

# Lo studio del colore

Il mondo è a colori, dove c'è luce c'è colore.

E' energia, è la parte visibile delle radiazioni elettromagnetiche, una sensazione percepita dall'occhio e trasmessa al cervello, a cui, secondo le lunghezze elettromagnetiche attribuiamo i diversi nomi dei colori. Ogni gradazione cromatica influisce, secondo le lunghezze d'onda, in differenti modi sulle funzioni dell'organismo, sulla mente e sulle emozioni.

Vivere in un ambiente gradevole è di fondamentale importanza per il nostro benessere. Ogni spazio dovrebbe essere in armonia con le persone che lo abitano, e specialmente i colori dovrebbero essere scelti con particolare cura. Purtroppo il colore è considerato quasi esclusivamente come un elemento di decorazione e viene quindi scelto solo in base al gusto o alla moda del momento, oppure seguendo regole visive: infatti i colori possono riequilibrare le dimensioni e le forme disarmoniche delle stanze. Pochi sanno che il colore ha un forte influsso psico-fisico, in base al quale sarebbe opportuno scegliere la colorazione degli ambienti. Questa funzione del colore è infatti dimostrata da studi e ricerche svolte nell'arco di più di cinquant'anni.

Il colore è un importante elemento progettuale, infatti ogni singola sfumatura "contiene" significati consci ed inconsci ed evoca simboli antichi e moderni, e quindi ha specifiche funzioni. Ogni sfumatura è più adatta ad una determinata situazione abitativa piuttosto che ad un'altra, e tralasciare questi aspetti può portare alla noia o alla stanchezza se si utilizzano solo tinte neutre o, se vi sono troppi stimoli cromatici, all'irritazione. Spesso, si opta per le tinte neutre, per "paura" che i colori possano stancare: in realtà, non bisogna temere i colori, i quali potranno essere sostituiti da altri quando ci saremo "stufati". Il desiderio di cambiare le tinte nasce raramente da un superficiale capriccio estetico, ma da una profonda esigenza psicologica: un periodo della vita si sta concludendo e ne sta iniziando uno nuovo.

Un buon equilibrio cromatico offre dunque una sensazione gradevole di accoglienza, mentre dominanti di colori accostati in modo stridente determinano emozioni di fastidio.

# I colori

## GIALLO



**Connotazione positiva:** è il colore che più ricorda il Sole e quindi esprime movimento in espansione, corrisponde quindi alla ricerca del nuovo, del cambiamento e la liberazione dagli schemi. Simboleggia vivacità, estroversione, leggerezza, felicità, crescita e l'oro.

**Connotazione negativa:** miscelato con tonalità nero-verdi è molto sgradevole e suggerisce l'inimicizia, la dissimulazione, la criminalità, la brutalità, la gelosia e la lussuria. Può anche simboleggiare invidia, rabbia, disonestà, codardia, tradimento, gelosia, falsità, potere e arroganza, malattia e azzardo. Evoca anche il satanismo (è il colore dello zolfo) e il tradimento. Mescolato con il bianco può esprimere codardia, debolezza o paura; la ricchezza, quando si ha una lieve tendenza verdastra.

**Nell'arredamento:** Stimola l'attenzione e l'apprendimento, acuisce la mente e la concentrazione. E' il colore più intellettuale e può essere associato con un'intelligenza elevata o a una deficienza mentale. Adatto per il soggiorno o per lo studio e per tutti gli ambienti poco illuminati o addirittura bui. Poco indicato nelle camere da letto salvo nell'eventuale angolo studio.

**Nella salute:** Stimola la digestione, si usa quindi in caso di anoressia, inappetenza, flatulenza, emorroidi interne, eczema. Aiuta ad eliminare le tossine attraverso il fegato e l'intestino. Stimola inoltre la razionalità e il cervello sinistro e tonifica il sistema linfatico.

**Nell'abbigliamento:** Chi indossa giallo si sente bene con se stesso, è infatti il colore associato al senso di identità, all'io, all'estroversione. Denota sempre una forte personalità.

