

Dorota Dziamska Halina Portalska Marek Portalski

W harmonii z barwą

The background of the cover is a vertical rainbow gradient, transitioning from dark blue at the top to red at the bottom. Overlaid on this are several layers of lines. A prominent feature is a series of thin, parallel red lines that curve from the left side towards the right, creating a sense of motion and depth. Interspersed with these are various black lines, including thick, bold strokes and thinner, more chaotic scribbles, some of which form a stylized, abstract figure or shape. The overall composition is dynamic and visually complex.

SPIS TREŚCI

1. Wstęp	8
2. Barwa i jej związki z terapią na przestrzeni wieków	12
3. Psychofizjologiczne mechanizmy percepcji barw	23
3.1. Jak widzimy	23
3.2. Elementy teorii barwy	28
3.3. Synestezje	35
3.4. Barwy, a psychika	39
3.5. Barwa, a kształt i faktura	44
3.6. Wzmacnianie doświadczenia barwy (ćwiczenia)	53
4. Techniczne aspekty światła i barwy	57
4.1. Oświetlenie, a percepcja barw	57
4.2. Tętnienia, migotanie i modulacja strumienia świetlnego	64
4.3. Techniczna strona chromoterapii	72
4.3.1. Źródła światła i filtry optyczne dla chromoterapii	72
4.3.2. Oprawy oświetleniowe dla chromoterapii	77
5. Podstawy chromoterapii	81
5.1. Barwne światło w terapii	82
5.2. Barwne pokarmy	85
5.3. Wdychanie kolorów	87
5.4. Barwna wizualizacja	88
5.5. Przykładowe wskazania terapeutyczne	89
6. Kolory wokół nas	91
6.1. Barwa, a ubiór	91
6.2. Barwa w pomieszczeniach	104
6.3. Kolorowe żywienie	114
6.4. Barwy w relacjach międzyludzkich	116
7. Autorskie doświadczenia z barwą i światłem	120
7.1. Moje – nauczyciela – barwne błędzenie	120
7.2. Mój eksperyment – trzy barwne przygody	124
7.3. Barwny tydzień	130
7.4. Oświetlenie i wielobarwne czcionki	134
7.5. Barwna mandala	138
7.6. Barwa, a interpretacja kształtów	140
7.7. Barwne wzmocnienie brzmienia	145
7.8. Barwna tęcza wyobraźni	151
7.9. Moc kolorów na co dzień	157
8. Zakończenie	162
9. Literatura	164
Załączniki	169