



VÄRIN VOIMA

Väriterapiatila lahtelaiselle joogastudiolle

LAB ammattikorkeakoulu
Muotoiluinstituutti
Muotoilun koulutusohjelma
Sisustusarkkitehtuuri
Opinnäytetyö

lisa Mutanen
Kevät 2020

LAB ammattikorkeakoulu
Muotoiluinstituutti
Muotoilun koulutusohjelma
Sisustusarkkitehtuuri
Opinnäytetyö
sivut 84

Iisa Mutanen
Kevät 2020

TIIVISTELMÄ

Värin voima Väriterapiatila lahtelaiselle joogastudiolle

Työn toimeksiantona oli suunnitella toimitilat yksityiselle joogayrittäjälle hänen kotinsa yläkertaan. Lähtötilanteena oli raakapinnoilla oleva tyhjä tila. Tilan suunnittelussa otettiin huomioon väriterapian ja värijoogan asettamat vaatimukset, joita tietoperustassa tutkittiin.

Opinnäytetyön taustatutkimus keskittyi värien positiivisiin vaikutuksiin sekä väriterapiaan. Tieteellisten tutkimustulosten puuttuessa, värien vaikutuksia lähestyttiin chakrojen ja väriterapian näkökulmasta. Työssä pohdittiin väriterapian mahdollistamista tilallisin keinoin. Työssä esiteltiin myös ainutlaatuinen joogamuoto: värijooga (chroma Yoga), joka alun perin on kotoisin Lontoosta.

Työn tuloksena syntyi sisustussuunnitelma lahtelaiselle joogastudiolle. Sen erikoisuutena on väriterapiatila, jossa on tarkoitus toteuttaa värijoogaa. Aihe oli lähellä arvojani ja kiinnostuksen kohteita. Omaehtoisen jooga-harrastus auttoi ymmärtämään lajin asettamia vaatimuksia ja ajatusta taustalla.

Avainsanat: Jooga, väriterapia, värijooga, värit

LAB University of Applied Sciences
Institute of Design
Degree Programme in Design
Interior architecture
Bachelor thesis
84 pages

Iisa Mutanen
Spring 2020

ABSTRACT

The power of color Color therapy room for a yoga studio in Lahti

The assignment was to design a private yoga studio for an entrepreneur. The starting point was empty space and raw surfaces. The space was designed by the standards of chroma yoga which are introduced in the theory part.

In the research part of this thesis the positive impacts of color and color therapy were explored. In the absence of scientific research the effects of color were studied from the perspective of chakras and color therapy. The work focus on the possibilities of the color therapy in a space. Unique chroma yoga, originally from London, is also introduced.

As a result of this work an interior design plan was created for the Yoga Studio in Lahti. Its specialty is a color therapy space where color yoga is practiced. The subject was close to my personal interests. Also my personal yoga practice helped me to understand the demands of the format.

Keywords: Yoga, color therapy, chroma yoga, colors

SISÄLLYS

1 JOHDANTO

1.1 Aiheen esittely ja taustat	3
1.2 Tutkimusasetelma	4
1.3 Työn tavoitteet ja rajaus	4

2 TIETOPERUSTA

2.1 Jooga	6
2.2 Valo ja valaistus	7
2.3 Näköaisti	9
2.4 Miten värit parantavat	10
2.5 Värit ja niiden vaikutukset	11
2.6 Värijooga	23

3 KOHDE/ TOIMEKSIANTAJA

3.1 Kohteen esittely	26
3.2 Alustava toimeksianto	26

4 TILAN KÄYTTÖ

4.1 Tilan käyttäjät	28
4.2 Tilavaatimukset	29
4.3 Käyttöskenaario	30

5 TAVOITTEET

5.1 Tilan tavoiteltu tunnelma ja visuaalisuus	32
5.2 Toiminnalliset tavoitteet	33
5.3 Rajaus	33

6 SUUNNITTELUPROSESSI

6.1 Väriterapiamuoto	35
6.2 Tila-analyysi	36
6.3 Pohjaluonnokset	37
6.4 Tyyli-vaikutteet	41
6.5 Materiaali- ja värivalinnat	42
6.6 Akustiikka- ja valaistusratkaisut	44
6.7 Kalustus ja varustelu	45

7 SUUNNITELMA

7.1 Pohjaratkaisu	47
7.2 Materiaali- ja värivalinnat	49
7.3 Valaistus	52
7.4 Kalustusratkaisut	53
7.5 Budjetti	57
7.6 Kalustepohja ja leikkaukset	58
7.7 Esityskuvat	62

8 YHTEENVETO

8.1 Yhteenveto	68
8.2 Arviointi	68

LÄHTEET	69
----------------	----

LIITTEET	74
-----------------	----

1 JOHDANTO

- 1.1 Aiheen esittely ja taustat
- 1.2 Tutkimusasetelma
- 1.3 Työn tavoitteet ja rajaus

1.1 AIHEEN ESITTELY JA TAUSTAT

Suomalaisten mielentila

Fyysinen kunto on kohentunut viimeisen vuosikymmenen aikana suomalaisilla, mutta mielenterveys vastaavasti ei. Mielenterveysongelmien riskitekijöitä ovat muun muassa köyhyys, päihteet, lapsuuden traumat ja kommunikointi ongelmat, kiusaaminen, sekä yksinäisyys. Näiden lisäksi lisääntynyt paine koulu- ja työympäristössä lisäävät riskiä sairastua esimerkiksi masennukseen. (Suomen mielenterveys-seura ry 2019.)

Henkisesti suomalaiset eivät voi tilastojen valossa kovin hyvin. Syyt ovat moninaiset, eivät missään nimessä yksiselitteiset ja yksinkertaiset. Jotain asialle tulisi tehdä, sillä yhteiskunta joutuu maksamaan korkeat kustannukset huonon mielenterveyden takia.

”Vähintään joka viides suomalainen kokee vuoden aikana mielenterveyden häiriötä ja joka viides sairastuu elämänsä aikana masennukseen.” (Suomen mielenterveysseura ry 2019.)

Värit Suomessa

Skandinaavinen sisustus on suosinut vaaleita ja melko vähäisesti väriä sisältäviä puumateriaalilla rikastettuja tiloja. Värien käyttö on hillittyä ja minimalistista. Suomessa vaaleat pinnat luonnollisesti mahdollistavat valoisuuden maksimoinnin talvisin, mutta koska valaistus on pitkälle kehittyntä, ei vaalean sävyn suosiminen ole välttämätöntä valoisuuden kannalta. Syy valkoisen suosioon on muualla.

Moderni tyylikäs sisustustyyli, jota sosiaalisessa mediassa seurataan, suosii valkoisen, harmaan ja beigen sävyjä. Suosituimmat sisustusblogit vuosina 2017 ja 2018 edustivat skandinaavisen valkoisella kuorutettuja koteja. Niitä leimaavat sanat **skandinaavinen, ajaton, minimalistinen, käytännöllinen, selkeä, vaalea ja klassinen**. (Pitkänen 2019). Suosituista blogeista haetaan inspiraatiota ja ideoita, tai ne voivat toimia lukijalle unelmana ja sisustuspäämääränä. Sosiaalisessa mediassa puhutaan termistä interiorgoals (sisustus-päämäärä).

Opinnäytetyö

Opinnäytetyön aihe syntyi sattumalta tuttavani kanssa keskustellessa. Hänellä oli tila, joka vaatisi suunnitelmaa ja minä olin vailla opinnäytetyön aihetta. Olin pyöritellyt mielessäni ajatusta tutkia värien vaikutuksia syvemmällä tasolla.

Työn idean syntyessä alussa aloin pohtimaan nykyihmisen heikon energiatason, väsymyksen ja masentuneisuuden sekä kulttuurisesti heikon tilallisen väriesiintymisen yhteyttä. Skandinaavinen vaaleus ympäröi meitä. Valkoinen, harmaa ja musta ovat turvallisia värejä mihin kietoa tilan tarpeet. Ne eivät aiheuta reaktioita suuntaan tai toiseen.

Tilasuunnittelijana koen, että olen hyvinvoinnista vastuussa ympäristön ja kulttuurin muovaajana. Värejä voisi nykyistä rohkeammin käyttää eri tiloissa ja palveluiden yhteydessä. Suunnittelijana luon tulevaisuutta ja voin muokata trendejä.

Innostuin aiheesta yhdistää värit ja joogastudio, sillä molemmilla voidaan kohentaa mielenvirkeyttä ja tuottaa elämyksiä. Halusin luoda tilan, joka kyllästä ihmisen värillä. Opinnäytetyöni käsittelee värin ja kehon kohtaamista tilassa. Skandinaavinen vaaleusajattelu saa rinnalleen tilallisen väriähkyn.

1.2 TUTKIMUSASETELMA

Opinnäytetyössä keskitytään löytämään ratkaisu ongelmiin: *”Tilan pieni koko rajoittaa käyttötarkoituksia”* ja *”Miten integroida väriterapia osaksi joogastudiota, ilman että se tarvitsee omaa erillistä tilaa?”* Lisäksi muita tarkentavia metakysymyksiä, joihin tämä työ etsii vastauksia ovat: *”Miten värit vaikuttavat meihin?”*, *”Mitä väriterapia on?”* ja *”Millaisilla tilaratkaisuilla tila saadaan toimimaan sen käyttötarpeiden mukaisesti?”* Jotta näihin kysymyksiin löydetään ratkaisuja, täytyy ensin määrittää tilan käyttötarpeet ja käyttäjien lukumäärä. Nämä edellä mainitut ovat sidoksissa toisiinsa sekä tilan kokoon, joka on työn alussa määritelty ja jota emme voi myöskään muuttaa.

Uutta teoriaa ei tässä työssä tuoteta, vaan kerättyä tietoperustaa käytetään apuvälineenä ja taustana lopputulokselle. Jotta työ pysyisi rajauksen sisällä ja sopivassa mittakaavassa, en tutki värien vaikutuksia testaamalla koeryhmää, vaikka se olisi työn kannalta arvokasta tietoa ja tuottaisi uutta tutkimustulosta.

Aineistonkeruumenetelmät

Työn aineisto on monilähteistä. Aineistonkeruumenetelminä työssä käytetään aihetta koskevaa kirjallisuutta, sekä verkkoaineistoa artikkeleiden, tutkimusten, sekä nettisivujen muodossa. Tietoperusta koostuu aiheista, jotka käsittelevät aiheita **jooga, valo ja valaistus, näköaisti, värit ja niiden vaikutukset** sekä **värijooga**.

Koska työn aiheena on uskomushoitomuotona käytettävä väriterapia, on tieteellisen aineiston löytäminen haasteena. Työssä sovelletaan tieteellisen aineiston lisäksi toissijaisia lähteitä verraten niiden sisältämää informaatiota toisiinsa ja analysoimalla niiden satuaatiota, vaikka tutkimustuloksien todenpitävyydestä ei voida näiden lähteiden kohdalla varmistua.

1.3 TYÖN TAVOITTEET JA RAJAUS

Työn tavoitteena on tuottaa laadukas tilaratkaisu asiakkaalle monipuoliset käyttötarkoitukset huomioiden. Näihin toimintoihin lukeutuvat sisäänkäynti, hygieniatilat, vesipiste tai minikeittiö, oleskelu, nukkuminen sekä joogaohjaus, väriterapia ja säilytysratkaisut. Haasteita asettaa kodin ja julkisen tilan yhdistäminen. Rajallisen koon takia, tilavaraus ja toiminnot ovat toteutettava tehokkaasti ja **minimitoituksilla**. Opinnäytetyön tavoite on tuoda väriterapia uskottavaksi osaksi joogastudiota ilman, että se vie tilaa erillisenä tilana. Lopputuloksena odotan syntyvän **tilallista väriterapiaa**.

2 TIETOPERUSTA

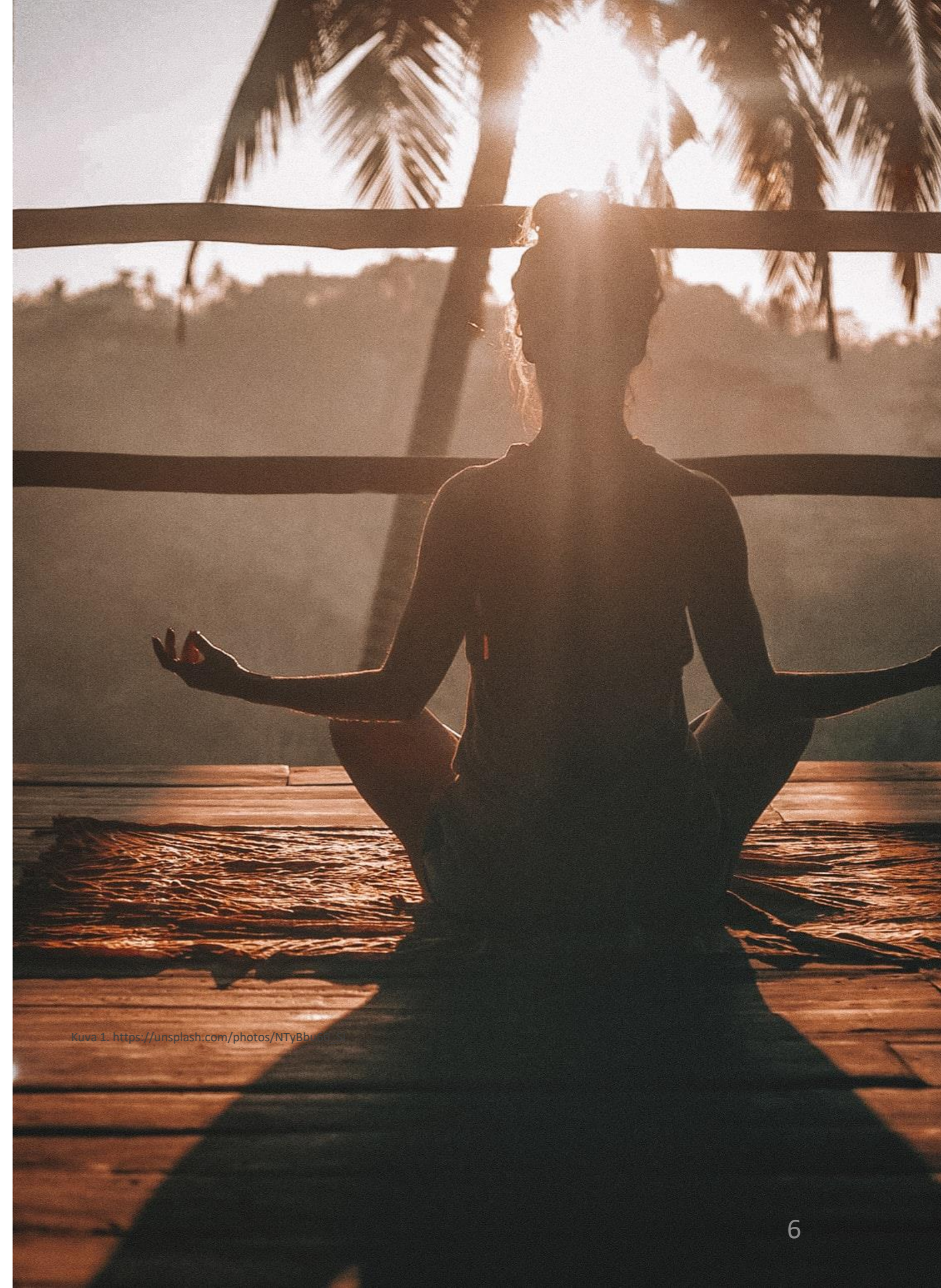
- 2.1 Jooga
- 2.2 Valo ja valaistus
- 2.3 Näköaisti
- 2.4 Miten värit parantavat
- 2.5 Värit ja niiden vaikutukset
- 2.6 Värijooga

2.1 JOOGA

Keskustelin toimeksiantajan ja joogaohjaajan kanssa joogasta, ja hän kertoi minulle mitä se hänen mielestään on ja mitä se vaatii. Hänen mukaan joogaaminen **on liikettä, hengittämistä ja mielen rauhoittamista**. Joogaamisella ei harjoitusmuotona ole erityisiä tilavaatimuksia, vain vähän tilaa joogaajalle. Kuka vain voi joogata missä tahansa. Kuitenkin paras paikka meditatiiviselle harjoittelumuodolle on **luonnonvalossa, luonnon ympäröimänä**. Tärkeää keskittymiselle on, että joogaaminen voi tapahtua rauhallisessa tilassa ilman mitään ulkopuolisia häiriötekijöitä. Joogaa voi harjoittaa hiljaisuudessa tai meditatiivisen musiikin tahdissa. Tärkeää on, että joogaaja voi keskittyä kehonsa tuntemuksiin ja hengittämiseen.

Tilallisia vaatimuksia on oma, pieni tila, joka on reilu joogamaton kokoinen alue, eli 0,8 metriä leveyttä ja kaksi metriä pituutta. Leveyteen täytyy lisätä vähintään puoli metriä tai jopa metri, sillä liikkeet vaativat sivusuunnassa ainakin käsien leveyden verran tilaa.

Erikoisempi joogamuoto aerial jooga, vaatii liinojen kestävän kiinnityksen alakattoon. Kiinnikkeitä tulee kaksi kappaletta 50 senttimetrin etäisyydelle toisistaan. Normaali huonekorkeus riittää eli noin 2,2-2,5 metriä.



Kuva 1. <https://unsplash.com/photos/NTyBb...>

2.2 VALO JA VALAISTUS

Valo

Valo on sähkömagneettista säteilyä. Sähkömagneettista säteilyä ovat myös valoaaltoja lyhyemmät aallonpituudet: ultravioletti-, röntgen- ja gammasäteily sekä pidempiä aaltoja: infrapunasäteily, sekä mikro- ja radioaallot. (Aaltomuoto 2019.)

Näkyvää valoa on melko suppea aallonpituusjakso, joka on neljänsadan ja seitsemänsadan nanometrin välillä. Eri aallonpituudet ovat ihmissilmälle eri värejä. Prismalla voidaan tarkastella valon sisältämiä aallonpituuksia ja jakaa valo spektriksi, eli kirjon väreiksi. Useimmin valo koostuu monista eri aallonpituuksista monokromaattisuuden sijaan. Esimerkki monokromaattisesta valosta on laser. (Aaltomuoto 2019.)

Valkoinen valo koostuu tasaisesti kaikista värin aallonpituuksista. Valkoisessa valossa on kuitenkin huomattavissa eri värilämpötiloja, joista käytetään yksikköä **Kelvin** (K). (Aaltomuoto 2019.)

Valaistus

Sisätiloissa päivänvaloa saadaan ikkunoiden kautta, mutta pelkkä päivänvalo ei riitä sisätilan ainoaksi valonlähteeksi. Sisätiloissa valaistusta saadaan lisättyä keinotekoisesti eri valonlähteiden avulla. Valaistus vaikuttaa viihtyisyyteen, tilakokemukseen ja viireys-tilaan merkittävästi. Siksi se on hyvä suunnitella tilan käyttötärpeiden mukaisesti.

Valaistuksessa voidaan huomioida valon **värilämpötila**, mikä vaikuttaa tunnelmaan, riittävä **valaistusvoimakkuus** miellyttävän ja turvallisen toiminnan takaamiseksi sekä **värintoistoindeksi** oikeanlaisen aistimuksen tuottamiseksi.

Ledivalot ovat nykyaikaa ja ne mahdollistavat tehokkaan ja pitkäaikaisen ratkaisun valaistuksen suhteen. Ledivaloja on monivärisiä.

Suunnitelmassa pyrimme hyödyntämään ledivalojen väriominaisuutta ja monipuolisuutta, sekä huomioidaan valaistuksen käyttötarkoitus joogatilassa ja väriterapiassa. Ledivaloilla saadaan luotua tilasta monivärinen. Valaistuksella haetaan intensiivistä väriesiintymistä, mutta myös rentouttavaa ja kiusahäikäisyä välttävää olemusta. Värillinen valaistus on nimeltään **volyyminväriä**.

Valaistusta suunniteltaessa huomioitavaa:

Käyttökohde ja valaistuksen tarve
Värintoistokyky (Ra-indeksi)
Valaistusvoimakkuus (luxi)
Valon tulokulma
Valaistuksen tasaisuus
Häikäisy
Varjonmuodostus
Kontrasti
Luonnonvalon hyödyntäminen
Tila (sen koko ja muoto)
Pinnat

Diffuusi (hajavallo) värivalo kontrasteiltaan minimoidussa tilassa luo erikoisen kokemuksen **volyyminväristä**, jossa väriä voidaan ikään kuin hengittää ja kokea aineellisena (Arnkil 2007, 235).

Kuva 2. <https://unsplash.com/photos/4gcqRf3-f2>

2.2 VALO JA VALAISTUS

Ledi on puolijohdevalonlähde. Niillä on pitkä käyttöikä ja hyvä energiatehokkuus. Ledeillä saadaan aikaan värilliset valot. Ledi syttyy täyteen kirkkauteensa välittömästi.

Luminanssi (L) eli **valotiheys** (cd/m²). Luminanssilla tarkoitetaan pintakirkkautta. Pintaan kohdistuva valaistusvoimakkuus ja sen heijastavuus sekä mahdollinen valonläpäisevyys vaikuttavat luminanssiin. (SIT 63-610044 2007.)

K eli **Kelvin** ilmaisee valon väriämpötilaa. Kelvin arvon suurentuessa, valon kylmyys ja sinertävyys kasvaa. Hehkulampun väriämpötila on noin 2 700 K ja vastaavasti päivänvalon 5 500 K. (lampputieto 2019.)

Kontrasti tarkoittaa luminanssi- ja värieroja. Valoisuuden ja varjoisuuden rinnakkaisuus luo kontrastin. Näkeminen perustuu kontrasteihin. Pieni kontrastiero vaikuttaa tylsältä ja voi vaikeuttaa yksityiskohtien havaitsemista. Liian suuri kontrasti saattaa aiheuttaa häikäisyä ja vaikeuttaa näkemistä. (RT 75-11263 2017.)

Valaistusvoimakkuus (E) kertoo pinnalle saapuvan valovirran määrää pinta-alaa kohden. Sen yksikkö on **luksi (lx)**. Riittävä valaistusvoimakkuus on otettava huomioon valaistussuunnittelussa. (RT 75-11263 2017.)

Valovirta kuvaa valonlähteen lähettämää valon määrää. Valovirran yksikkö on **lumen (lm)**. Lumen ja watti eivät ole sama asia. (lampputieto 2019.)

Värintoistoindeksi CRI eli **Ra-indeksi** kuvaa värintoistokykyä. Vertailuasteikko on 0-100. Suurempi arvo viittaa luonnollisempaan värintoistoon. Kotiolosuhteisiin suositellaan värintoistoindeksiksi vähintään Ra 80. Värintoistoltaan luonnollisin indeksi on Ra 100. (Lampputieto 2019.)

Konstanssi tarkoittaa värin pysyvyyksiä. Värit tunnistetaan oikein valaistuksen muutoksista huolimatta. (Arnkil 2007, 200.)

Väriämpötila vaikuttaa viihtyvyyteen

kynttilänvalo

1500 K

kellertävä

epämiellyttävä

halogeeni-/hehkulamppu

3000 K

kellertävä

epämiellyttävänä

Päivänvalo

6000 K

neutraali/sinertävä

piristävä ja viihtyisä

(Arnkil 2007, 195)

Väri	Aallonpituus
Punainen	800-650
Oranssi	640-590
Keltainen	580-550
Vihreä	530-490
Sininen	480-460
Indigo	450-440
Violetti	430-390

Ilman valoa ei ole värejä, sillä värit ovat valoaltoja.

2.3 NÄKÖAISTI

Ihminen aistii voimakkaasti ympäristöään näköaistilla. Itse näkeminen on monimutkainen prosessi ja se tapahtuu silmien ja aivojen yhteistyössä. Lajillemme luontaista on kyky nähdä ja erottaa värejä, mutta poikkeamiakin esiintyy erilaisten värISOkeuksien myötä.

Ihminen on poikkeava eliölaji sen tarkan värinäkökyvyn takia. Sitä, miksi ihminen näkee värejä, voidaan arvuutella ja spekuloida. Värinäön oletetaan liittyvän lajin ravinnonhankintaan, ehkä jopa lisääntymiseen. Värikkäät matelijat toimivat luonnossa viesteinä niiden myrkyllisyydestä. Pilaantunut ruoka muuttuu siniseksi. Toisaalta hengissä säilymisen kannalta värinäköä oleellisempi aistimus ruoan pilaantumisen selvittämiseksi on hajuaisti.

Ihminen on luotu käyttämään näköaistiaan liikkuvan ympäristön havainnoimiseen. Aistimus on aina tilallinen, eikä pysähtyneen kaksikulotteisen kuvan havainto ole luontainen. (Arnkil 2007, 36.) Näköaistimus saattaa aiheuttaa voimakkaina koettuja harhoja. Tällainen on muun muassa jälkikuvan syntyminen.

Suksessiivinen kontrasti ja jälkikuva

Suksessiivinen kontrasti tarkoittaa peräkkäistä kontrastia. Kun yhtä väriä tuijotetaan tarpeeksi kauan ja siirretään katse väristä neutraalille alustalle tai pinnalle, näkyy näkökentässä katsotun värin vastaväri aavistuksen omaisena negatiivisena jälkikuvana. Tämä sama ilmiö on voimakas koettuna värivalossa. Aluksi väri koetaan vahvasti, mutta silmä adaptoituu vähitellen väriin. (Arnkil 2007, 235.)

Jotta näköaisti normalisoituu ja suksessiivinen kontrasti ehtii kadota, on syytä voimakkaan värivalaistuksen jälkeen käyttää valkoista, puhdasta valoa.



*Emme näe asioita sellaisina kuin ne ovat,
vaan sellaisina kuin itse olemme.*

– Anaïs Nin

2.4 MITEN VÄRIT PARANTAVAT

Terapiakäytössä värivalot ovat tehokkain hoitokeino (Rihlama 1990, 67). Sinisen ja punaisen valon säteilyenergiat tuottivat eräässä tutkimuksessa elintoimintoihin vaikuttavia tuloksia, kun taas maalatuilla pinnoilla vastaavia eroja ei havaittu (Arnkil 2007, 248). Värit ilmeisesti vaikuttavat elimistöön säteilyenergiana, ei väripintoina. Jokaisella värillä on oma aallonpituutensa. Ihmisen silmät, sekä iho ovat ensimmäisenä kosketuksissa säteilyyn. Oletan kuitenkin että säteily eli värit vaikuttaa voimakaimmin näköaistin kautta eikä esimerkiksi ihon välityksellä.

Mikäli värit oikeasti vaikuttavat ihmisen elintoimintoihin, vaikutusten oletetaan olevan luultua monimutkaisempia. Niiden tutkimiseen tarvittaisiin huomattavasti kontrolloidumpia kokeita. (Arnkil 2003, 3.) Tieteellisten todistusten puuttuessa, ei voida suositella värien käyttöä pelkkänä hoitomuotona erilaisten sairauksien, masennuksen tai häiriöiden hoidossa. Väriterapiaa voidaan käyttää virallisten ja lääkärin määräämien hoitokeinojen lisänä tukemaan paranemisprosessia ja mikäli oma kiinnostus värien lääkinnälliseen käyttöön on voimakas.

Jotta värien vaikutukset olisivat voimakkaita ja tuntuvia, on omaa herkkyyttä ja tietoisuutta värejä kohtaan kehitettävä (Andrews 2008, 118). Itseään voi siis kehittää herkemmäksi väreille. Tiedon lisääminen ja värien kanssa toimiminen auttavat suhdetta kehittymään, jolloin värien vaikutuksetkin voidaan kokea voimakkaampina.

Mielenvirkeyttä lisäävänä aistikokemuksena väreistä voi olla hyötyä. Totutusta poikkeava ja arkisesta kokemuympäristöstä erottuva aistimus stimuloi aivoja ja herättää tunteita. Rentouttavana kokemuksena värivalohoidosta tuskin on haittaa hyvinvoinnille.

Väriterapia

Väriterapiaa pidetään uskomushoitona ja sitä on hyvin monenlaista. Väriterapia voi olla sitä, että käyttää elinympäristössään jotain haluttua väriä tai pukeutuu väriin. Myös värikkäiden ruoka-aineiden tai väriveden nauttiminen on väriterapiamuoto. Väreillä leikkiminen, värittäminen, taiteet ja värivalohoidot ovat väriterapiaa.

Yksi väriterapian muoto on värien yhdistäminen chakroiin ja sitä kautta tiettyjen kehonosien vahvistaminen. Väriä aistimalla tai nauttimalla pyritään vaikuttamaan sen hallitsemaan chakra-alueeseen.

”Jokaisella värillä eli valon taajuudella on omat erityispiirteensä ja vaikutuksensa ihmisen energioihin. Tietyt värit voivat korkeimpien taajuuksiensa ansiosta vaikuttaa aivojen vastaaviin taajuuksiin. Toiset värit taas vaikuttavat fyysisen kehon matalammilla taajuuksilla toimiviin järjestelmiin ja energioihin omien, vastaavien taajuuksien kautta.”

–Andrews 2008

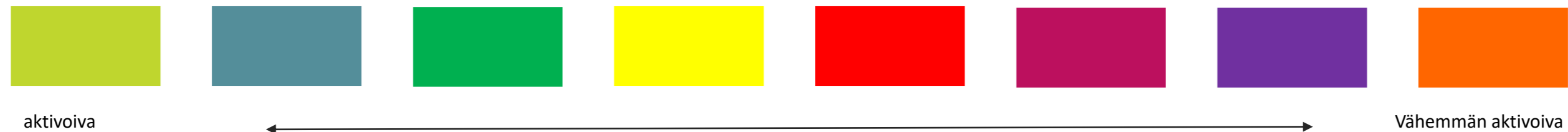
Chritsa Muthin yhdeksän väriterapiamuotoa

- Väriä nautitaan ruoan muodossa.
- Ruoan värjääminen ja sen nauttiminen
- Väriveden juominen
- Kylpeminen värillisessä vedessä
- Värillinen aurinkokylpy
- Tiettyjen ruumiinosien värillä säteilyttäminen
- Värien visualisointi ja hengitysharjoitukset sateenkaaren värien järjestys huomioiden
- Visualisoidun värien hengittäminen
- Värimeditaatio.

- Arnkil 2003

2.5 VÄRIT JA NIIDEN VAIKUTUKSET

Värisävyn vaikutus, aktivaatio (Arnkil 2007, 250)



Värit vaikuttavat ihmisen kehoon ja mieleen. Niillä on parantavia vaikutuksia ja siksi niitä käytetään väri-terapiassa. (Rihlama 1990, 28.) Vaikka seuraavilla sivuilla listataan värien mahdollisia vaikutuksia fyysiseen ja henkiseen terveyteen, ei niitä voida käyttää hoitokeinoina sairauksiin ja vaivoihin, vaan niiden vaikutusta voidaan hyödyntää lääkärin määräämien hoitojen tukena ja lisänä. Lisäksi jokainen voi hyötyä värien käytöstä halutessaan vahvistaa tiettyjä ominaisuuksia itsessään. Väreille pitkäaikaista ja voimakasta altistumista on syytä välttää (Rihlama 1990, 67).

Värien parantavaa voimaa ja vaikutusta on vaikea tieteellisesti todistaa ja tutkimusten tulokset ovat melko mitättömiä (Arnkil 2007, 246). Jokaisen ihmisen henkilökohtaiset kokemukset ja omat mielleyhtymät värejä kohtaan ohjaavat emootioita ja reaktioita, joten jo senkin takia värien vaikutuksista ei kyetä löytämään absoluuttista totuutta. Yleisesti ajatellaan, että sinisen ja vihreän sävyt rauhoittavat, kun taas punaisen ja oranssin värit kiihdyttävät. Keltaista pidetään piristävänä värinä.

Eräissä kokeissa havaittiin, että koehenkilöihin vaikutti värin kylläisyysaste värisävyä enemmän. Tummat sävyt koettiin kiihottavina kun taas vaaleat rauhoittavina. Värien vaikutuksia ei voida täysin kiistääkään, mutta luotettavaan tutkimustulokseen tarvitaan vielä kontrolloidumpia kokeita. (Arnkil 2003, 3.) Värin puhtaus, tummuus ja vaaleusaste sekä kylläisyys vaikuttavat värien antamiin kokemuksiin ja niillä tuntuisi olevan merkitystä enemmän kuin itse värillä. (Arnkil 2003, 251.)

Kulttuuri ja ympäristö ohjailevat myös mielikuviamme väreistä henkilökohtaisen kokemuksentän yhteydessä. Lapsuuden miellelyhtymät, myönteiset ja kielteiset kokemukset, traumat ja ehdollistaminen vaikuttavat värien tuottamiin tunnetiloihin ja sitä kautta fyysisiin vaikutuksiin. Sellaista henkilöä ei ole olemassa, joka olisi täysin kulttuurin tai muovaavan ympäristön ulottumattomissa.

Väreillä on automaattisia assosiaatioita, joita hyödynnetään muun muassa opasteissa ja graafisissa viesteissä sekä yritysten ja brändien logoissa. Värisymboliikka ei kuitenkaan toimi absoluuttisesti kulttuurista ja asiayhteydestä riippuen. Tekstuuri ja muut ympäröivät värit vaikuttavat assosiaatioihin. (Arnkil 2007, 146.)

Jotta värien vaikutuksista saataisiin luotettavaa tutkimustulosta, koehenkilöiden tulisi olla perimältään samanlaisia ja heidän värikokemuksentän neutraali, eli henkilöillä ei tulisi olla negatiivisia, tai positiivisia miellelyhtymiä testattaviin väreihin.

Värit liittyvät vahvasti meidän elämäämme, halusimme tai emme. Luontaisesti ihminen nauttii väreistä. Harva ihminen kokee luotaan työntävänä värikkäiden kukkien loistoa tai kirjavaa paratiisilintua. Luonto on erityisen taitava yhdistelemään värejä mitä mielikuvittelisimmalla tavalla ja me voimme nauttia sen antamasta väriiloistosta.

Värien psykologiset vaikutukset johtuvat kylläisyydestä, tummuudesta ja vaaleudesta. Karkeasti ajatellaan, että:

Vaalea → Passivoi
Tumma → Aktivoi

(Arnkil 2007, 251)

Värisävy tarkoittaa värin paikkaa ja asemaa väriskaalassa ja väriympyrässä. Kirkkaat värit sekä kaikki sekoitukset yksittäisinä luonteina ovat värisävyjä. (Itten 1998.)