## ARANCIONE



**Connotazione positiva:** induce serenità, entusiasmo, allegria e gioia; quando è acceso o vicino al rosso, ardore e passione. E' un colore vibrante e accogliente. Simboleggia inoltre attenzione e ricerca. Nella cultura giapponese e cinese l'arancione è associato all'amore e alla felicità. E' il colore della crescita, simboleggia il sole nascente e agisce come stimolante di timidi e tristi ma a volte è da questi mal sopportato.

**Connotazione negativa:** Mescolato con il nero suggerisce l'inganno, la cospirazione e l'intolleranza. Quando è molto scuro risulta opprimente.

**Nell'arredamento:** Utilizzato in aree di piccole dimensioni o per esaltare un altro colore è molto utile, ma usato in grandi aree risulta troppo audace, impulsivo, e può creare un'impressione di aggressività. Adatto per il soggiorno, per lo studio, per la cucina. Se molto saturo è poco indicato nelle camere da letto. Nei luoghi di passaggio stimola il passaggio veloce. E' ideale per segnalare i percorsi perché non sfuma nella distanza.

**Nella salute:** Tendenzialmente aumenta la pressione arteriosa. Rappresenta la vitalità, quindi molto utile in caso di irrigidimenti tipo sclerosi, arteriosclerosi; rigenera il tessuto nervoso e ricarica chi è stanco. Stimola la respirazione profonda (asma). Consigliato ai reumatici e come attivatore dell'intestino (stipsi). E' consigliato alle donne che hanno difficoltà a concepire per problemi psicologici. L'energia elettromagnetica dell'arancione è sulla stessa frequenza vibratoria della catena del DNA.

**Nell'abbigliamento:** Chi lo indossa esprime gioia e affermazione dell' Io.

## ROSSO



**Connotazione positiva:** è il colore dell'energia vitale, simboleggia la passione, l'amore, il calore, l'alimentazione, la resistenza, ed è molto stimolante. Il colore rosso è il principio maschile, attivo; indica il fuoco, la gioia, la festa, l'eccitazione sessuale. Nell'alchimia rappresenta l'uomo, il sole, lo zolfo, l'oro. Per gli Indiani d'America significa gioia e fertilità. Il rosso rende loquaci, aperti, premurosi, passionali. Se mescolato col bianco, e quindi nelle varie tonalità del rosa, esprime frivolezza, innocenza e gioia giovanile, simboleggia femminilità e gioventù, rappresenta l'amore e la gentilezza.

**Connotazione negativa:** Per molti risulta un colore troppo aggressivo. Simbolizza anche pericolo, sangue, fuoco, violenza, controversia, diffidenza, distruzione d'impulso, crudeltà e rabbia. E' il colore dei maniaci e di Marte e anche dei generali ed imperatori romani, evoca la guerra, il diavolo e il male. Se miscelato col nero, e quindi nelle varie tonalità del porpora, stimola l'immaginazione ma suggerisce dolore, dominazione e tirannia. arroganza e pianto.

**Nell'arredamento:** stimola reazioni vivaci, se lo usate nella camera da letto migliorerete la passione con il partner ma non dormirete sonni tranquilli. Ottimo per la zona dell'ingresso e i luoghi di transito. Da non utilizzare in sale d'aspetto perché rende impazienti. Consigliato negli ambienti sportivi perché stimola i movimenti. Può essere utilizzato anche nelle camere ma con il suo complementare (verde) e comunque non concilia il sonno. Va bene anche in cinema e teatri perché rende l'ambiente più aulico. Nelle tonalità del rosa è consigliato per i punti vendita di dolci.

**Nella salute:** Esso provoca ischemia cutanea, perciò si usa nelle ustioni nelle malattie esantematiche. Il rosso si associa con la circolazione sanguigna e con lo sviluppo cellulare, ed è perciò controindicato in caso di tumore. Scalda il corpo e stimola la produzione di sangue.

