3.2.2 Starorůžová**

Tento barvený odstín přináší velmi příjemný celkový dojem, v němž je zastoupena něha, hebkost, nezištnost, ale také pevnost a originalita. Starorůžová je tvořena oranžovou a růžovou barvou. Barva nám pomáhá se začleňovat mezi ostatní, aniž by nám brala naší individualitu.

### **3.2.3 Purpurová**

Purpurová se skládá z fialové a červené barvy. Pokud se tato barva začne objevovat v našem životě, například potřebou nosit jí, znamená to, že se chceme zbavit starých zvyků a dát prostor novým. Purpurová nebo také jiným názvem „fuchsin“ představuje nový začátek a posunutí se o krok vpřed v našem životě. Na tělesné úrovni tato barva posiluje ledviny a nadledvinky, a také může působit jako diuretikum. Dále má protistresový účinek a působí celkově povzbudivě na vyčerpané orgány. Mírní bolesti a podporuje žilní systém. Vlastnosti fuchsinu jsou utišující, zklidňující a pomáhá lidem citově nevyrovnaným nebo lidem s násilnickými sklony. Purpurová v nás rozvíjí náklonnost, pochopení a duševní povzbuzení.

### **3.2.4 Tyrkysová**

Tyrkysová barva se skládá z modré a zelené, představuje tak klid a vyrovnanost. V mnoha civilizacích vnímají tyrkysovou za barvu ochrany a svatosti. Významná je pro svoje protizánětlivé účinky. Chrání nás před negativními vlivy. Zvláště nám může být nápomocná, pokud zrovna někde veřejně vystupujeme, protože nás povzbuzuje k tomu, abychom světu sdělili obsah svých myšlenek a citů. Vytváří mezi lidmi přátelské prostředí a pomáhá při komunikaci. Symbolizuje přátelství, spontánnost, sebevědomí a je to barva komunikace s okolním světem. Pomáhá lidem při seznamování. Pokud tuto barvu někdo odmítá, popírá tím své vlastní já. Tito lidé mají problém při sebe-realizaci a sebe-nalezení. Také nás propojuje s přírodou a duchovním světem. Pomáhá nám následovat ty správné podněty k přizpůsobení se.

### **3.2.5 Bílá**

Bílé světlo v sobě obsahuje všechny barvy spektra. Bílou vnímáme pozitivně, jelikož symbolizuje čistotu, nevinnost a mír. Obliba bílé u lidí často představuje perfekcionalismus. Tyto osoby si zakládají na své pověsti a navenek se chovají zdrženlivě. Bílé světlo se také využívá k léčitelství a spojuje se se spiritualitou. Lidé, kteří prožili tzv. klinickou smrt, často vypovídají, že byli ozáření bílým světlem. Při meditacích se často pro obnovu organismu využívá bílého nádechu. Barva v interiéru vytváří sterilní prostředí, kde se nemusíme cítit útulně, proto by se měla zjemňovat dalšími barvami.

### **3.2.6 Šedá**

Ti co dávají najevo oblibu šedé barvy, často vykazují, že nechtějí o sobě nic prozrazovat. Výraz „šedý stín“ už sám o sobě vypovídá o nenápadnosti a současně o významu této barvy. Představuje neutralitu a někdy je chápána jako nudná. Šedá barva je sice nenápadná, ale lze se kombinovat s jakoukoliv barvou, a proto může být i velmi elegantní. Na druhou stranu symbolizuje také moudrost a inteligenci. Její neutralitu lze využít k řešení konfliktů nebo nepřehledných situací tím, že nedává k ničemu podnět, a tak zvýrazňuje všechny ostatní signály, které lze lépe vnímat. Ve stáří se barva stává oblíbenou, jelikož se vytrácí aktivita a prožívá se klidný život v ústraní. Nosíme často šedé domácí oblečení, ve kterém se cítíme pohodlně.

### **3.2.7 Černá**

U lidí objevující se černá upozorňuje obvykle na nějaký vnitřní konflikt. Pokud někdo v psychologii označí za nejoblíbenější barvu černou, často to vypovídá, že daná osoba může trpět depresemi, rád se obklopuje tajemnem a snaží se uzavřít do sebe. Bývá oblíbená v pubertě, kdy se přeme s vlastním nitrem. Symbolizuje smutek, tmu a samotu. Oblečení v černé často nosíme při formálních příležitostech, protože působí důstojně, přísně a nedostupně. Také vyvolává dojem, že máme věci pod kontrolou. Černá zadržuje veškerou světelnou energii a je tak nejvíce energeticky vybavená. Jedná se o barvu s největší vnitřní aktivitou. V případě černého oděvu může černá vyvolávat vnitřní sílu nebo intenzivního intelektuálního života.

### **3.2.8 Hnědá**

Hnědá se spojuje s životním pohodlím. Odmítají jí lidé, kteří mají rádi změny a jsou výjimeční. Hnědá má významné spojení se zemí, je to barva půdy, kůry stromů a kamenů. Pomáhá nám „být nohama pevně na zemi“, mít pevný základ a soustředit se na cíl. V působení hnědé barvy se objevuje cosi věrného, neselhávajícího a spolehlivého. Z toho důvodů jí vnímáme jako bezpečný přístav, který nám poskytuje ochranu před neklidem vnějšího světa. Protože se nejvíce v přírodě objevuje na podzim, často se spojuje s nostalgií a steskem. Hnědou barvu preferují lidé v důchodovém věku, vyjadřuje bezpečí a podporuje fyzické pohodlí.

### **3.2.9 Stříbrná**

Stříbrný lesk zdobí každou barvu a dodává jí nádech vznešenosti, ve kterém se snoubí láska a přísnost. Je to barva současně hřejivá i chladná. Stříbrná barva se spojuje s reprodukcí a regenerací. Ovlivňuje tedy oblast rozmnožovacích orgánů a regeneračních pochodů v organismu. Pomáhá nám obnovit rytmicitu v našem těle. Stříbrná pobízí k vývoji, a pokud si zrovna od vývoje chceme odpočinout, vnímáme barvu nepříjemně.