Vaaleus- ja tummuusarvo tarkoittaa sävyn kirkkautta tai valööriä, eli valoisuutta. Arvoon voidaan vaikuttaa lisäämällä väriin valkoisuutta tai mustuutta. (Itten 1998, 14.)

Väri on elämää. Maailma ilman värejä olisi kuollut. Värit ovat alkuperäisiä perusasioita, alkuperäisen värittömän valon ja sen vastakohtan värittömän varjon lapsia. Kuten liekki synnyttää valon, niin valo synnyttää värin. Värit ovat valon lapsia, valo on värien äiti. Valo, maailman luomisen perusvoima, näyttäytyy meille värien henkenä ja maailman elävänä sieluna.

-Johannes Itten

Seuraavaksi esitellään väriterapiassa esiintyviä uskomuksia värien parantaviin ominaisuuksiin liittyen, sekä lähestytään chakrojen kautta värejä sekä niiden hallitsemia kehonosia ja vaikutuksia. Värien luonnetta kuvataan esimerkkien avulla ja avataan hieman symboliikkaa. Työssä esitellään useimpia värejä. Koska sävyjä on loputon määrä, keskitytään kuvailemaan vain niistä tunnetuimpia ja joilla väriterapiassa koetaan olevan vaikutus ihmiseen.

PUNAINEN

Punainen on yksi kolmesta pääväristä ja sillä on pisin aallonpituus näkyvän valon väreistä. Punainen on luonteeltaan rohkea, energinen, voimakas, huomiota herättävä, aggressiivinen ja vaarallinen. Se on myös rakkauden ja veren väri. Kun osoitetaan rakkautta tai halutaan huomiota, käytetään punaista väriä. Punaisen symboliikka on vahvaa ja väkevää.

Länsimaissa punainen on rakkauden ja intohimon väri. Punainen liitetään myös vaaraan ja historiallisesti sillä on viestitty paholaisesta, kuolemasta ja myös rutosta. Se on ollut niin kuninkaiden kuin prostituoitujen väri. Intiassa punainen on puhtaiden väri, Kiinassa taas onnen. (Hintsanen 2019.) Suomessa perinteisesti talot on maalattu punamullan värisiksi, joten se edustaa kulttuurissamme perinteisyyttä ja perhettä (Luukkonen 1998, 20).

Punaisen vaikutukset

Punainen on polttavan tuntuinen, huomiota herättävä ja hyökkäävä väri. Se auttaa ideoiden synnyssä. Punaisella värillä on paljon vaikutuksia. Mieleen se vaikuttaa lisäämällä itseluottamusta ja aloitokykyä, auttaa masennuksessa ja virkistää, lisää tahdonvoimaa, mutta

myös itsekeskeisyyttä. Punainen rohkaisee sekä kiihottaa mieltä ja ajatus-toimintaa, mutta pahentaa tunne-elämän häiriöitä ja hermostuttaa. Punainen hämää ajantajua ja saattaa tuntua raskaalta. Punainen vahvistaa tunteita niin hyvässä kuin pahassakin. (Rihlana 1990, 69; Adrews 2008, 121-122.)

Punainen vaikuttaa kehoon vapauttaen adrenaliinia ja piristäen tuntohermoja. Se lämmittää, elvyttää verta, munuaisia, maksaa ja sukupuolijärjestelmää. Se edistää ruoansulatusta ja sitä voidaan käyttää anemian ja liiallisen limanerityksen hoitamiseen. Punaisella värillä on hormonitoimintaa kohottava vaikutus. Lisäksi se tervehdyttää haavoja ja auttaa ihon ja reuman hoidossa. Vahingollinen se on tulehduksissa. (Rihlana 1990, 69; Adrews 2008, 121-122.) Punaoranssi valo lisää luonnon toimintaa ja suosii pienten kasvien kasvua (Itten 1998, 86).

Primitiivisenä ja alkuvoimaisena värinä, punainen yhdistetään seksuaalisuuteen ja seksiin. Punainen on juurichakran väri ja se sijaitsee ihmiskehossa sukupuolielimien ja peräaukon välissä, aivan selkärangan juuressa. (Andrews 2008, 122.)

Punainen väri vaikuttaa positiivisesti seuraaviin asioihin:

- Suhde omaan kehoon ja fyysisyyteen
 - Seksuaalisuus ja alastomuus
 - Mielen terveys
 - Jalkojen voima
 - Synnyttäminen, kuukautiset
 - Arkielämän sujuminen, talous
 - Itseilmaisu, puhuminen, liikkuminen
 - Verenkierto ja lämmöntuotto
 - Energia, voima
- (Luukkonen 1998, 15-17)

Punaisen hallitsee kehonosia:

- *Ulkoiset sukuelimet*
- *Jalat*
- *Verenkierto, veri*
- *Selkäranka*
- *Paksusuoli*
- *Luut*

Punainen symboloi:

- *Rakkautta*
- *Intohimoa*
- *Vallankumousta*
- *Vaaraa*

ORANSSI

Sekundääriväri, oranssi, on iloinen, loistava, energinen ja piristävä väri. Se liitetään sanoihin viehätysvoima, auktoriteetti, menestys ja voima. Oranssiin väriin yhdistetään elinvoima, hedelmällisyys, itsekeskeisyys ja suoraviivaisuus. Maailmalla oranssi tunnetaan vankien asujen värinä Amerikassa ja rakkauden ja onnellisuuden värinä Kiinassa ja Japanissa. Hinduille se on pyhä väri. (Hintsanen 2019.) Suomessa oranssi väri hehkuu syksyn ruskassa ja auringonlaskuissa, Fiskarsin saksia unohtamatta.

Oranssin vaikutukset

Oranssin vaikutukset mieleen ovat seuraavanlaisia: selventää ja tasapainottaa tunne-elämää, antaa energiaa ja rohkeutta, luo iloisuuden ja hyvänolon tunteen, lisää ymmärtävääisyyttä ja suvaitsevaisuutta sekä auttaa torjumaan estoja ja torjuntareaktioita. Oranssi auttaa ideoiden synnyssä ja avartaa mieltä. (Rihlama 1990, 70.) Luovuuteen voi saada vahvistusta oranssista (Andrews 2008, 122).

Fyysisiä vaikutuksia kehoon ovat pulssin nostaminen, sekä keuhkojen ja pernan vahvistaminen. Se auttaa keuhkoput-

kentulehduksen ja muiden rintakehän vaivojen parantumisessa, sekä on hyväksi munuaissairauksien ja pernaan liittyvien vaivojen hoidossa. Oranssi auttaa sappi- ja munuais kivien hoidossa ja parantaa kouristuksia ja lihaskrampeja. Oranssi vahvistaa kehon kuonanpoistoa, mikä on yksi syy sille, että se toimii piristävänä värinä. Oranssin sanotaan auttavan myös vatsan ja suoliston tasapainoon ja tehostaa ravinnon imeytymistä. (Rihlama 1990, 70; Hintsanen 2019; Andrews 2008, 122.) Liiallisena oranssi voi tuntua painostavalta ja hyökkävältä, sekä sisäistä tasapainoa häiritsevältä (Rihlama 1997, 109).

Oranssin keskus on tunnekeskus. Se sijaitsee lantion alueella hieman navan alapuolella. Tunteiden tasapainottamiseen oranssi väri sopii erityisen hyvin. Oranssin käytöstä voi olla hyötyä nostamaan elämänhalua, mikäli mieliala on matala tai masentunut. Sitä voidaan käyttää myös erilaisten syömishäiriöiden hoidossa. (Andrews 2008, 22-26.) Hintsasen (2019) mukaan värillä vaikuttaisi olevan positiivisesti merkitystä lasten oppimis- ja muistamiskykyyn.

Oranssi väri vaikuttaa positiivisesti seuraaviin asioihin:

- Ilmaisukyky, luovuus
- Tunne-elämä
- Ilo
- Vatsan toiminta, ruokahalu
- Seksuaalisuus
- Hormonitoiminta, kohdun ja munasarjojen terveys
- Elämänhalu

Oranssi hallitsee kehonosia:

- *Ristiselkä ja lantio*
- *Takapuoli*
- *Vatsa*
- *Kohtu ja munasarjat*
- *Sukupuolielimet*
- *Munuaiset*
- *Virtsarakko*
- *Kehon nesteet*

Oranssi symboloi:

- *Iloa*
- *Energiaa*
- *Hedelmällisyyttä*

KELTAINEN

Primääriväri keltainen on iloinen, aurinkoinen ja pirskahteleva, valo-voimaisin ja kirkkain väri. Hyvän erottuvuuden ansiosta keltaista käytetään huomiovärinä ja ilmaistaan vaaraa. Pienet lapset havaitsevat keltaisen ensimmäisten värien joukossa (Hintsanen 2019.) Keltainen on auringon ja tulen väri. Suomessa juhanuskokko ja kesän pitkät aurinkoiset päivät antavat iloa ja energiaa.

Keltainen kuvastaa valoa, tietoa ja ymmärrystä. Keltainen on iloinen ja säteilevä vain kun se on puhdas väri. Jos siihen sekoitetaan mustaa, harmaata tai violettiä, se muuttuu likaiseksi, jolloin sen merkityskin muuttuu petollisuuden, viekkouden ja mielenvikaisuuden väriksi. (Itten 1998, 84-85.)

Kiinassa keltainen on ollut keisareiden väri, sillä se merkitsi valaistumista ja ylimaallista tietoa (Itten 1998,13). Keltainen merkitsee onnea ja viisautta. Yleisesti keltaista pidetään hyvin myönteisenä värinä. Positiivisuudestaan huolimatta siihen liitetään negatiivisia miellehtymiä, kuten sairaus, petollisuus ja vaaraa. (Hintsanen 2019.)

Keltainen väri on ensimmäinen älyllinen väri. -Andrews

Keltaisen vaikutukset

Keltainen on vapauttava ja keventävä väri. Sillä voidaan kohottaa ja aktivoida mieltä, luoda toivoa, tehostaa päätelykykyä, sekä lisätä itsehillintäkykyä ja älykkyyttä. Samoin kuin oranssia väriä, sitä voidaan käyttää elämänilon kasvattamiseen ja matalan mielialan kohentamiseen. (Rihlama 1990, 71-72; Andrews 2008, 122-123.)

Luukkosen (1998, 31) mukaan keltainen kasvattaa stressinsietokykyä, on iloista ja optimistista energiaa, joka auttaa keskittymään, helpottaa oppimista, sekä stimuloi loogisuutta. Keltainen on itsetietoisuuden väri. Sen positiivisuus lisää itsetuntoa

Fyysisesti keltainen vaikuttaa lihasenergiaa lisäävänä, ruoansulatusta edistävänä ja verenkiertoa ja ihoa puhdistavana värinä. Se elvyttää sappinesteiden virtausta, virkistää imunesteen toimintaa, poistaa maksasta ja suolistosta jätteitä, sekä tuhoaa loiseläimiä. Keltainen hoitaa sokeritautia, maksasairauksia ja ummetusta. (Rihlama 1990, 71-72.) Keltainen väri vaikuttaisi olevan kuonaa poistava.

Samoin kuin keltainen, sitruunankeltainen virkistää aivoja ja poistaa myrkkyyä. Se irrottaa limaa ja vahvistaa luustoa. (Rihlama 1990, 72.)

Toisaalta keltainen voi pahentaa ylikiihottuneisuutta, kuumetta ja sydämentykytystä (Rihlama 1990, 71-72). Keltainen kiihdyttää hikoilua, voi lisätä päänsärkyä ja jännittyneisyyttä. Keltainen väri liitetään yleensä sairauksiin. (Hintsanen 2019.)

Keltaisen värin keskus on nimeltään solar plexus eli aurinkokeskus, jota voidaan vahvistaa myönteisillä ajatuksilla ja rakkaudella itseään kohtaan. Aurinkokeskus sijaitsee rintalastan alapuolella, muutama sentti navan yläpuolella.

Keltainen väri vaikuttaa positiivisesti seuraaviin asioihin:

- Vahva minä, oma voima
- Itseluottamus
- Itseilmaisu
- Oppiminen, älykkyyys
- Keskittyminen
- Uteliaisuus
- Huumorintaju
- Sisäinen lapsi, leikkisyys

Keltainen hallitsee kehonosia:

- *Keskiselkä*
- *Pallea*
- *Iho*
- *Maksa, perna ja haima*
- *Vatsa ja ruoansulatusjärjestelmä*
- *Hermosto*

Keltainen symboloi:

- *Iloa*
- *Oppia, älyä*
- *Aurinkoa*

VIHREÄ

Vihreä väri syntyy keltaisen ja sinisen värin yhdistelmästä. Se on luonnon ja tasapainon väri. Metsät, ruoho ja kasvit ovat vihreitä. Ne ovat ihmisille elinehto, sillä vihreät kasvit yhteyttävät ja tuottavat happea. Vihreä on klorofyllin väri.

Vihreä edustaa rauhaa, tasapainoa ja kasvua. Se liitetään kierrättämiseen ja ekologisuuteen eli vihreisiin aatteisiin. (Hintsanen 2019.) Sillä viestitään yhteydestä luontoon ja se on visuaalisen ihmisen keino olla osa sitä. Vihreä on turvallinen ja terveellinen. Monien suomalaisien apteekkien logot ovat vihreä-valkoisia ja sairaalan henkilökunta pukeutuu vihreään väriin.

Eri kulttuureissa kautta historian vihreä on edustanut parantumista, kasvua, hedelmällisyyttä, toivoa ja voittoa (Hintsanen 2019). Vihreä on yhdistetty lähinnä positiivisiin asioihin, joitain poikkeuksia lukuun ottamatta.

Vihreän vaikutukset

Vihreällä väitetään olevan monia positiivisia vaikutuksia ihmiseen. Sen sanotaan lisäävän myötätuntoa ja herkkyyttä, tasapainottavan energioita, lisäävän uskoa, toivoa, ystävällisyyttä ja

rauhaa. Uupumuksen hoitamisessa sekä rasittuneelle ja stressaantuneelle henkilölle vihreästä voi olla apua. (Andrews 2008, 123.)

Ristiriitaista tietoa vihreän käytöstä syövän hoidossa kirjoitetaan eri lähteissä. Andrews (2008, 123) mukaan vihreää ei saisi koskaan käyttää syövän tai kasvainten hoitoon värin vaikuttaessa kiihdyttävästi kasvuun. Hintsanen (2019) ja Rihlama (1990, 73) taas puoltavat vihreän hoitavaa vaikutusta syövän parantamisessa juuri hillitsemällä syöpäsolujen kasvua. Tulkitsen vihreän hoitavat hyödyt käytettäväksi syövästä toipumisen jälkeiselle ajalle. Rihlama kuitenkin listaa vihreän vaikutuksiin kudosten kasvun, mikä ei syövän yhteydessä ole suotavaa (Rihlama 1990, 123).

Vihreä rauhoittaa hermostoa sekä tulehduksia ja sillä voidaan lievittää päänsärkyä. Korkean verenpaineen, vatsahaavojen ja sydänsairauksien hoidossa, vihreästä voi olla apua. (Andrews 2008, 123.) Rihlaman (1990, 73) mukaan vihreä normalisoi shokkitilojen jälkeen ja virkistää aivolisäkettä. Vihreä auttaa lihaksia, kudoksia ja soluja kasvamaan (Luukkonen 1998, 40).

Chakroissa vihreä väri sijaitsee sydänkeskuksessa ja vihreä hallitsee ihmissuhteita. Oikeanlainen, hyvä hengitys voitelee vihreää aluetta.

Vihreä väri vaikuttaa positiivisesti seuraaviin asioihin:

- Mielen virkeys
 - Rauha
 - Rakkaus
 - Ihmissuhteet
 - Karaisee sydäntä
 - Parantaa henkiset haavat
 - Yhteys ulkomaailmaan
 - Lieventää jännitystiloja
- (Luukkonen 1998, 36-40, Andrews 2008)

Vihreä hallitsee kehonosia:

- *Sydän*
- *Keuhkot*
- *Rintakehä*
- *Olkapäät*
- *Käsivarret*

Vihreä symboloi:

- *Kasvua*
- *Luontoa*
- *Rauhaa*
- *Elämää*

SININEN

Sininen, joka on kolmas pääväriestä, on monille suomalaisille ehkä turvallisin ja helpoin väri pukeutua. Sinisen tiedetään olevan rauhoittava väri, osittain siksi Suomen poliisilla on siniset uniformit. Taivas ja järvi ovat sinisiä. Suomenlipun risti on sininen. Olemme sininen kansa.

Sininen väri yhdistetään taivaaseen, sitä kautta myös jumaluuteen ja uskoon. Faaroiden aikaan egyptiläiset pitivät sinistä elämän ja jumaluuden värinä. Roomalaiset eivät pitäneet tummansinisestä, kun taas kristityille siitä tuli tärkeä väri, joka edusti kristinuskon voittoa pakanallisista jumaluuksista. (Hintsanen 2019.)

Sinisen vaikutukset

Sininen rauhoittaa mieltä ja avartaa tilaa. Sen vaikutuksesta aika saatetaan aliarvioida ja henkiset taakat kevenevät. (Rihloma 1997, 109.) Vaikka sinisen sanotaan olevan rauhoittava väri, valona sininen toimii virkistävä. Jos sininen väri toimii rauhoittavana, mutta sininen valo virkistävä, on sen vaikutukset ristiriidassa keskenään.

Värin fyysisiin vaikutuksiin Rihloma luettelee verenpaineen laskemisen, palovammojen parantamisen, aineenvaihdunnan tehostamisen, sekä kurkkukivun, kuumeen erilaisten rokko-tautien, tulehdusten, kirvelyn, kutinan sekä kouristusten lievittämisen. Näiden lisäksi hän väittää sinisellä värillä olevan vahingollinen vaikutus haavojen paranemiselle ja hormonoiminnalle. (Rihloma 1990, 74-75.)

Viileän vaikutelman ansiosta sininen saatetaan kokea helpottavana hengenhädistyksessä tai astmassa. (Luukkonen 1998, 74.)

Sinisen värin keskus sijaitsee kaulan alueella niin kutsutussa kurkkukeskuksessa. Siihen liitetään yksilön sisäinen rauha ja seurauksena kyky luoda elämään järjestys, sekä omien rajojen asettaminen. Rationaalisuus kumpuaa sinisen keskuksesta ihmisen äänen kautta. (Luukkonen 1998, 74.)

Turkoosi

Turkoosi on sinivihreä sävy. Turkoosi sävy edesauttaa kommunikointia, puhumista ja sosiaalisuutta. Turkoosi väri auttaa ihmisiä avautumaan. (Luukkonen 1998, 74.)

Sininen väri vaikuttaa positiivisesti seuraaviin asioihin:

- Sisäinen rauha
- Rationaalisuus
- Tieto
- Puhtaus ja siisteys
- Hiljaisuus
- Toiveikkuus
- Rauha
- Luottamus
- Ääni ja puhuminen

(Luukkonen 1998, 74-75)

Sininen hallitsee kehonosia:

- *Kaula, nielu, ruoka- ja henkitorvi*
- *Suu*
- *Nenä, poskiontelot*
- *Korvat*
- *Kilpirauhanen*

Sininen symboloi:

- *Taivasta*
- *Rauhaa*
- *Hiljaisuutta*

INDIGO

Indigossa ilmenee sinisen värin tumma, hienostunut sävy. Se on yötaivaan, musteensinisen ja tummien lampien väri. Luukkosen (1998, 58) mukaan unet ovat indigon valtakuntaa, mutta uninen väri se ei ole. Lapissa kehittynyt shamanismi edustaa indigoa.

Indigon vaikutukset

Indigo on rauhoittava ja tasapainottava väri. Se auttaa syvemmän tietoisuuden saavuttamisessa ja parantaa henkisesti. (Andrews 2008, 124.) Koska indigolla on vaikutuksia psyykkeeseen, sitä voidaan käyttää avuksi psykoosissa (Luukkonen 1998, 53). Indigo yhdistetään intuitioon ja alitajuntaan. Värin avulla voidaan vahvistaa tätä ohjailematonta aluetta ihmisessä. Nykyihminen ei kuuntele intuitiotaan vaan ajattelee rationaalisesti. Jos omaa ääntään ei kuuntele, ihminen sulkeutuu ja alkaa voida huonosti. (Luukkonen 1998, 53, Andrews 2008, 124.)

Indigolla voidaan hoitaa silmiä ja useimpia pään ja kasvojen vaivoja liittyen korviin, nenään ja suuhun. Indigo voimistaa vastustuskykyä, imunesteiden kiertoa ja rauhasia. Se myös puhdistaa verta. (Luukkonen 1998, 53.)

Indigosta voidaan hakea apua pelkotiloista ja estoista irtautumiseen. Sinisen sävynä sen vaikutuksiin voidaan luetella myös rauhoittuminen ja levon löytäminen. (Luukkonen 1998, 53.)

Liiallisena indigo voi johtaa muista eristäytymiseen tai aiheuttaa masennusta. Korkeamman tietoisuuden vahva läsnäolo voi johtaa arkisesta elämästä irtautumiseen. (Luukkonen 1998, 53, Andrews 2008, 124.)

Indigo on luonteeltaan mystinen ja tarkkaileva. Indigon keskus on silmälakikeskus, joka nimensä mukaisesti sijaitsee otsassa (Luukkonen 1998, 51.)

Indigo vaikuttaa positiivisesti seuraaviin asioihin:

- Sisäinen rauha
- Järki
- Tieto
- Puhtaus ja siisteys
- Hiljaisuus
- Kasvojen alueen sairauksien ehkäisy
- Intuitio
- Unet
- Vapauttaa pelkotiloista
- Meditaatio

(Luukkonen 1998, 51-53; Andrews 2008, 124)

Indigo hallitsee kehonosia:

- *Silmät*
- *Kasvot*
- *Otsa*

Indigo symboloi:

- *Tietoisuutta*
- *Intuitiota*

VIOLETTI

Violetti on sinisen ja punaisen värin sekoitus. Se on mystiikan, taikuuden ja hengellisyyden väri. Negatiivisena pidettyjä ominaisuuksia, kuten kuolema, sureminen, omahyväisyys ja mahtipontisuus, liitetään violettiin väriin. (Laube-Pohto 2018, 17.)

Violetti on mielipiteitä jakava ja ristiriitainen väri. Sitä on kutsuttu väriksi, joka sijoittuu elämän ja kuoleman välimaastoon. Violetista on tullut tuskan ja kärsimyksen symboli ja kirkollisessa elämässä katumuksen ja parannuksen väri, jota piispat käyttävät vaatteissaan. (Lempiäinen 2003, 124-129.)

Violetti voi vaikuttaa ahdistavalta, jopa pelottavalta ja katastrofaaliselta. Se on indigon lisäksi alitajunnan väri. Violettia väriä edustaa violetin monet eri vivahteiset sävyt sinivioletista purpuranpunaiseen. (Itten 1998, 89.)

Violetin lisäksi, siihen lukeutuvat alasävyt lila ja malva, kuvastavat naisellisuutta ja unenomaisuutta. Sen synnyttämiin mielikuviin lukeutuvat vanheneminen ja lahoaminen, mutta myös niiden vastakohtat nuoruus ja raikkaus. Lila on flirttailevaa ja fantasioihin kytkeytyvää, malva taas lihallista naiseutta. (Bonsdoff 2003, 34-35.)

Rooman keisarille purppuraviitta oli tunnusmerkki. Purppura oli kuninkaallinen väri, sillä väriä saatiin purpurakotiloista ja väriaine oli omaisuuksien arvoinen. Entisaikoina väri edusti yhteiskunnan hierarkiassa ylintä kastia. (Pekonen 2003, 38.)

Violetin vaikutukset

Violetti auttaa mietiskelemään ja ruokkii luovuutta. Se auttaa ihmistä keskittymään hengelliseen olemukseensa ja viittaa henkiseen kasvuun. Violetissa on voimaa eristää henkilö muista ihmisistä. Violetti herkistää ympäristölle. (Luukkonen 1998, 63.) Violetti väri puhdistaa sekä henkisellä että fyysisellä tasolla (Andrews 2008, 125).

Violetti väri saattaa auttaa ravinto-, kivennäis- ja hivennäisaineiden imeytymistä elimistöön. Violettia valoa voidaan hyödyntää niveltulehduksien, syöpäsairauksien ja kasvainten hoitamisessa. (Andrews 2008, 125.) Violetti heikentää ruokahalua, mistä voi olla apua liialliseen syömiseen. Väri voi lieventää vaivoja ja sairauksia, jotka liittyvät hermostoon. (Rihlama 1990, 76.)

Liika violetti saattaa irtauttaa ihmistä liiaksi arkisesta maailmasta. Violetti saattaa johtaa eristäytymiseen, epäsosiaalisuuteen sekä passiivisuuteen. Mielenterveyden kannalta violetti on epävakaa väri. (Luukkonen 1998, 62.)

Violetin värin keskus on kruunukeskus, joka sijaitsee pääläella. Sen kautta ihminen on yhteydessä kosmokseen tai henkisyteen. (Luukkonen 1998, 60.)

Violetti väri vaikuttaa positiivisesti seuraaviin asioihin:

- Luovuus
- Henkisyys
- Kauneuden näkeminen ja kokeminen
- Hiljentyminen
- Meditaatio

(Luukkonen 1998, 63)

Violetti hallitsee kehonosia:

- Aivot
- Päälaki
- Hermosto

Violetti symboloi:

- Mystiikkaa
- Naisellisuutta
- Tuskaa ja kärsimystä

VAALEANPUNAINEN

Vaaleanpunainen on punaisen sävy, johon on lisätty valkoista. Se on universaalin rakkauden väri, lämmin ja pehmyt. Vaalea sävy on viaton, kun taas tummempi sävy fyysisempi ja seksuaalisempi. Vaaleanpunainen edustaa feminiinisyyttä, viattomuutta sekä yhteenkuuluvuutta ja on usein pienten lasten suosima väri. (Hintsanen 2019.)

Vaaleanpunaisen vaikutukset

Vaaleanpunainen väri sopii lohdutukseen ja rauhoittamiseen sekä henkisesti että fyysisesti. Se tynnyttää vihan tunnetta ja laimentaa laiminlyödyksi tulemisen tunnetta. Vaaleanpunaisesta on apua herättämään myötätuntoa ja rakkautta. (Andrews 2008, 127.) Vaaleanpunainen auttaa ihmistä vastaanottamaan rakkautta muilta, mutta myös jakamaan myötätuntoa sekä osoittamaan helliä tunteita, välittämistä ja auttamista muita kohtaan (Hietanen 1992, 128-129).

Vaaleanpunaisen värin vaikutusta testattiin vankilaolosuhteissa ja sen huomattiin vähentävän aggressiivista käytöstä ja rauhoittavan. Baker-Miller Pinkkinä (*Baker-Miller Pink*) tunnettua vaaleanpunaisen sävyä testattiin Yhdysvalloissa useissa vankiloissa tai psykiatrisissa sairaaloissa, joissa koetulokset osoittivat aggressiivisina pidettyjen henkilöiden rauhoittuvan. Heidän väkivaltainen käytös tai kielenkäyttö loppui muutaman minuutin kuluttua oltuaan P-618 nimisellä vaaleanpunaisella sävytetyssä pienessä huoneessa. Koikeissa huomattiin eroavaisuus tilan koon välillä. Pieni tila toimi rauhoittavana, kun taas suurella monokromaattisesti värjättyllä tilalla ei ollut yhtä positiivisia vaikutuksia. (Schauss 1985, 55-60.)

Vaaleanpunaisesta voi olla hyötyä iho-ongelmien lievittämiseen, kun se yhdistetään sinivihreään. Vaaleanpunainen keventää kehon immuunijärjestelmän kuormitusta ja stimuloi kateenkorvaa. (Andrews 2008, 127.)

Vaaleanpunainen väri vaikuttaa positiivisesti seuraaviin asioihin:

- Myötätunto
- Rakkaus
- Hellyys
- Rauhoittuminen

Vaaleanpunainen symboloi:

- Viattomuutta
- Rakkautta
- Lempeyttä
- Myönteisiä tunteita

RUSKEA

Ruskea ei ole spektriväri. (Hintsanen 2019). Ruskea on maanläheinen ja lämmin väri. Multa, puiden ja pensaiden rungot, kahvi ja suklaa ovat ruskeaa. Ruskea on värinä huomaamaton, sillä se ei ole kirkas väri.

Ruskean värin käyttö vaatetuksissa on liitetty köyhyyteen, mutta se on myös ollut käytetty väri sotilaiden puvuissa huomaamattomuutensa ansiosta. Persiassa ja Intiassa ruskea on kuoleman väri ja Irlannissa se symboloi helvettiä. Ennen talvea luonto pukeutuu ruskeaan vihreyden kuollessa. Positiivisia konnotaatioita ruskeasta ovat lämpö, äidillisuus, maanläheisyys ja turvallisuus. (Hintsanen 2019.)

Ruskea väri on harmaasekoitteista oranssia. Keskiruskea voi toimia rauhoittavana, mutta laajoina pintoina sen vaikutus on masentava. Ruskean vaikutukset ajatteluun, tuntemiseen ja tahtomiseen ovat lujittava, selventävä, järkevöittävä ja hiljentävä. Sen suhdeyhteydet ovat hienotunteisuutta ja lujuutta lisäävät. (Rihlama 1990, 29, 71.) Ruskean sävyt ovat maanläheisiä ja arkisia. Ne koetaan lattian sävyksi poikkeuksellisen hyvänä. (Rihlama 1997, 110.)

Ruskean vaikutukset

Ruskean väriä käytetään lähinnä maadoittamiseen ja tasapainottamiseen. Vahvat ruskean sävyt, kuten suklaa ja ruoste voivat toimia ylivilkkaudesta kärsivien lasten rauhoittamiseen. (Andrews 2008, 126.) Täytyy huomioida, että lapsille ruskea ei ole kovin mieluinen väri ja saattaa liittyä heillä surun tunteeseen (Hintsanen 2019). Ruskealla värillä voidaan hakea turvallisuuden tunnetta ja yhteyttä maahan (Luukkonen 1998, 75).

Beige

Beige on ruskean vaalea sävy, joka rauhoittavuutensa ansiosta on suosittu väri sisustuksessa. Beige kuitenkin ohjaa ihmistä apatiamaiseen virikkeettömyyteen. (Rihlama 1990, 71.) Beigen vaikutus ajatteluun, tuntemiseen ja tahtomiseen on lämmittävä ja käsin kosketeltava. Väri on kuiva. Suhdeyhteydet ovat raha ja todellisuus. (Rihlama 1990, 28.) Ruskea väri voi tuoda henkisesti helpotusta taloudellisesta ahdingosta kärsiville ihmisille. (Hietanen 1992, 139.)

Ruskea väri vaikuttaa positiivisesti seuraaviin asioihin:

- Turvallisuuden tunne
- Rauha
- Maadoittuminen

Ruskea symboloi:

- *Maata*
- *Turvaa*
- *Lepoa ja kuolemaa*

HARMAA

MUSTA

Harmaa on valkoisen ja mustan sekoitus. Harmaan vaikutus on lähinnä masentava, sillä se on väreistä ankein. Sen terapeuttiset vaikutukset ovat negatiivisia. Betoninharmaalla on negatiivisin vaikutus ihmiseen. (Rihlana 1990, 78.)

Harmaa on huomaamaton ja väliin jäävä väri. Harmaa liitetään synkkyyteen, masennukseen ja tunteiden kieltämiseen. Harmaa on mielipiteetön väri. (Hintsanen 2019.) Koska harmaa on huomaamaton väri, varovaiset ja ujut ihmiset kokevat sen hyväksi (Hietanen 1992, 140). Luukkosen (1998, 73) mukaan harmaa kannustaa arvostelemiseen.

Harmaaksi väriksi lukeutuva hopea puolestaan toimii terapiakäytössä. Yleisimmin sitä käytetään muiden värien kanssa vahvistamaan näiden vaikutuksia. Hopeaa käytetään mielikuvituksen rikastamiseen ja intuition aktivoimiseen. Hopea tasapainottaa ja elvyttää naisellisia energioita. (Andrews 2008, 128.)

Musta on kaikkien värien sekoitus. Länsimaissa musta liitetään suruun ja kuolemaan. Se on kulttuurissamme virallinen suruväri. Musta on pimeys, tuntematon ja mystinen. Musta edustaa luksusta, tyyliä ja seksikkyyttä. Mustaa valoa ei ole, eikä se toimi terapiakäytössä.

Musta imee itseensä valosta kaiken. Se ei toimi terapiaväriä. (Rihlana 1990, 78.) Musta merkitsee länsimaaisessa kulttuurissa surua, tuskaa ja pimeyttä. Mustalla on kuitenkin virkistävä vaikutus muiden sävyllisten värien rinnalla, jolloin ne loistavat kirkkaammin. (Rihlana 1997, 110.)

Musta tuo turvaa ja toimii suojana (Hietanen 1992, 137). Musta imee itseensä värähtelyä ja liiallisena se saattaa väsyttää ja masentaa. Mustaa voidaan käyttää lisäämään voimaa, maadoittamaan, rauhoittamaan ja suojelemaan. Mustaa on paras hyödyntää muiden värien ja erityisesti valkoisen kanssa. Andrews (2008, 121) mukaan musta aktivoi ja vahvistaa kehossa magneettisia energioita.

VALKOINEN

Valkoinen valo syntyy kun kaikki spektrin värit yhdistetään. Valkoinen on puhtauden ja tahrattomuuden symboli. (Hintsanen 2019.) Valkoista ei pidetä värinä, vaan sitä kutsutaan neutraaliksi väriksi. Se on ikään kuin värittömyyttä.

Rihlaman (1990, 77) mukaan valkoinen on avoin väri, eikä se ole hoitava. Valkoinen edustaa tyhjyyttä ja siksi sen voi kokea lohduttomaksi. Sakraalituloissa voimakkaasti valaistua valkoista käytetään ohjaamaan ajatukset tuonpuoleiseen valoon. Selkeyttävänä ja kirkastavana se vaikuttaa ollessaan muiden värien yhteydessä. Valkoinen on puhdistava ja vahvistava väri taas Andrews (2008, 121) mukaan.