Molto utile in caso di melanconia e depressione. Stimola la liberazione di adrenalina e fa salire di poco la pressione arteriosa. Se mescolato con il bianco agisce in maniera spiccata sul sistema nervoso rilassandolo e migliorando la vista. Molto utile nelle malattie da raffreddamento, nel mal di gola, nella tosse cronica e nell'asma. Utilissimo per trattare paralisi parziali e totali. E' anche indicato per problemi circolatori (stasi, geloni, freddolosità, ecc). Ricordando il calore e la dolcezza del periodo prenatale tende a far salire la glicemia nel sangue

**Nell'abbigliamento:** chi lo indossa è ha un carattere estroverso, ha un temperamento vitale, materiale, ambizioso, spinto dall'impulso piuttosto che dalla riflessione. Temperamento a volte aggressivo. Chi si veste di rosso si fa senza ombra di dubbio notare. Il rosso può essere legato anche ad aggressività o incontinenza sessuale. Molto utile è l'uso di calzini e guanti rossi per migliorare la circolazione periferica. Nell'impotenza maschile è utilissimo indossare slip o costumi da bagno rossi. Nelle tonalità dei rosa

## VERDE

**Connotazione positiva:** E' un colore neutro, ha proprietà riequilibranti, rilassanti e favorirebbe la calma e la riflessione; è natura, ambiente, vita, crescita, fortuna, gioventù, primavera, umidità, fertilità e religione. Per i buddisti il verde rappresenta la vita, suggerisce amore e pace. Chi preferisce usare il verde, vuole essere rispettato e competente. Coloro che lo preferiscono detestano la solitudine e cercano la compagnia. E' un colore di estremo equilibrio anche perché è composto dai cromatismi delle emozioni (giallo = caldo) e del giudizio (blu = freddo), Viene associato alle persone superficialmente intelligenti e sociali che amano la vanità dell'oratoria.

**Connotazione negativa:** è il colore dell'invidia e della gelosia, del degrado morale e della follia. Mescolato con il bianco esprime debolezza o povertà. Indica immaturità. Incoraggia lo squilibrio ed è uno dei preferiti dagli psico-nevrotici.

**Nell'arredamento:** il verde invia stimoli neutri e induce sensazioni di relax, ordine ed equilibrio, sempre che sia di una tonalità decisa, per cui può essere utilizzato negli ambienti dove è richiesta questa qualità, tipo camera da letto o luoghi di attesa; nel soggiorno è indicato solo se lo si utilizza per stare soli ma non se ho sovente ospiti. Il verde pastello, chiaro e luminoso, simboleggia la crescita e crea un'atmosfera brillante e ottimista per cui può andare bene nelle camere dei bambini. Da evitare in bagno, nei pressi dello specchio in quanto accentua il pallore della pelle e le occhiaie. E' sconsigliato anche in cucina.

**Nella salute:** Disintossica e decongestiona l'organismo. E' molto utile in caso di mal di testa, nelle nevralgie e nelle febbri. Il verde è usato in tutte le proliferazioni anomale a livello cutaneo: verruche, nei, tumori. produce rilassamento dall'ansia e riposo nella calma e tranquillità. E' riposante per la vista.

**Nell'abbigliamento:** E' il colore dell'equilibrio energetico. Chi lo indossa cerca l'equilibrio e la riflessione. Il suo effetto è rilassante e rinfrescante.

## BLU



**Connotazione positiva:** è il colore della calma, della sensibilità, della serenità e della profondità interiore. Simboleggia l'acqua, il cielo, l'armonia, l'intelletto, la verità, la fedeltà, la costanza, la fiducia, la pulizia e la lealtà, la saggezza, l'amicizia, la verità eterna e l'immortalità, il principio femminile. Per i buddisti rappresenta il Cielo. Mescolato con il bianco evoca la purezza, la fede, e il cielo. La sensazione di tranquillità suscitata dal blu è diversa da quella di calma e riposo che evoca il verde. E' associata a personalità introversive che preferiscono la vita interiore ed è collegata con la circospezione, l'intelligenza e le emozioni profonde. L'indaco e ha una spiccata azione sulla mente. E' un colore molto freddo e astringente. Induce una forte concentrazione mentale.