### **3.2.10 Zlatá**

Zlatá představuje barvu nejvyšších hodnot a to v rovině hmotné, tak i duchovní. Představuje poznání na nejvyšší úrovni a moudrost získanou z nabytých zkušeností. Objevuje se na místech, kde člověk pociťuje vnitřní povznesení, jako v chrámech, divadlech, vladařských sídlech či koncertních síních. Doprovází pravé umění, vládnutí a povznesení ducha. Dále podněcuje k řešení psychických problémů, dává pocit bohatství,

lesku a tepla. Zlatá dělá vše hodnotné, drahocenné, žádoucí a vyjadřuje klid a vyrovnanost. <sup>39 40 41</sup>



**Obrázek 5- Barevná růžice**

---

<sup>39</sup> PALOUČEK, Jan. *Poselství barev*. Brno: Integrál Brno, 2012 Str. 72- 140

<sup>40</sup> NORRIS, Stephanie. *Tajemství léčení barvami*. Praha: Svojtka, 2004 Str. 66-88

<sup>41</sup> MERIVALE, Philippa *Léčení barvami: zkušenosti s Aura-Somou*. Praha: Barevný svět, 2012 Str. 56-158

### 3.3 Psychologie barev

*„Řekni mi, jakou barvu máš rád, a já ti řeknu, kdo jsi.“* Max Lütscher

Barvy vnímáme od první chvíle našeho početí. Není tedy divu, že k nim máme tak úzký vztah. Ovlivňují naše pocity, city a nálady. Člověk vytížený náročnou prací, hledá svůj vnitřní klid v přírodě. Lesy nám pomáhají najít svou rovnováhu po náročném městském životě. Když se díváme na blankytnou oblohu bez mráčku nebo náš pohled směřuje na nekonečné moře, často se cítíme uvolněni, necháváme své myšlenky plout a jakoby se ztrácíme v čase. Ten pocit získáváme prostřednictvím našeho zraku. Je to velký dar, kterým můžeme ovlivňovat naši psychiku a i samotná obliba barvy o člověku mnohé vypovídá.

Podle německého psychiatra Ernsta Kretchmera jsou dva druhy lidí, kteří rozdílně reagují na barvy: cyklotýmové a schizotýmové. Cyklotýmové jsou citově založeni, jsou k lidem otevření a snadno podléhají citům. V oblíbě mívají teplé barvy, nejčastěji červenou či žlutou. Jejich citlivost barev je mnohem více rozvinuta než u schizotýmů. Schizotýmové se nenechávají ovlivňovat okolním prostředím a jsou velice racionálně založeni. Převažuje u nich spíše vnímání tvarů, nežli tón barvy. Pokud se však musí rozhodnout, rozhodují se pro barvy chladné: modrou či zelenou. Další známý švýcarský psychiatr Carl Gustav Jung rozdělil dvě skupiny lidí: extroverty a introverty. Extroverti inklinují k teplým odstínům. Naopak u introvertů se vyznačuje obliba tónů chladných. Další psychologové tak došli k závěru, že každý člověk vnímá barvy jinak a tak nám může mnohé prozradit o jeho psychice. Práce s barvou se tak využívá v psychoterapii, psychodiagnostice a arteterapii.

Jedna z nejrozšířenějších metod psychodiagnostiky po celém světě je test, který vytvořil švýcarský psychiatr Hermann Rorschach. Jedná se o barevné skvrny na papíře, které mohou ledacos připomínat. Z tohoto testu se dá odhalit téměř celá osobnost. Lidé, kteří se nechávají vést při výkladu barvami, bývají často extroverti. Někomu skvrna může připomínat například oheň, protože skvrna má červenou barvu, někomu to připomíná nějaký předmět, který má podobný tvar. To vypovídá o introvertech.<sup>42</sup>

Další metodou, která dříve byla velmi opěťovaná a dnes poněkud opomíjená je Lütscherův test. Vyšetřovaná osoba řadí své nejoblíbenější barvy k nejméně

---

<sup>42</sup> PLESKOTOVÁ, P. *Svět barev*. Praha: Albatros, 1987. Str. 68- 73



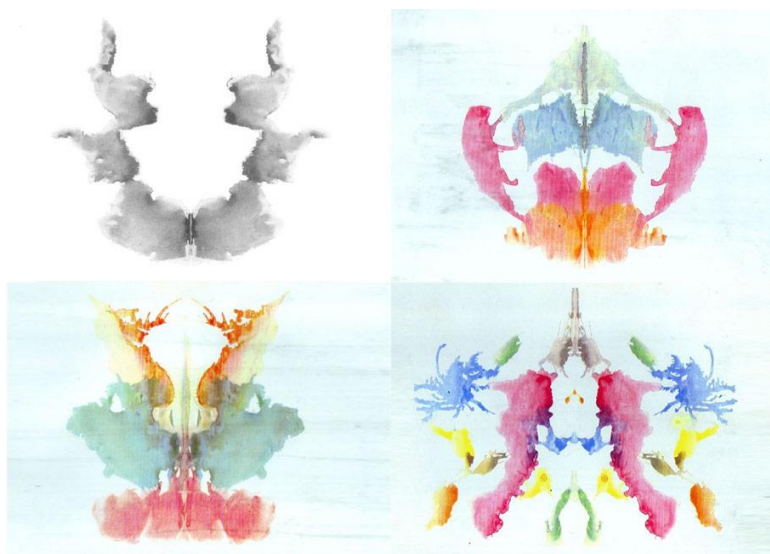
sympatickým. Tento test zjišťuje osobnostní aspekty, jako momentální emoční rozložení, potřeby, kompenzační formy chování, stabilitu či labilitu centrálního nervového systému. Celková diagnóza osobnosti vzniká výsledkem kombinací a pořadí zvolených barev a stojí na mnoholetých zkušenostech této metody. Barvy jsou požívány následující: šedá, modrá, zelená, červená, žlutá, fialová, hnědá a černá. Dle magazínu „Psychogie“ preferování růžové a fialové signalizuje hysterii.<sup>43</sup>

Podle psychologů je modrá barvou klidu, souladu a uspokojení. Představuje něhu, věrnost, oddanost a tradici. Pokud jsou lidé přepracovaní, často modrou vyhledávají. Lidé, kteří se bojí ponořit do svého nitra, modrou obvykle odmítají. Objevuje se často u introvertů, kteří prožívají bohatý vnitřní život. Lidé stojící nohama pevně na zemi mívají rádi zelenou. Tito lidé mají sklon pečovat o druhé, ale také často s ostatními manipulují. Zelenou volí lidé houževnatí, stateční, ale také umínění. Často se o nich říká, že jsou schopni „jít hlavou proti zdi.“ Červená představuje životní sílu, aktivitu, potěšení, vášně. Milují jí lidé cílevědomí, energetičtí, tvořiví, schopni usilovné práce, ale také násilníci. Jasně povzbudivou barvou je žlutá. Dávají jí přednost lidé bezprostřední, plní očekávání a nadějí. Zklamání lidé většinou žlutou barvu odmítá. Sentimentální snílci, romantici nebo také tajnůstkáři volí fialovou. V psychologii fialová představuje nezralost. Obliba také závisí se změnami hormonálního stavu. Nejoblíbenější barvou bývá v pubertě, u těhotných žen a u nemocných s poruchami štítné žlázy. Hnědá představuje tělesný požitek. Preferují jí lidé unavení, kteří touží po odpočinku. Ti co se chtějí lišit od průměru, hnědou odmítají. Pokud člověk o sobě nechce nic prozradit, volí často šedou barvu. Taky tím může dávat najevo únavu. Nebude překvapením, že černá je barvou vzdoru, protestu a volí jí často lidé prožívající vnitřní konflikt.<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup> KRPOUN, Zdeněk. Psychologie.cz: Co o vás říkají vaše oblíbené barvy?. [cit. 2015-04-06]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/co-o-vas-rikaji-vase-oblibene-barvy/>