Valkoinen valo mahdollistaa kasvun stimuloimalla solujen elämänvoimaa. Valkoinen antaa vapautta, iloa ja keveyttä. (Hietanen 1992, 141.) Valkoinen suojelee negatiiviselta ja puhdistaa kuonasta. Liiallisena se voi olla kylmä ja torjuva. (Luukkonen 1998, 69.) Väriterapiassa hoidot on syytä aloittaa ja päättää valkoiseen valoon sen tasapainoittavan ja muiden värien vaikutuksia vahvistavan ominaisuuden johdosta. (Andrews 2008, 121.)

2.6 VÄRIJOOGA

Värijooga (chroma yoga) on Nina Rynerin kehittämä uudenlainen joogalaji, joka on saanut inspiraationsa muun muassa James Turrellin ja Carlos Cruz-Diezin taiteesta. Moniaistillinen liikunta on tulevaisuuden suuri trendi, jota värijooga vahvasti edustaa. (Hashempour 2017.)

Lajissa valo ja väriterapia yhdistyvät moniaistilliseksi kokemukseksi lempeän äänimaiseman ja luonnosta kumpuavan tuoksumailman kanssa. Värijoogassa pyritään hyödyntämään värillisen valon positiivisia vaikutuksia vastapainona sinisen valon haitoille. (Chroma yoga 2019.)

Joogatunnit ovat erilaisia ja vaikuttavat eri tavoin kehoon. Väri ja liikkeet pyrkivät tukemaan toisiaan, jotta vaikutukset olisivat mahdollisimman laajat. Yksiväristen tuntien lisäksi on olemassa kromaattinen tunti sekä ääniterapiatunteja, joilla keskitytään enemmän meditaatioon ja hengitykseen. (Chroma yoga 2019.)

Rynerin mukaan moni kokee tunteita nähdessään viehättäviä värejä, mutta usean kerran viikkoon käytyään tunneilla, myös fysiologiset vaikutukset alkavat näkyä (Martin 2018).

Sininen valo ja sen haitat

Sininen valo ympäröi nykyihmistä useasta eri lähteestä ja jopa useita tunteja päivässä. Televisio, tietokone ja kännykkä ovat muuttuneet välttämättömiksi esineiksi ihmisen työ- ja arkiympäristössä. Yhä enenevässä määrin palveluiden muuttuessa aplikaatioiden muotoon ja älylaitteilla käytettäviksi, sininen valo stimuloi aivojamme. Myös viihdekäyttö lisää tuntuvasti altistumista.

Sinisen valon haittavaikutuksia on alettu tutkia. Sen on todettu häiritsevän nukahtamista vaikuttamalla melatoniinin, eli unihormonin tuotantoon alentavasti. (Sieppi 2015.) Sinisen valon vaikutus on vireystilaa ylläpitävä. Tämä taas haittaa normaalia vuorokausirytmää, mikäli siniselle valolle altistuminen tapahtuu myöhään illalla. Näin ei kuitenkaan ole jokaisen kohdalla, vaan vaikutukset nukahtamiseen ja rytmien häiriöihin ovat yksilölliset.

Melatoniinin tuotannon heikkeneminen muuttaa ihmisen sirkadiaanista rytmiä. Tämä taas voi vaikuttaa hyvinvointiin erilaisina fyysisinä ja mentaalisina ongelmina, kuten ahdistuneisuutena, unettomuutena ja sillä voi olla jopa vaikutus syöpään sairastumisessa. (Chroma yoga 2019.)

SANA CHROMA-YOGA ON KÄÄNNETTY TÄSSÄ TYÖSSÄ
SUOMENKIELELLE SANAKSI VÄRIJOOGA.

PUNAINEN



Tunnilla keskitytään voimaan, keskivartaloon ja venytykseen. Tehdään dynaamisia, vahvoja liikkeitä ja on vaativampaa joogaa.

Punainen

- parantaa unta ja tukee unirytmää
- vilkastuttaa verenkiertoa
- lieventää lihasten tulehdusta
- vähentää turvotusta ja kipua nivelissä.
- nopeuttaa aineenvaihduntaa

- tasapainottaa kollageenin tuotantoa.
- korjaa hormonitoiminnan epätasapainoa.
- nostaa mielialaa ja energisoi.

SININEN



Tunnilla herätetään kehoa ja ammennetaan energiaa yhdistämällä hengitys liikkeisiin. Tuo apua aamuhäämisiin. Soveltuu kaikille. Järjestetään vain aamupäivisin.

Sininen

- lisää työkykyä
- auttaa kaamosmasennukseen
- palauttaa biologista vuorokausirytmää
- vähentää väsymystä ja energian laskua päivällä.

KELTAINEN



Tunnilla herätetään kehoa ja ammennetaan energiaa yhdistämällä hengitys liikkeisiin. On ryhtiä avaava tunti, helpottamaan ruoansulatusta ja mielialan vaihtelua. Soveltuu kaikille.

Keltainen

- parantaa unirytmää
- herättää ja piristää
- nostaa itseluottamusta
- edistää tervettä ihoa.

ORANSSI



Oranssi on tekniikkatunti, joka on jaettu kolmeen eri tasoon: perusteet, siirtymä, inversio.

Oranssi

- stimuloi aivoissa kognitiivista osaa
- on hyväksi aivoille, iholle ja lihaksille
- lisää toimintakykyä ja valppautta
- vähentää stressiä ja masennusta
- parantaa unta

- lievittää lihaskudosten tulehdustilaa
- nopeuttaa aineenvaihduntaa
- tasapainottaa kollageenin tuotantoa
- korjaa hormonitoimintaa.

PINKKI



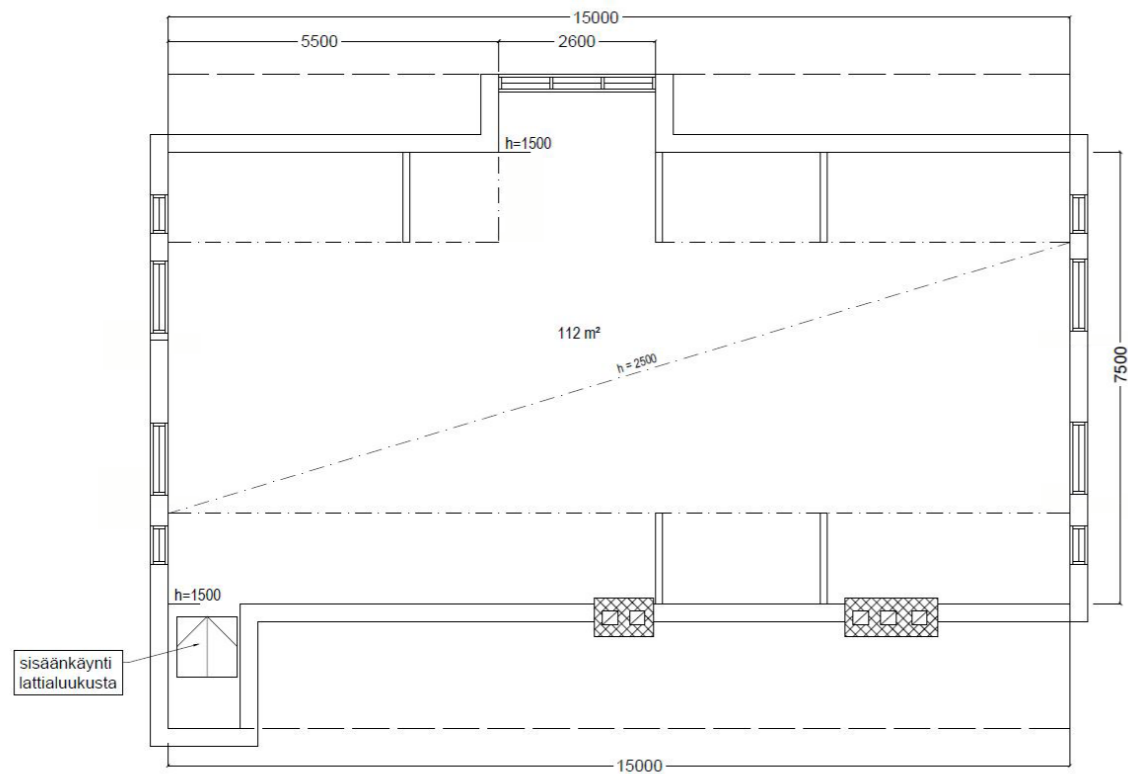
Pinkistä on neljä erilaista tuntia: palauttava, meridiaani - tunti, jiriki- sekä rentouttava tunti.

Pinkki

- herättää rakkauden ja läheisyyden tunteita
- rentouttaa
- kehon ja mielen yhteyden vahvistaminen.

3 KOHDE JA TOIMEKSIANTAJA

- 3.1 Kohteen esittely
- 3.2 Alustava toimeksianto



Pohjakuva, ei mittakaavassa

3.1 KOHTEEN ESITTELY

Kohde on reilu sadan neliön kokoinen omakotitalon yläkerta, joka on vielä raakapinnoilla. Kohde sijaitsee Lahdessa Mustamäenkadulla.

Talon molemmissa päissä on neljä ikkunaa, sekä keskiosassa pystysuunnassa kolmen ikkunan rivi. Tila ei ole kovin valoisa. Kattorakenteet ovat näkyvissä, sillä alakatto on aukinainen. Lattiamateriaalia ei vielä ole ja seinät ovat osittain eristepinnoilla. Ikkunaseinän vastapäätä talon pitkällä sivulla on kaksi tiilihormia. Kantavia palkkeja ja tukirakenteita on tilassa paljon.

Tila sijaitsee toisessa kerroksessa, eikä sinne ole tällä hetkellä turvallista kulkua. Tilaan pääsee lattialuukusta, jonne kiivetään talon ulkopuolelta.

3.2 ALUSTAVA TOIMEKSIANTO

Toimeksiantaja on joogaohjaajana toimiva yksityishenkilö. Hänen toiveenaan on muuttaa perheen asunnon yläkerta yksityiseksi joogastudioksi pienikokoisten ryhmien ohjausta sekä omatoimista harrastetilaa varten. Tilaan kulku on suunniteltava asiakkaille ulkokautta toteutettavaksi ja perheen olisi hyvä päästä tilaan sisäkautta.

Joogastudion lisäksi, tilan olisi taivuttava asumiskäyttöön joko perheelle itselleen, tai vuokra-kohteeksi. Joogastudio on ensisijainen toimeksianto, ja tilan vaatimus asumisesta on otettava suunnitelmassa huomioon tulevaisuutta ajatellen.

Joogastudiossa pyritään mahdollistamaan mahdollisimman monipuolinen käyttö muun muassa erilaisia joogalajeja varten. Materiaalivalinnat, ja valaistus ovat lähemmässä tarkastelussa suunnitelman edetessä. Tarkemmat lajivaatimukset esitellään työssä myöhemmin.



Sijainti: Lahti
Pinta-ala: 112 m²
Huonekorkeus: 2500 mm

4 TILANKÄYTTÖ

- 4.1 Tilan käyttäjät
- 4.2 Tilavaatimukset
- 4.3 Käyttöskenaario

4.1 TILAN KÄYTTÄJÄT

Tilan käyttäjiin kuuluvat joogaohjaaja ja hänen perheensä, sekä asiakkaat, joita voi kerralla olla 12-15 henkilöä. Toiminta on pienimuotoista, joten ulkopuolista henkilökuntaa tilassa ei todennäköisesti tule käymään. Siivous ja muu ylläpitävä hoitotyö kuuluvat omistajalle.

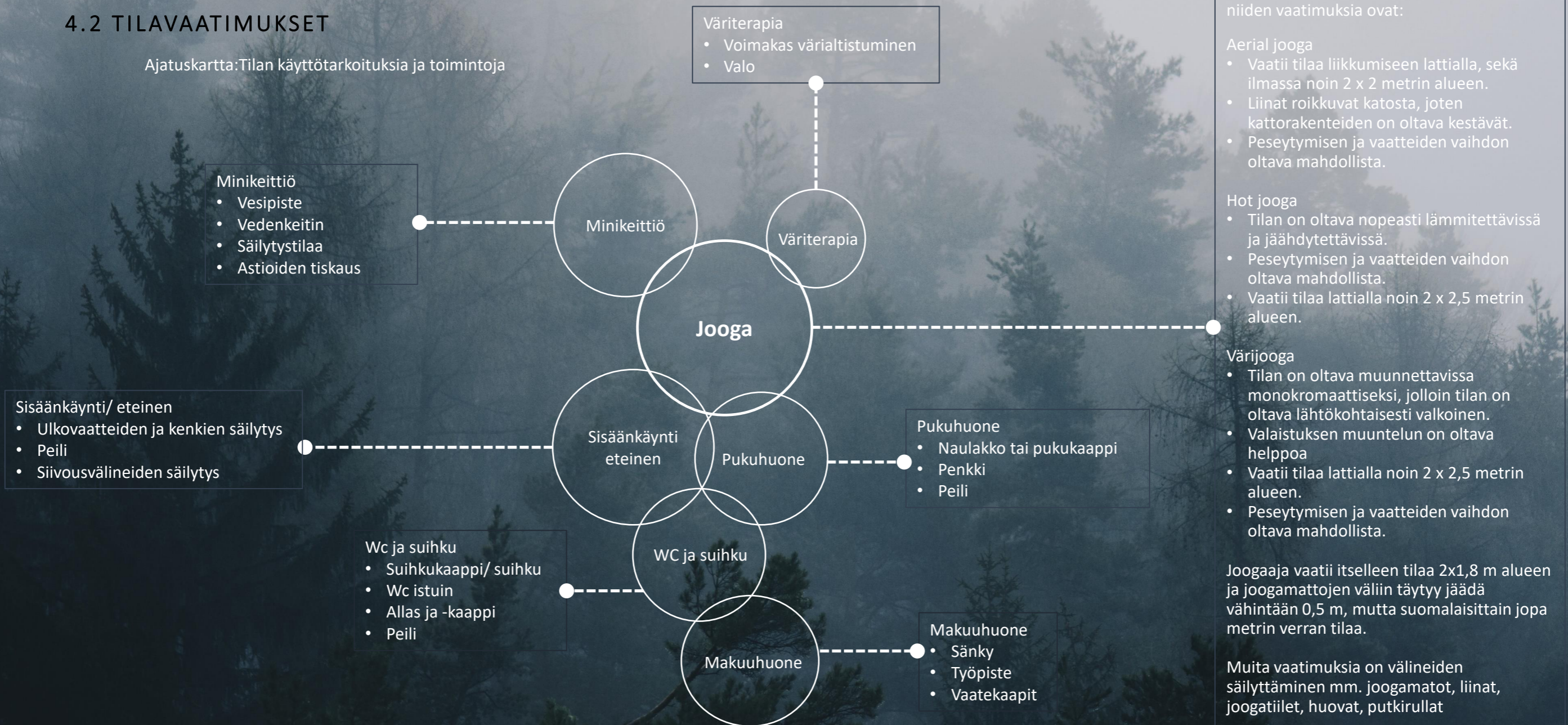
Käyttäjien ikäjakaumaa ei tarvitse eritellä, sillä tilan potentiaalisia käyttäjiä voivat olla kaiken ikäiset ihmiset. Joogaa voivat harrastaa jo pienet lapset sekä vastaavasti ikäihmiset. Lisäksi väritherapialla ei ole ikärajoituksia, tai muita terveydellisiä rajoituksia.

Kulkuyhteys on ainoa käyttäjiä rajaava tekijä, sillä käynti toiseen kerrokseen portaikon kautta aiheuttaa rajoituksia liikuntarajoitteisille, tai erilaisten apuvälineiden kuten rollaattorin tai lastenvaunujen kanssa kulkeville.



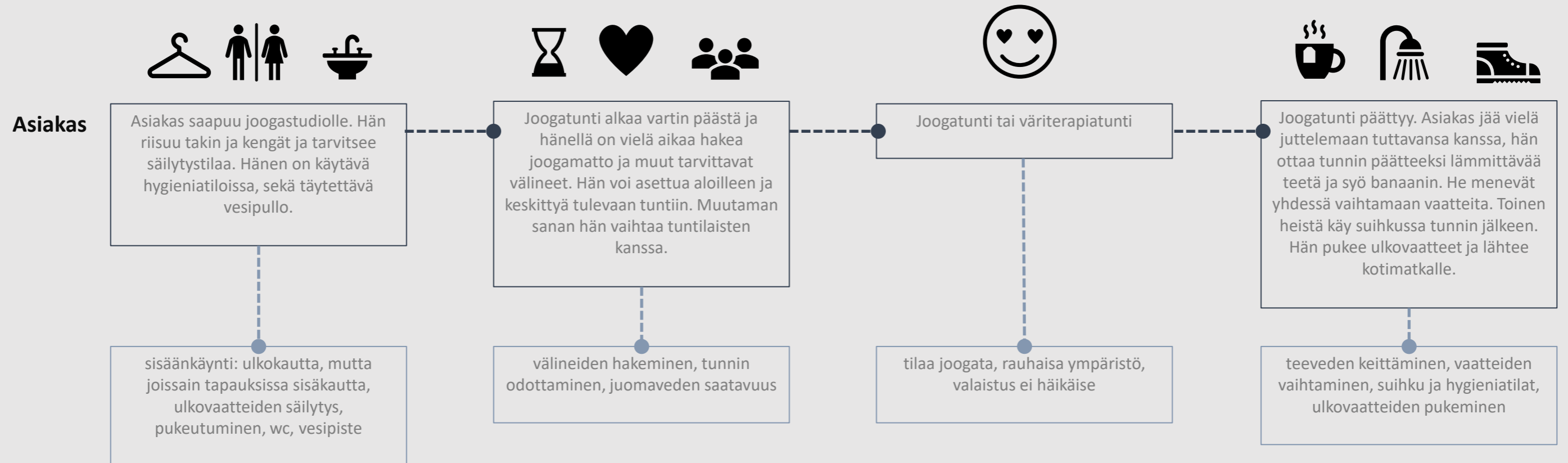
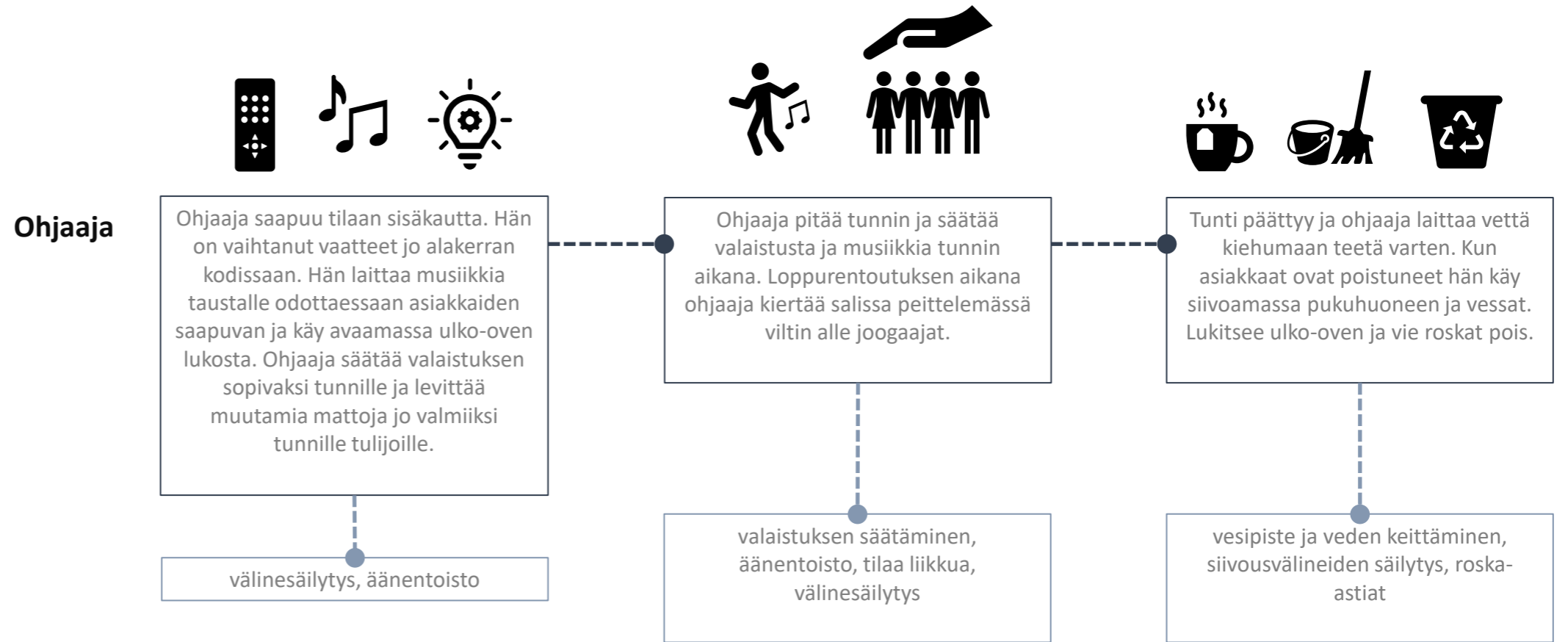
4.2 TILAVAATIMUKSET

Ajatuskartta:Tilan käyttötarkoituksia ja toimintoja



4.3 KÄYTTÖSKENAARIO

Tilan mahdollisia käyttäjiä ovat joogaohjaaja ja hänen perheensä, sekä asiakkaat. Jooga-tunneille tulisi mahtua noin 15 henkilöä. Yksinkertainen käyttöskenaario osoittaa tärkeimmät toiminnot ja vaatimukset tilalle



5 TAVOITTEET

- 5.1 Tilan tavoiteltu tunnelma ja visuaalisuus
- 5.2 Toiminnalliset tavoitteet
- 5.3 Rajaus

5.1 TILAN TAVOITELTU TUNNELMA JA VISUAALISUUS

Joogaaminen on mielen rauhoittumista ja kehon liikkeisiin keskittymistä. Siksi se vaatii ympäristöltään levollista ja keskittymistä helpottavaa tunnelmaa. Avoin tila vaatii akustiikkaa, joka voidaan huomioida materiaaleissa, sekä kalustuksessa. Äänen on kuljettava pehmeästi tilassa ja musiikintoistolta vaaditaan elämyksellistä lähestymistapaa.

Värijooga asettaa tilalle rajaavan tekijän: pintojen on kyettävä toistamaan **volyyminväri** tilassa, mikä on helpoin toteuttaa puhtailla valkoisilla pinnoilla. Valkoinen on tyhjyyttä ja puhtautta edustava väri, mutta tässä yhteydessä se soveltuu muiden värien puhtaaksi alustaksi sekä sellaisenaan valkoisena tilana mieltä tyhjentäväksi. Tilaan on tuotava muilla keinoilla viihtyisyyttä sekä aistivirikkeitä.

Luonnon valon maksimointi tilassa ja rauhalliset pintamateriaalit luovat seesteisyyttä. Joogasali on suunniteltava rauhalliseksi ja värijoogan mahdollistavaksi. Pukuhuoneissa ja sisäänkäynnissä voi käyttää kontrasteja ja värejä, jotka sopivat kuitenkin harmonisesti kokonaisuuteen.

Voimakkaita **rajakontrasteja** on syytä välttää mielen hallintaan pyrkivässä tilassa. Rajakontrastit voivat saada aikaan ihmisessä erilaisia tuntemuksia tai liikettä näköaistissa (Arnkil 2007, 94).

Tunnelmaan vaikuttavat:

Valaistus: Himmennettävissä oleva tasainen valaistus, joka ei häikäise ja saa tilan tuntumaan luonnolliselta ja kutsuvalta.

Viherkasvit: lisäävät viihtyisyyttä, sillä ne ovat pala luontoa.

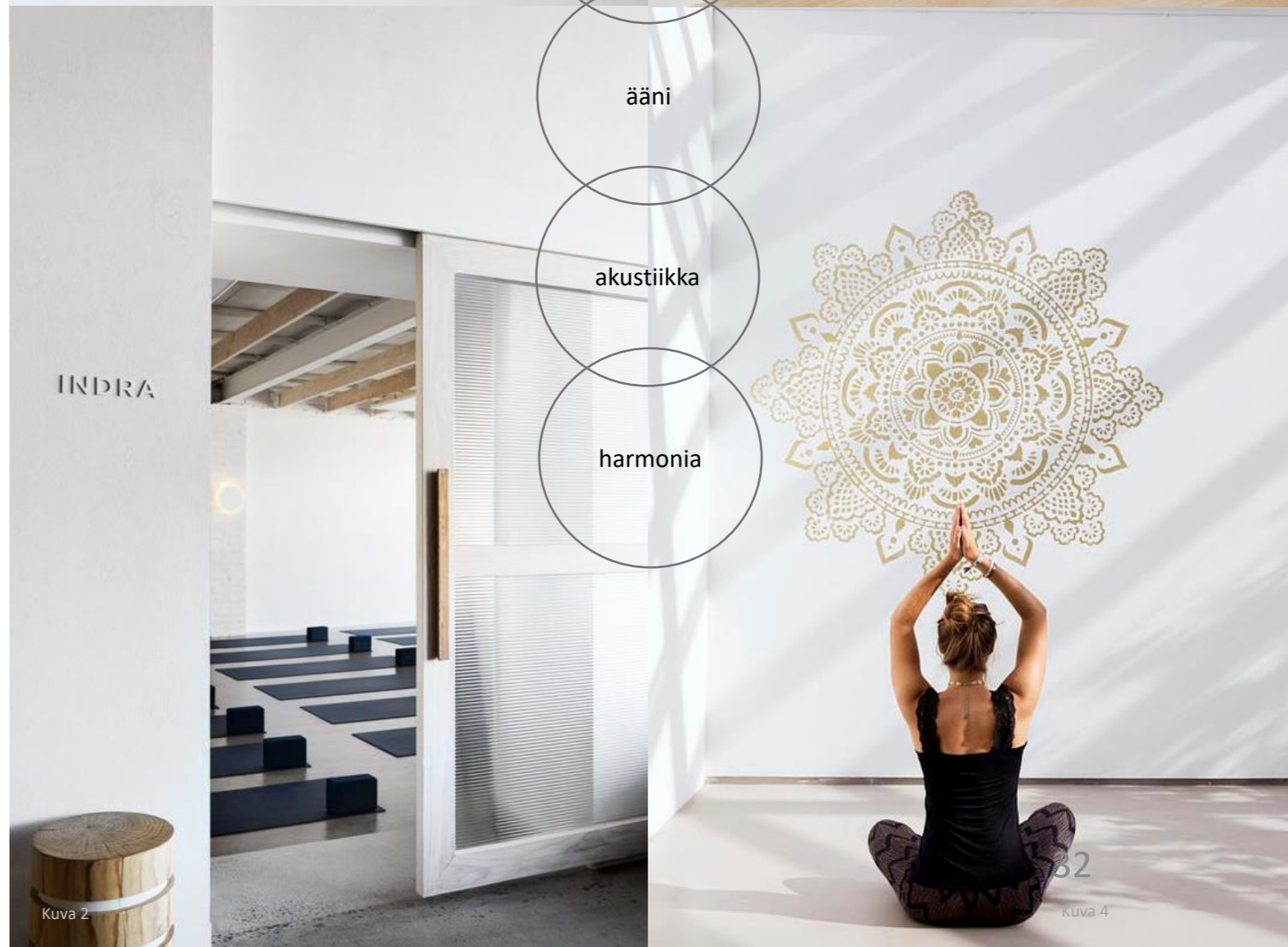
Musiikki: vaikuttaa valtavasti ihmisen tunnetiloihin. Hyvä äänentoisto ja akustiikka parantavat elämystä.

Rajakontrasti tarkoittaa toisiinsa rajautuvia värialueita. Värien erot ilmenevät vahvasti näköaistille tämän avulla. (Arnkil 2007, 94.)



Kuva 1

Kuva 3



Kuva 2

Kuva 4

5.2 TOIMINNALLISET TAVOITTEET

Tilan toiminnallisia tavoitteita ovat käyttäjäystävällinen asiakaspolku, joka huomioidaan mahdollisuuksien mukaan sisäänkäynnin, pukuhuoneiden ja joogasalin loogisella sijoittelulla. Tavoitteena on luoda tila, jossa joogaa voidaan harjoittaa monipuolisesti ja elämyksellisesti. Huoltamisen ja siivouksen tulee toimia mutkattomasti tilassa. Säilytystilaa tulee olla harjoitteluvälineille sekä siivous ja huoltovälineille.

Tilaan halutaan myös mahdollisuus teeveden keittämiseen. Niin sanottu minikeittiö on integroitava tilaan vähäeleisesti siihen liittyvät toiminnot kuten astioiden tiskaus ja säilytys huomioiden.

Alustavasti joogalajeja, joiden harjoittaminen pyritään tilassa mahdollistamaan ovat: jooga, värijooga, aerial jooga, sekä hotjooga. Kaikki muut paitsi tavallinen jooga asettavat erityisvaatimuksia tilan osalta.

Pukuhuoneet täytyy olla sekä naisille että miehille, mutta odotettavasti noin 80-90 % kävijöistä on naisia.

5.3 RAJAUS

Suunnittelu rajataan eteisen, joogastudion, pukuhuoneiden ja hygieniatilojen, säilytystilojen ja minikeittiön suunnittelemiseen sekä sisäänkäyntien sijainnin suunnitteluun. Sisäänkäynnille johtavan portaikon, sekä mahdollisen terassin jätän suunnitelman ulkopuolelle. Makuuhuoneen osalta käsitelen vain tilavaruksen ja kevyesti pintamateriaaleja, mutta en ota kantaa sen kalustamiseen.

Sisäänkäyntejä tulee tilassa olemaan kaksi: ulkopuolelta ja sisäpuolelta toinen. Sisäänkäynnin sijaintia sisäkautta rajaa alakerran pohjaratkaisu.

Joogastudion, eteisen, minikeittiön sekä pukeutumis- ja peseytymistilojen osalta paneudun pintamateriaalien lisäksi valaistukseen ja kalustukseen. Somisteet jäävät vähemmälle huomiolle. Suunnitelman lähtökohdaksi toimii ajatus, että tilan saa tarvittaessa muunnettua täysin yksityiskäyttöön, eikä pohjaratkaisuun tarvitse tehdä mittavia muutoksia.

Tietoperustan vahva värien painotus näkyy suunnitelmassa erityisesti joogastudion pintamateriaalien valinnassa sekä valaistuksessa. Värijooga harjoitteiden luominen jää ohjaajan kehitettäväksi. Pyrkimys on kuitenkin luoda tilasta muuntuvainen eri joogamuotojen harjoittamiseen, ei pelkän värijoogan.

Kustannusarviota ei suunnittelun alkaessa annettu, joten toteutan suunnitelman ideaalitalanteen mukaan, kuitenkin kustannustehokkuus ja toteuttaminen huomioiden. Aikomuksena on suosia kotimaista materiaalien ja kalusteiden osalta.

Lisäkustannusten vuoksi, alkuperäinen suunnitelma katon korottamisesta jätetään suunnitelmasta pois.

6 SUUNNITTELUPROSESSI

- 6.1 Väriterapiamuoto
- 6.2 Tila-analyysi
- 6.3 Pohjaluonnokset
- 6.4 Tyyli-vaikutteet
- 6.5 Materiaali- ja värivalinnat
- 6.6 Akustiikka- ja valaistusratkaisut
- 6.7 Kalustus ja varustelu

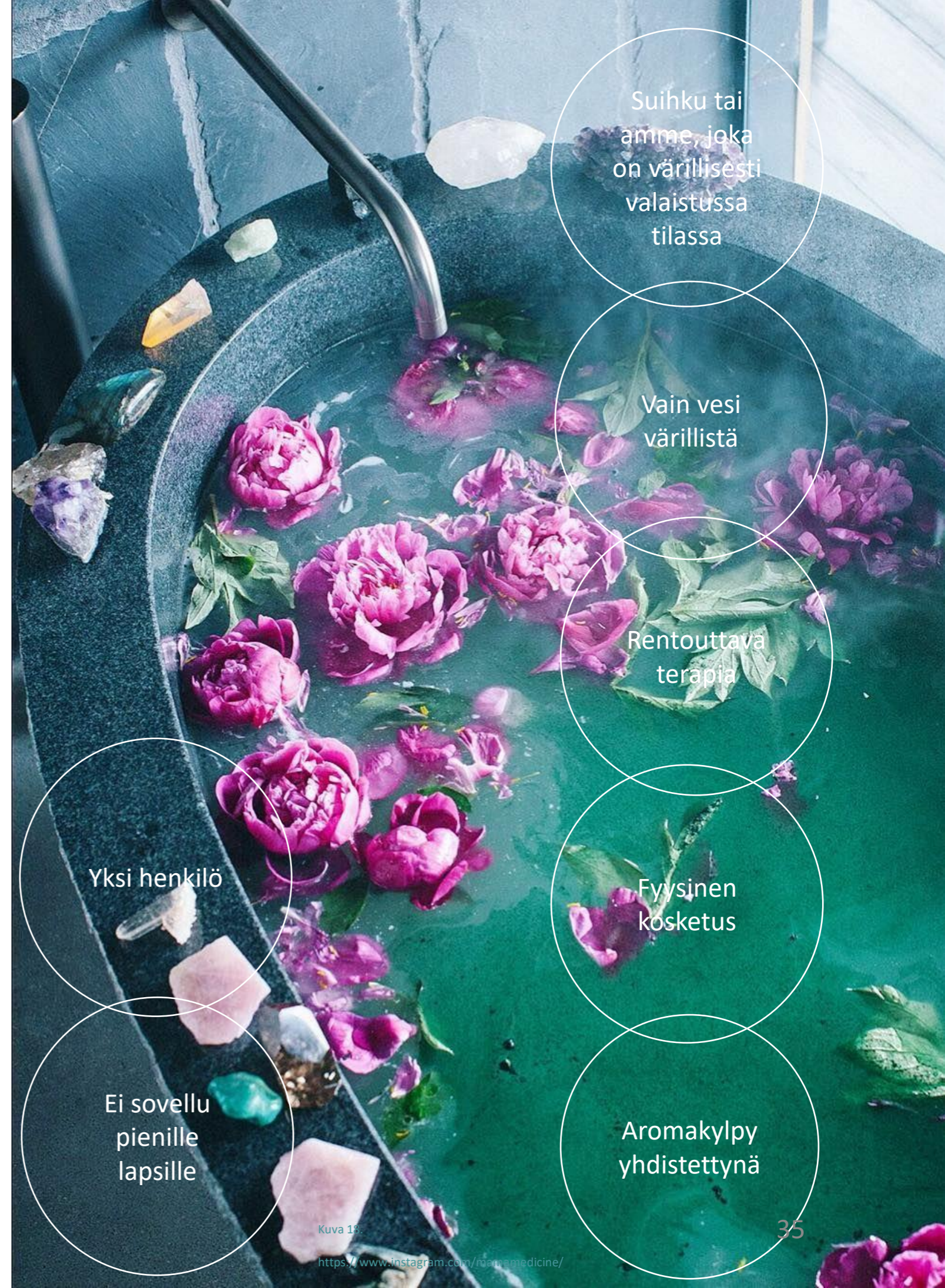
6.1 VÄRITERAPIAMUOTO

Työn alussa määriteltiin väriterapiaa rajaavaksi tekijäksi tilallisuus. Väriterapian tulee olla **aistillista, kehoallista ja kokonaisvaltaista**. Sen toteuttamiseen ei ole käytössä ylimääräisiä neliöitä, joten se on integroitava vaikuttavalla tavalla osaksi välttämättömiä julkiseen käyttöön tulevia tiloja. Näitä ovat joogasali, wc ja suihku.