**Connotazione negativa:** nelle tonalità molto cupe è il colore della tristezza e depressione. Mescolato col nero simboleggia disperazione, fanatismo e intolleranza.

**Nell'arredamento:** Il blu, nelle sfumature più chiare, evoca l'acqua e il relax e viene usato preferibilmente per il bagno. E' da evitare nella zona giorno e ovunque se si tende alla malinconia e alla depressione. Può andare bene nelle camere ma possibilmente abbinato con colori neutri. E' ideale sul soffitto della sala rianimazione degli ospedali perché evoca fiducia. Nell'illuminazione crea spazio ed è molto rilassante. Anche se applicato su vaste aree non affatica gli occhi. In cucina va bene solo se è al mare o in posti molto caldi perché dà l'idea di frescura ma non stimola l'appetito. Non è conviviale per cui va bene nei posti dove si rimane soli. E' anche consigliato nelle sale riunioni

**Nella salute:** Molto utile in caso di stress, nervosismo, ansia, insonnia, irritabilità e infiammazioni. Ha proprietà antisettiche, astringenti e anestetizzanti. Si usa in tutti i sintomi che sviluppano calore e nei dolori: mal di gola, laringiti, raucedine, febbre, spasmi, reumatismi. L'indaco stimola l'olfatto, la vista, l'udito. è un grande purificatore del sangue. L'esposizione alla luce di colore blu avrebbe un effetto calmante ed è utile in caso d'insonnia, stress, irritabilità, nervosismo. Viene considerato un ottimo sedativo naturale. Si usa anche nella cataratta.

**Nell'abbigliamento:** Le persone che vestono di blu chiaro tendono all'introversione e a una certa chiusura esterna. E' il colore del temperamento flemmatico. Il blu scuro (INDACO) è invece adatto a persone particolarmente tese e nervose. Un vestito blu rilassa chi lo indossa.

## VIOLA



**Connotazione positiva:** è sinonimo di intelligenza, conoscenza, devozione religiosa, santità, sobrietà, penitenza, temperanza, intuizione e riflessione. Rappresenta la porta dell'aldilà. E' il colore dell'emisfero destro del cervello. Ha a che fare con l'emotività e la spiritualità. Nella sua variazione, porpora, evoca dignità e splendore. E' mistico, malinconico e si può dire rappresenti anche l'introversione.

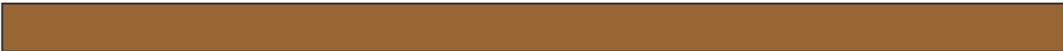
**Connotazione negativa:** Mescolato col nero indica slealtà, disperazione e miseria. Mescolato con il bianco: morte, rigidità e dolore.

**Nell'arredamento:** Un soggiorno in cui ci si ritrova con gli amici potrebbe essere lilla, poiché questo colore produce un'atmosfera adatta alla socializzazione. Per aggiungere passionalità bisogna invece scegliere le tonalità più intense che si avvicinano al viola. E' consigliato in generale nei luoghi di meditazione e per le zone di relax e massaggio. E' meglio utilizzarlo in abbinamento con altri colori quali verde salvia ed azzurro

**Nella salute:** Il viola ha una grande influenza sul sistema nervoso: epilessia, meningite, crampi, tumore, debolezza reni. E' rilassante e utilissimo nei traumi del cranio, nell'insonnia. Il Violetto sarebbe un colore dotato di molte proprietà terapeutiche

**Nell'abbigliamento:** Le tonalità più chiare esprimono sensualità, le più scure spiritualità. Comprende il blu e il rosso (sacro e profano). E' fortemente controindicato nelle depressioni.