<sup>44</sup> PLESKOTOVÁ, P. *Svět barev*. Praha: Albatros, 1987. Str. 74



Obrázek 6- Rorschachův test

BASIC LUSCHER COLOUR TEST									
Desired Objectives		The Existing Situation		Characteristics under Restraint		Rejected or Suppressed Characteristics		The Actual Problem	
<b>+</b>	<b>+</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>=</b>	<b>=</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>+</b>	<b>-</b>
<b>3</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
Wants to sweep aside the things that stand in his way, to follow his impulses and be involved in special or exciting happenings. In this way he hopes to deaden the intensity of his conflicts, but his impulsive behavior leads him to take risks		Acts in an orderly methodical and self-contained manner. Needs the sympathetic understanding of someone who will give him recognition and approval.		Insists that his hopes and ideas are realistic, but needs reassurance and encouragement. Egocentric and therefore quick to take offence.		Physiological interpretation: Stress resulting from unwelcome restriction or limitation (only significant if classed as an ANXIETY in 7th & 8th positions; otherwise implies only the normal desire for independence). Psychological interpretation: Wants		Fights against restriction or limitation, and insists on developing freely as a result of his own efforts.	

Obrázek 7- Lüscherův test

## 4 Terapie barvami

Světlo a barvy jsou dva základní pojmy, které jsou neoddělitelné od našeho života, protože nás všude obklopují. Ovlivňují naši mysl a zároveň i naši náladu a životní energii. Barvy do jisté míry dokáží navodit zpět rovnováhu v těle, pomoci při nemocích či získat duševní pohodu. V předchozích stranách jsem vysvětlila jednotlivé charakteristiky barev, jak barvy v našem těle fungují, jak jsou využívány v psychologii, co to vlastně barvy jsou. S tím vším už jsme se seznámili, ale nyní se zaměříme, jak tyto barvy můžeme využít v praxi. Způsobů léčení barvami existuje celá řada. Některé dokonce pochází až z doby starověku, kde se nauka o jejich působení předávala pouze zasvěcencům velkých mystérií, hlavně velekněžům a lékařům. Jednalo se především o pití barevně nabitě vody či vdechování barev. Tato léčivá síla sloužila k navrácení životní síly a obnovení zdraví. Barvu tělo může přijímat různými způsoby. Je možné ozařovat člověka barevným světlem, které je zaměřeno buď do určitého místa, nebo rozptýleného na větší plochu. Dalším způsobem je přijímat barevnou energii v podobě jídla. Pomeranče například máme spojené s přijímáním vitamínu C, a proto veškeré oranžové ovoce nevědomky využíváme pro zvýšení imunity. Dále působí barva oblečení, které pracuje jako filtr barvy a ta se vstřebává přes kůži do těla. Například nošením zelené nám dodává pocitu souladu s okolím nebo červené spodní prádlo v nás probouzí sexuální energii. Terapie barevné koupele představuje kombinace barvy a vůně, která se jeví jako zvláště účinná. Navíc koupel vytváří velmi vhodné podmínky pro meditaci, takže se dají zkombinovat dvě techniky dohromady. Léčivá moc je známá u minerálních kamenů, která se vyznačuje taky svým barevným nádechem. Podstatné je, si barevný minerál vybírat podle vlastní intuice.<sup>45</sup>

Možnosti využití jsou velmi rozsáhlé. Já však podrobněji vysvětlím arteterapii, Aura-Somu, terapii čaker a meditaci. Arteterapie pracuje s barvami jinak než ostatní metody, jelikož se jedná o psychologickou pomůcku a vytváření barevných artefaktů. Aura-Soma začíná být populární až v posledních letech a ani není známá mezi běžnou populací, proto jsem se rozhodla tuto terapii trochu více přiblížit. Poslední metody jako terapie čaker a meditace mají k sobě velmi úzký vztah a není pro ně potřeba žádných zvláštních požadavků, pouze trpělivost a čas.

---

<sup>45</sup> NORRIS, S. *Tajemství léčení barvami*. Praha: Svojtka, 2004. Str. 94

Podle učitele metafyziky a duševních nauk Teda Adrewse je důležité rozvíjet naši citlivost k barvám, abychom jejich účinky pak mohli lépe využít. Jedním z nejsnadnějších forem je vytvoření barevných kartiček, kde se na jedné straně sepíše vlastnosti dané barvy, a na druhé straně se tato barva namaluje. Z počátku se začíná se základními sedmi barvami spektra.

V prvním kroku je důležité uvolnit svou mysl (například progresivní metodou) a poté se věnuje pozornost jednotlivým kartám. Prohlížení a zároveň vnímání barev je důležité několikrát zopakovat. V kroku druhém se rozvíjí už citlivost k barvám. Nyní se zavřenými očmi se promíchávají karty s barevnou plochou nahoře. V tomto kroku si se zavřenými očmi vybíráme jednu kartu a držíme nad ní dlaň naší ruky. Snažíme se rozlišit, zda se jedná o teplý nebo studený tón. Dále se zaměřujeme na pocity, které v našem těle vytváří. Naše ruce dokážou zaznamenat energetické změny. S postupem času dokážeme barvy rozlišovat na základě pocitu.<sup>46</sup>

Pokud se člověk naučí rozvíjet svou senzibilitu k barvám, je údajně schopný vnímat barevnou auru u ostatních lidí. To, že aura existuje, potvrzuje i skupina japonských vědců z Tokijské univerzity pod vedením Mia Watanabeho, která provedla sérii experimentů, při nichž byla zachycena aura člověka. Senzitivní kamery zachytily zvláštní lidské záření. Důkaz o auře už však potvrzovaly Kirlianovy fotografie zachycující tuto záři.<sup>47</sup>



Obrázek 8- Kirlianova fotografie

<sup>46</sup> ANDREWS, T. *Léčení barvami*. Olomouc: Fontána, 2011. Str. 29-31

<sup>47</sup> Svět kolem nás.info: Japonští vědci dokazují, že lidská aura existuje. [cit. 2015-04-06]. Dostupné z: <http://www.svetkolemnas.info/novinky/zahranicni/863>