Pohdin mahdollisuutta tehdä peseytymisestä terapeutinen tapahtuma ja yhdistää värihoito veteen. Se onnistuisi toteuttamalla värisuihku tai värikytely. Veden hyvä puoli on, että se ympäröi fyysisesti ihmisen ja siten voisi toimia vaikuttavammin väriterapiana. Koko peseytymistila olisi värjättävä valaistuksella tietyn väriseksi.

Ongelmallista totutuksessa on suuri tilantarve kylpyammeelle ja terapiaan pääsee yksi kerrallaan, joten se ei olisi kovin tehokasta toimintaa. Lisäksi vedenkulutus olisi suurempaa, mikä ei ole ekologisesta näkökulmasta kestävä ratkaisu.

Värijooga on toimivampi ja tehokkaampi terapia-muoto, sillä valaistuksella saadaan luotua koko joogasalista väriterapiatila. Useampi henkilö voi samaan aikaan käydä värihoidossa ja kehon liikkeiden yhdistäminen värihoitoon tuo useampia hyötyjä.



Suihku tai amme, joka on värillisesti valaistussa tilassa

Vain vesi värillistä

Rentouttava terapia

Fyysinen kosketus

Aromakylpy yhdistettynä

Yksi henkilö

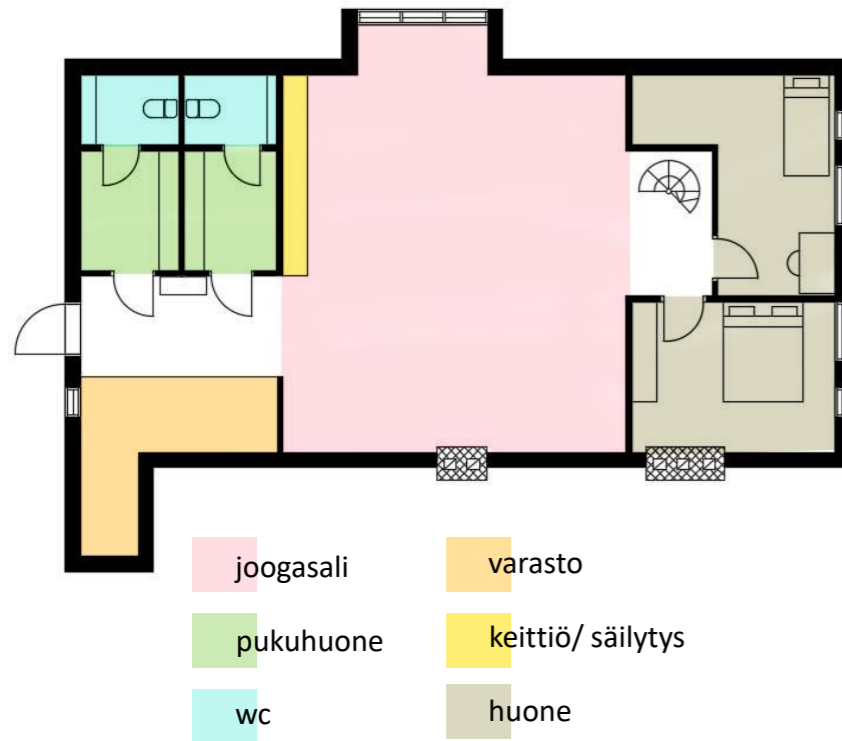
Ei sovellu pienille lapsille

6.2 TILA-ANALYYSI

Tila	m ²	Toiminta	Vaatimukset materiaaleilta	Kalustus	Varustelu	Valaistus	Tavoiteltu tunnelma
Sisääntulo		- kenkien riisuminen	- sama lattiamateriaali kuin joogasalissa tai laatta - kengistä kuraa ja vettä	- kenkäsäilytys kaluste	- peili - kuramatto - pistorasia	- mahdollinen luonnonvalo - riittävä yleisvalaistus	- selkeä, avoin - ymmärrys tilasta - helposti siivottavissa
Pukuhuoneet	5-10	- ulkovaatteiden säilytys - vaatteiden vaihtaminen - vaatesäilytys - Meikkaaminen	- ei märkätila, joten ei erityisiä vaatimuksia	- naulakko - penkit	- peili - pistorasioita	- luonnonvalo ei ole välttämätön - riittävä ja hyvä yleisvalaistus	- viihtyisä ja puhdas
Joogasali	50-70	- joogaaminen - aerial ja hot jooga - värijooga - teen juominen - Rentoutuminen	- muunneltavuus eri väriolosuhteisiin - valkoinen tila - lämpimän tuntuinen lattia		- katossa koukut liinoja varten - lämmityslaite - pistorasiat ja valokytkin saavutettavissa	- muunneltavissa värilliseksi - ei saa häikäistä - luonnonvalon maksimointi - himmennettävissä	- rento, miellyttävä ja lämmin tunnelma
WC	2	- wc käynti - veden hakeminen	- märkätila	- wc istuin - lavuaari ja allaskaappi - peili - säilytystilaa	- käsipyyhe - wc –paperi - saippuateline - pistorasiat	- yleisvalo - peilivalo	- puhdas ja valoisa
Suihku	2	- peseytyminen - pukeutuminen - kuivattelu	- märkätila	- suihkukaappi - suihku - penkki	- shampooteline - pyyhekoukkuja - pistorasiat	- riittää himmeämpi valaistus, kuitenkin hyvä ja miellyttävä	- puhdas ja raikastava
Huone	10	- perheen yksityinen käyttö - joogan ohessa muut toiminnat					
Keittiö	0-1	- veden keittäminen - mukien säilytys ja peseminen - veden saanti - laskutilaa	- vesitiiviys	- allas ja hana - kuivausteline	- vedenkeitin - pistorasia	- epäsuora valaistus	- huomaamaton
Varasto	1-3	- joogavälineiden säilytys - siivousvälineiden säilytys	- seinän kestävä painoa	- hyllyt - kaapit		- riittävä yleisvalo	- järjestys - siisteys - kaikelle paikkansa

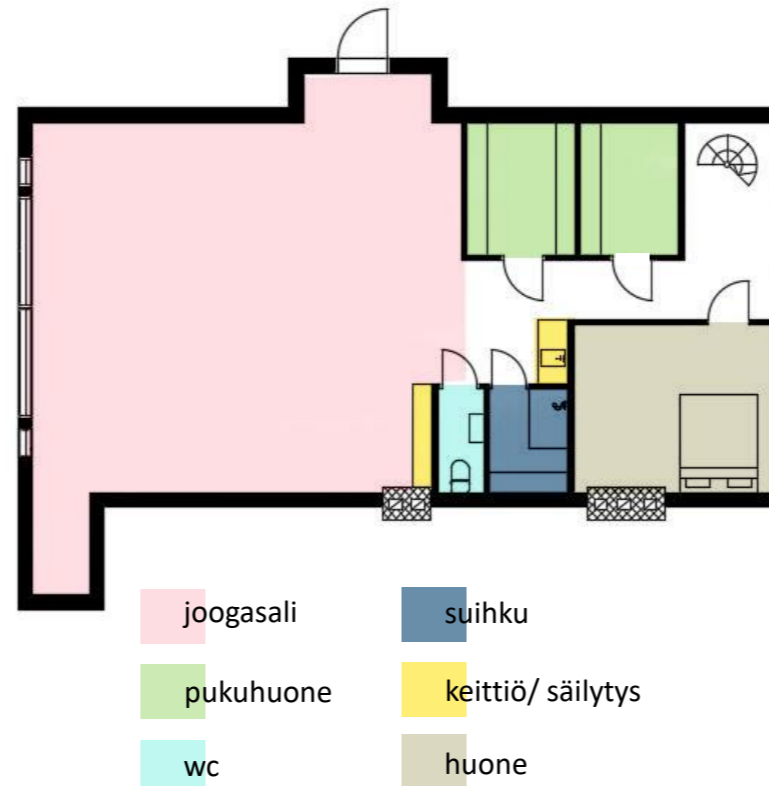
6.3 POHJALUONNOKSET

Pohjaehdotus 1



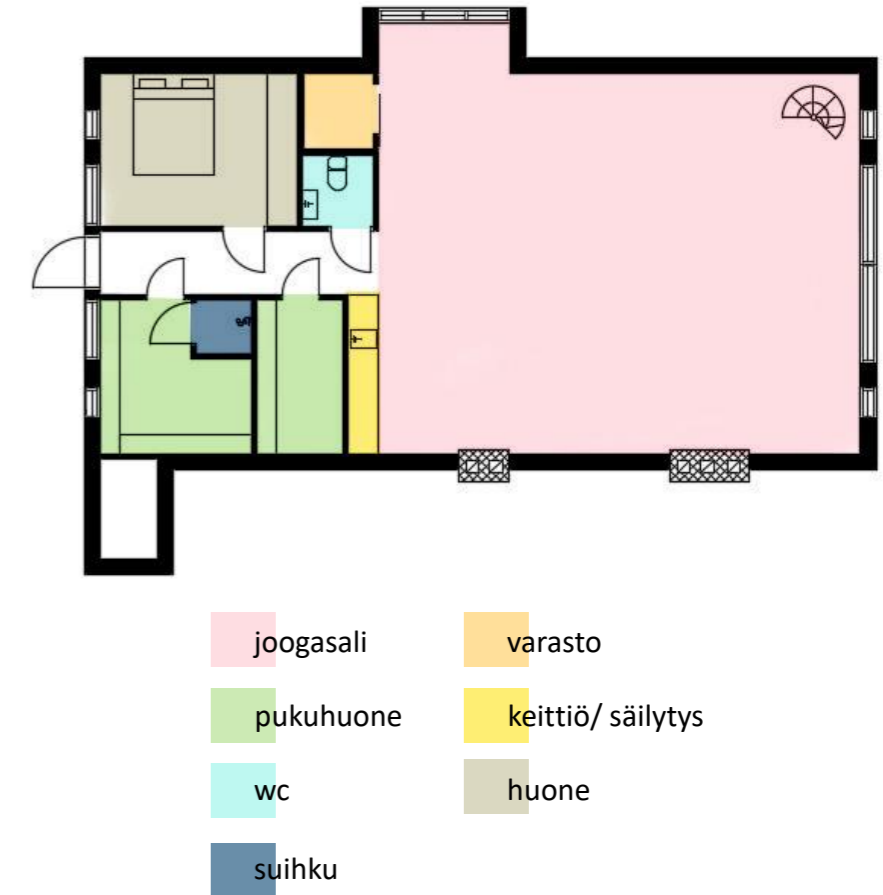
- + 2 huonetta
- + 2 wc:tä
- + säilytystilaa hyvin
- + pukuhuoneisiin käynti eteisestä
- ahtaat pukuhuoneet
- ahdas joogasali 10-12 hlö maksimissaan
- päätyihin ei saa ikkunoita

Pohjaehdotus 2



- + erillinen wc ja suihkutila
- + tilavat pukuhuoneet
- + joogasaliin mahtuu 12-13 hlöä
- + sali sijaitsee päädyssä
- ei varastoa ja vähän säilytystilaa
- ei erillistä eteistä

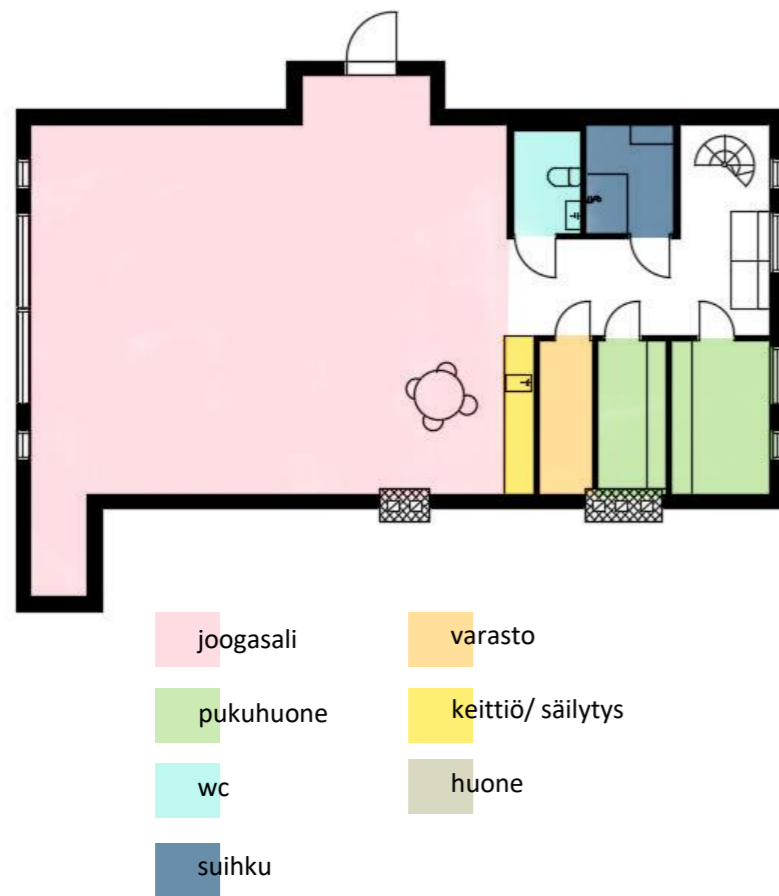
Pohjaehdotus 3



- + tilava joogasali, mahtuu 15 hlöä
- + tilavat pukuhuoneet
- + pukuhuoneisiin käynti eteisestä
- + sali sijaitsee päädyssä
- + erillinen wc
- pieni varasto
- ahdas eteiskäytävä
- vain toisessa pukuhuoneessa on suihku

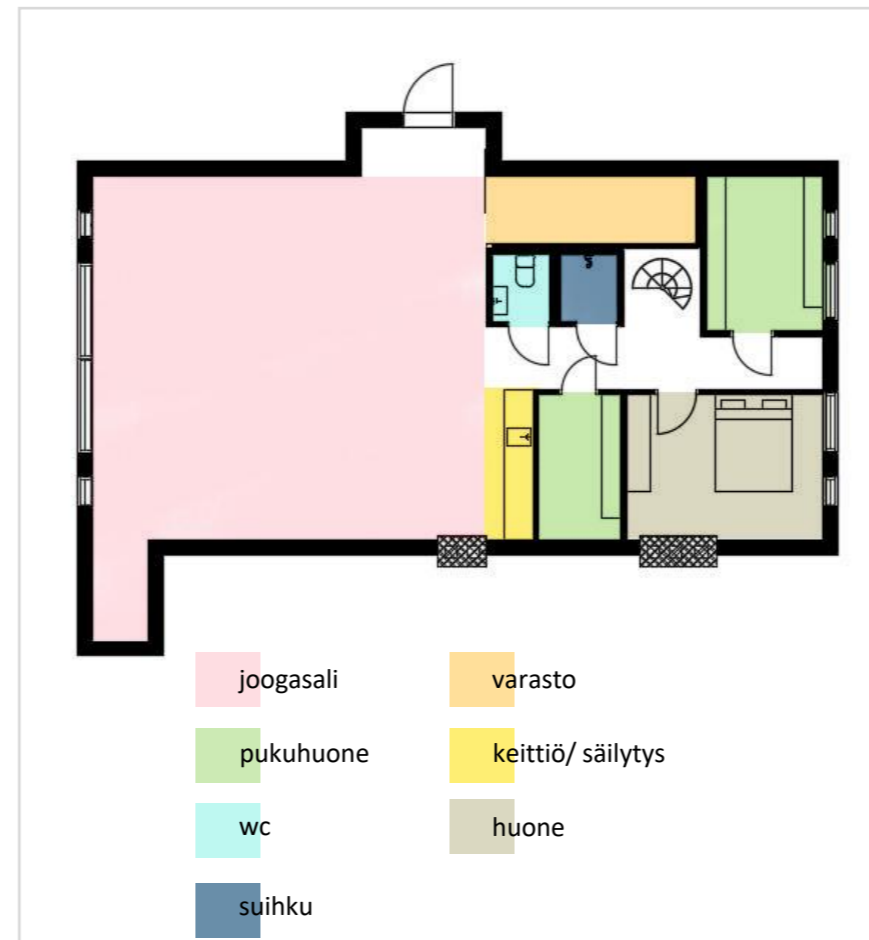
6.3 POHJALUONNOKSET

Pohjaehdotus 4



- + tilava joogasali, mahtuu 12-15 hlöä
- + erillinen suihku ja wc
- + sali sijaitsee päädyssä, luonnonvaloa
- ei ole makuuhuonetta
- pukuhuoneet eivät sijaitse sisäänkäynnin luona

Pohjaehdotus 5



- + tilava joogasali, mahtuu 12 hlöä
- + tilavat pukuhuoneet
- + erillinen wc sekä suihkutila
- + sali sijaitsee päädyssä
- + suuri varasto
- pukuhuoneet eivät sijaitse sisäänkäynnin luona

Pohjaehdotuksissa portaikon paikka määräytyi alakerran pohjaratkaisun mukaan ja sille oli kaksi mahdollista paikkaa. Ehdotuksista 4 ja 5 ilmenevät nämä kaksi vaihtoehtoa.

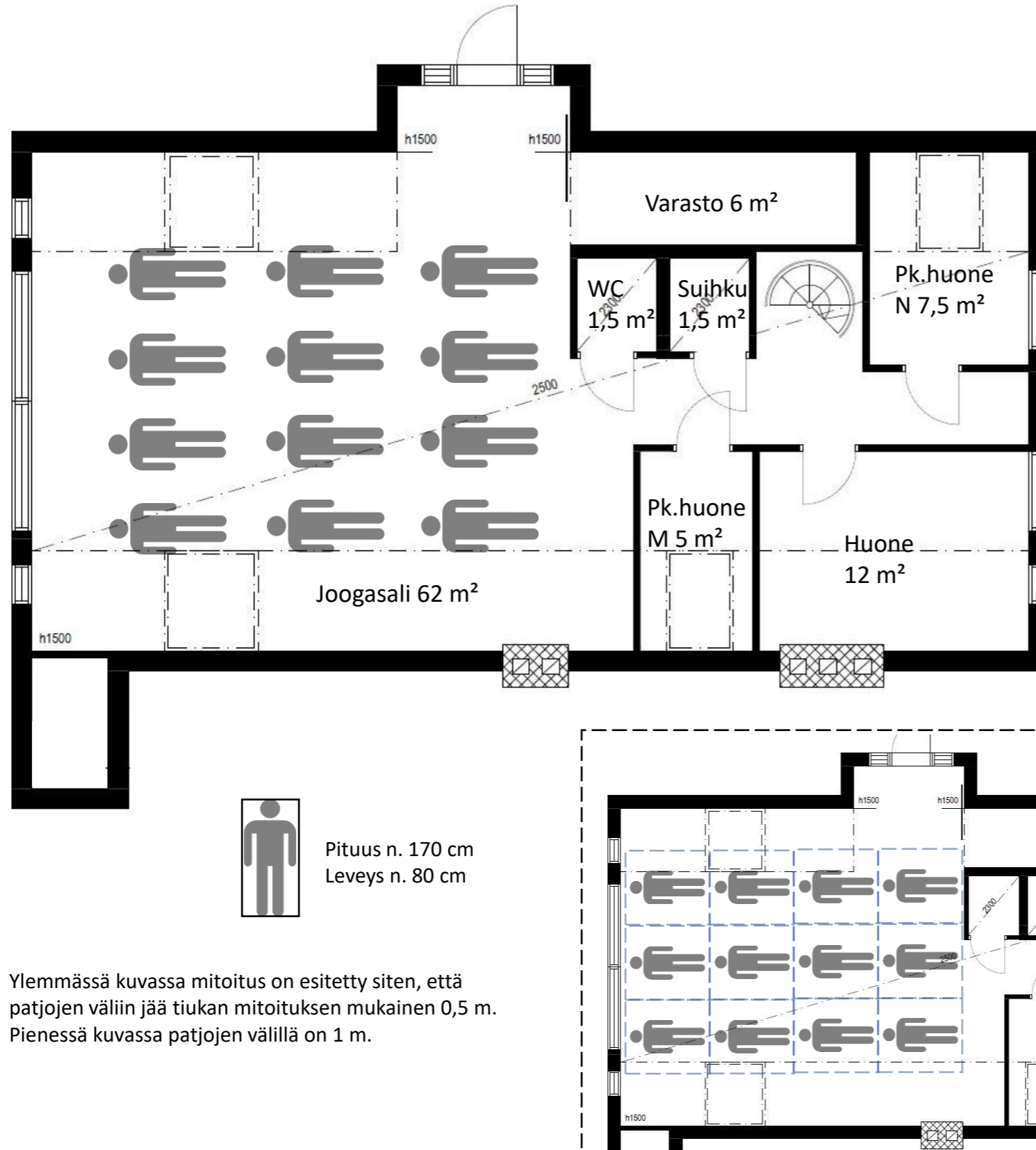
Pohjaluonnoksista valikoitui ehdotus 2 ja ehdotus 5 lähempään tarkasteluun. Nämä eroavat toisistaan eniten varaston osalta. Molemmissa on makuuhuone, erillinen suihku ja wc, sekä pukuhuoneet naisille ja miehille. Pohjaehdotus 5 hyvä puoli on varastotila, joka hyödyntää matalan katon aiheuttamat hankalammat neliöt.

Pohjaehdotus 2 puolestaan piilottaa portaikon paremmin pukuhuoneiden taakse, eikä tilaan muodostu pitkää käytävää. Pukuhuoneiden sijoittelu vierekkäin on looginen ja selkeä. Suihkussa on enemmän tilaa. Toisaalta portaikon sijainti aiheuttaa enemmän hukkaneliöitä.

Molemmissa ehdotuksissa joogasalit ovat kooltaan samankokoisia eli 62 m².

6.3 POHJALUONNOKSET

Jatkokehitys



Pohjaehdotus 5 palveli parhaiten käyttötarkoitusta. Siinä huonejako ja niiden sijainti olivat toimivimman oloiset. Pukuhuoneet ovat riittävän kokoiset 12 henkilön käyttöön ja hygieniatilat ovat yhteisessä käytössä. Huononmat neliöt madaltuvan katon takia on hyödynnetty varaston tilana.

Joogasali on noin 60 neliön kokoinen alue, jossa täytyy kuitenkin huomioida, että huonekorkeus ei ole täysi 2500 mm seinän vierustoille asti. Kuitenkin tilaan mahtuu mukavasti 12 henkilöä, niin että jokainen mahtuu liikkumaan. Tilan reunoille jää vielä tilaa reilusti. Pohjakuvassa mittahenkilö on noin 170 senttiä pitkä ja 80 senttiä leveä.

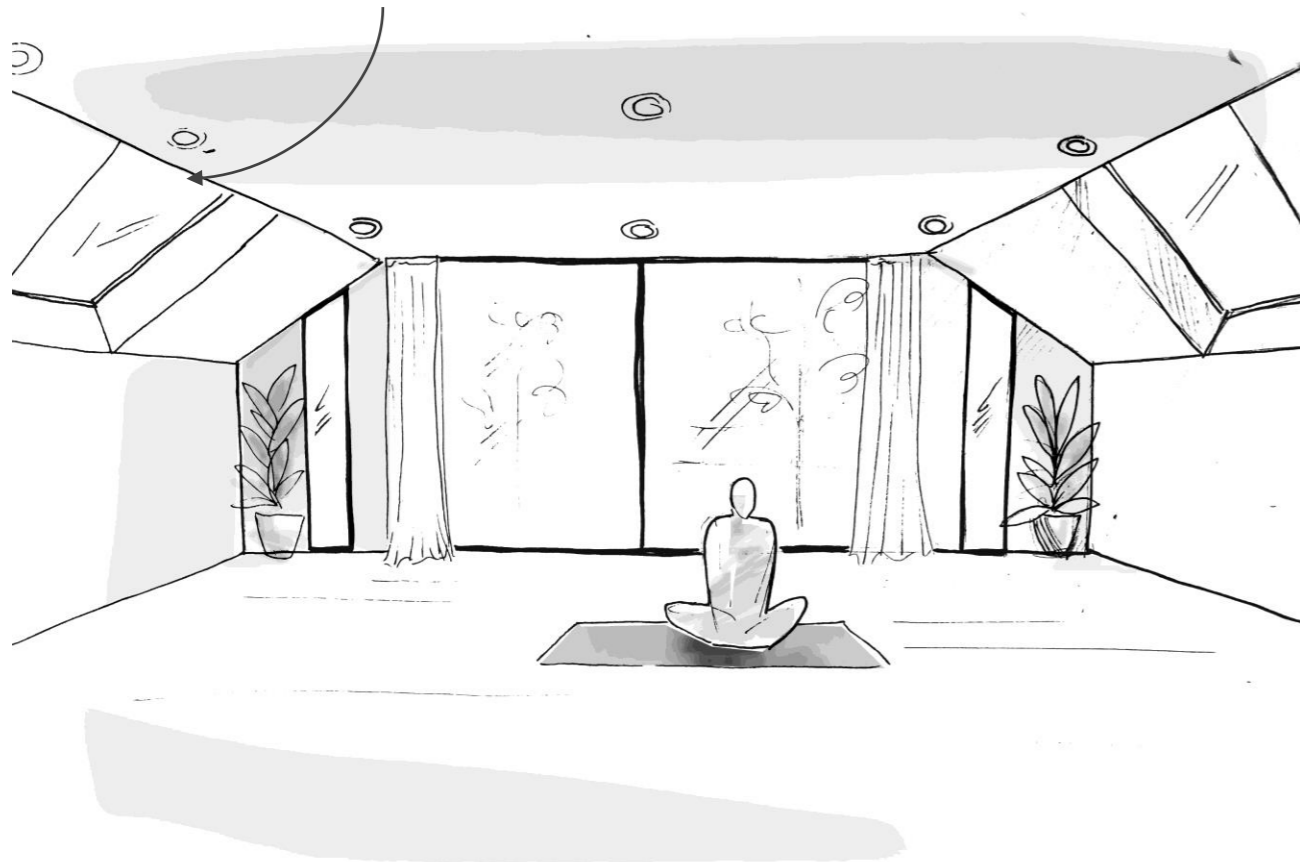
Ylemmässä kuvassa mitoitus on esitetty siten, että patjojen väliin jää tiukan mitoituksen mukainen 0,5 m. Pienessä kuvassa patjojen välillä on 1 m.

6.3 POHJALUONNOKSET

Jatkokehitys, joogastudio ja keittiö

Pohjaratkaisu jää mahdollisimman avaraksi, sillä tilaa on vähän ja tila on melko matala. Ikkunapinta-alaa on syytä lisätä tilaan viihtyisyyden takia, sekä lajin ominaispiirteiden takia. Kuten tietoperustassa todettiin, luonnonvalo on paras valo harjoittelumuodolle.

suuret päätyikkunat mahdollistavat päivänvalon maksimoinnin, kattoikkunoista pääsee valoa.



vaaleat pintamateriaalit lisäävät valoisuutta ja mahdollistavat värillisen valon kyllästää tila

peilipinta kertaakaan saapuvan luonnonvalon, varaston liukuovi toimii peilinä



keittiö jatkaa vaaleaa linjaa, jotta se sopeutuu kauniisti joogasalini jatkoksi

keittiö on pieni, mutta toimii joogasalini säilytysjärjestelmänä

tarpeen vaatiessa muunneltavissa asumiskäyttöön

6.4 TYYLIVAIKUTTEET

Olen hakenut tyyli-vaikutteita lopulta vaaleasta ja skandinaavisesta sisustuksesta. Hyvänä tyyli-vaikuttajana toimi Good Vibes Yoga studio Melbournessa, jossa valkoisia pintoja on kauniisti pehmennetty vaaleilla puupinnoilla. Värijooga vaatii pinnoilta vaaleutta, mutta kokonaisuuteen se sopii luonnollisesti. Vaaleudelle löytyy perusteluja myös tietoperustasta, jossa se kuvataan mieltä puhdistava ja vahvistava värinä.



Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 4



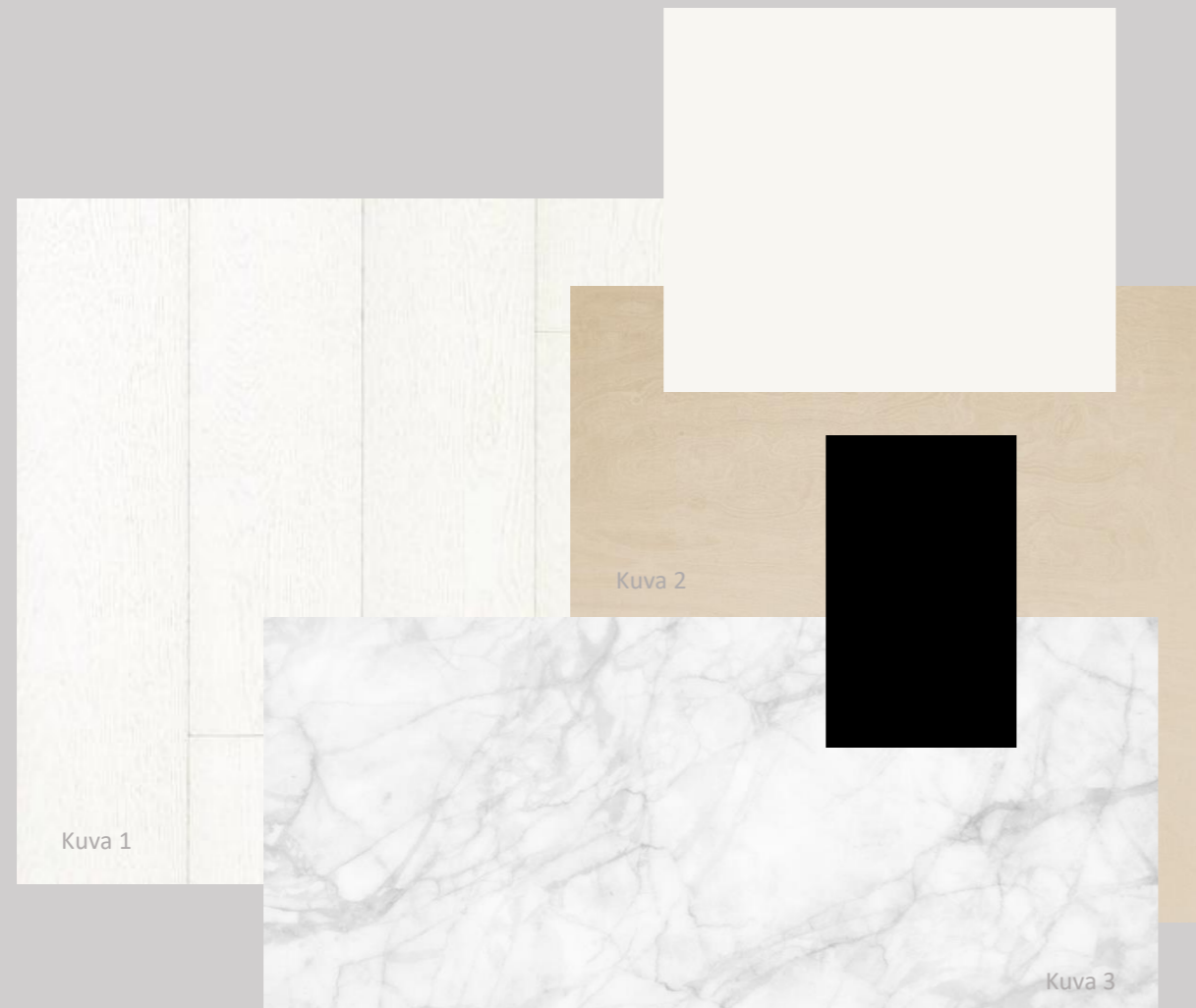
Kuva 5



Kuva 6

6.5 MATERIAALI JA VÄRIVALINNAT

Joogastudio ja keittiö



Skandinaavinen

Ensimmäisessä vaihtoehdossa on käytetty lattiaan kotimaista Timberwisen Polar tammi parkettia sen ulkonäön, kestävyden ja ominaisuuksiensa vuoksi. Parketti on lämmin paljaalle jalalle. Seinissä on Tikkurilan Lumi AL perusmaali, joka on hyvin valkoinen. Keittiön pinnoissa valkoinen marmori, kuultovalkoinen koivuvaneri ja mustat yksityiskohdat luovat tyyliin sopivan arvokkaan ilmeen.



Raikas

Toisessa vaihtoehdossa on käytetty lattiaan Tarkettilta White Slab laminaattia, jolla on elinikäinen takuu ja korkea käyttöluokka 33. Seinissä on Tikkurilan maalisävy Paperi (F497) ja keittiön kaapeissa käytetty sävyä kalkki (F484). Yhdessä sävyt luovat seesteisen ja kauniin kokonaisuuden. Yksityiskohtien korostamiseen on käytetty messingin väriä. Vihreä kotimainen Pukkilan laatta luo eloa välitilan laatussa.