## MARRONE



**Connotazione positiva:** simboleggia neutralità, terra e caldo. Il marrone rappresenta il colore della Madre Terra, del legno, per cui si associa alle cose solide e durature. La preferenza di marrone simboleggia mancanza di radici però al contempo aiuta ad essere pratici e non dispersivi. E' un colore maschile, grave, tranquillo. Ricorda l'atmosfera autunnale e dà l'impressione della gravità e dell'equilibrio. E' realistico

**Connotazione negativa:** Può evocare sporcizia.

**Nell'arredamento:** E' ottimo come colore nei pavimenti perché rappresenta la terra; dà stabilità. Da evitare nel bagno perché si tende ad associarlo a sensazioni di sporco. Da solo è triste, meglio associarlo con colori accesi tipo arancione e rosso.

**Nella salute:** non presenta caratteristiche rilevanti

**Nell'abbigliamento:** La preferenza di marrone simboleggia mancanza di radici però al contempo aiuta ad essere pratici e non dispersivi

## GRIGIO

**Connotazione positiva:** simboleggia, intelligenza, solidità, pulizia e qualcosa di moderno. Viene anche associato a maturità e tristezza. Il grigio è un mix di gioia e dolore, di bene e male. Comunica la freddezza dei metalli, ma anche sensazioni di luminosità, lusso ed eleganza. Il grigio è neutro. Simboleggia la depressione, l'umiltà.

**Connotazione negativa** Simboleggia la neutralità, l'indecisione e la mancanza di energia. Molte volte esprime anche tristezza, dubbio e malinconia.

**Nell'arredamento:** Da evitare nel bagno perché si tende ad associarlo a sensazioni di sporco. Va bene in qualunque ambiente ma solo se in piccole porzioni ed associato a colori vivaci

**Nella salute:** crea depressione

**Nell'abbigliamento:** Le persone che indossano il grigio pongono una barriera tra sé e gli altri. Era il colore delle autorità che volevano mettere un chiaro distacco con il "resto" del mondo. Andrebbe evitato dai paurosi.

## BIANCO

**Connotazione positiva:** simboleggia pulizia, innocenza, spazio, luce, purezza, castità, semplicità, pace, aria, illuminazione, castità, santità, sacralità, redenzione. è vitalizzante, rigenera l'organismo, schiarisce la mente. Può trasmettere un senso di calma, soddisfazione, gioia. Miscelato con un altro colore ne riduce la potenza psichica; La luce bianca contiene tutti e sette i colori dell'iride: è la somma, o la sintesi, di tutti i colori. La luce bianca crea una sensazione di vuoto e infinito positivo.

**Connotazione negativa:** morte (culture orientali), freddezza e sterilità.

**Nell'arredamento:** Nel bagno, dà una sensazione di pulizia.

**Nella salute:** Rivitalizza tutto l'organismo.

**Nell'abbigliamento:** E' un colore fresco e solare che apporta energia.

## NERO



**Connotazione positiva:** è associato a potere, eleganza, magia, mistero e notte. E' un "non colore", cioè assenza di colore, e tuttavia viene utilizzato per rendere più densi altri colori. Pone una barriera tra la persona e il mondo. Esalta il rosso (forza e potere), con il giallo esalta il potere intellettuale e con il rosa il potere sociale. Trasmette anche la nobiltà e l'eleganza.

**Connotazione negativa:** Simboleggia anche lutto e morte (culture occidentali), cattiveria, infelicità, tristezza, rimorso e rabbia. Il nero rappresenta l'oscurità, il vuoto, il male. Ha un effetto depressivo. La morte è l'assenza del colore.

**Nell'arredamento:** non è consigliato il suo utilizzo perché toglie luce ed è deprimente

**Nella salute:** Il nero è da evitare in caso di depressione.

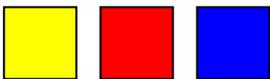
**Nell'abbigliamento:** In genere si indossa perché attira, in quanto si rimane nascosti da un velo di mistero. Snellisce la figura. Può essere portato di sera ma evitato di giorno, poiché blocca la penetrazione cutanea delle radiazioni elettromagnetiche dei colori e gli scambi con l'esterno. E' un colore che tende a devitalizzare la persona e nel caso di biancheria intima a raffreddare la sessualità e a lungo andare di danneggiare la sfera riproduttiva.