## 4.1 Arteterapie

Arteterapie se v širším slova smyslu zabývá působením umění na psychiku člověka. Tato terapie souvisí s poznatky umění, filosofie, psychoterapie, psychologie a pedagogiky. V užším slova smyslu se díváme především na terapii výtvarným uměním, kam řadíme malířské, grafické a sochařské prostředky. Arteterapie pomáhá klientům zlepšit své psychické zdraví nebo rozvíjet jejich osobnost, jelikož terapeutickými technikami si klienti uvědomují a vyjadřují své pocity.<sup>48</sup>

Proč využívat výtvarné umění? Jedná se o výtvarné umění, které rozvíjí naši tvořivost. Nenásilnou formou pracujeme s fantazií a nevědomím. Jedná se o zábavu, při níž pomáháme svému zdraví a poznáváme své „vnitřní já“. Výtvarné artefakty klientů nám pomáhají navázat vztah, pokud selhává verbální komunikace. Všechno, co vytvoříme je hmatatelné a můžeme se k tomu v budoucnu vrátit. Znamená to, že můžeme pozorovat naše duševní změny.<sup>49</sup>

Malovat může kdokoliv, kdo má zájem poznat své vlastní nitro. Arteterapie pomáhá lidem pochopit své problémy a sami sebe. Pomáhá lidem vyjádřit myšlenky, které verbálně jsou těžko sdělitelné, obtížně formulovatelné a často se objevují mimo dosah našeho vědomého chápání. Předností arteterapie je, že není potřeba mít výtvarné schopnosti a výtvarné vzdělání. Tato komunikace je vhodná i malých dětí, vzhledem k tomu, že nemají takovou schopnost verbalizace jako dospělí lidé. Dítě umí pouze vnímat, co se děje kolem něj a co cítí. Tyto děje jsou základem pro tvorbu hlubokých struktur naší psychické reality, které jsou uloženy v „řídícím centru“ nevědomí. Pro pochopení nevědomých motivů, emočních stavů, je důležité naše vzpomínky namalovat. To, co se skrývá ve výtvarném projevu, není samo o sobě lehce pochopitelné, proto se pak přechází i na stranu verbální komunikace, abychom obsah barevného artefaktu správně pochopili. Tato cesta není jednoduchá, a proto lidé průměrně navštěvují seminář 2-3 roky.

V arteterapii se objevuje nespočetně témat umožňující nám lépe pochopit vlastní nitro. Pro inspiraci uvádím jedno cvičení, které se provádí za pomoci hudby. Autorka tuto metodu nazvala jako „Ravelovo Bolero“ podle názvu skladby, která inspiruje výtvarný projev. Tato technika se používá především pro nastolení uvolnění. Se zavřenými očmi dotyčný vytváří čáry na velkých čtvrtkách a zároveň se nechává

---

<sup>48</sup> LANDISCHOVÁ, E. *Teorie a praxe arteterapie: taneční a výtvarné formy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. Str. 50

<sup>49</sup> LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*. Praha: Portál, 2010. Str.19-21

inspirovat hudbou. Není potřeba myslet na to, co se kreslí, ale cítit a vnímat hudbu. Hudbu si můžeme zvolit vlastní.<sup>50</sup> Technika, u které dominují barvy, se uplatňuje především v mandalách.

#### 4.1.1 Mandalas

Švýcarský psycholog Carl Gustav Jung vysvětlil sanskrtské slovo mandala a popisuje jím kruhové kresby. Mandala znamená střed, kde Jung spojil tento střed s vnitřním já a celou mandalu definoval jako celkovou osobnost. Pokud se obrátíme k přírodě, zjistíme, že vše z čeho jsme stvořeni, je kulaté. Vyrůstáváme z kruhového vajíčka, náš plod je uložen v kruhovém prostoru, naše země, ve které žijeme, je kulatá a naše země obíhá po kruhové oběžné dráze. To jsou důvody, proč pro nás kruh má tak velký význam. Už z počátků dějin lidé věřili, že mandaly probouzí vnitřní tvořivou sílu. Kruhový tvar představuje symbol celistvosti a jednoty. Jung napsal, že základním motivem mandaly *„je tušení středu osobnosti, určitý druh centrálního bodu uvnitř duše, ke kterému je vše vztahováno, podle kterého je vše uspořádáno a které samo o sobě je zdrojem energie. Energie centrálního bodu se projevuje v téměř neodolatelném nutkání a potřebě stát se tím, čím jedinec je. Stejně jako každý organismus je hnán k tomu, aby na sebe vzal podobu toho, co je charakteristické pro jeho vnitřní povahu, nezávisle na vnějších okolnostech. Toto centrum není považováno za ego, ale lze-li to tak vyjádřit, jako já.“*<sup>51</sup>

Mandala může mít všeobecný význam, jako např. buddhistické kolo života znázorňující různé oblasti, jimiž člověk prochází, nebo představují typické rysy pro duchovní osobnost. V tom druhém případě se pak tato mandala využívá pro probuzení duchovních kvalit. C. G. Jung tvrdil, že mandala vychází spontánně z lidského nevědomí a že se jedná o jakési vnitřní obrazy zrcadlící naší duši. Jako terapeut také přišel na to, že u jeho pacientů se v určitém stádiu léčby objevila v mysli mandala a přinutila je ji namalovat. Meditace nad tímto osobním vyjádřením může pacientovi pomoci na cestě k vědomí celistvosti.<sup>52</sup>

Zajímavá je tibetská mandala, která slouží jako vizuální pomůcka k meditaci. Tyto mandaly se podobají půdorysu chrámu, kde posvátný střed je chráněn čtyřmi bránami. Žáci si vytváří svoji mandalu pomocí barev, inkoustu a barevného písku. Jakmile je mandala dokončena, je žák veden po stupních k meditaci. Kde poznává jednotlivé

---

<sup>50</sup> ŽENATÁ, Kamila. *Obrazy z nevědomí*. Praha: Portál, 2005 Str. 11- 15

<sup>51</sup> Cit.: FINCHER, S. *Vytváření mandaly*. Praha: Pragma, 1997. Str. 23

<sup>52</sup> FONTANA, David. *Knihy meditačních technik*. Praha: Portál, 1998 Str. 141-142

aspekty jeho samotného. Soustřeďuje se na obrazec a posunuje se krok po kroku ke vztahu k sobě samému.