6.5 MATERIAALI JA VÄRIVALINNAT

Pukuhuoneet ja hygienia-tilat



Hellä

Pukuhuoneissa materiaaleissa saa olla lämpöä ja sävyä, sillä tila ei näy joogastudioon. Kuitenkin sävy maailman on hyvä pysytellä kokonaisuuteen soveltuvana.

Korkkilattia pukuhuoneissa ja hieman lämpimästi sävytetyt seinät yhdistettynä tammeen luovat kiinnostavan ja kotoisan maailman. Sitä voidaan piristää yksityiskohdilla, joissa voi esiintyä väriä punaisen ja ruskean sävy maailmasta. Miesten ja naisten pukuhuoneet voivat erota sävy maailmaltaan.



Viileä

Suihku ja wc toistavat samaa vaaleaa sävy maailmaa joogastudion kanssa. Pienen tilan takia, sävyt on perusteltua pitää vaaleissa ja raikkaissa sävyissä. Yksityiskohtiin valitaan sävyt joogastudion puolelta. Vaalea koivu ja vihreä toimivat raikkaana yhdistelmänä.

6.6 AKUSTIIKKA JA VALAISTUSRATKAISUT



kuva 1



kuva 2



kuva 3



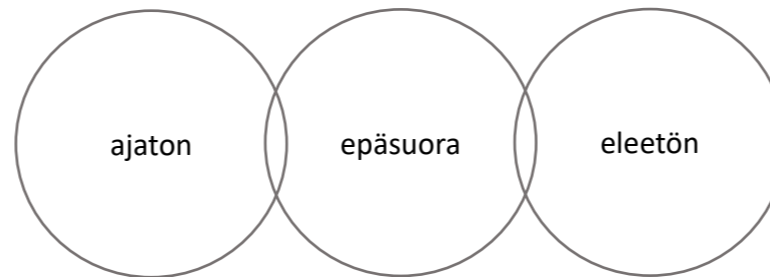
kuva 4

Valaistus on joogatilan yksi tärkeimmistä kulmakivistä. Sen tulee olla himmennettävissä, sekä muunneltavissa eri väriksi. Erilaisia älypolttimoita on tullut markkinoille, joista väriä saadaan muunneltua älypuhelimella tai kauko-ohjaimella, mutta tähän tilaan ne eivät tarjoa ratkaisua tyydyttävästi. Väri-esiintymisen täytyy olla voimakas ja koko tilan täyttävä.

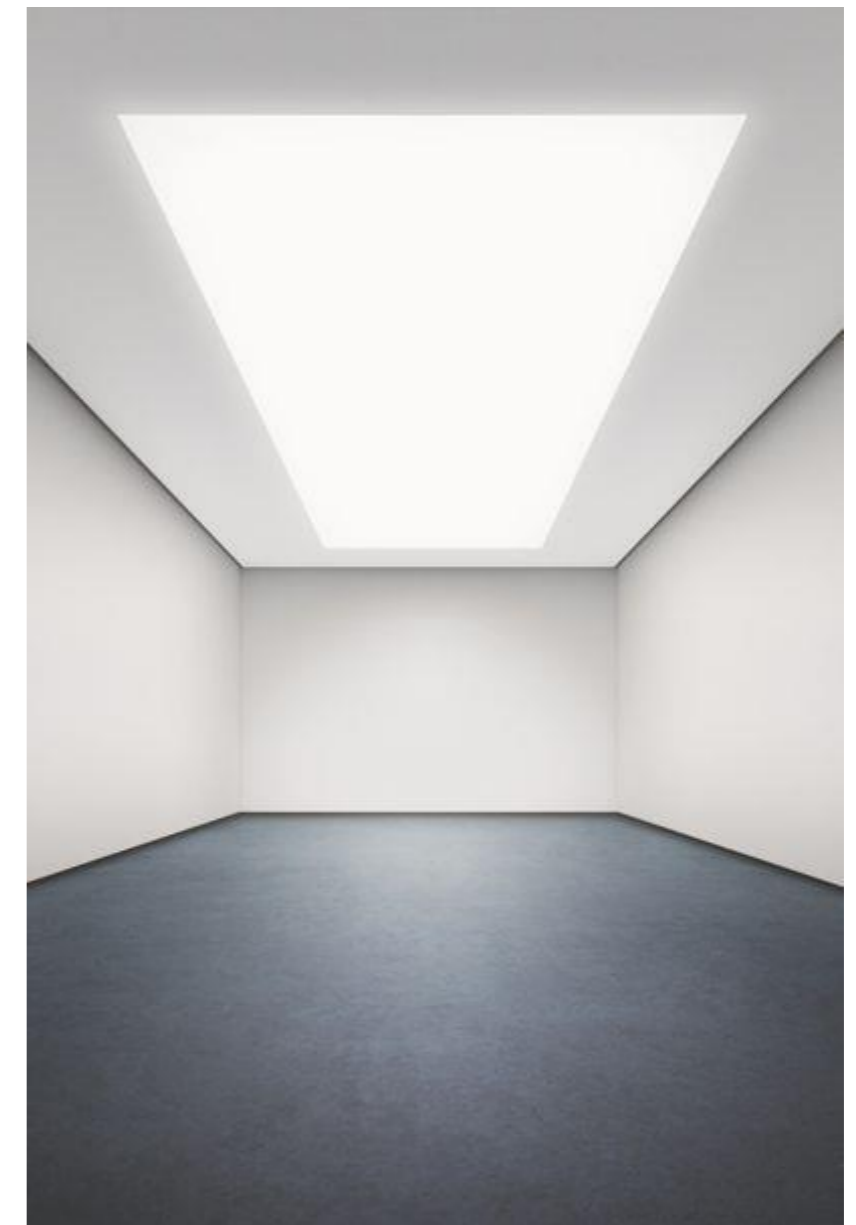
Valaistus on näyttävämpi ja miellyttävämpi kun se on epäsuoraa ja tasaista. Tähän tarkoitukseen Barrisol olisi täydellinen ratkaisu.

Joogasalin päävalaistus totutetaan kattoon asennettavalla yleisvalolla, mutta tilaan sopisi yksityiskohdiksi muutamia riippu- tai seinävalaisimia. Näiltä haetaan näyttävää ulkonäköä, mutta ajatonta ja pyöreää muotokieltä.

Tilan akustiikan tulisi esiintyä tilassa itsessään, ei erillisten elementtien ja sisustustuotteiden avulla. Puu on materiaalina osittain akustoiva. Koska alakatto on suuri yhtenäinen pinta, on luonnollista, että siihen valittaisiin jokin akustoiva materiaali, esimerkiksi Lumir.



kuva 6



kuva 5

6.7 KALUSTUS JA VARUSTELU

Huonekaluja tai suuri kokoisia kalusteita ei suunnitelmaan oikeastaan tule, sillä tilassa ei ole oleskelualueita tai muutoin tarvetta kalusteille. Pieniä sisustuselementtejä suunnitelmaan kuuluu.

Niissä messinki alkoi näyttäytyä pääroolissa. Messinki, samoin kuin hopea on ajaton valinta, joka yhä uudelleen nousee myös trendien pinnalle. Messinki on lämmin väri ja tuo tilaan pirteyttä ja ripauksen hienostuneisuutta.

Luonto pääsee sisälle esimerkiksi kasvien tai tapetin avulla. Joogasalin puolelle ja pukuhuoneisiin voidaan sijoittaa kasveja, sillä tilaan pääsee tarpeeksi valoa. Wc:n ja portaikon tilaan ei pääse luonnonvaloa, joten luonto voidaan tuoda niihin toisin keinoin.



kuva 1



kuva 2



kuva 8



kuva 4



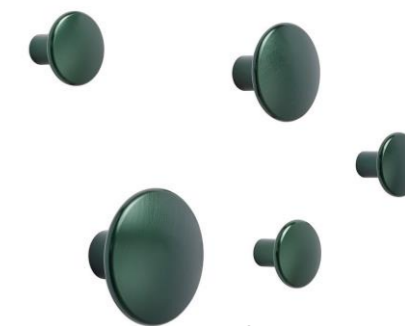
kuva 11



kuva 10



kuva 3



kuva 5



kuva 6



kuva 7



kuva 9

7 SUUNNITELMA

- 7.1 Pohjaratkaisu ja tilaohjelma
- 7.2 Materiaali- ja värivalinnat
- 7.3 Akustiikka- ja valaistusratkaisut
- 7.4 Kalustusratkaisut
- 7.5 Leikkaukset ja visualisoinnit
- 7.6 Budjetti

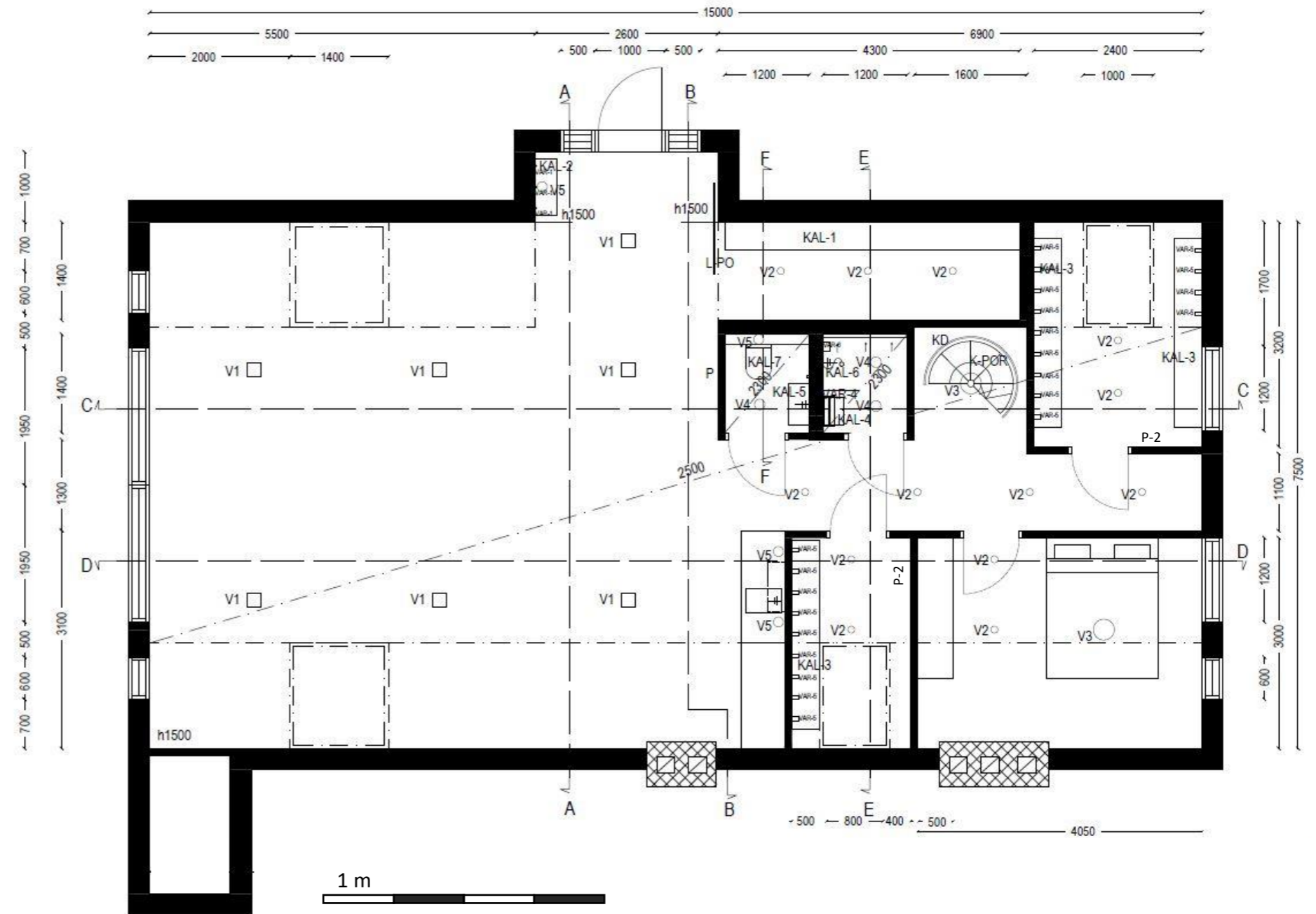
7.1 POHJARATKAISU

Lopullinen pohjaratkaisu (Liite 1) toimii parhaiten haasteellisen katonmuodon kanssa. Varasto hyödyntää sijainnillaan matalan tilan neliöt. Wc ja suihku sijaitsevat aivan joogasalin tuntumassa ja ne ovat yhteiskäytössä naisille ja miehille. Tilat ovat käyttäjäystävällisemmät täysi korkuisina huoneina kuin, että ne sijaitsisivat alas laskeutuvan katon tuntumassa ulkoseinän vieressä.

Pukuhuoneet sijaitsevat toisistaan erillään. Tässä ratkaisussa neliöt ovat tehokkaimmin käytössä. Naisten pukuhuone sijaitsee tilan perällä ja kylpee luonnonvalossa ikkunoiden ansiosta. Miesten pukuhuone on pienempi ennustetun vähäisemmän käyttäjä määrän perusteella. Myös miesten pukuhuoneessa on kattoikkuna tuomassa luonnonvaloa pieneen tilaan. Pukuhuoneiden punaiseen taittavat sävyt ja pelkistetty sisustus valmistavat tulevaan suoritukseen ja saavat tilan tuntumaan lämpimältä.

Yksityiskäyttöön tarkoitettu huone on reilun kokoinen ja sijainti studion päädyssä portaikon välittömässä läheisyydessä. Näin perheen kulku huoneeseen ei aiheuta häiriötä joogatunneille.

Mikäli joogastudio muutetaan myöhemmin asunnoksi, joogasali toimii oleskelutilana ja keittiönä. Lisäsaarekkeella saadaan tarvittava lisäys keittiöön, johon voidaan sijoittaa liesi, sekä uuni. Varasto muuntautuu eteiseen säilytystilaksi. Wc ja suihku pysyvät ennallaan. Miesten pukuhuoneen voi muuttaa kodinhoitohuoneeksi ja naisten pukuhuoneen pieneksi työhuoneeksi.



Liite 1

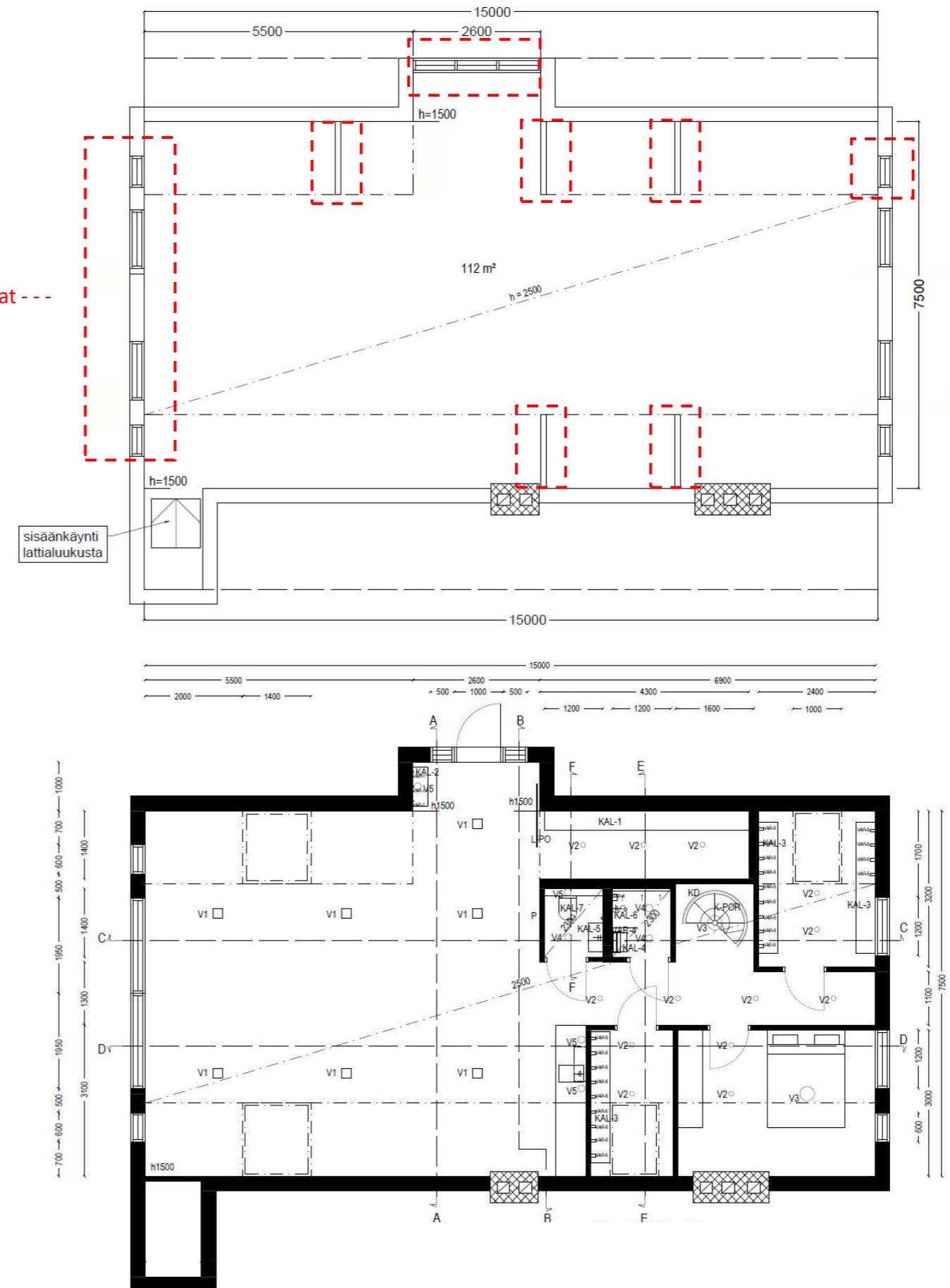
7.1 POHJARATKAISU

Joogasalin päädyn aukotus muutetaan kokonaan uudenlaiseksi. Ikkunat saavat olla lattianrajasta kattoon asti. Vanhat ikkunat puretaan ja tilalle tehdään uusi aukotus. Lisäksi aukotuksia kattoon lisätään neljä kappaletta: kaksi joogasalin puolelle molemmille puolille kattoa (leveys 1400 mm) ja yksi molempiin pukuhuoneisiin (leveys 1000 mm). Tyyllisesti tilaan sopivat katonmyötäiset lapeikkunat.

Ulko-ovi toteutetaan mahdollisimman suurella ikkunapinnalla. Tällöin tila tuntuu madaltuvasta katosta huolimatta avaralta. Valoisuutta lisää pintojen vaaleus sekä ulko-ovesta jatkuva suuri peilipinta.

Naisten pukuhuoneessa pikkuikkuna puretaan ja seinä rakennetaan umpeen. Suurempi ikkuna jätetään alkuperäiseksi. Miesten pukuhuoneeseen tulee lapeikkuna. Kattoasiantuntijan mukaan viistojen kattopalkkien poistaminen on mahdollista, joten viistot kattopalkit puretaan kokonaan ja tukirakenteita vahvistetaan muulla keinolla, mikäli se koetaan tarpeelliseksi.

Muutoskohdat/purettavat - - -



7.2 MATERIAALI- JA VÄRIVALINNAT

Materiaalivalintoja ohjasi joogasalin käyttötarkoitus terapiamuotoisena värivalojoogana. Joogasalin pintojen tuli olla valkoisia, jotta ne voivat heijastaa värivaloa oikein.

Sävy maailma on hentoinen, mutta lämpimistä ja luonnollisista sävyistä rakentuva. Punaiseen taittuvat sävyt, sekä vihreä tuovat eloa valkoisen sävyjä suosivaan kokonaisuuteen.

Viidakkotapetti toimii näyttävänä katseenvangitsijana, mutta myös mieltä palauttavana maisemana.

- 1 Tikkurila, Lumi seinämaali, AL perusmaali
- 2 Timberwise, lankkuparketti tammi Polar, Select, harjattu, mattalakattu, 150 mm
- 3 Bauhaus, Kuitutapetti Bude viidakko
- 4 Pukkila, Natura, 6-kulmainen, tummanvihreä, himmeä, sileä; saumalaasti Kiilto 29 beige
- 5 Messinki, yksityiskohtiin
- 6 Valkolakattu tammi
- 7 Saarni
- 8 Haro, korkkilattia Corkett, Sirio Nature
- 9 ABL- laatat, keraaminen laatta I Classici calcatta Gold, kiiltävä 30x60
- 10 Tikkurila, Kalustemaali Helmi himmeä, sävy F487
- 11 Tikkurila, seinämaali Harmony, sävy G480
- 12 Tikkurila, seinämaali Harmony, sävy H484
- 13 Tikkurila, kalustemaali Helmi himmeä, sävy M415



7.2 MATERIAALI- JA VÄRIVALINNAT

Joogastudio

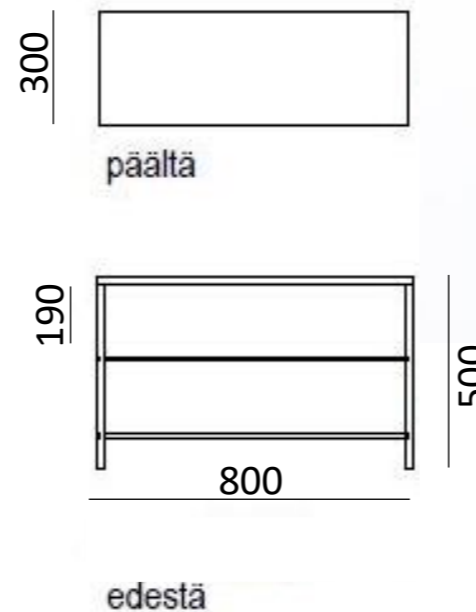
Joogastalin värivalintoja ohjasi vahvasti käyttötarkoitus ja eri valaistusolosuhteiden luominen. Itsessään jooga on harjoitusmuotona mieleen ja kehoon keskittyvä, jota virikkeetön ympäristö tukee.

Lattiamateriaalina tilassa on Timberwisen tamminen, 150 mm leveä lankkuparketti Polar, Select mallistosta. Pinta on harjattu ja mattalakattu. Paljaalle jalalle puu on miellyttävä ja lämmin materiaali. Lisäksi sen ominaisuuksiin kuuluu akustisena elementtinä toimiminen. Puu materiaalina on pitkäikäinen ja luonnonmukainen. Timberwisen tammiparketti Polar valikoitui päälattiamateriaaliksi myös sen kotimaisuuden vuoksi.

Seinien lumivalkoinen sävy on Tikkurilan Lumi AL perusmaali, joka vitivalkeisena hohtaa ja raikastaa kehon ja mielen. Vaikka samassa tilassa on useita valkoisen eri sävyjä, kuten lattia ja keittiö, eivät ne riitele keskenään, sillä ne ovat eri materiaaleissa ja kontrastien avulla auttavat hahmottamaan tilaa.

Eteisen kenkäkaluste on mittatilauksena teetettävä ja materiaaliltaan valkolakattua tammea.

- 1 Miira, Finish Design Shop
- 2 Muuto, Dots Metal ripustimet
- 3 Tikkurila Lumi AL- perusmaali
- 4 Timberwise, lankkuparketti tammi Polar, Select, harjattu, mattalakattu, 150 mm
- 5 Valkolakattu tammi
- 6 Suuret sisäkasvit



Liite 7, Ei mittakaavassa



7.2 MATERIAALI- JA VÄRIVALINNAT

Pukuhuoneet

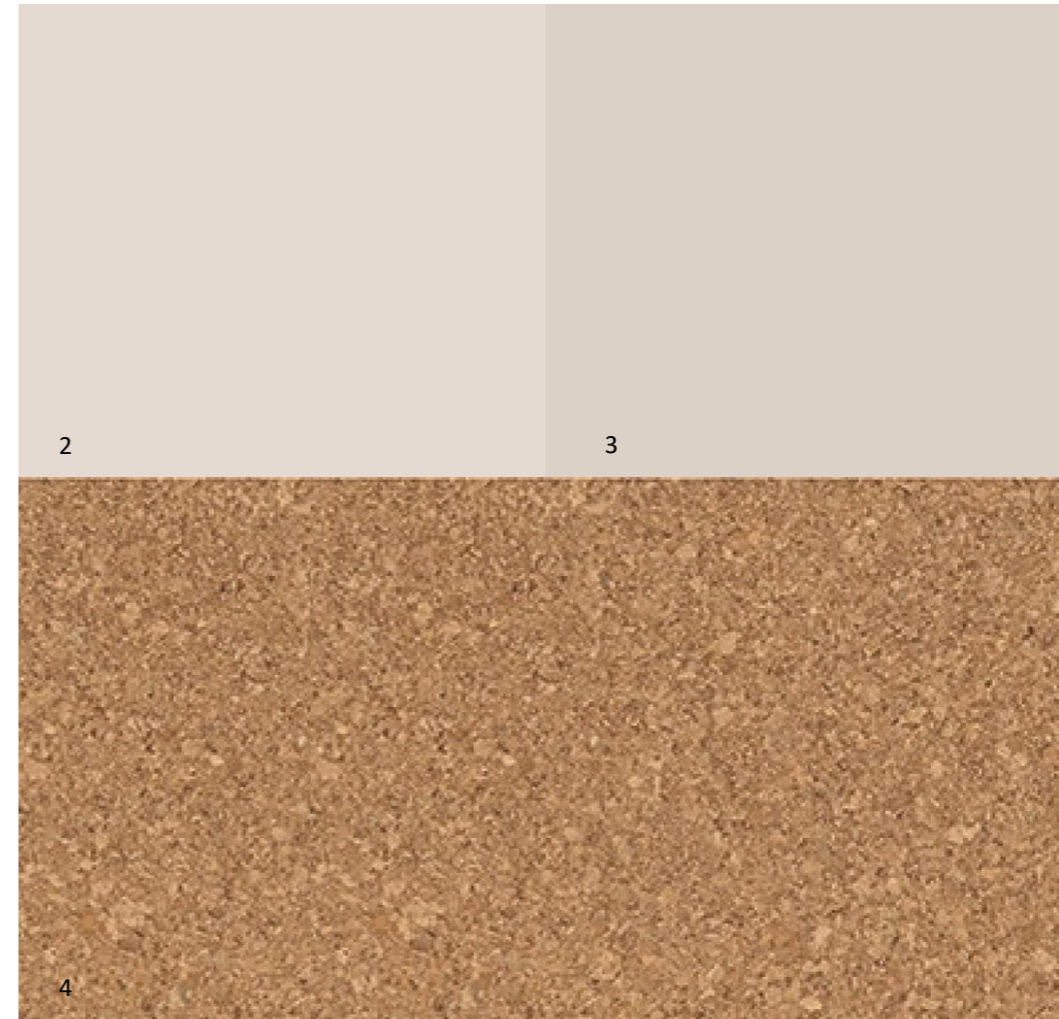
Pukuhuoneen värimaailma on lämmin ja intiimi. Punaisen sävyt herättävät kehoa ja ruskean sävyt rauhoittavat ja maadoittavat. Tilan yksityiskohtia ovat siisti rivi naulakoita seinällä, sekä kattoikkuna, joka tarjoaa vaihtuvan näyttelyn tähtitaivaasta lumipeitteeseen. Kattoikkuna tekee A-katosta kevyen.

Lattiamateriaaliksi valikoitui Haron Corkette Sirio Nature, sillä se on joustava, lämmin ja pehmyt jalalle. Korkki toimii ääntä vaimentavana materiaalina. Se on sata prosenttinen luonnontuote ja ekologinen, sillä sen valmistamiseen ei ole kaadettu puita. Käyttöluokka on 31, mikä vastaa kovaa kulutusta kotiolosuhteissa ja kevyttä kulutusta julkisissa. Korkki on kestävä ja helppohoitoinen materiaali. Se voidaan asentaa lattialämmityksen päälle.

Naisten pukuhuoneessa on seinillä Tikkurilan roosaan taittava sävy G480 ja miesten pukuhuoneissa ruskeaan taittava H484. Maali on himmeä seinämaali.

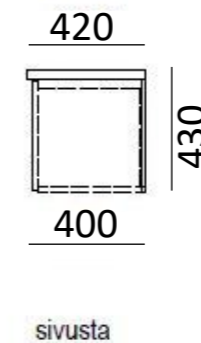
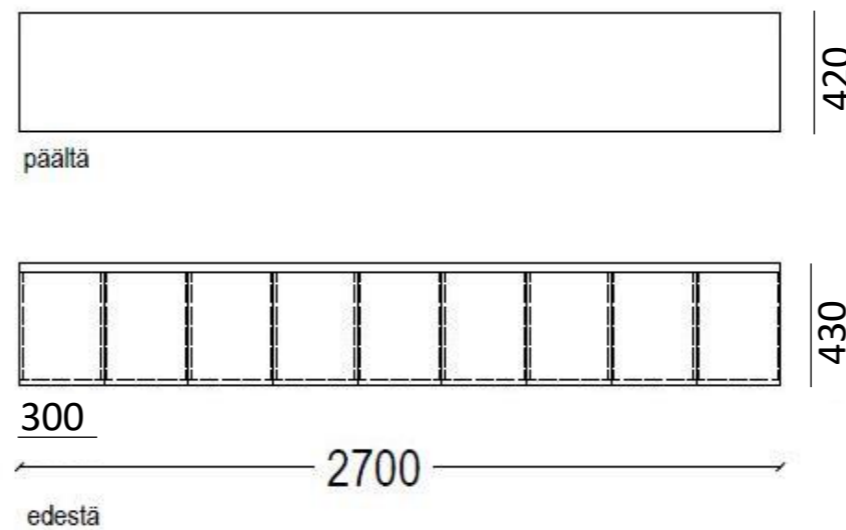
Punatiilen sävy M415 huoneen ainoassa kalusteessa toimii korkkilattian ja seinän hennon värin kanssa kauniisti. Kaluste on mittatilauksena teetätettävä. Se on istumapenkki sekä säilytyskaluste, jonka vetolaatikat toimivat pomppumekanismilla. Kansilevyksi käy vaalea koivuvaneri tai valkoiseksi kuultolakattu tammi.

- 1 Curve koukku, Finish Design Sop
- 2 Tikkurila, Harmony seinämaali, sävy G480
- 3 Tikkurila, Harmony seinämaali, sävy H484
- 4 Haro, korkkilattia Corkett, Sirio Nature
- 5 Valkolakattu tammi
- 6 Tikkurila, kalustemaali Helmi himmeä, sävy M415
- 7 Fanni K peili ovaali messinkikehyksellä, Mosa interiors, 76 x23



KAL-3

Liite 8, Ei mittakaavassa



7.3 VALAISTUS

Joogasalissa valaistukselta vaaditaan paljon. Sen tulee olla himmennettävissä ja valon värin säädettävissä. Värijoogan jälkeen valaistus täytyy pystyä säätämään helposti värittömäksi suksessiivisen värikontrastin neutra-loimiseksi. Väriesiintymisen tulee olla riittävän intensiivinen ja voimakas. Ratkaisua etsiessä, valaistukselle muodostui kaksi vaihtoehtoa. Barrisol alakatto tai Thomanin ADJ –valaisimet. Näistä Barrisol on kalliimpi, mutta optimaalisempi ratkaisu akustoivan ominaisuutensa ansiosta. Lisäksi se on täysin kierrätettävissä ja ympäristökuormitukseltaan vähäinen. Pintana Barrisolista satiini sopii tilan luonteeseen ja käyttötarkoitukseen.

Kuvassa V1 tarkoittaa Thomanin ADJ Mega Tripar Profile max Bundle valaisimia, joita voidaan säätää kauko-ohjaimella. Barrisol on merkattu sinisellä alueella. ADJ valaistus on huomattavasti edullisempi ratkaisu, mutta niiden sijoittaminen tilaan kauniisti ei ole yksinkertaista ja todellisuudessa niitä asentaessa olisi paras sijoituspaikka testattava tilassa.

Pukuhuoneissa, varastossa ja käytävällä valaistus toteutetaan upotettavilla Led valaisimilla häikäisyn välttämiseksi. Valaistus on himmennettävissä, jotta sitä saadaan säädettyä tarpeen mukaan. Suihkussa ja vessassa on myös kattoon upotettavat Ledit, jotka ovat himmennettävissä.

Miira valaisin valikoitui seinävalaisimeksi tilaan sen muotokielen takia. Yksinkertainen mustavalkoisuus tuo särmää. Pyöreä valaisinkupu toistuu Flosin IC S1 riippuvalaisimessa, joka sijaitsee näyttävästi messinginvärisen kaiteen ja portaikon yläpuolella.