# Classificazioni e suddivisioni



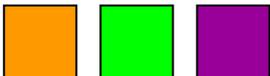
## Colori primari

I colori primari sono 3: ROSSO, BLU, GIALLO, e sono quelli che non possono essere generati da altri colori, mescolati però producono tutti gli altri colori



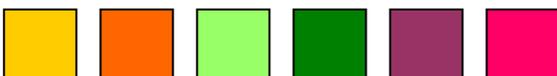
## Colori secondari

I colori secondari sono anch'essi 3: ARANCIO, VERDE, VIOLA e si ottengono mescolando due primari in parti uguali. Arancione (AR) (Rosso + Giallo), Verde (VE) (Giallo + Blu) e Viola (VI) (Blu + Rosso).



## Colori terziari

Mischiando due primari in quantità diverse, si ottiene un colore TERZIARIO. Giallo/arancione - rosso/arancione - rosso/viola - giallo/verde - blu/verde - blu/viola



## Colori complementari

I colori si dicono complementari perchè hanno la caratteristica di esaltare e rafforzare a vicenda la propria luminosità e quindi ogni tinta trova il suo complementare nel colore opposto presente sul cerchio cromatico.

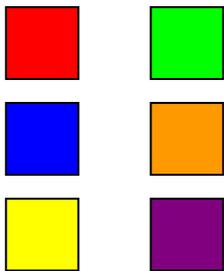
Il complementare del giallo è il viola, che è la somma di magenta e ciano.

Per trovare il colore complementare di una tinta, basta congiungerla con il colore opposto.

rosso e' complementare del verde (giallo + blu)

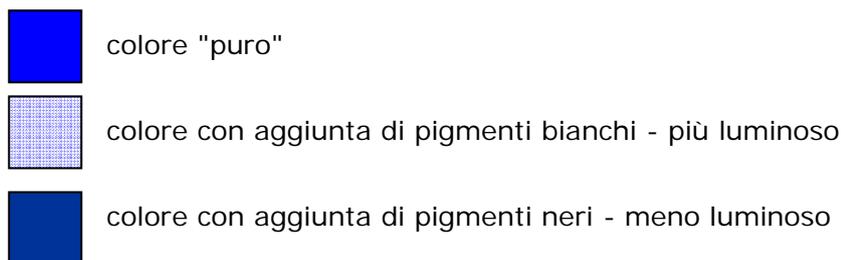
blu e' complementare dell'arancio (rosso + giallo)

giallo e' complementare del viola ( blu + rosso)



## Tono, tonalità del colore

Il tono e' un colore "puro", cioè con una sola lunghezza d'onda all'interno dello spettro ottico della luce. In pittura il colore "puro" e' senza aggiunta di pigmenti bianchi o neri. Il colore primario è quello che viene riflesso di più e che insieme agli altri colori si determina il tono dello stesso.



## Luminosità

1. La luminosità di un colore è determinata da quanto questo viene riflesso. Più il colore riflesso si avvicina al "bianco", tanto più il colore è luminoso, viceversa tanto più il colore non viene riflesso, tanto più il colore è scuro. Un colore è più chiaro quando contiene più bianco e più scuro quando ha più nero.

## Saturazione

E' l'intensità cromatica o la purezza di un colore. La sua scala varia dai colori puri, i colori più vivi, fino ai colori neutri o vicini al grigio, percepiti come più spenti o morbidi. Un colore sarà saturo quando non contiene bianco. Se mischiamo un colore saturo con incrementi di grigio, la saturazione diventa più bassa. La luminosità ed il tono rimangono gli stessi.