Mandala vyvolává naše vnitřní „já“, které leží hluboko v nás. Když člověk spontánně pracuje s barvami a tvary v kruhu, vyvolává tím léčivé účinky, sebepoznání a osobní růst. Pokud už známe význam barev, dokáže nám daná mandala pomoci najít, co jsme a jak se cítíme. Význam barev jsem již vysvětlila, pro mandaly je však důležité i rozložení těchto barev. U mandaly je důležitá barva zvolena uprostřed, protože tato barva je pro nás nejdůležitější v momentální chvíli. Barva, která v mandale dominuje, může poukazovat na to, co v této době přitahuje naši pozornost. Pokud se v mandale objevuje mnoho různých barev, znamená to, že energie pozornosti je rovnoměrně rozdělena do různých oblastí. Barva ohraničující kruh je významná proto, abychom pochopili, jak působíme na okolí. Barvy v horní části mandale mají vztah k vědomým procesům, naopak ve spodní části mají sklon poukazovat na naše nevědomí. Důležitá je také intenzita barvy. Výrazné barvy odkrývají emoci, kterou symbolizuje tato barva. Pokud se barva objevuje jen jemně, jedná se pouze o dočasný vztah způsobený únavou nebo něčím jiným.<sup>53</sup>



Obrázek 9- Tibetská mandala

<sup>53</sup> FINCHER, S. *Vytváření mandaly*. Praha: Pragma, 1997. Str. 44-52

## 4.2 Terapie Aura-Soma

Aura-Soma představuje dalších z cest barevného vnímání, jak dojít k hlubšímu porozumění k sobě samým. Slovo znamená světlo, barvu, život a pohyb energií lidských bytostí. Představitelkou této metody je Angličanka Vicky Wallová, která byla obdařena schopností vidět auru. Důkazem toho, že aura existuje, jsou snímky, na kterých je zobrazeno energetické pole kolem živoucích předmětů, vytvořeny speciálně vysokonapěťovou kamerou. Této technice říkáme Kirlianova fotografie. Aura-Soma jsou vlastně lahvičky rovnováhy, které působí na tělesné, duševní, duchovní a citové úrovni. Tuto terapii vymyslela roku 1984 při meditaci. Jedná se tedy o celkem novou metodu, která je však žádaná po celém světě. Po její smrti toto učení převzal Mike Booth.<sup>54</sup>

Aura-Soma má v dnešní době více než sto lahviček. Lahvičky Equilibrium znamenají rovnováhu, podobně jako původní název „Balance“. Lahvičky jsou vlastně naplněny tekutinami ve dvou vrstvách. Vrchní část se skládá z oleje a esencí, ve spodní části pak roztok různých bylin. Jejich největší schopností je navodit rovnováhu do nejrůznějších oblastí našeho života, ať už přímo mažeme tento olej na kůži či postavíme na určité místo. Pokud olej vmasírujeme přímo do pokožky, dostává se do krevního oběhu a dále prostřednictvím orgánů se dostává jejich účinek k čakrám. K těmto čakrám jsou určeny sedm základních lahviček Equilibrium, které pomáhají k harmonizaci.

Při terapii se ze všech sto lahviček musíme vybrat pouze čtyři, které nás nejvíce přitahují a spoléhat tak na svou intuici. První lahvička představuje účel našeho současného zrození. Druhá znamená překážky, které člověk bude muset překonat, aby byl tento účel splněn. Třetí poukazuje na momentální situace. Poslední odhaluje, co přináší budoucnost. Tuto čtveřici vybraných lahviček Vicky Wallová pojmenovala jako „zrcadlo vaší duše.“ Konzultant Aura-Somy nám pomůže pochopit, jaký je vztah lahviček k tělesnému a duševnímu stavu, citovému rozložení a duchovnímu vývoji. Dále se s lahvičkami třese. Prozrazuje nám tak o našem zdravotním stavu. Pokud se složky od sebe rychle oddělí, tak to vysvětluje, že naše zdraví je v pořádku. Jestliže se vytvoří zakalená směs, nachází se naše tělo v nerovnováze. V takovém případě můžeme například směs vtírat do pokožky nebo si lahvičku položit do našeho bytu, abychom mohli vnímat její léčivé účinky.<sup>55</sup>

---

<sup>54</sup> MERIVALE, M. *Léčení barvami: zkušenosti s Aura-Somou*. Praha: Barevný svět, 2012. Str. 13-18

<sup>55</sup> NORRIS, S. *Tajemství léčení barvami*. Praha: Svojtka, 2004. Str. 124- 127



Pomandery představují další možnosti využití Aura-Somy. Tato lahvička označuje sestavu bylin, která pomáhá k očistě, hamonizaci a ochraně aury. Jsou k dostání v patnácti barvách a charakteristická pro ně je krásná vůně. Olej vmasírujeme do pokožky a tím uhladíme naše energetické pole. Podporují vibrace, které jsou s naším tělem v souladu.

Ještě jemnější vibraci nabízí Kvintensence, jinak také nazývané jako mistrovské esence. Využívají se, pokud chceme navodit vztah s mistrovskými energiemi. Využívají se stejně jako Pomandery.<sup>56</sup>



Obrázek 10- Aura- Soma Equilibrium

---

<sup>56</sup> REICHLIN-MELDEGG, H. *Aura-Soma a feng-šuej*. Praha: Barevný Svět, 2006. Str. 11-13 a 18

### 4.3 Terapie čakr

Pokud čakra v těle harmonicky nefunguje, znamená to, že její aktivita pracuje nadměrně nebo naopak nedostatečně. Abychom zjistili, zda se čakry nachází v rovnováze, poslouží nám k tomu jednoduchý test. Ve stoji dáváme pravou ruku do upažení a levou pokládáme na čakru. Začínáme od základní čakry směrem nahoru. Požádáme partnera, aby nám zatlačil na zápěstí a snažil se mírnou silou stlačovat upaženou ruku dolů, druhou rukou se soustředíme na čakru. Mezi čakrou a vzpíranou rukou nastává spojení. Pokud čakra funguje dostatečně, ruka se bude vzpírat, ale jestliže se v čakře nachází nějaká disfunkce, ruka klesne jednoduše dolů.<sup>57</sup> Pokud tedy vnímáme nějakou nemoc v těle, často to může souviset i s problémem dané čakry.

#### 4.3.1 Barevné léčení

Pro léčbu čakr je důležité si vytvořit klidné prostředí na deset až patnáct minut. Ze začátku si vytvoříme vzorník v barvách barevného spektra. Položíme své tělo na záda a několikrát se zhluboka nadechneme. Začneme s krátkou relaxací, aby se naše tělo dostatečně uvolnilo. Po té začneme s pokládáním barevných kousků na čakry, které považujeme za nejvíce nevyvážené. V druhém kroku pokládáme barevné ústřížky na každou ze sedmi hlavních čakr. Důležité je, aby každé centrum vstřebávalo jemu odpovídající barvu. Tělo takto necháme několik minut absorbovat barevnou energii.<sup>58</sup>