Barrisol valaiseva alakatto

Barrisol alakatto
satiini pinta
pinta-ala n. 45 m²



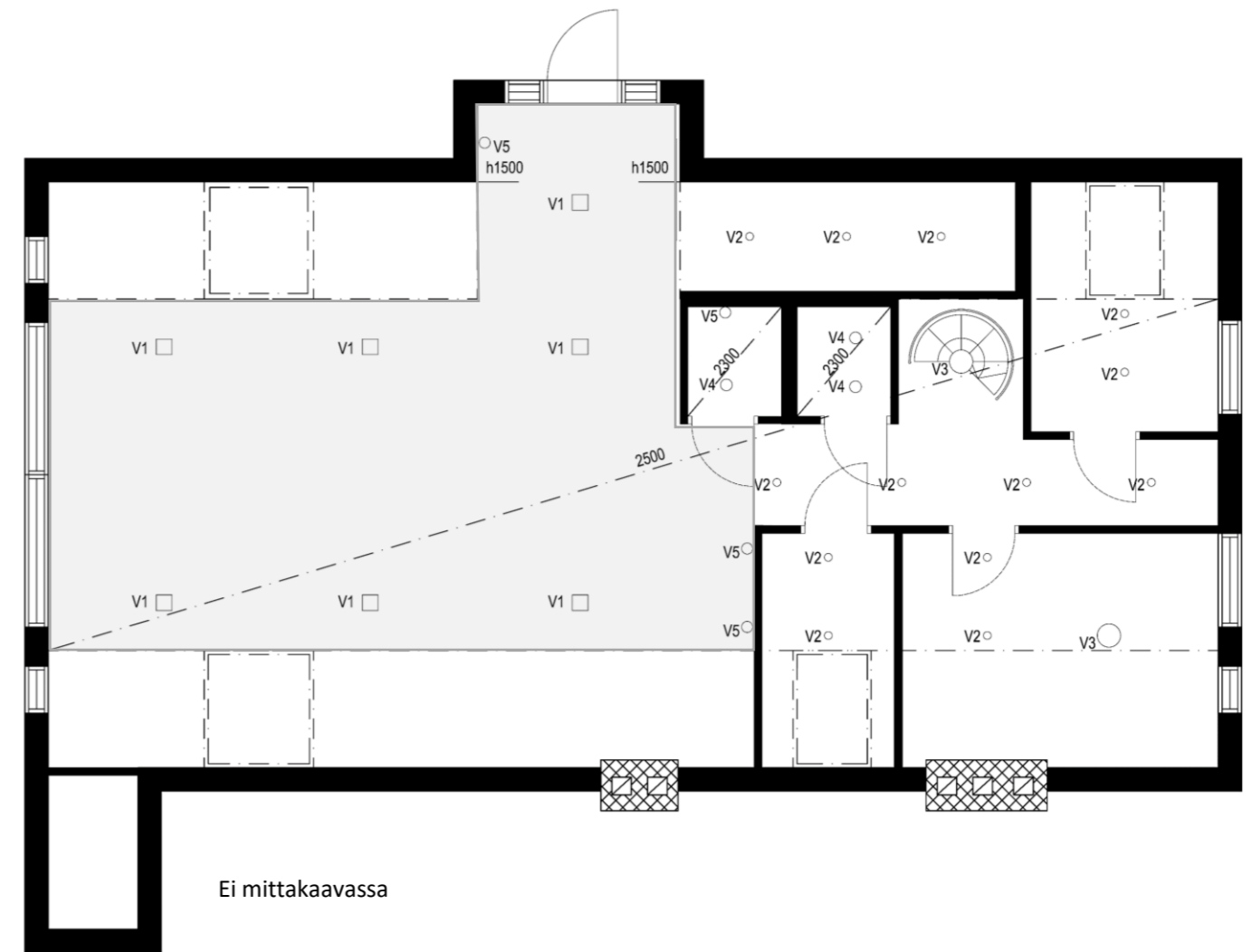
V1 (vaihtoehto Barrisolille)

ADJ Mega Tripar Profile Max Bundle, 8 valoa + kaukosäädin
Thoman, mitat 225 x 220 x 85 mm
RGB+UV color mixing



V2

Himmennettävä LED-Alasvalo SM28
Muudi, mitat 110 x 110mm, korkeus 44mm
4000K, 950 lm, 13W, CRI 83 Ra



V3

Ic S1 Riippuvalaisin,
harjattu messinki,
opaalivalkoinen
Flos
3000K, 800 lm, kanta E14,8W
(ei sisälly)



V4

Himmennettävä LED-Alasvalo SM49
Muudi
3000K, 800 lm, 13W, IP44, CRI Ra 83



V5

Miira Seinävalaisin
opaalivalkoinen/tummanharmaa
Nuura, S. 177mm, varjostin 140 mm, seinäk. 105 mm
3000K, kanta G9, 2,3 W LED (ei sisälly)

7.4 KALUSTUSRATKAISUT

Keittiö

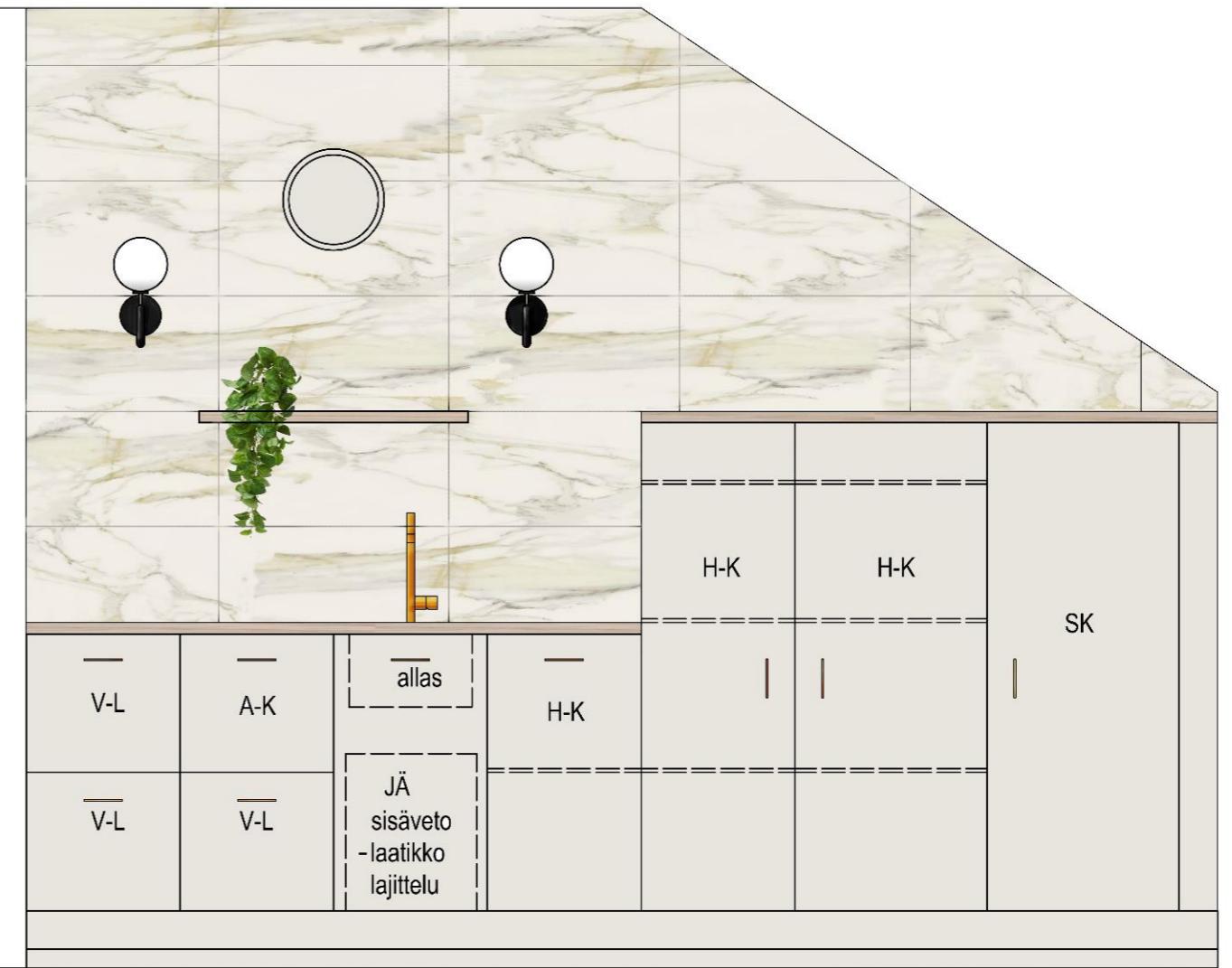
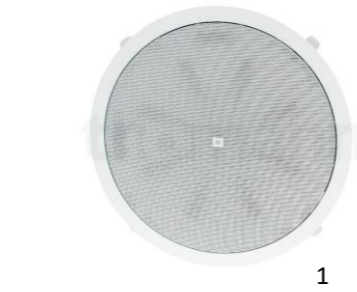
Keittiö (Liite 2) toimii tilassa säilytysratkaisuna, laskutasona sekä veden keittämispisteenä. Vesipiste mahdollistaa juomaveden saamisen ja astioiden tiskaamisen. Kuivauskaappi on kätevästi sijoitettu yhteen veto-laatikoista. Näin keittiön seinätila jää avaraksi ja näyttäväksi yhtenäiseksi pinnaksi.

Keittiön pehmeä murrettu valkoinen, valkooljytyt tammitasot, sekä kultainen marmorilaatta pehmentävät vitivalkoista tilaa. Kontrastiero auttaa myös hahmottamaan tilaa paremmin ja luo syvyyttä.

Messingin väriset vetimet ja keittiöhana sekä mustat Miira valaisimet antavat ryhtiä keittiölle. Allas on valkoinen, jotta se ei erottuisi silmiinpistävästi. Kiinnitystapa on huulettu.

V-L	Vetolaatikko
A-K	Astiakuivaus
JÄ	Jätevaunu
H-K	Hyllykaappi
SK	Siivouskaappi

- 1 JBL Control 47LP, kaiutin
- 2 Nuura, Miira seinävalaisin
- 3 Stelton, Emma vedenkeitin
- 4 Tapwell, EVO980 Keittiöhana, messinki
- 5 A la Carte keittiöt, messinkivedin, BD9 110 mm
- 6 BLANCO SUBLINE 320-F InFino, siligraniittiallas, huulettu
- 7 ABL- laatat, keraaminen laatta I Classici calcatta Gold, kiiltävä 30x60
- 8 Massiivitammi, valkooljytty, paksuus 30 mm
- 9 Puolihimmeä kalustemaali, sävy F487 Tikkurila



Leikkaus B-B, Liite 2



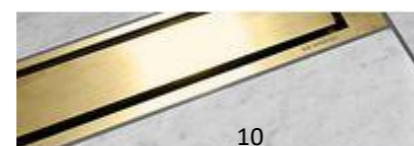
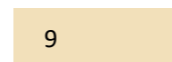
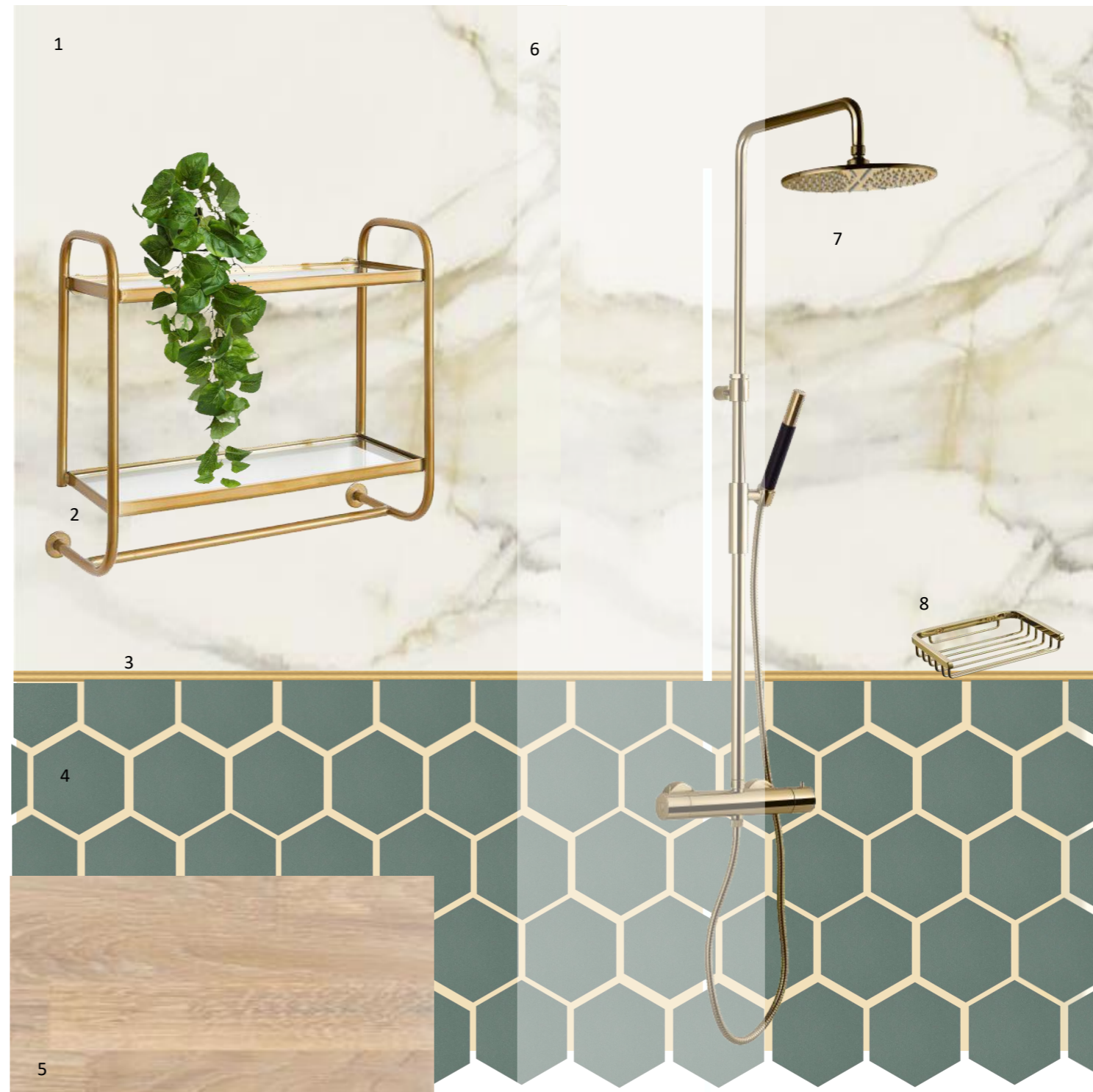
7.4 KALUSTUSRATKAISUT

Suihku

Suihkun ja wc:n tiloissa käytetään samoja laattoja. Lattiat laatoitetaan Pukkilan Natura 6-kulmaisella tummanvihreällä laattalla. Seinät laatoitetaan Classici calcatta Gold, kiiltävällä 30 kertaa 60 laattalla. Pukkilan Natura laatta nousee suihkuseinän puoliväliin asti.

Yksityiskohdat ovat messinkiä kuten saippuateline, seinähylly/pyyheteline sekä suihku. Suihkutilaa rajaa 500 mm leveä kirkas lasiseinä. Suihkuseinällä Natura – laatan ja calcatta goldin erottaa messingin värinen puolipyöreä lattalista. Rento istuinjakkara on mittatilauksena tehty tammesta, joka on käsitelty kuultovalkeaksi.

- 1 ABL- laatat, keraaminen laatta I Classici calcatta Gold, kiiltävä 30x60
- 2 Ellos, Thelma hylly
- 3 Duuri, laattalista, messinki, puolipyöreä
- 4 Pukkila, Natura, 6-kulmainen, tummanvihreä, himmeä, sileä
- 5 Kuultovalkea tammi, (käsittely esim. Supi tuotteilla)
- 6 Lasitehdas, Suihkuseinä, kirkas lasi 500 mm leveä
- 7 Tapwell, Evo, TVM7200 Kattosuihkupaketti
- 8 Tapwell, TA126 Saippuateline
- 9 Kiilto saumaustaasti 29 vaalea beige
- 10 Unidrain, High line color, messinki linjalattiakaivo



7.4 KALUSTUSRATKAISUT

Wc

Hygieniatilat ovat ylelliset ja raikkaat ilmeeltään. Luonnonläheiset sävyt laatoissa sekä kaunis messinki korostavat toisiaan kauniisti. Wc taustaseinällä on upea viidakkotapetti syventämässä tilan vaikutelmaa. Allaskaappi on Temalin Stella E2 vaalea tammi, jonka materiaalin kuvio, tammi, toistuu wc-istuimen seinäkkeen tasona. Kaappi itsessään on kosteudenkestävää melamiinipinnoitettua kalustelevyä. Altaan koko on L 52,5 cm x S 32 cm .

Lattiat laatoitetaan Pukkilan Natura 6-kulmaisella tummanvihreällä laattalla. Lattian saumaukseen käytetään vaaleaa beigen sävyä, esimerkiksi Kiillon 29 vaalea beige. Seinissä käytetään ABL- laattojen kultaista marmorilaattaa ja saumaus tehdään laatan värisellä saumauslaastilla.

- 1 Nuura, Miira seinävalaisin
- 2 Bauhaus, Kuitutapetti Bude viidakko
- 3 Valkolakattu tammitaso, paksuus 30mm
- 4 ABL- laatat, keraaminen laatta I Classici calcatta Gold, kiiltävä 30x60
- 5 Seinä-WC Ido Seven D Image 20 + kansi IDO Seven D 91542
- 6 Pukkila, Natura, 6-kulmainen, tummanvihreä, himmeä, sileä
- 7 Muuto, Dots Metal ripustimet
- 8 Jotex, Blair, ø 60 cm
- 9 Tapwell, Birillo, BI069D Pesuallashana
- 10 Mette Ditmer, Lotus saippuapumppu matala, musta
- 11 Tapwell, TA236 WC-paperiteline
- 12 Temal, Stella allaskaappi kahdella laatikolla, E2- vaalea tammi
- 13 Kiilto, saumauslaasti, 29 vaalea beige



7.4 KALUSTUSRATKAISUT

Portaikko

Portaikko poikkeaa joogasalin valkoisesta värimaailmasta. Sen iloinen viidakkotapetti palauttaa mielen luontoon ja toimii katseenvangitsijana ahtaahkossa käytävässä. Kierreportaiden kaiteet maalataan messingin värisiksi, jotta ne ovat yhtenäiset suunnitelman muiden yksityiskohtien kanssa. Yksinkertainen, mutta näyttävä IC s1 –valaisin on ainoa kaluste tilassa, mutta siksi hyvin vaikuttava ja rauhallinen.

- 1 Bauhaus, Kuitutapetti Bude viidakko
- 2 Flos Ic S1 riippuvalaisin
- 3 Kierreportaat Fontanot Magia 50, kaiteet messingin väriset



7.5 BUDJETTI

Työn toteutukselle ei annettu suunnitelman alussa budjettia. Valintoja on kuitenkin tehty realistisella otteella ja panostettu tärkeimpinä pidettyihin asioihin. Joogasalin valaistus, sekä lattiamateriaali ovat suunnitelman kulmakivet.

Kustannusarvio on suuntaa-antava, sillä se sisältää arvion suunnitelmaan kuuluvista pintamateriaaleista. Osa kustannusarvioista vaatii tarjouksen lopullisen arvion toimitajalta. Materiaalien neliömäärät on hyvä tarkistaa uudelleen ennen tilausta. **Hinnat sisältävät arvonlisäveron.** Arvio sisäänkäynnin kustannuksista puuttuu. Työtä ei ole laskettu mukaan.

WC/Suihku	kustannus €
Vessan allaskaappi+ allas	798
Ido Seven D istuin + kansi 91542	578
Birillo BI069D Pesuallashana	609
Evo TVM7200 Kattosuihkupaketti	1 399
Thelma hylly	70
TA126 Saippuateline	39
Blair peili ø 60 cm	129
ABL- laatat, keraaminen laatta I Classici calcatta Gold, kiiltävä 30x60 n. 35,64m ²	3 543
Nature laatta 5 m ²	445
Suihkuseinä	230
Wc paperiteline TA236	69
Mette ditmer, Lotus saippuapumppu	38
Yhteensä	7 947 €

kaluste	kustannus €
kattoikkuna 4 kpl	yht. 8 000
JBL Control 47LP 4 kpl	yht. 1 096
Naulakko Curve 22 kpl	yht. 484
Dots Metal ripustimet 5 kpl	yht. 69
Tapwell, EVO980 Keittiöhana, messinki	479
BLANCO SUBLINE 320-F InFino, siligraniittiallas, huulettu	430
Keittiökaapisto	arvio 5 000
Säilytyspenkki 3kpl	arvio yht. 3 600
Kenkäkaluste	arvio 400
Varaston kaluste	arvio 1 000
kierreportaat Fontanot Magia 50	1 500
Kuitutapetti Bude 2rll	yht. 54
Tikkurila Lumi AL perusmaali 18 l	300
Tikkurila Harmony G480 7,2 l	95
Tikkurila Harmony H484 7,2 l	95
Peili 1,4x2,5m	200
Liukupeiliovi 1,4x2,5m	500
Pkh. Peili ovaali 500x1400 2 kpl	yht. 242
Yhteensä	23 544€

Valaistus	kustannus €
Barrisol alakatto	14 137,06
ADJ 8 kpl	yht. 469
Flos riippuvalaisin 2 kpl	yht. 880
SM28 alasvalo 12kpl	yht. 444
SM49 alasvalo 3kpl	yht. 90
Miira seinävalaisin 4 kpl	yht. 1 316
Yhteensä	17 336,06 / 3 199 €

Lattia (hukkaa laskettu mukaan)	kustannus €
Timberwise tammiparketti 95m ²	11 324
Corkett Sirio Nature 14m ²	656
Yhteensä	11 980€

Mukaan ei ole laskettu laattojen kiinnitys ja saumaustaasteja tai tapetin liimaa. Näiden kustannusarvio on muutamia kymmeniä euroja. Yhteenlaskettu kustannusarvio on laskettu Barrisolin alakattojärjestelmällä. Matkakulut lisätään loppusummaan. Loppusummaan täytyy vielä huomioida sisäkattotyö eristeineen.

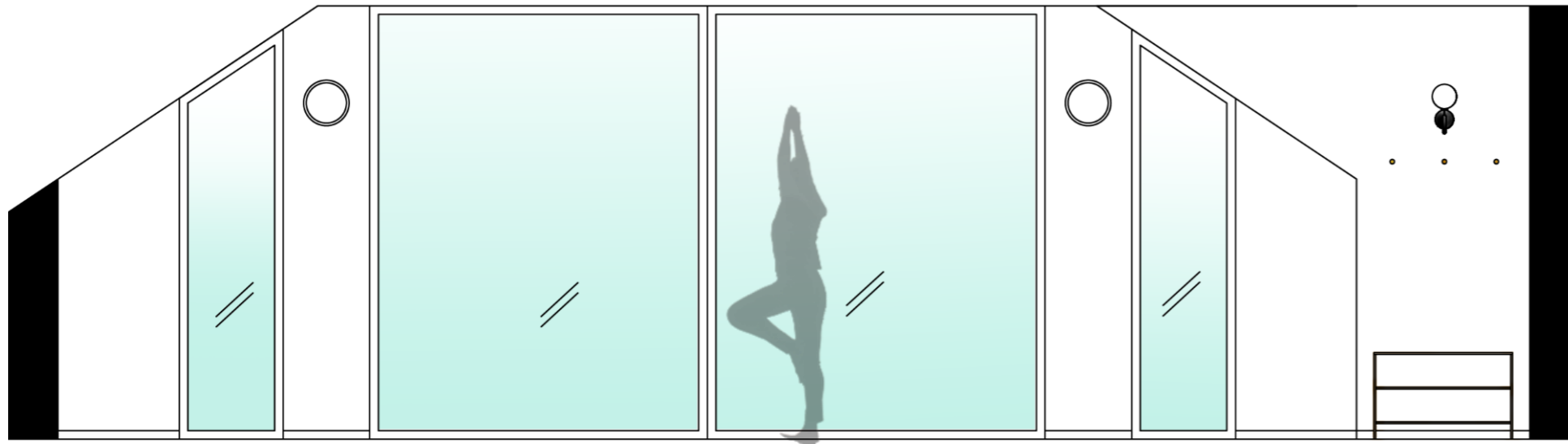
Yhteensä	kustannus €
Kaikki yhteensä	60 807

7.6 KALUSTEPOHJA JA LEIKKAUKSET



7.6 LEIKKAUKSET

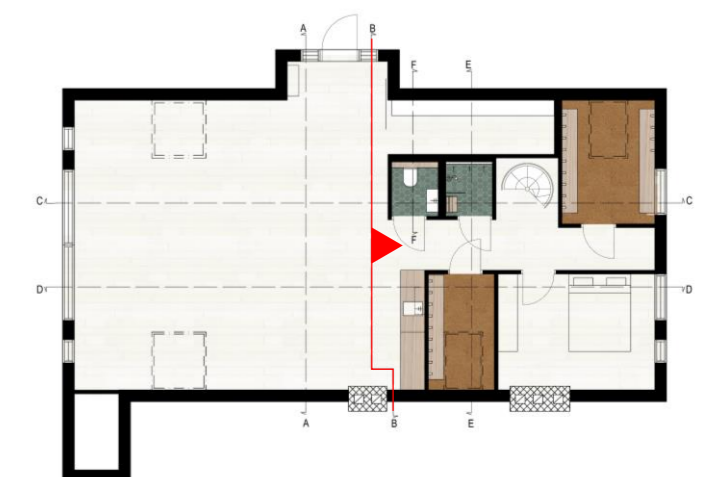
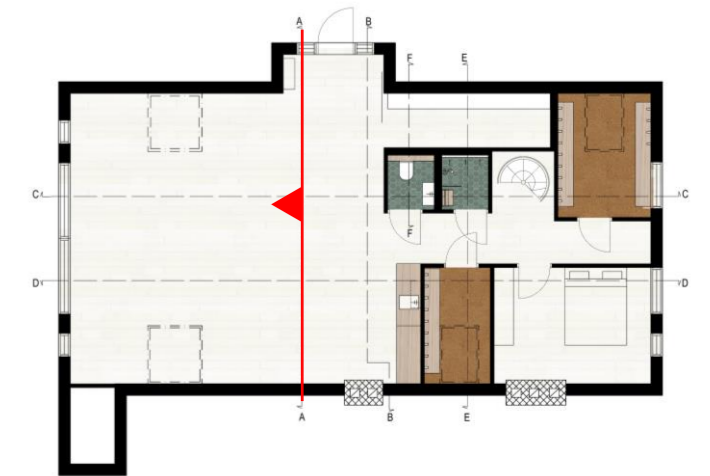
Ei mittakaavassa



Leikkaus A-A (Liite 3)



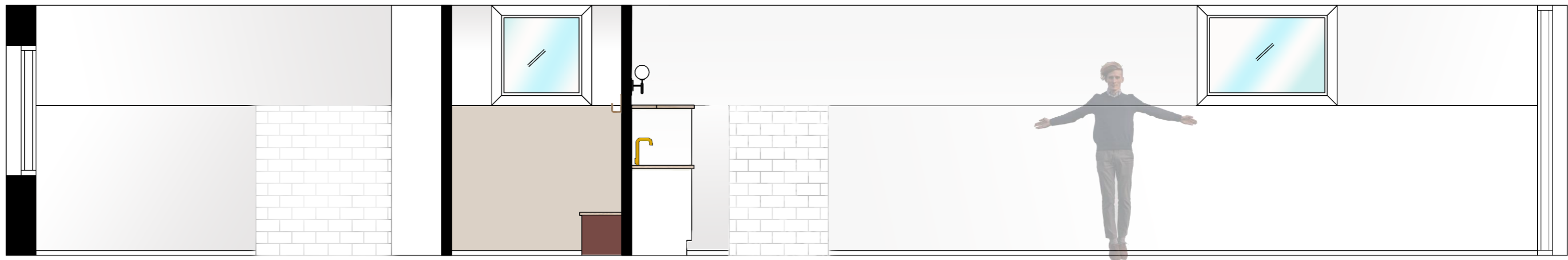
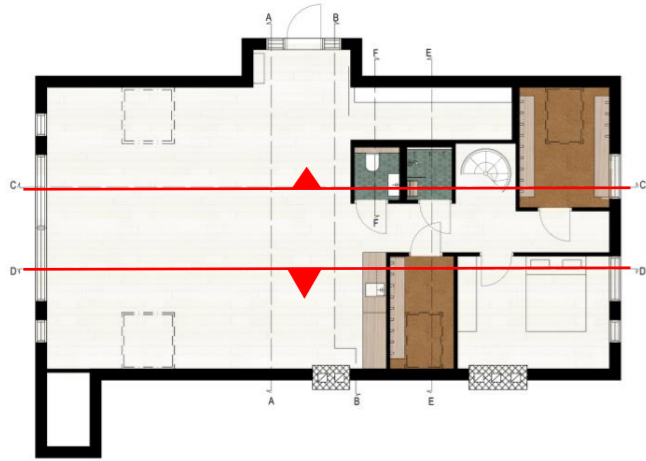
Leikkaus B-B (Liite 3)



7.6 LEIKKAUKSET



Leikkaus C-C (Liite 4)

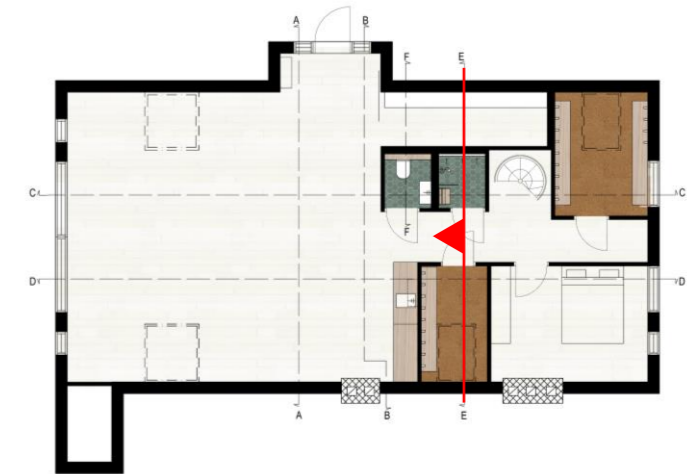


Leikkaus D-D (Liite 5)

7.6 LEIKKAUKSET



Leikkaus E-E (Liite 5)

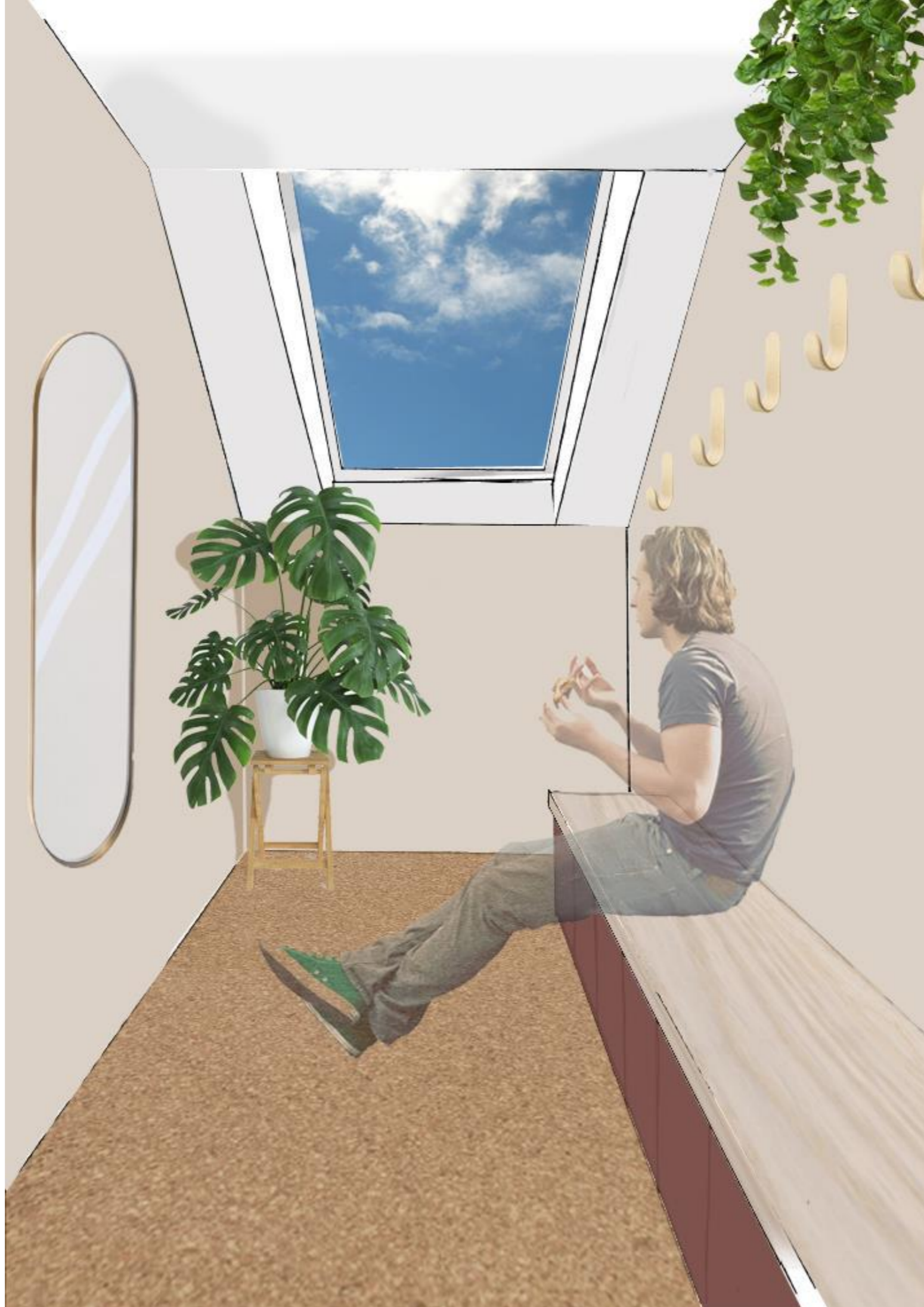


Leikkaus F-F, Wc ja VAR (Liite 5)

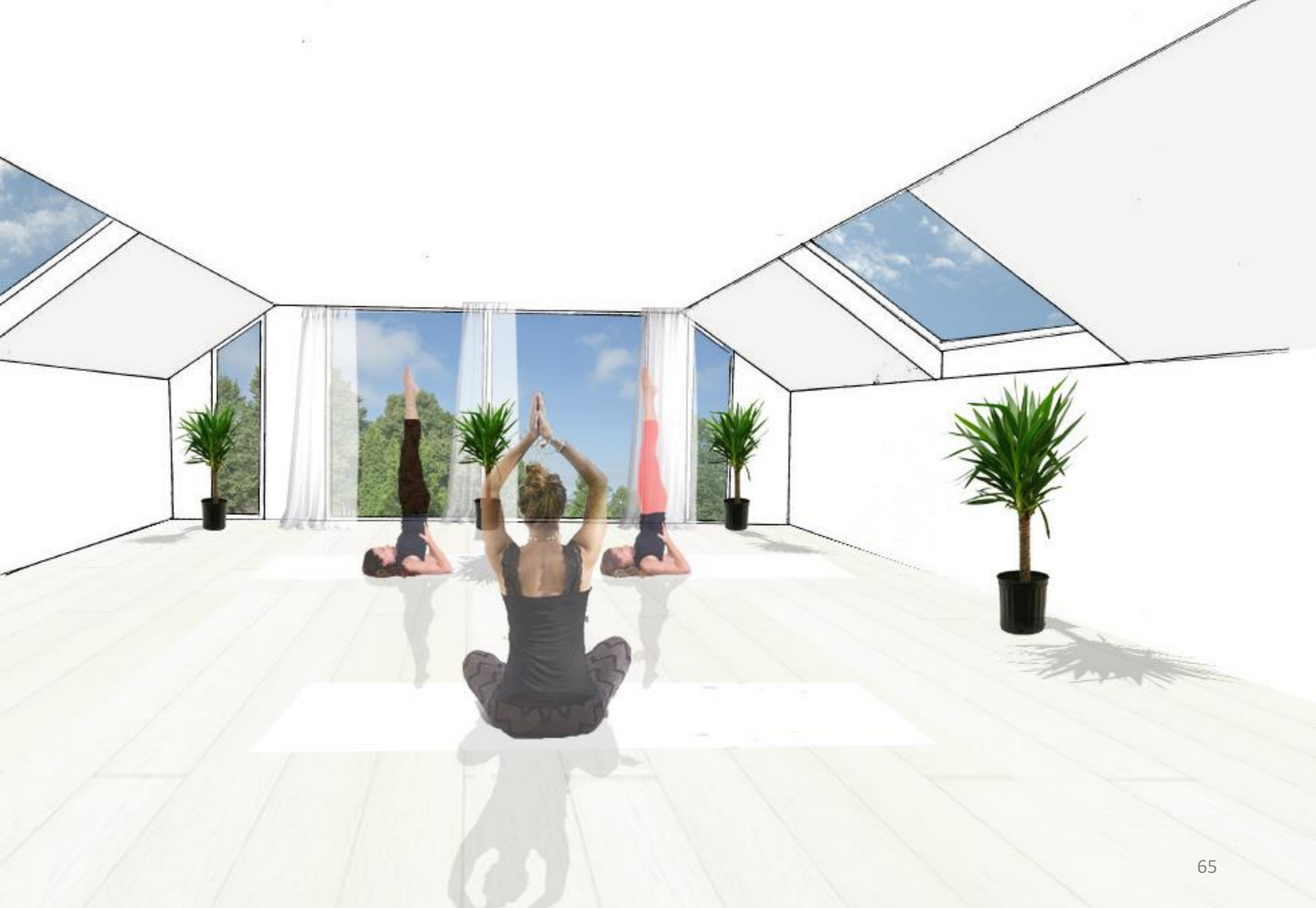


7.7 ESITYSKUVAT











8 YHTEENVETO

- 8.1 Yhteenveto
- 8.2 Arviointi

8.1 YHTEENVETO

Työn tuloksena syntyi ainutlaatuinen tilallinen väriterapiatila, jollaista ei ole kovin montaa maailmassa. Joogastudiosta tuli visuaalisesti turvallinen ja helppo, mutta tärkeintä oli, että siitä tuli realistinen toteuttaa.