Colore saturo



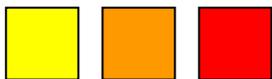
Colore meno saturo

## Temperatura del colore

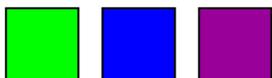
I colori hanno una "temperatura" e si suddividono in caldi, freddi e neutri in base alle diverse sensazioni che trasmettono, alle immagini e alle situazioni che richiamano alla mente. I caldi sono colori attivi, vicini. Sono detti colori salienti perché sembrano uscire dalla superficie, e sono associati all'azione e all'estroversione, al centro dei colori caldi abbiamo il giallo arancio. I colori freddi sono invece percepiti come freschi e umidi perché ricordano la vegetazione e l'acqua. Sono calmi, passivi, introversi. Sono detti colori rientranti perché sembrano sprofondare nella superficie; al centro dei colori freddi abbiamo il blu.

Sono colori neutri quelli che tendono al nero, al bianco e al grigio. Bianco e nero sono definiti acromatici, dal momento che non si percepiscono come colori.

Colori caldi



Colori freddi



Colori neutri



# Il colore negli ambienti

Gli studi sulla psicologia del colore hanno dimostrato che ogni diversa tinta induce particolari reazioni psicofisiche e dunque ha un'influenza diretta sul nostro stato d'animo e sull'umore. Una volta alle prese con il dilemma della tinta da scegliere per rinnovare la casa bisogna quindi fare i conti sia con le caratteristiche fisiche degli spazi (dimensioni delle stanze, orientamento), che con la personalità degli suoi abitanti. Ci sono alcune regole generali che si possono prendere in considerazione in merito sia alle caratteristiche fisiche degli ambienti che a quelle psicologiche degli abitanti:

- Nessun colore sta da solo. In realtà, l'effetto di un colore è determinato da molti fattori: la luce che riflette, i colori che lo circondano o la prospettiva di chi lo guarda.
- Nessun colore può essere considerato un valore assoluto, i colori infatti si influenzano a vicenda quando sono contigui e hanno un diverso rilievo a seconda del contesto in cui sono disposti o si trovano.
- Se ho una stanza con un soffitto molto alto, lo si può dipingere di una tonalità o di un colore più scuro rispetto alle pareti: ne risulterà un effetto di stanza più piena.
- Se ho una stanza troppo bassa invece si dipingono le pareti con un tono più scuro rispetto a quello usato per il soffitto, sembrerà molto più alta.
- i contrasti di colore sulle pareti vanno usati preferibilmente per spazi ampi. Per spazi piccoli non illuminati naturalmente (ad esempio un ingresso) meglio usare colori chiari e caldi: gli altri spazi sembreranno più ampi
- i colori forti appaiono più chiari man mano che la superficie è più estesa.
- i colori freddi appaiono gelidi se la luce del sole viene da Nord, più piacevoli se la camera è esposta a Sud
- una stanza rivolta a Est sarà illuminata la mattina e in ombra al pomeriggio, a Ovest ci sarà ombra la mattina e una forte luce calda nel pomeriggio
- E' importante stabilire la destinazione d'uso della stanza e quindi il tempo e la qualità di permanenza nella stessa: stanze poco usate per la permanenza (ingressi, ripostigli, bagni, camere da letto usate solo per dormire) consentono di adottare colori anche inconsueti; stanze a lunga permanenza (camere da letto, studi, cucine, soggiorni-pranzo, sale d'attesa) richiedono solitamente scelte più oculate.
- In una stanza interamente dipinta di rosso il corpo percepisce dai 4 a 7 gradi in più che nella stessa stanza dipinta interamente di blu
- In una stanza dipinta con un colore freddo il tempo viene sottostimato, viceversa in una stanza con colori molto accesi, se si deve aspettare, ci si spazientisce prima.
- E' necessario valutare l'età dell'utente: i bambini piccoli, ad esempio, percepiscono innanzitutto i colori primari