Pokud zrovna nemáme u sebe žádné barevné ústřížky, pomůže nám náš dech. Dýchání je nejjednodušší a nejpřirozenější věcí a přitom má obrovský účinek. Pokud terapii provádíme doma, sedneme si pohodlně na židli s rovným opěradlem a narovnanou páteří v příjemném oblečení. Židle by měla stát u okna a nejlépe směrem na východ. Z počátku vydechneme veškerý vzduch z plic a břicha tak, že naše tělo se naprosto uvolní a stane se bezvládným. Pomalým nádechem vyrovnáváme záda (když sedíme s rovnými zády a chodidla máme na podlaze, může energie volně proudit skrze čakry. Tato poloha se nazývá egyptský sed). Uvědomujeme si, že každý nádech naše tělo osvěžuje a dostává se tak energie do každé buňky v našem těle. Dýcháme hluboce do břicha, rozšiřujeme bránici a nakonec necháme vzduchem naplnit hrudní koš. Tímto způsobem se soustředíme pouze na dech a obohacujeme tím naše tělo.<sup>59</sup> Nyní začneme s barevným dýcháním. Vybereme si barvu, kterou chceme vdechovat. Pro

---

<sup>57</sup> SHARAMON, S. a BAGINSKI, B. *Základní kniha o čakrách*. Praha: Pragma, 1993. Str. 85-87

<sup>58</sup> ANDREWS, T. *Léčení barvami*. Olomouc: Fontána, 2011. Str. 55-57

<sup>59</sup> RICHTER, J. *Léčení barvami: chromoterapie*. Bratislava: Eco-konzult, 1995. Str. 31-35

harmonizaci celého energetického systému, začneme od červené až po fialovou a prodýcháme tak postupně všechny čakry. Představujeme si, že barevný nádech proudí do našeho těla a nasměřujeme ho do určité čakry. Představujeme si, jak barva v čakře sílí a jak se tvoří kolem ní barevná koule. Soustředíme se na danou oblast a zadržíme dech. Následně vydechneme, rozdýcháme a postupujeme s nádechem další barvy. Nýbrž se dá říci, že to co si představujeme, se děje v našem těle. Barvy dechu však nemusí být pouze jen barvy čaker, každý dech má své účinky.<sup>60</sup>

---

<sup>60</sup> NORRIS, Stephanie. *Tajemství léčení barvami*. Praha: Svojtka, 2004. Str. 134- 138

## **4.4 Meditace**

Pro meditaci je základem nerušené prostředí. Úkolem meditace je se dostat z vnějšího světa a soustředit se na vlastní nitro, se kterým v dnešní době ztrácíme kontakt, jelikož žijeme v hektické době. Meditovat znamená nechat procházet myšlenky naší mysli a nijak se jimi nezabývat. Pravidelná meditace pomáhá zmírnit zdravotní problémy, jako jsou bolesti hlavy, úzkosti, deprese, stres, nespavost a chronické nemoci. Pomáhá nám se cítit psychicky vyrovnaně.

### **4.4.1 Základy meditace**

Mnozí z nás se domnívají, že meditace spočívá v uvolnění, kde nás po chvíli zaplaví myšlenky a my se cítíme spokojeně. Po několika měsících však zjistíme, že jsme v našem meditování nikam nepokročili. Meditace rozhodně nespočívá v přemýšlení ba naopak.

Prvním krokem při meditaci je koncentrace. Naše mysl musí mít neustále něco, na co se může soustředit a u čeho naše myšlenky vydrží. Pokud naše pozornost sklouzne vlivem myšlenek pryč od předmětu soustředění, musíme je nenásilným způsobem vrátit zpět. Na začátku se doporučuje koncentrace na dech, jelikož se jedná o nejjednodušší a rytmickou formu. Při meditaci nesledujeme cestu dechu, tedy cestu od nosních dírek do plic, zaměřujeme se spíše na jedno místo, kde se dech objevuje, např. na břišní dutinu, kde vnímáme stoupání a pokles bránice.

### **4.4.2 Barevná vizualizace**

Při barevné vizualizaci se doporučuje na začátek barva zelená, jelikož je neutrální. Při meditaci si daný člověk představuje zelený trojúhelník na bílém pozadí. V první fázi se dbá na vizualizaci jen tří zelených linií trojúhelníku, když se zelený trojúhelník v mysli automaticky ustálí, soustředíme se na zelený trojúhelník v celé ploše. S nádechem si představujeme plný zelený trojúhelník, s výdechem přepínáme na trojúhelník prázdný. Důležitou součástí vizualizace je správné sladění s dechem.

Dalším krokem přichází změna geometrických tvarů i barev. Pokud už dosahujeme barevné obratnosti, můžeme si představovat např. modrý trojúhelník měnící se na modrý kruh, čtverec měnící se na pěticípou hvězdu a pokaždé pracujeme s plným a prázdným obrazcem a zaměňujeme barvy. Doporučuje se práce s geometrickými tvary, jelikož jsou jednoduché a zřetelné. Psychologové zjistili, že geometrické tvary se spontánně objevují v prvních kresbách malých dětí, poněvadž jsou spojené s naším

podvědomím a pomáhají nám navýšit duševní sílu. Doba, kdy si osvojíme schopnost barevné vizualizace, je u každého individuální. U někoho to může trvat například dva týdny, u někoho i šest měsíců.

#### **4.4.3 Meditace v čakrách**

Dále se praktikují meditace v čakrách. Vzhledem k možnosti, že se čakry aktivizují nepřiměřeným způsobem, by se k této meditaci mělo přistupovat vždy s pomocí zkušeného učitele. Uvádím však jednu z bezpečných metod, kterou můžeme provozovat samostatně, ale naše vizualizační schopnosti musí být na vysoké úrovni.

Meditace začíná správným usednutím do meditační polohy a cvičení pranajámy. Pranajáma je řada speciálních dýchacích technik, které učí jóga. Tyto techniky pomáhají meditujícímu rozvíjet schopnosti ovládající životodárné síly svého těla. Nejjednodušší formou pranajámy je nádech ústy s našpulenými rty, jako při hvízdání a po té polknout, zavřít ústa a učinit výdech, nyní však nosem. Toto cvičení přináší veselou náladu, dobrou kondici a dlouhý život. Největší uvolnění však přináší pranajáma, když výdech trvá delší dobu než nádech. Uvádí se nádech po dobu čtyř minut a výdech dvakrát tolik, tedy osm minut.