Teoriaosuus painottui vahvasti väriihin. Niistä kasaamani tietopaketti toimii yrittäjälle hyvänä lähtökohtana värijoogan kehittämiseksi. Lopputulos väriterapiatilana on hyvin monipuolisia toimintoja mahdollistava, joten odotan innolla toimeksiantajan käynnistävän toimintansa tiloissa. Erilaisten terapiamuotojen kehittämiseksi on rajaton mahdollisuus ja toivon, että monen ikäiset ihmiset pääsevät hyötymään ja iloitsemaan värien mullistavasta voimasta.

Jatkotutkimuksena työhön voisi toteuttaa kokeita värivalohoidosta ja väriterapiasta. Toisaalta uskon, että tuloksia alkaa syntyä itsestään kun toiminta käynnistyy studiossa. On kummallista, että tähän asti tutkimuksia on tehty puutteellisesti värien vaikutuksista. Sinisen valon haittojen tiedostaminen lisää varmasti tulevaisuudessa kiinnostusta tutkia myös muita väriä.

Hyvinvointia lisääville tiloille uskon olevan tulevaisuudessa yhä suurempi kysyntä mindfulnessin, mielenhallinnan ja liikunnan hyötyjen tullessa yhä vahvemmin mielenterveyshäiriöiden hoidon tueksi. Elämyksellisyyttä haetaan eri palveluiden yhteydessä ja lopputuloksesta tuli mielestäni sellainen.

8.2 ARVIOINTI

Tietoperustan kerääminen ja värien vaikutusten tutkiminen oli kiinnostavaa ja mielekästä. Koen että värien opiskelu oli myös hyödyllistä alalle. Käyttämäni aineisto oli pitkälti toissijaisista lähteistä, mutta tiedostin jo työhön ryhtyessä sen, että tieteellistä aineistoa olisi vaikea löytää koskien värien fyysisiä vaikutuksia. Tulin siihen tulokseen, että väriä on syytä tehdä vielä kokeita, jotta saamme arvokasta tietoa niistä.

Tilasuunnitelma täytti asetetut vaatimukset. Aluksi ajattelin lopputuloksen valkoisesta joogastudiosta olevan ristiriitainen väriaiheen kanssa, mutta toisaalta tutkittuani värejä perusteellisesti, valkoisen hyödyt näyttävät juuri tämän kaltaisessa ympäristössä positiivisesti. Värijoogan toteuttaminen, joka oli alussa yksi tärkeimmistä päämääristä, ei olisi voinut toimia värikkäässä ympäristössä.

Työn toimeksiantajalta sain kiitosta ja positiivista palautetta. Hän oli hyvin tyytyväinen työn tulokseen, jonka näki vasta työn valmistuttua. Sain täydet vapaudet työn toteuttamiselle joten oli ilo ja helpotus onnistua toteuttamaan tilaajaa miellyttävä suunnitelma.

Prosessi eteni aikataulullisesti melko hyvin, vaikka alussa oli vaikea saada kokonaiskuvaa työn laajuudesta. Työn aikana tein päätöksen rajata työtä entistä tiukemmin, sillä huomasin sen lähtevän helposti laajenemaan työn edetessä.

Lopputyön tekeminen oli hyvää harjoitusta kokea laaja projekti kokonaisuudessaan itse. Teknisistä ongelmista huolimatta nautin työn tekemisestä, ja lopputulokseen olen tyytyväinen.



LÄHTEET

PAINETUT LÄHTEET

- Andrews, T. 2008. Parantajan käsikirja. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Arnkil, H. 2007. Värit havaintojen maailmassa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Itten, J. 1998. Värit taiteessa. Saksa: Appl, Wemding. toim. Lappi-Seppälä, J.
- Hietanen, A. 1992. Valonvoimaa. Kivi ja väriterapiaopas. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Laube-Pohto, J. 2018. Yrityksen visuaalisen ilmeen ja arvojen vastaavuus kilpailuetuna. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Oma painos.
- Luukkonen, H. 1998. Parantava sateenkaari. Väriterapiaopas. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Pekonen, O. 2003. Elämän värit. Jyväskylä: Kopijyvä Kustannus Oy.
- Rihlana, S. 1990. Värit ja valot sisätiloissa. Käytännön väripsykologiaa. Tampere: TMI Seppo Rihlana.

OHJEISTUKSET JA SÄÄDÖKSET

- SIT 63-610044. Tilan valaistus. 2007. Helsinki: Rakennussäätiö.
- RT 75-11263. 2017. Valaistustekniikan perussuureet ja määritelmät. Helsinki: Rakennussäätiö.

ELEKTRONISET LÄHTEET

- Aaltomuoto. 2019. Valo ja värit. [viitattu 8.10.2019]. Saatavissa: <https://aaltomuoto.wordpress.com/valo/nayttamovalaisun-perusteet/valo-ja-varit/>
- Arnkil, H. 2003. Energiaa vai mielikuvia - kuinka värit vaikuttavat?. [viitattu 9.1.2020]. Saatavissa: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=17&ved=2ahUK EwjFuM-T84zIAhXwxaYKHUdIDMg4ChAWMAZ6BAGJEAi&url=http%3A%2F%2Fwww.svy.fi%2Fwp-content%2Fuploads%2F2013%2F01%2F03arnkil1.pdf&usq=AOvVaw2VAIrw3VSVRZpQw yqRjmDw>
- Chroma Yoga. 2019. [viitattu 13.9.2019]. Saatavissa: <https://www.chromayoga.co.uk/about>
- Hashempour, P. 2017. Chroma Yoga – the new class combining yoga with LIGHT therapy. Healthista. [viitattu: 12.9.2019]. Saatavissa: <https://www.healthista.com/chroma-yoga-new-class-combining-yoga-light-therapy/>
- Hintsanen, P. 2019. Coloria. [viitattu 24.9.2019]. Saatavissa: <http://www.coloria.net/kulttuurit/terapia.htm>
- Lampputieto.fi. Värilämpötila- Kelvin arvo. [viitattu 8.10.2019]. Saatavissa <https://lampputieto.fi/lampun-valinta/lamppujen-ominaisuuksia/kelvin-varilampotila/>
- Martin, L. 2018. Chroma Yoga. Ink. January. [viitattu 26.2.2020]. Saatavissa: <http://nmagazine.ink-live.com/html5/reader/production/default.aspx?pubname=&edid=b458daa6-7b8e-43a5-82b1-ce94041d418b>
- Suomen mielenterveysseura ry. 2019. Suomalaisten mielenterveys ei ole kohentunut fyysisen terveyden tahtiin. [viitattu 10.9.2019]. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/yhteiskunta/suomalaisten-mielenterveys-ei-ole-kohentunut-fyysisen-terveyden-tahtiin>
- Pitkänen H. 2017. Cision. [viitattu 15.10.2019]. Saatavissa: <http://www.cision.fi/2017/02/sisustusblogien-top-10-lista-suomessa-helmikuussa-2017/>
- Sieppi, J. 2015. Älypuhelin selailun uni ei maita – Sininen valo huijaa aivoja. Yle. [viitattu 13.9.2019]. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-8151300>
- Schauss, A. 1985. The Physiological Effect of Color on the Suppression of Human Aggression: Research on Baker-Miller Pink. [viitattu 3.10.2019]. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/236843504_The_Physiological_Effect_of_Color_on_the_Suppression_of_Human_Aggression_Research_on_Baker-Miller_Pink

KUVALÄHTEET

Kuvalähteet on luetteloitu esiintymisjärjestyksessä

Kuva 1 Rice, J. 2019. [viitattu 10.12.2019]. Saatavissa: https://unsplash.com/photos/NTyBbu66_SI

Kuva 2. Lavern, M. 2019. [viitattu 10.12.2019]. Saatavissa: <https://unsplash.com/photos/4gcqRf3-f2l>

Kuva 3 . Quan, H. 2019. [viitattu 10.12.2019]. Saatavissa: <https://unsplash.com/photos/G1iYCeCW2EI>

Kuva 4. Finley, J. 2019. Waterfall. [viitattu 9.11.2019]. Saatavissa: <https://unsplash.com/photos/2aULxM-YkCk>

Kuva 5. Zasiadko, R. 2019. Fresh Cherries. [viitattu 9.11.2019]. Saatavissa: <https://unsplash.com/photos/CR28Ot0ckaE>

Kuva 6. Olwage, F. 2019. US road trips are great!. [viitattu 10.11.2019]. Saatavissa: https://unsplash.com/photos/-KLUku_pruJ4

Kuva 7. Guijinsky, O. 2019. Dewdrops on yellow petals. [viitattu 11.11.2019]. Saatavissa: <https://unsplash.com/photos/wkU2vElpuka>

Kuva 8. Paananen, T. 2019. Infinite Ferns. [viitattu 11.11.2019]. Saatavissa: [:https://unsplash.com/photos/OOE4xAnBhKo](https://unsplash.com/photos/OOE4xAnBhKo)

Kuva 9. Shutin, A.2019. Lake Placid, NY. [viitattu 11.11.2019]. Saatavissa: <https://unsplash.com/photos/kKvQJ6rK6S4>

Kuva 10. Marshall, T. 2019. Splashing wave. [viitattu 11.11.2019]. Saatavissa: <https://unsplash.com/photos/WUwKbFL81mw>

Kuva 11. Scythe, D. 2019. Purple petals. [viitattu 11.11.2019]. Saatavissa: <https://unsplash.com/photos/oasArKDSG1E>

Kuva 12. Austin, C. 2019. Pink Smoke. [viitattu 11.11.2019]. Saatavissa: <https://unsplash.com/photos/8NHL3OI5eWc>

Kuva 13. Deeter, S. 2019falling. [viitattu 11.11.2019]. Saatavissa: <https://unsplash.com/photos/W9BWlHPiVw>

Kuva 14. Lastovich, T. 2019. [viitattu 11.11.2019]. Saatavissa: https://unsplash.com/photos/8_LZ9UWTKLE

Kuva 15. Chroma Yoga. 2019. [viitattu 12.1.2020]. Saatavissa: <https://www.chromayoga.co.uk/pink>

JOOGATUNTIEN KUVAKOOSTE

Kuvat. <https://www.chromayoga.co.uk/classes>

Punainen. Chroma yoga. 2020. [viitattu 12.1.2020]. Saatavissa: <https://www.chromayoga.co.uk/red>

Sininen. Chroma yoga. 2020. [viitattu 12.1.2020]. Saatavissa: <https://www.chromayoga.co.uk/red>

Keltainen. Chroma yoga. 2020. [viitattu 12.1.2020]. Saatavissa: <https://www.chromayoga.co.uk/yellow>

Oranssi. Chroma yoga. 2020. [viitattu 12.1.2020]. Saatavissa: <https://www.chromayoga.co.uk/classes>

Pinkki. Chroma yoga. 2020. [viitattu 12.1.2020]. Saatavissa: <https://www.chromayoga.co.uk/pink>

Kuva 17. Cosma, S. 2020. Bucegi Mountains. [viitattu 25.2.2020]. Saatavissa: <https://unsplash.com/photos/YMLm0LaGxNA>

KUVAKOOSTE TILAN TAVOITELTU TUNNELMA JA VISUAALISUUS

Kuva 1. Arns, R. 2020. [viitattu 18.1.2020]. Saatavissa: <https://fi.pinterest.com/pin/139189444710162134/>

Kuva 2. Cairns, S. 2020. [viitattu 18.1.2020]. Saatavissa: <https://www.yellowtrace.com.au/golden-warrior-one-yoga-studio-melbourne/#gallery-5>

Kuva 3. Franze, N. 2020. [viitattu 19.1.2020]. Saatavissa: <https://www.sightunseen.com/2018/08/allied-maker-new-york-lighting-designers-manhattan-showrooms/>

Kuva 4. 2020. [viitattu 19.1.2020]. Saatavissa: <https://fi.pinterest.com/pin/749990144181442230/>

Kuva 18. Hanekamp, D. 2020. [viitattu 18.2.2020]. saatavissa:<https://www.instagram.com/mamamedicine/>

6.3 TYYLIVAIKUTTEET

Kuva1. Holm, B. 2020. Good vibes yoga. [viitattu: 3.2.2020]. Satavissa: <https://thedesigntiles.net/2015/09/good-vibes-yoga/>

Kuva2. Holm, B. 2020. Good vibes yoga. [viitattu: 3.2.2020]. Satavissa: <https://thedesigntiles.net/2015/09/good-vibes-yoga/>

Kuva3. 2020. Pinterest. [viitattu: 3.2.2020]. Satavissa: <https://fi.pinterest.com/pin/749990144182094944/>

Kuva4. 2020. Pinterest. [viitattu: 3.2.2020]. Satavissa: <https://fi.pinterest.com/pin/229824387214585214/>

Kuva 5. 2020. DecorAid. [viitattu: 3.2.2020]. Satavissa: <https://www.decoraid.com/blog/meditation-room-ideas>

Kuva 6. Holm, B. 2020. Good vibes yoga. [viitattu: 3.2.2020]. Satavissa: <https://thedesigntiles.net/2015/09/good-vibes-yoga/>

MATERIAALI Joogastudio ja keittiö

Kuva1. Timberwise. 2020. Polar. [viitattu: 3.2.2020]. Satavissa: <https://timberwise.fi/tuote/polar/>

Kuva 2. Koskisen Oy. 2020. Koivuvaneri. [viitattu 3.2.2020]. Saatavissa: https://www.google.com/search?q=koivuvaneri&tbn=isch&ved=2ahUKEWj_xcWx57fnAhXCcCoKHWLdBfQQ2-cCegQIABAA&sq=koivuvaneri&gs_l=img.3..35i39j0l9.10574.13130..13322...0.0..0.141.1126.6j5.....0....1..gws-wiz-img.....0i131j0i67.OFTomVTSQtE&ei=a1c5Xr_kM8LhqgHuipegDw&bih=780&biw=1105&client=firefox-b-d#imgsrc=UtBraY3Q4RVUfM

Kuva3. 2020. Google. [viitattu: 3.2.2020]. Satavissa: https://www.google.com/search?q=marmori&client=firefox-b-d&sxsrf=ALeKk011pH6d4SlvvyXOJ1xgC-Nqs2WCcQ:1582548788004&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjs4eTSnerAhXHvosKHQLEAFMQ_AUoAXoECBAQAw#imgsrc=SOsOMnVUzTn_tM

Kuva 4. Tarketti. 2020.Play saarni. [viitattu: 4.2.2020] Saatavissa: https://kuluttajamyyniti-lattiat.tarketti.fi/fi_FI/mallisto-C000175-play/saarni-ivory-1-sauvainen

Kuva 5. Pukkila. 2020. Natura vaaleanvihreä. [viitattu 4.2.2020]. Saatavissa: <https://www.pukkila.com/fi/tuotteet/laattasarjat/natura/laatta/6kulmainen-vihrea-PNM360410/>

kuva 6. Koskisen peltikate. 2020. Messinki. [viitattu 4.2.2020]. Saatavissa: <https://koskisenpeltikate.fi/tuotteet/materiaalit/messinki>

MATERIAALI Pukuhuoneet ja hygieniatilat

Kuva 1. 2020. Tammi. [viitattu: 4.2.2020]. Saatavissa: https://www.google.com/search?q=oak&tbn=isch&ved=2ahUKEWiuZas57fnAhUJtioKHeAiAc8Q2-cCegQIABAA&sq=oak&gs_l=img.3..0i67l2j0l2j0i67l2j0l4.8753.9338..9907...0.0..0.134.344.1j2.....0....1..gws-wiz-img.....35i39.TGGfmr6S2to&ei=YFc5Xq6dJlInsqgHgxYT4DA&bih=780&biw=1105&client=firefox-b-d#imgsrc=pShJwXoKms00zM

Kuva 2. Wikanders. 2020. korkki Originals. [viitattu: 4.2.2020]. Saatavissa: <https://korkkitrio.fi/wicanders/cork>

Kuva 3. Pukkila. 2020. Natura tummanvihreä. [viitattu: 4.2.2020]. Saatavissa: <https://www.pukkila.com/fi/tuotteet/laattasarjat/natura/laatta/6kulmainen-tummanvihrea-PNM360422/>

kuva 4. Koskisen Oy. 2020. Koivuvaneri. [viitattu 3.2.2020]. Saatavissa: https://www.google.com/search?q=koivuvaneri&tbn=isch&ved=2ahUKEWj_xcWx57fnAhXCcCoKHWLdBfQQ2-cCegQIABAA&sq=koivuvaneri&gs_l=img.3..35i39j0l9.10574.13130..13322...0.0..0.141.1126.6j5.....0....1..gws-wiz-img.....0i131j0i67.OFTomVTSQtE&ei=a1c5Xr_kM8LhqgHuipegDw&bih=780&biw=1105&client=firefox-b-d#imgsrc=UtBraY3Q4RVUfM

KALUSTUS JA VARUSTELU

Kuva 1. Tapwell. 2020. Evo keittiöhana. [viitattu 5.2.2020]. Saatavissa: <https://www.tapwell.fi/k%C3%B6ksblandare/evo/evo980-keittiohana?surface=Messinki>

Kuva 2. Netrauta. 2020. Pärla. [viitattu 5.2.2020]. Saatavissa: https://www.netrauta.fi/pesuallashana-bathlife-parla-korkea-messinki?utm_source=google&utm_term=&utm_campaign=&utm_medium=cpc&utm_content=s|pcrid|375013375624|pkw||pmt||pdv|c|&gclid=Cj0KCQiA7OnxBRCNARiAIW53B8ICistgB9C8IK6CbKcF2DgtHS7VxwarCM8sPC7S82vx4FY6YtdouAaAlldEALw_wcB

Kuva 3. Tapwell. 2020. saippuateline TA126. [viitattu 5.2.2020]. Saatavissa: <https://www.tapwell.fi/accessoarer/accessoarer/ta126-saippuateline?surface=Messinki>

Kuva 4. Ellos. 2020. Thelma hylly. [viitattu 5.2.2020]. Saatavissa: https://www.ellos.fi/ellos-home/thelma-hylly/1019100?extcmp=01_FI_SEM_G4&gclid=Cj0KCQiA7OnxBRCNARiAIW53B9rWdpquXfphhjETTe9WV0gqDZ3tS0VMZnFQWkGoAThy_A0Ovhr7YcaAgcPEALw_wcB&gclid=aw.ds

Kuva 5. Finish design shop. 2020. Dots Metal vihreä. [viitattu 6.2.2020]. Saatavissa: <https://www.finnishdesignshop.fi/piensailytyt-naulakot-ripustimet-seinakoukut-dots-metal-ripustimet-kpl-tummanvihrea-p-25773.html>

Kuva 6. Finish design Shop. 2020. Curve koukku. [viitattu 3.2.2020] Saatavissa: <https://www.finnishdesignshop.fi/piensailytyt-naulakot-ripustimet-seinakoukut-curve-koukku-saarni-p-8162.html>

Kuva 7. Tapwell. 2020. Birillo. [viitattu 3.2.2020] Saatavissa: <https://www.tapwell.fi/tv%C3%A4ttst%C3%A4llsblandare/birillo/bi069d-pesuallashana?surface=Messinki>

Kuva 8. Tapewell. 2020. Evo. [viitattu 3.2.2020]. Saatavissa: <https://www.tapwell.fi/kattosuihkut/evo/tvm7200-kattosuihkupaketti?surface=Messinki>

Kuva 9. Hifitalo. 2020. System One IC 820 8" upotettava kaiutin, pari. [viitattu 3.2.2020]. Saatavissa: https://www.hifitalo.fi/system_one_ic_820

Kuva 10. Bauhaus. 2020. Kuitutapettu Bude Viidakko. [viitattu 2.2.2020]. Satavissa: <https://www.bauhaus.fi/kuitutapetti-bude-viidakko.html>

Kuva 11. Jotex. 2020. Blair. [viitattu: 6.2.2020] Saatavissa: <https://www.jotex.fi/blair/blair-peili-keskikokoinen/1556703-01>

KIITOS

ohjaajat

Timo Sulkamo

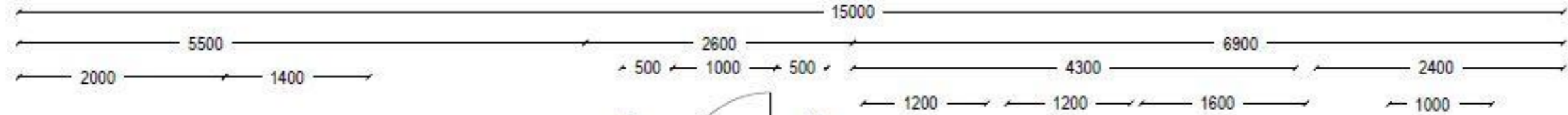
Kai van der Puij

sekä

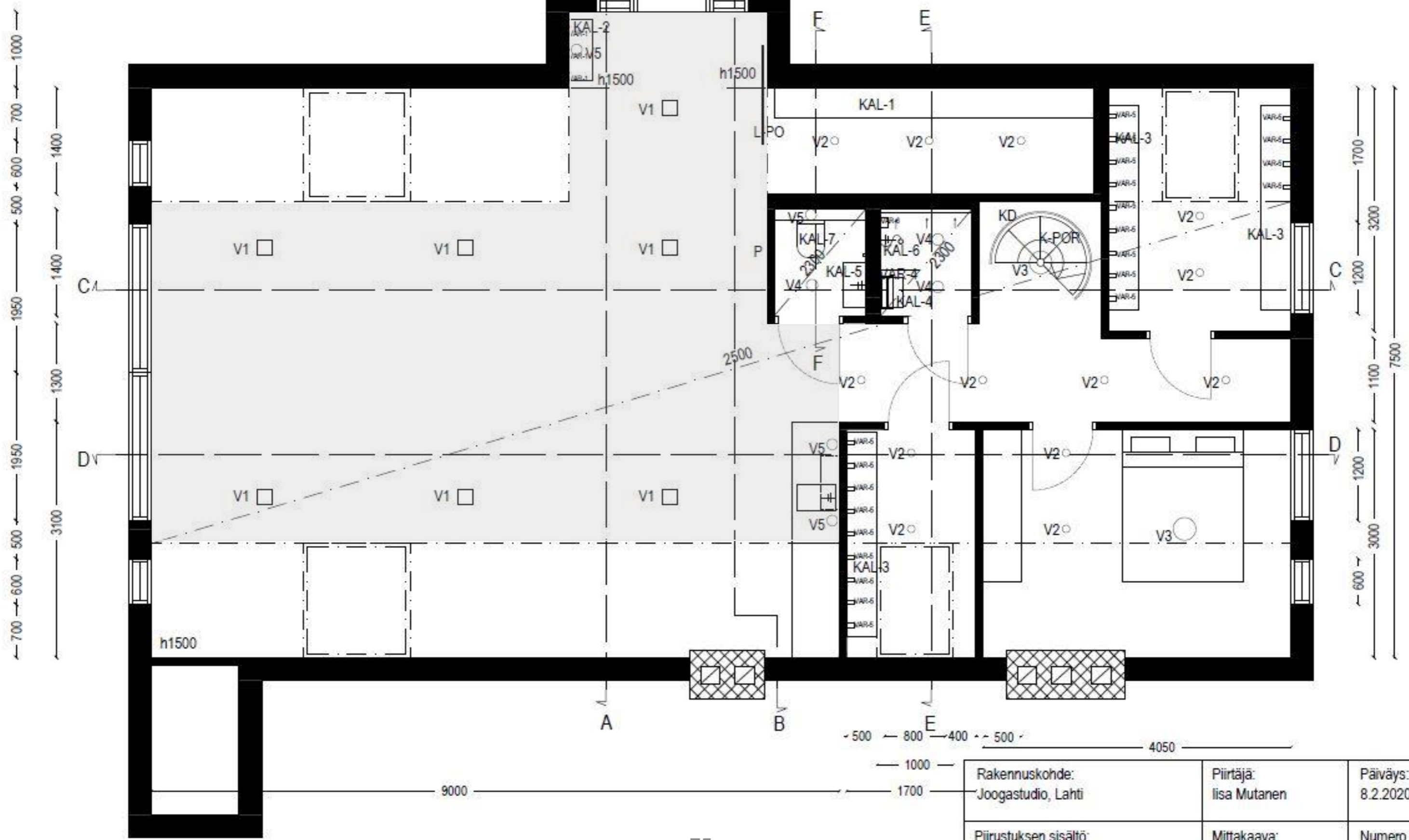
Noora

LIITTEET

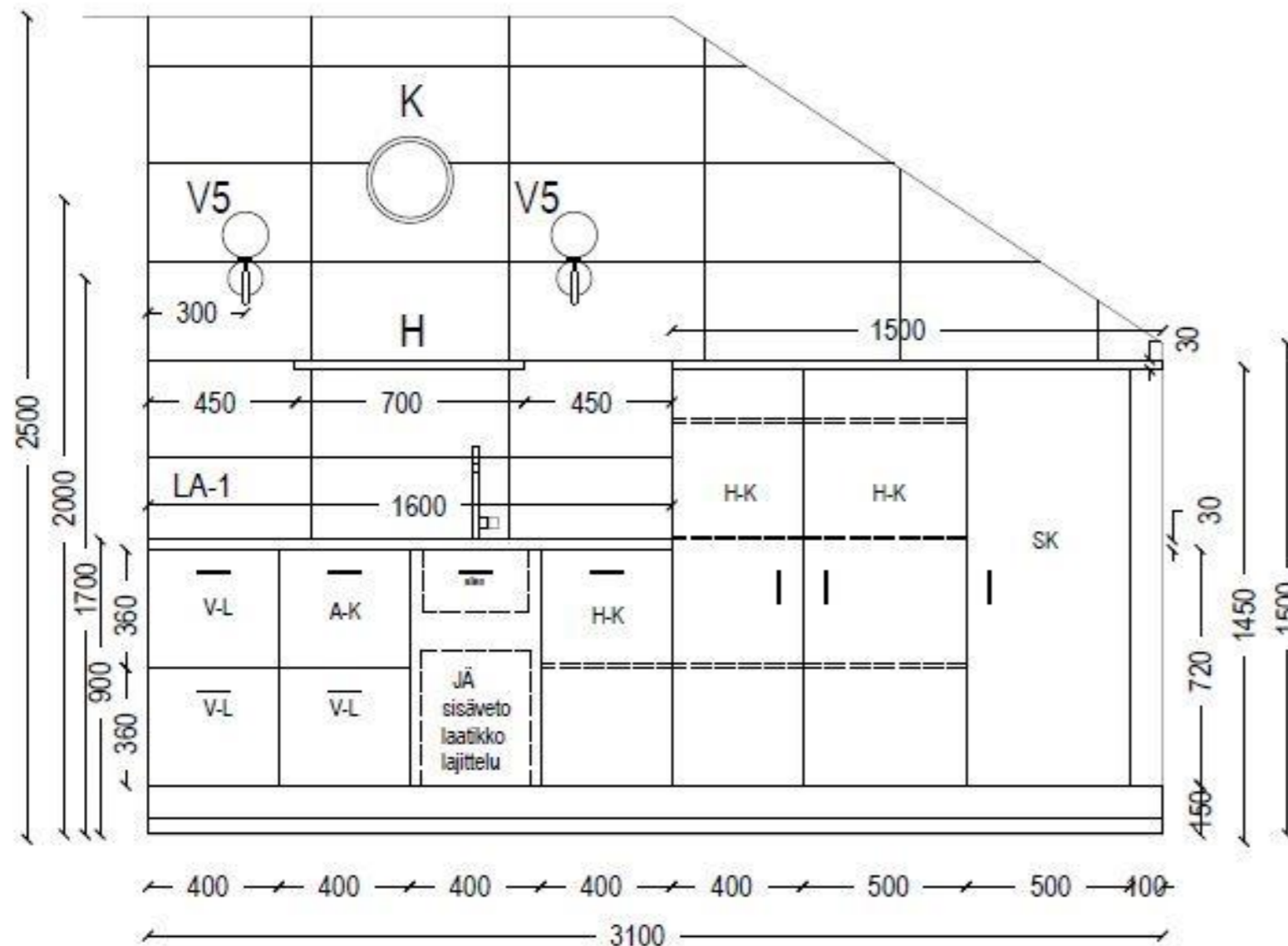
- Liite 1 Pohjakuva. No01A
- Liite 2 Keittiö. No 01B
- Liite 3 Leikkaus AA, BB.No 4
- Liite 4 Leikkaus CC. No 5
- Liite 5 Leikkaus DD. No 6
- Liite 6 Leikkaus EE, FF. No 07
- Liite 7 Kalusteet Kal1, Kal. No 2
- Liite 8 Kalusteet Kal3, Kal 4. No3
- Liite 9 Barrisol



Harmaa alue merkkää Barrisol -alakattoa.