- Negli ambienti più sociali della casa, come l'ingresso, il soggiorno e la cucina, sono più adatti i colori caldi, che favoriscono l'estroversione, ma bisogna soppesare accuratamente i rossi, da molti percepiti come aggressivi e violenti. Nelle camere da letto sono da preferirsi i colori freddi, più riposanti. In ogni stanza, però, dovranno coesistere tinte calde e fredde, anche se in proporzioni diverse, per favorire un migliore equilibrio psico-fisico.
- Nei corridoi meglio evitare i colori scuri e prediligere tonalità chiare e pastello
- Nell'ingresso è meglio evitare i colori scuri che possono dare una sensazione negativa.
- In cucina sono indicati il giallo e il bianco, che mettono in evidenza l'igiene del locale e contribuiscono a percepire correttamente i colori naturali dei cibi.
- Nella camera da letto è consigliato l'azzurro per le pareti e il soffitto perché è molto rilassante; anche il blu, magari con un tocco di viola, può essere utile per chi soffre di insonnia. Per lo stesso motivo sono da evitare il giallo e il rosso, che sono invece eccitanti.
- Le camere dei bambini dovrebbero colorarsi di tinte vivaci, accostate armonicamente fra di loro: giallo, arancio, verde e rosa.
- Nelle camere dedicate allo studio vanno impiegati toni come il bianco e il giallo, che risvegliano la concentrazione e la fantasia, ma per gli ansiosi e gli irritabili sono meglio l'azzurro e il verde.
- Bisogna considerare il grado di illuminazione naturale della stanza nei vari periodi dell'anno, la qualità e la quantità nonché l'orientamento delle aperture, la loro estensione e la disposizione
- E' importante anche l'illuminazione artificiale degli ambienti, cambiando la luce che vi si diffonde, qualsiasi spazio può essere completamente modificato, se ne possono correggere i difetti, o valorizzare le caratteristiche.
- Si possono usare vari tipi di luci: luci a fluorescenza chiederanno sfumature calde decise; luci incandescenti consentono invece l'uso di una gamma di colori meno "calda", mentre con un'illuminazione alogena, intensa e tendente al bianco, potrete, in teoria utilizzare tutti i colori, anche tinte forti e scure. Le lampade "full spectrum" contengono tutti i colori e sono quindi ideali per chi, tipo i pittori, deve avere una percezione precisa dei colori.

# Il colore negli ambienti collettivi

Per quanto riguarda i luoghi collettivi e di lavoro, come gli uffici, le fabbriche, le scuole, gli ospedali, le case di cura, lo studio cromatico dovrà essere mirato all'attività svolta, diversa di volta in volta.

Nei luoghi di lavoro, la piacevolezza data dall'equilibrio tra spazio, tonalità e luce può portare ad un minor dispendio d'energia umana, quindi ad un miglior rendimento mentale.

A seconda dell'attività svolta, può essere più adatto un colore calmo, come il verde, oppure si può scegliere un colore stimolante dal punto di vista nervoso.

Colori gai e franchi sono molto adatti all'attività lavorativa, come l'arancio o il giallo aranciato.

Per quanto riguarda le scuole, l'applicazione dei colori appropriati può produrre effetti davvero positivi: migliore socialità, entusiasmo nel lavoro e nello studio, diminuzione dell'assenteismo. Di solito le scuole sono anonime, con arredi di scarsa qualità e con un'illuminazione scadente. Colori allegri ma non eccitanti, come i gialli in tutte le declinazioni, migliorano l'impatto con la struttura scolastica e favoriscono l'attività mentale e l'operosità, facendo dimenticare fatica e sonnolenza.

Negli ospedali e nei luoghi di cura, un adeguato studio del colore migliora il comfort psico-fisico e visivo, quest'ultimo è molto importante specialmente per gli anziani, favorendo l'approccio ergonomico. I colori adatti alle diverse situazioni aiutano a rialzare il morale e sviano i pensieri dalla malattia. Ormai è assodato che il miglioramento dell'umore influisce positivamente sul risultato terapeutico. Usare il colore arancione nelle corsie, insieme al suo complementare, serve ad individuare facilmente i percorsi e l'ambiente. E' consigliato nelle sale di recupero perché stimola la ripresa.