Když dosáhneme koncentrace, pokračujeme v pranajámě a vizualizujeme svítící dráhu „šušumnu“, která probíhá od spodu páteře (asi čtyři prsty pod pupíkem) jejím středem až k temeni hlavy. K této středové dráze na spodním konci připojíme písmeno W, ze kterého vychází dva vnější proudy „ida“ a „pingala“. Každý z těchto proudů probíhá z levé a pravé nosní dírky nahoru k temeni a dolů se spojnici se šušumnou. Pro lepší pochopení znázorněno na obrázku 11. Při každém nádechu vnímáme příliv nové energie, která se nám dostává skrze vnější proudy posunující se dolů do otevřeného bodu setkávajícího se šušumnou, kde se probouzí síla základní červené čakry. Když se tato vizualizace správně ustálí, jemně sevřeme konečník, svaly spodní části břišní dutiny a držíme v sevření. Poté s dalším nádechem stlačujeme bránici dolů a zadržíme dech, do doby nám příjemné. Vizualizujeme plamen síly čakry vzrůstající se v oheň vycházející ze stlačení této energie. S dalším výdechem všechny svaly uvolníme a vizualizujeme horký proud proudící celou dráhou šušumny až k temeni hlavy. Tento postup, při němž vizualizujeme plamen v kostrči, opakujeme ještě šestkrát, přičemž se tento plamen pokaždé rozhoří silněji.

Při sedmém výdechu vizualizujeme, jak se plamen rozhoří a plamen stoupá šušumnou a postupně prochází všemi čakrami. Vnímáme je jako zvadlé lotosové květy

s uzavřenými okvětními lístky. Jak se k nim takzvané kundalini (magická síla) přibližuje, tím se tyto květy napřimují a otevírají. Barvy květů se od barev čakr liší.

Čakra mūladhāra – základní čakra, lotosový květ se otevírá ve středový kruh se čtyřmi okvětními lístky červené barvy.

Čakra svādhisthāna – Bederní čakra, lotosový květ má šest rumělkových okvětních lístků.

Čakra manipūra – Čakra solar plexu, lotosový květ se dvanácti zářivě deseti zlatými lístky.

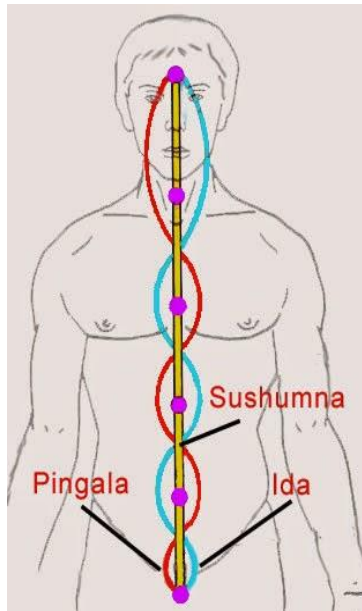
Čakra anāhata – Srdeční čakra, lotosový květ se dvanácti zelenými okvětními lístky.

Čakra višudha – Krční čakra, Květ s šestnácti modrými kvítky.

Čakra adžna – Čelní čakra, lotos se dvěma indigovými okvětními lístky.

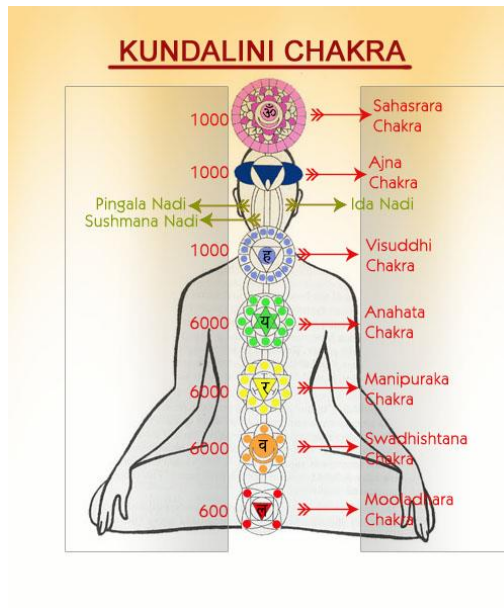
Čakra sahasrāra – Korunní čakra, lotos s tisíci lístky fialové a zlaté barvy, vyzařující oslnivé světlo.

Toto cvičení trvá několik měsíců, než člověk pocítuje stoupající energii po těle správným způsobem.<sup>61</sup>



Obrázek 11- Dráhy Ida, Pingala, Sushumna

<sup>61</sup> FONTANA, David. *Kniha meditačních technik*. Praha: Portál, 1998, Str. 84-88



Obrázek 12- Kundalini

## 5 Závěr

Barvám se nevěnuje příliš mnoho pozornosti, přitom se dle mého názoru jedná o zajímavé téma, které se bezpodmínečně týká každého z nás. V této obsáhlé práci jsem se snažila přiblížit barvy a jejich vliv na bio-psycho-duševně-sociální zdraví, tedy jiným názvem na holistické zdraví. Na základě veškerých informací, které jsem se v rámci zpracování bakalářské práce dozvěděla, jsem pozorovala, jak tedy barvy působí na mě a na mé okolí.

Často se u lidí objevovaly podobné rysy jako u barev, které označili za své nejoblíbenější. U otevřených lidí se ukázala obliba teplých tónů a introvertních spíše obliba barev zelené a modré. Stejně tak tomu bylo vysvětleno v kapitole o psychologii barev. Lidé, kteří preferují šedou barvu, mi stejně tak potvrdili, že nechtějí svému okolí o sobě nic prozrazovat, chtějí být nenápadní a neupozorňovat na sebe. Zájem o nějakou barvu představuje určitý psychický postoj, ale může upozorňovat i na fyzický problém. U mých přátel jsem se snažila vyšetřit čakry způsobem, které jsem podrobně vysvětlila v kapitole o terapii čaker. Zajímavostí bylo, že u lidí, kde se projevila disfunkční čakra, se objevila spojitost i s nějakým fyzickým problémem v dané oblasti. Například jeden člověk byl po operaci se žlučníkovými kameny a jeho čakra solar plexu nevykazovala téměř žádnou energii. Z této práce jsem zjistila, že každou čakru můžeme posílit určitou barvou. Možná tedy opravdu potřebujeme barvy, aby naše tělo správně fungovalo. Jak jsem se dočetla, tak mnoho doktorů barvy vnímá jako léčebnou podporu pro fyzické zdraví. Bylo by asi nemoudré, kdybychom veškerou nemoc se snažili vyléčit pouze barvou, ale určitou pozornost bychom barvám věnovat měli.

Osobně mě nejvíce zaujala oblast psychologického působení barev. Všechny malé děti mají rády pestré barvy. Jejich psychika není ovlivněna žádným racionálním a logickým uvažováním a mnohem více reagují empirickým způsobem. S postupem věku se však dítě vyvíjí a tak se mění i jeho obliba barev. Asi těžko budeme hledat dospělého člověka žijícího v bytě, kde bude převládat pět nebo dokonce deset pestrých tónů barev. To souvisí s naší psychikou. V rámci evoluce se mění naše potřeba barev kolem nás. Sami se dnes můžete zamyslet nad tím, jakou barvu vyhledáváte a proč? Možná zjistíte, že se to týká vašeho povahového rysu nebo barvu vyhledáváte v rámci fyzické potřeby. A na základě těchto informací budete otevřeni metodám barevné terapie, které jsem podrobně sepsala v uvedené kapitole.