Rakennuskohde: Joogastudio, Lahti	Piirtäjä: Iisa Mutanen	Päiväys: 8.2.2020
Piirustuksen sisältö: Pohjakuva	Mittakaava: 1:50 / A3	Numero 01 A



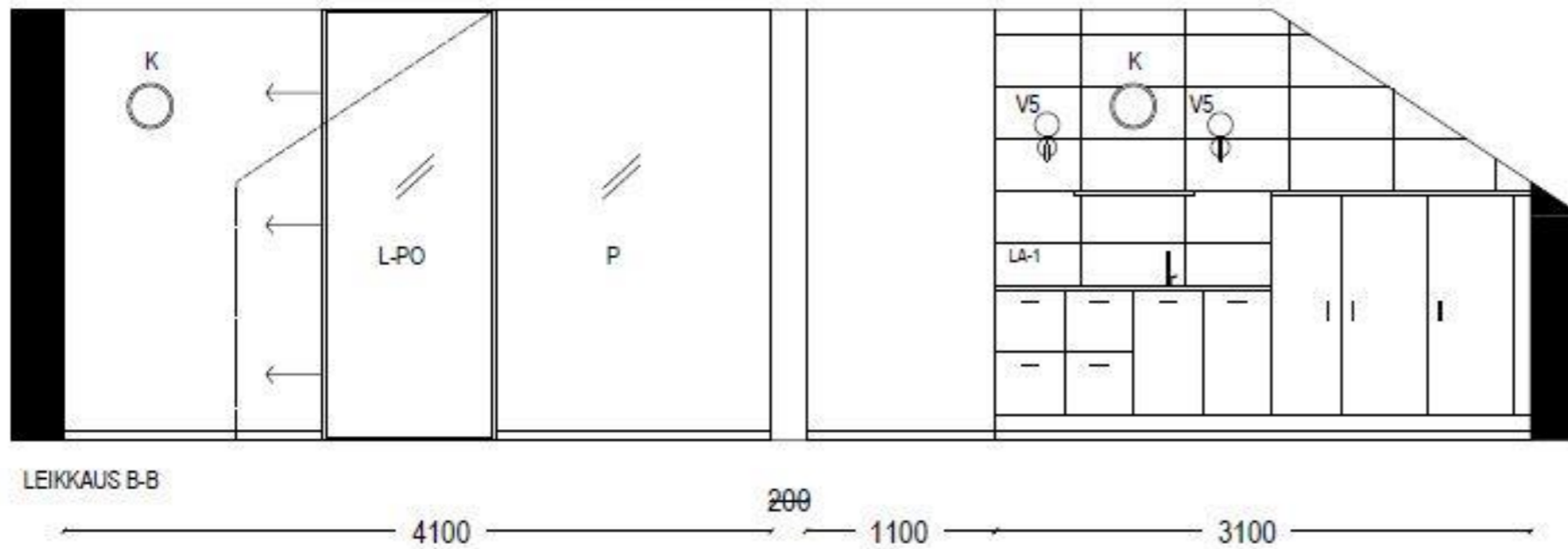
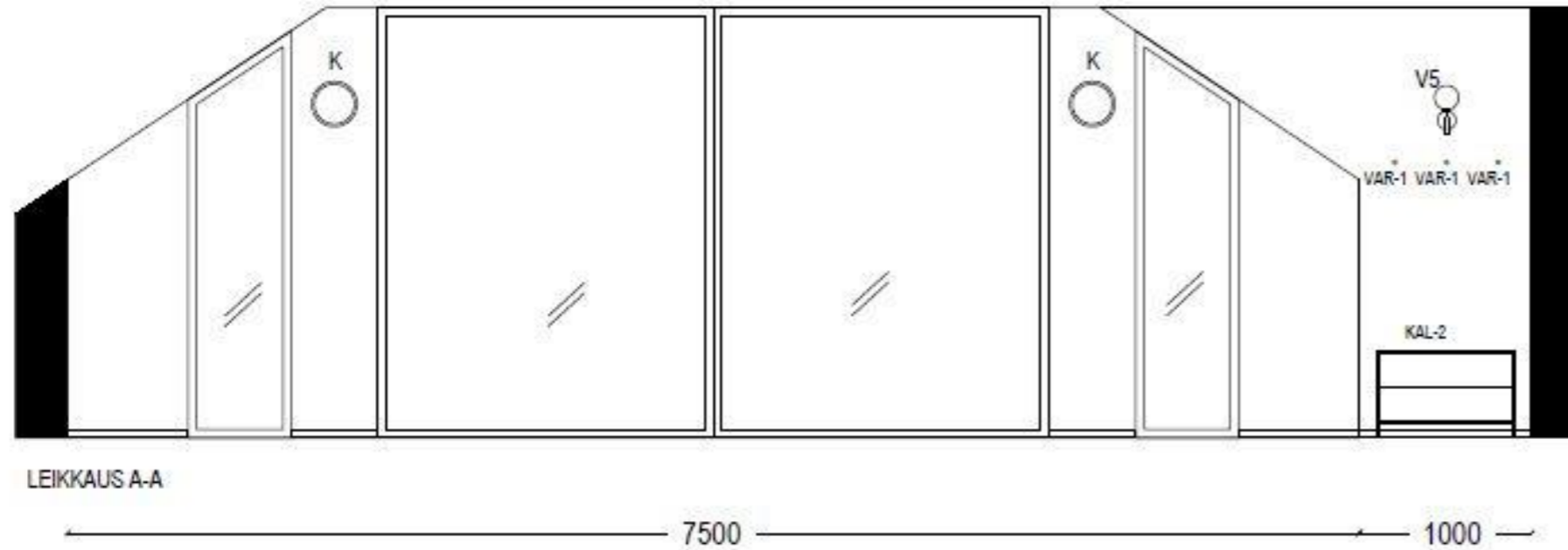
Keittiö

- V-L Vetolaatikko
- A-K Astiakuivaus
- vedettävä laatikko
- JÄ Jätekaappi, ulosvedettävä
- vedettävä kisko jätteiden lajittelua varten
- H-K Kaappi hyllyillä
- SK Siivouskaappi
- H Hylly 30 mm valkolakattu tammi, puu

- V5 Valaisin Miira, musta
- korko 1700
- K Seinään upottettava kaiutin
- korko 2000

- Työtasot ja hylly H 30 mm paksu kuultovalkea tammi, puu
- Kaapinivet maalattu MDF, sävy Tikkurila F 487 (höyhen, vaalea beige)
- Vetimet Messinki vedin, BD9, pituus 110 mm, A la Carte keittiöt
- Sokkeli ja peitelevy: samanlaiset kuin ovet
- Allas Keittiöallas Blanco, Subline 320-F, Silgranit, InFino, valkoinen L347, S427, K190
- Hana Tapwell EVO 078 Keittiöhana, 8227527, messinki, kork. 286

Rakennuskohde: Joogastudio, Lahti	Piirtäjä: Iisa Mutanen	Päiväys: 7.2.2020
Piirustuksen sisältö: Keittiö	Mittakaava: 1:20 / A3	Numero 01 B

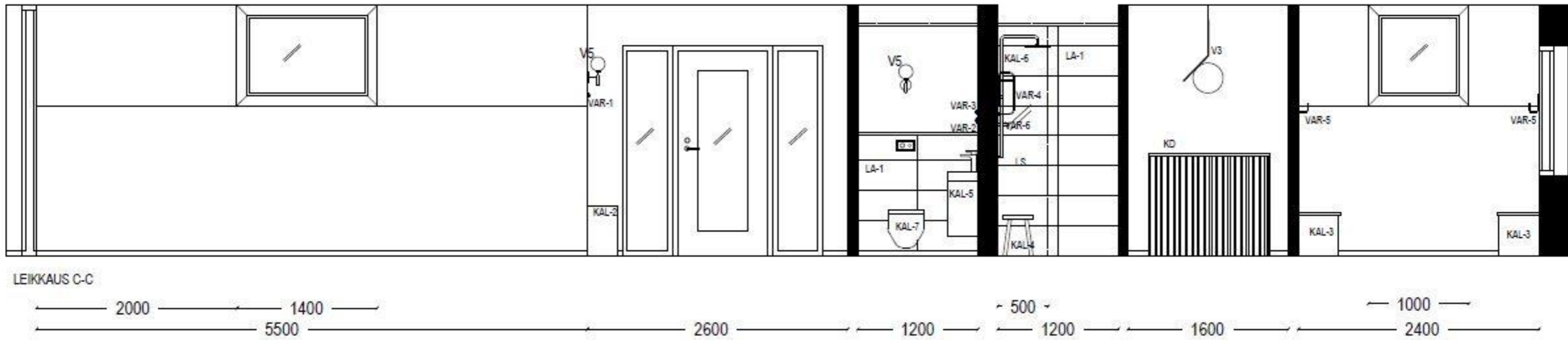


Kalustelista

KAL-2	Kenkäpenkki, kuultovalkea tammi L800, K500, S300
V5	Valaisin Miira, musta - korko 1700
K	Seinäkaiutin, System One IC 820 8" upotettava kaiutin, halk. 263
VAR-1	Seinäkoukku, MUUTO, Dots metal, messinki 27, korko 1600
P	Peili, L1600, K2450
L-PO	Liukuovi, peili, L1000, alumiini - kiskot, Avaus vasemmalle (kohti ulko-ovea)
LA-1	Laatta, 300x600, Florim Rex I Classici Di Rex Calacatta Gold Naturale, ABL laatat, valkoinen/kulta marmori

- Seinät maalataan pohjamaalin päälle Tikkurilan lumi AL perusmaalilla, valkoinen
- Jalkalistat maalataan seinän sävyllä, Lumi AL perusmaali, valkoinen
- Keittiön jalkalista maalataan kaapiston ja sokkelin sävyllä F487 Höyhen (vaalea harmaabeige)

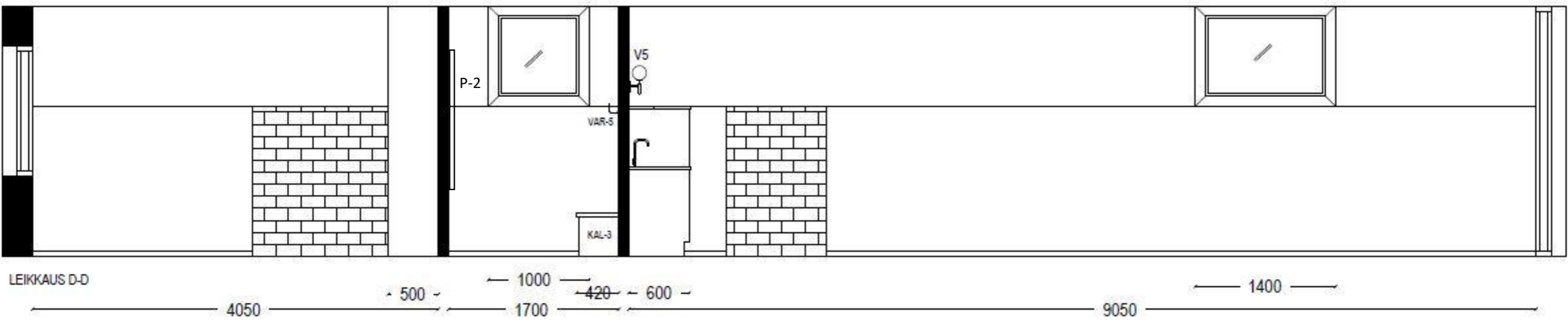
Rakennuskohde: Joogastudio, Lahti	Piirtäjä: Iisa Mutanen	Päiväys: 8.2.2020
Piirustuksen sisältö: Leikkaus A-A & B-B, kalustelista	Mittakaava: 1:40 / A3	Numero 04



Kalustelista	Varustus	
KAL-2 Kenkäpenkki, kuultovalkea tammi L800, K500, S300	VAR-1 Seinäkoukku, MUUTO, Dots metal, messinki 27, korko 1600	
KAL-3 Pukuhuoneen säilytyspenkki L2700, K430, S420	VAR-2 Seinäkoukku, MUUTO, Dots metal, messinki 39, korko 1400	
KAL-4 Suihkupenkki, koivu	VAR-3 Seinäkoukku, MUUTO, Dots metal, messinki 50, korko 1300	
KAL-5 Allaskaappi, Rungon syvyys 300, ovimalli A la Carte Moderato 43S valkaistu tammi, vaakaviiluovi	VAR-4 Pyyheteline, Ellos, Thelma, kiinnitys korko 1400	
ALD-6V Allas, A la Carte, Aldina6V L600, S400, valkoinen	VAR-5 Seinäkoukku, Curve, Norman Copenhagen, kiinnityskorko 1500	
KAL-6 Suihku, Tapwell, TVM2200, 9418734, messinki	VAR-6 Saippuateline, Tapwell, TA126, 9418854 messinki	
KAL-7 Wc istuin, IDO Seven D Image 20, seinä-WC, valkoinen	KD Kaide, metalli, maalattu messinki	
LS Lasiseinä, leveys 500, kiinnitys seinään	P-2 Peili, Fanni K, Mosa interiors 76x23	
Valaistus		
V3 Valaisin Flos, IC S2 riippuvalaisin, messinki		
V5 Valaisin Miira, musta korko 1700		
Laatat		
LA-1 Laatta, marmori, Florim Rex I Classici Di Rex Calacatta Gold Naturale, valkoinen/kulta		

- Joogasalin ja sisäänkäynnin seinät maalataan Tikkurilan Lumi AL peusmaalilla, valkoinen
- Wc:n lattia laatoitetaan Pukkilan Natura / 6-kulmainen Tummanvihreä laattalla, saumaväri vaalea beige
Seinissä Laatta, marmori, Florim Rex I Classici Di Rex Calacatta Gold Naturale, valkoinen/kulta
Wc istuimen yläpuolella kuitutapetti Bude Viidakko
- Kylpyhuoneessa lattia ja puolet suihkuseinää laatoitetaan Pukkilan Natura / 6-kulmainen Tummanvihreä laattalla, saumaväri vaalea beige
Muut seinät laatoitetaan Florim Rex I Classici Di Rex Calacatta Gold Naturale, valkoinen/kulta marmori laattalla
Naturan ja Calacatta laatan väliin laattalista, messingin värisenä
- Porrastilan takaseinälle kuitutapetti Bude Viidakko, muut seinät Lumi AL perusmaalilla, valkoinen
- Naisten pukuhuoneiden seinät maalataan Tikkurilan Harmony maalilla, sävy G480 (beige)
- Lattialistat: valkoinen

Rakennuskohde: Joogastudio, Lahti	Piirtäjä: Iisa Mutanen	Päiväys: 8.2.2020
Piirustuksen sisältö: Leikkaus CC, kalustelista	Mittakaava: 1:40 / A3	Numero 05



Kalustelista

KAL-3 Pukuhuoneen säilytyspenkki
L2700, K430, S420

Valaistus

V5 Valaisin Miira, musta
korkeus 1700

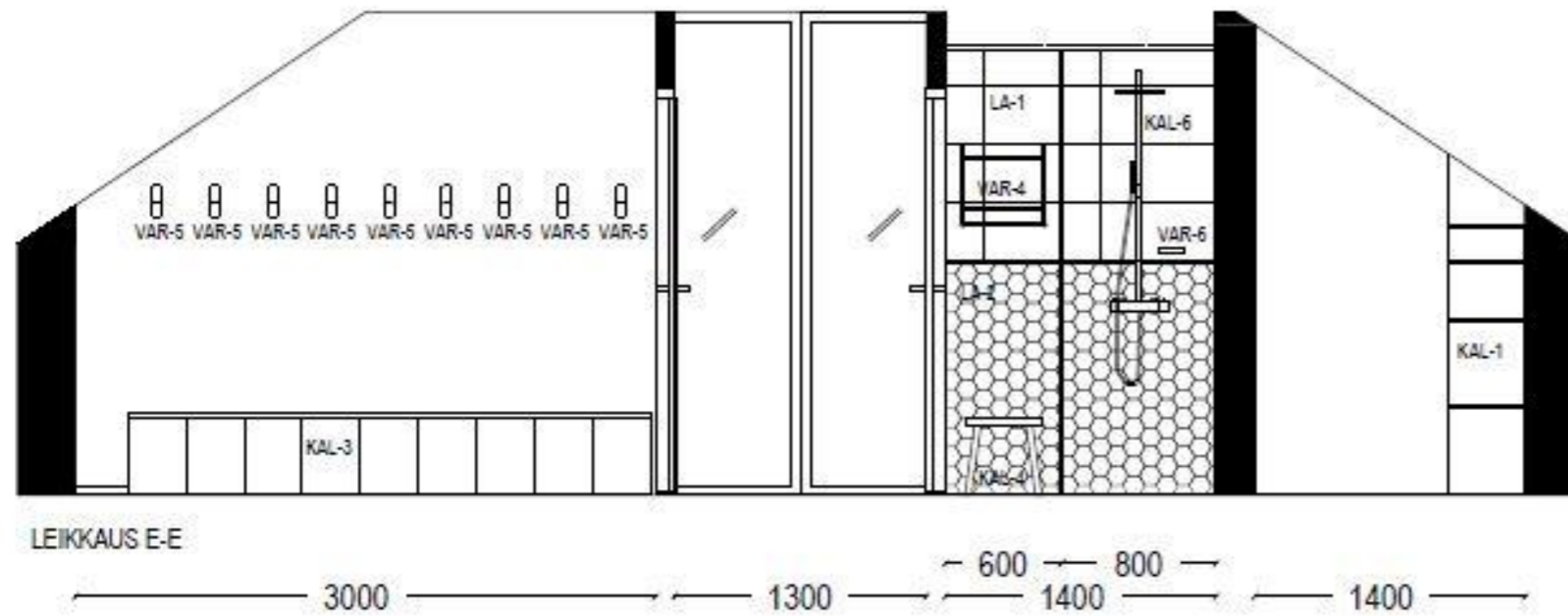
Varustus

VAR-5 Seinäkoukku, Curve, Norman
Copenhagen, kiinnityskorkeus 1500

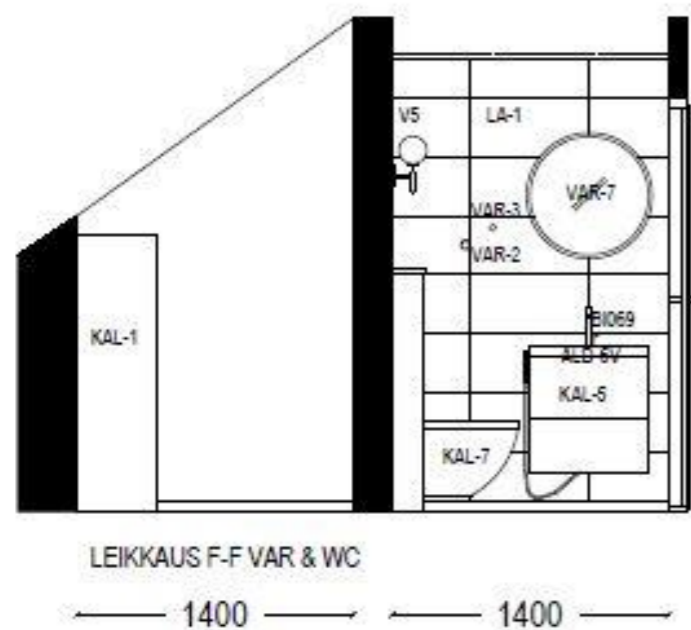
P-2 Peili, Fanni K, Mosa interiors
76x23

- Joogasalin seinät maalataan Tikkurilan Lumi AL peusmaalilla, valkoinen
- Tiilihormit maalataan Tikkurilan Muuri valkoisen sävyllä
- Keittiön seinälaatoitetaan: marmori, Florim Rex I Classici Di Rex Calacatta Gold Naturale, valkoinen/kulta 600x300
- Miesten pukuhuoneiden seinät maalataan Tikkurilan Harmony maalilla, sävy H484 (beige)
- Valkoiset jalkalistat

Rakennuskohde: Joogastudio, Lahti	Piirtäjä: Iisa Mutanen	Päiväys: 8.2.2020
Piirustuksen sisältö: Leikkaus DD, kalustelista	Mittakaava: 1:40 / A3	Numero 06



LEIKKAUS E-E



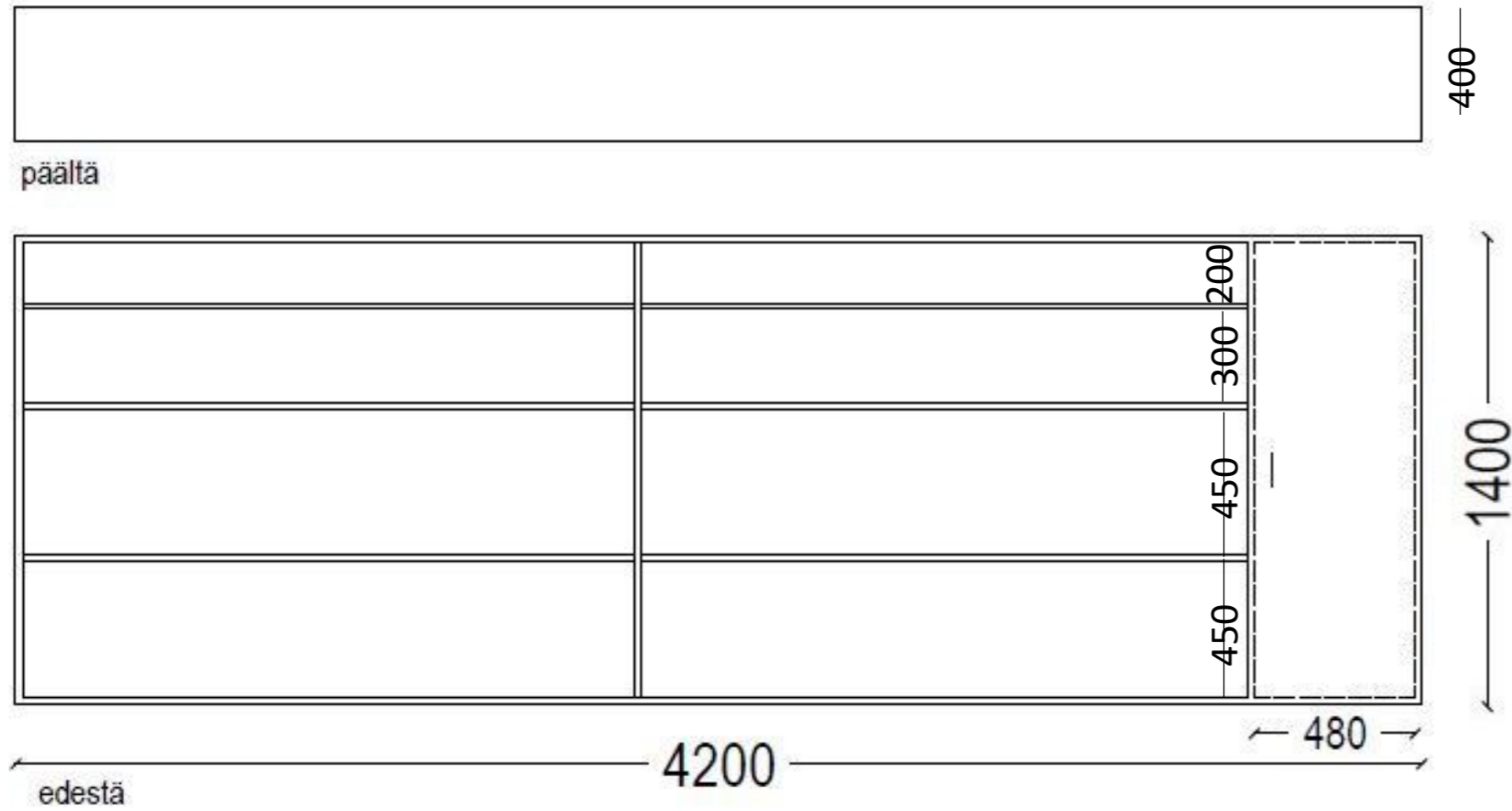
LEIKKAUS F-F VAR & WC

- Kylpyhuoneessa lattia ja puolet suihkuseinää laatoitetaan Pukkilan Natura / 6-kulmainen Tummanvihreä laattalla, saumaväri vaalea beige
- Muut seinät laatoitetaan Florim Rex I Classici Di Rex Calacatta Gold Naturale, valkoinen/kulta marmori laattalla
- Naturan ja Calacatta laatan väliin laattalista, messingin värisenä
- Wc:n lattia laatoitetaan Pukkilan Natura / 6-kulmainen Tummanvihreä laattalla, saumaväri vaalea beige
- Seinissä Laatta, marmori, Florim Rex I Classici Di Rex Calacatta Gold Naturale, valkoinen/kulta
- Wc istuimen yläpuolella kuitutapetti Bude Viidakko
- Messinkikehyksinen pyöreä peili kiinnitetään keskitetysti altaan kanssa, alareunan korko 1200
- Miira valaisin keskitetysti wc istuimen kanssa korkoon 1700
- Kylpyhuoneen ja Wc katto valkoisella supi saunasuojalla käsiteltyä tervaleppää, alaslasku korkoon 2300 ilmastointikanavia varten

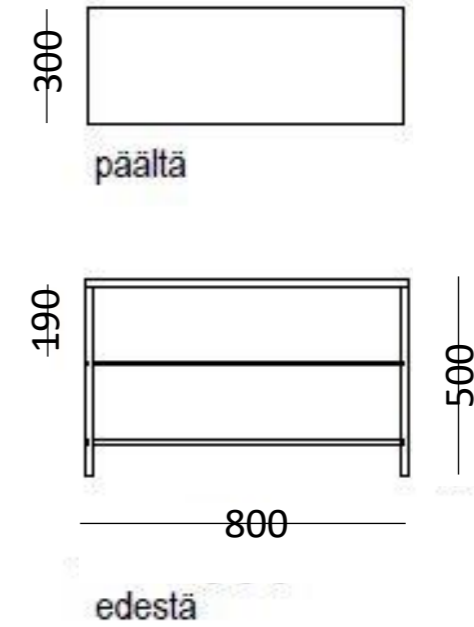
Kalustelista	
KAL-1	Varaston hylly, valkoinen L4200, K1400, S400
KAL-3	Pukuhuoneen säilytyspenkki L2700, K430, S420
KAL-4	Suihkupenkki, valkoisella Supi saunasuojalla käsitelty tervaleppä
KAL-5	Allaskaappi, Rungon syvyys 300, ovimalli A la Carte Moderato 43S valkaistu tammi, vaakaviiluovi
ALD-6V	Allas, A la Carte, Aldina6V L600, S400, valkoinen
KAL-6	Suihku, Tapwell, TVM2200, 9418734, messinki
BI069	Pesuallashana bideellä, Birillo, BI069D Pesuallashana, 6184725 messinki
Varustus:	
VAR-2	Seinäkoukku, MUUTO, Dots metal, messinki 39, korko 1300
VAR-3	Seinäkoukku, MUUTO, Dots metal, messinki 50, korko 1400
VAR-4	Pyyheteline, Ellos, Thelma, kiinnitys korko 1400
VAR-5	Seinäkoukku, Curve, Norman Copenhagen, kiinnityskorko 1500
VAR-6	Saippuateline, Tapwell, TA126, 9418854 messinki
VAR-7	Peili, Jotex, Blair, Halk. 600, messinki, korko 1200 alareunaan
Valaistus	
V5	Valaisin Miira, musta korko 1700
Laatotus:	
LA-1	Laatta, marmori, Florim Rex I Classici Di Rex Calacatta Gold Naturale, valkoinen/kulta
LA-2	Laatta Natura / 6-kulmainen Tummanvihreä, Pukkila

Rakennuskohde: Joogastudio, Lahti	Piirtäjä: Iisa Mutanen	Päiväys: 8.2.2020
Piirustuksen sisältö: Leikkaus E- E& F-F, kalustelista	Mittakaava: 1:40 / A3	Numero 07

KAL-1



KAL-2



Rakennuskohde: Joogastudio, Lahti	Piirtäjä: Iisa Mutanen	Päiväys: 7.2.2020
Piirustuksen sisältö: Kalusteet KAL-1, KAL-2	Mittakaava: 1:20 / A3	Numero 02

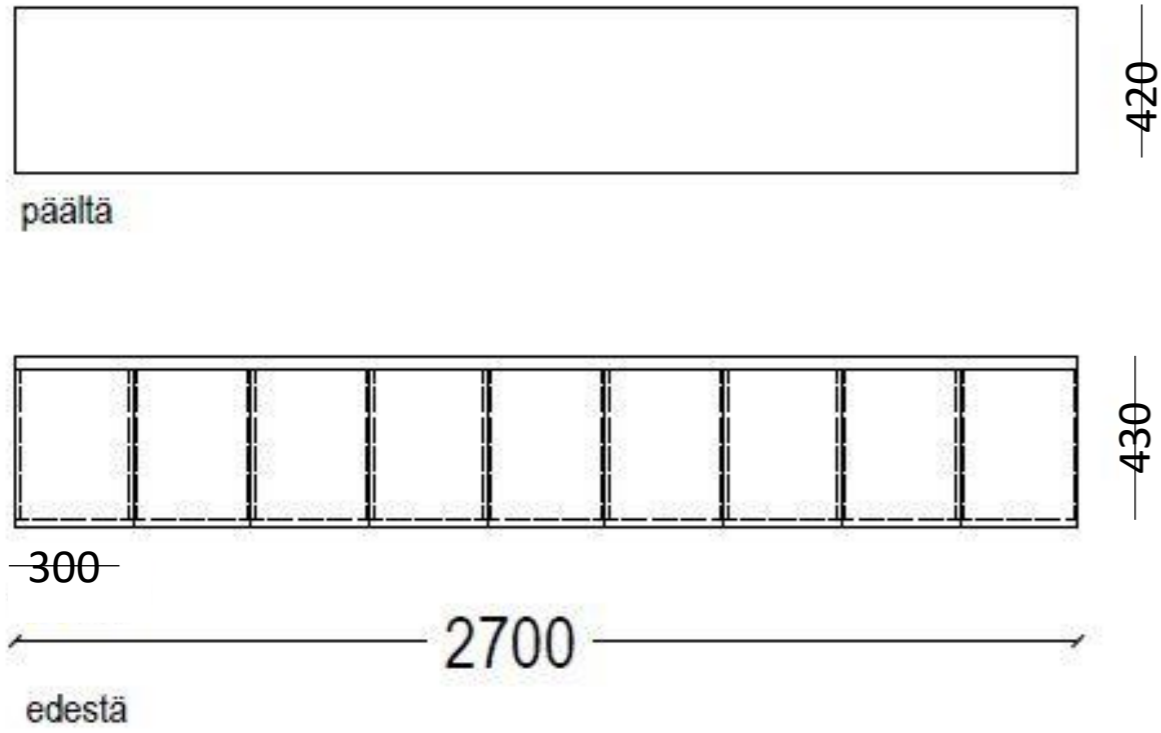
KAL-1

Varaston avohylly
Valkoinen MDF
Viimeinen korkea ovellinen
vedin: Messinki vedin, BD9, pituus 110 mm, A la
Carte keittiö

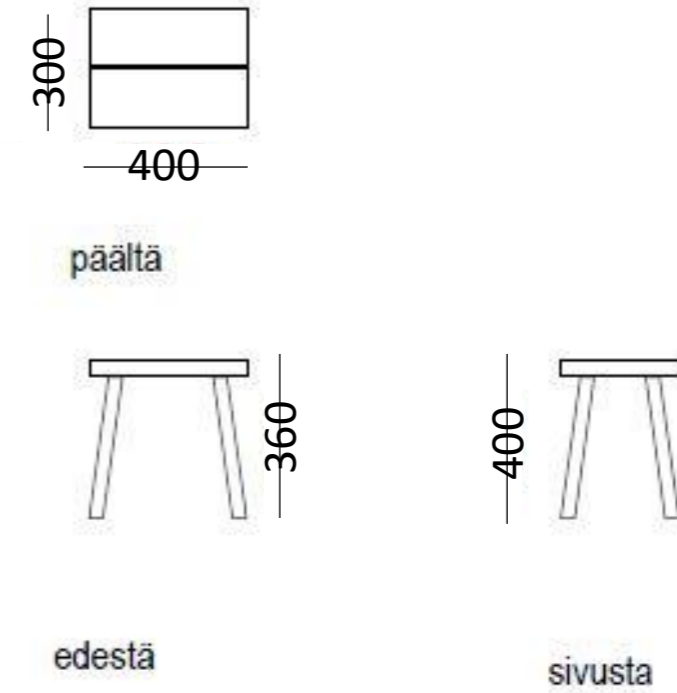
KAL-2

Kenkähylly
Kuultovalkea tammi
Runko 20 mm, Hyllyvelyt 10 mm, hyllyväli 190 mm

KAL-3

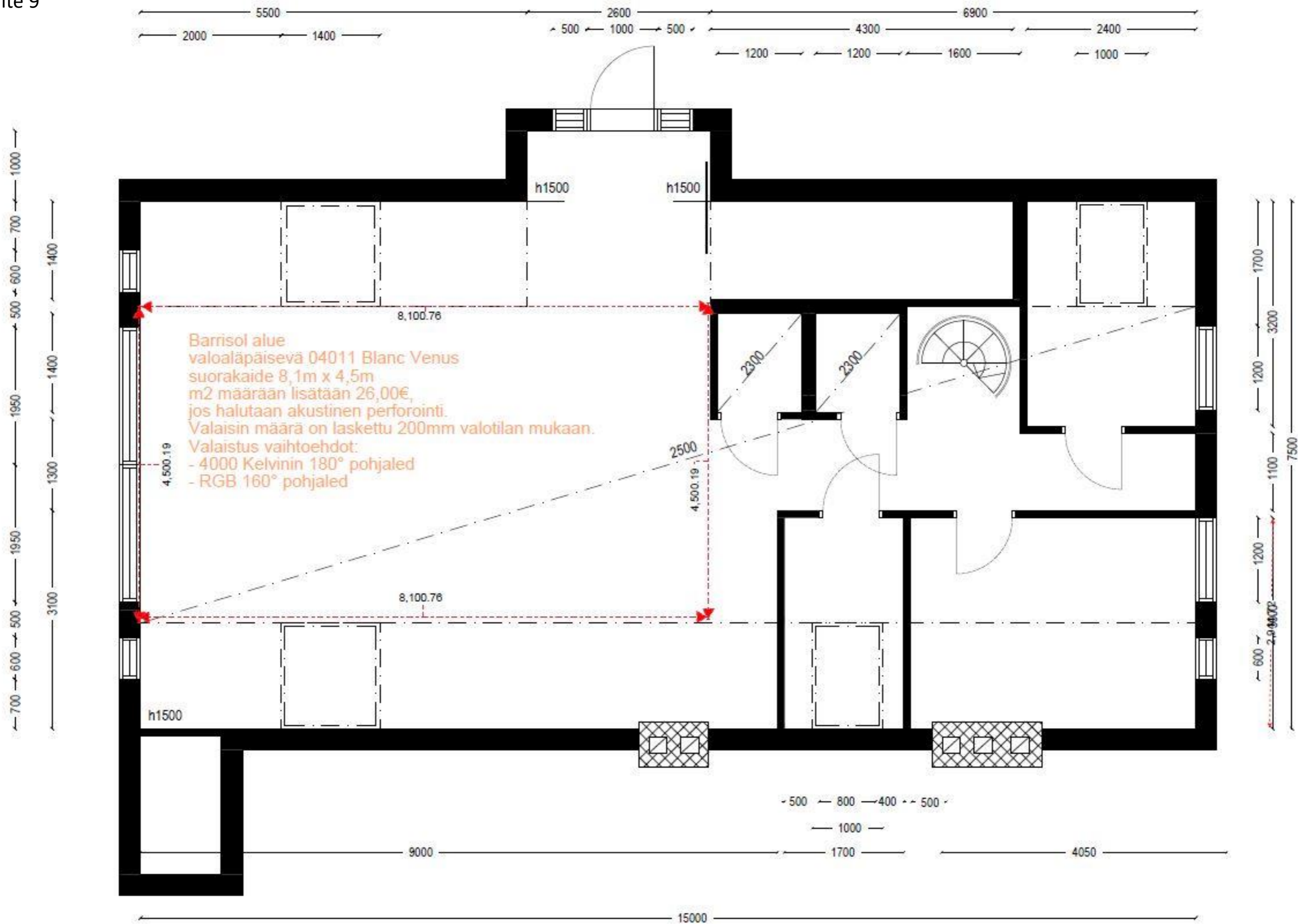


KAL-4



- KAL-3 Pukuhuoneen penkki
 -Runko 10mm koivuvaneri
 -Etuosat maalattu MDF Tikkurila M415 (punaruskea)
 -Vedettävät laatikot, pomppumekanismi
 -Kansi valkolakattu tammi 30 mm
 -Kiinnitys seinään
- KAL-4 Suihkupenkki, valkoisella Supi saunasuojalla käsitelty tervaleppä, L400, S300, K400

Rakennuskohde: Joogastudio, Lahti	Piirtäjä: Iisa Mutanen	Päiväys: 7.2.2020
Piirustuksen sisältö: Kalusteet KAL-3 & KAL-4	Mittakaava: 1:20 / A3	Numero 03



Valotilan rungon teko ei kuulu tarjoukseen