Materiály k těmto informacím jsem jen z malé části načerpala z akademických knihoven, nýbrž po dlouhém bádání po internetových knihkupectvích. Ze získaných informací mohu potvrdit, že charakter barev se v jednotlivých knihách výrazně neliší. To znamená, že ať jsem se dívala do knih ezoterických, psychologických či odborných článků, všechny vykazovaly stejné výsledky.

Věřím, že tato bakalářská práce obohatí všechny, kteří se zajímají o psychologii, ezoteriku, zdravý životní styl a i běžnou populaci. Protože jak jsem už několikrát zmínila, barvy jsou všude kolem nás a bez barev by nebylo duhy.

## Seznam použité literatury

ANDREWS, Ted. *Barvy léčí: omládněte na těle i na duchu!*. Vyd. 1. Překlad Alice Brabcová. Praha: Ivo Železný, 2001, 156 s. ISBN 80-240-1968-X.

ANDREWS, Ted a [z angličtiny přeložila Daiana KRHUTOVÁ]. *Léčení barvami: [jednoduché techniky léčení barvami pro obnovení energie a zdraví]*. Vyd. 1. Olomouc: Fontána, 2011. ISBN 978-807-3366-469.

FINCHER, Susanne F. *Vytváření mandaly: cesta poznání léčení a sebevyjádření : [praktická kniha pro vytváření a výklad léčivých kruhových obrazců]*. V Praze: Pragma, 1997, 204 s. ISBN 80-720-5394-9.

FONTANA, David. *Kniha meditačních technik: psychologicko-duchovní uvedení do západních i východních meditačních tradic*. Vyd. 1. Překlad Renáta Mlíková. Praha: Portál, 1998, 243 s. ISBN 80-717-8258-0.

LANDISCHOVÁ, Erika. *Teorie a praxe arteterapie: taneční a výtvarné formy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007, 122 s. ISBN 978-807-2902-972.

LIEBMANN, Marian. *Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. Vyd. 2. Překlad Johana Elisová. Praha: Portál, 2010, 279 s. ISBN 978-807-3677-299.

MERIVALE, Philippa a [z anglického originálu přeložila Jana CHALOUPKOVÁ]. *Léčení barvami: zkušenosti s Aura-Somou*. 2. vyd. Praha: Barevný svět, 2012. ISBN 978-809-0354-319.

NORRIS, Stephanie. *Tajemství léčení barvami*. 1. české vyd. Praha: Svojtka, 2004. ISBN 80-735-2124-5.

PALOUČEK, Jan. *Poselství barev*. 3. dopl. vyd. Brno: Integrál Brno, 2012, 167 s. ISBN 978-808-7176-177.

PLESKOTOVÁ, Petra. *Svět barev*. 1. vyd. Praha: Albatros, 1987, 199 s.

REICHLIN-MELDEG, Hanni. [Z německého orig. přel. Eva Melzmerová] *Aura-Soma a feng-šuej*. 1. vyd. Praha: Barevný Svět, 2006. ISBN 80-903-5430-0.

RICHTER, J. *Léčení barvami: chromoterapie*. 1. vyd. Bratislava: Eco-konzult, 1995. ISBN 978-808-8809-081.

SHARAMON, Shalila a Bodo J BAGINSKI. *Základní kniha o čakrách*. Praha: Pragma, 1993. ISBN 80-852-1336-2.

STEINER, Rudolf. [Z německého orig. přel. Radomil Hradil] *Tajemství barev*. Vyd. 1. Hranice: Fabula, 2005. ISBN 978-808-6600-253.

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, 167 s. ISBN 80-717-8616-0.

WILSON, Annie a Lilla BEK. *What colour are you?: the way to health through colour*. 1. vyd. San Bernardino, Calif.: Borgo Press, 1986, 159 p. ISBN 08-095-7039-4.

WITTGENSTEIN, Ludwig. *Poznámky o barvách*. Vyd.1. Editor G Anscombe. Praha: Filosofia, 2010, 139 s. Základní filosofické texty. ISBN 978-80-7007-323-0.

ŽENATÁ, Kamila. *Obrazy z nevědomí: práce v arteterapeutickém ateliéru*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 150 s. ISBN 80-736-7033-X.

### Internetové odkazy

KRPOUN, Zdeněk. Psychologie.cz: Co o vás říkají vaše oblíbené barvy?. [online]. [cit. 2015-04-06]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/co-o-vas-rikaji-vase-oblibene-barvy/>

MLČOCH. Zdraví, životní styl: Barvy a psychika - jak působí barvy na člověka. [online]. [cit. 2015-04-06]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/co-o-vas-rikaji-vase-oblibene-barvy/>

Svět kolem nás.info: Japonští vědci dokazují, že lidská aura existuje. [online]. [cit. 2015-04-06]. Dostupné z: <http://www.svetkolemnas.info/novinky/zahranicni/863>

## Seznam příloh

**Obrázek 1 - Elektromagnetické spektrum**

(zdroj: <http://1http://www.fotoroman.cz/techniques3/svetlo01zaklad.htm>)

**Obrázek 2 - Dělení barev**

(zdroj: <http://www.bulltrend.cz/bulltrend/0/0/2/66>)

**Obrázek 3- Komplementární barvy**

(zdroj: <http://myzahrada.cz/2011/04/pusobeni-barev-v-zahrade-i/>)

**Obrázek 4- Čakry**

(zdroj: <http://atelier-rozarka.webnode.cz/cakry-a-automaticka-kresba/>)

**Obrázek 5- Barevná růžice**

(zdroj: [http://www.ilgiardinosulfiume.com/\\_img/\\_foto/190.gif](http://www.ilgiardinosulfiume.com/_img/_foto/190.gif))

**Obrázek 6- Rorschachův test**

(zdroj: <http://gatakka.tumblr.com/post/103457936432/the-10-cards-of-the-rorschach-test-also-called>)

**Obrázek 7- Lüscherův test**

(zdroj: <http://www.versalis.cz/metody/>)

**Obrázek 8- Kirlian foto**

(zdroj: [http://www.kpufo.cz/oblasti/fot/index.php?option=com\\_content&view=article&id=28:fotografovani-aury&catid=13:jak-na-zahadne-fotografie&Itemid=30](http://www.kpufo.cz/oblasti/fot/index.php?option=com_content&view=article&id=28:fotografovani-aury&catid=13:jak-na-zahadne-fotografie&Itemid=30))

**Obrázek 9- Tibetská mandala**

(zdroj: <http://www.tibet.cz/Thangka-Kalacakra-mandala-d9056.htm?tab=description>)

**Obrázek 10- Aura-Soma Equilibrium**

(zdroj: <http://www.duhovoucestou.cz/aura-soma/>)