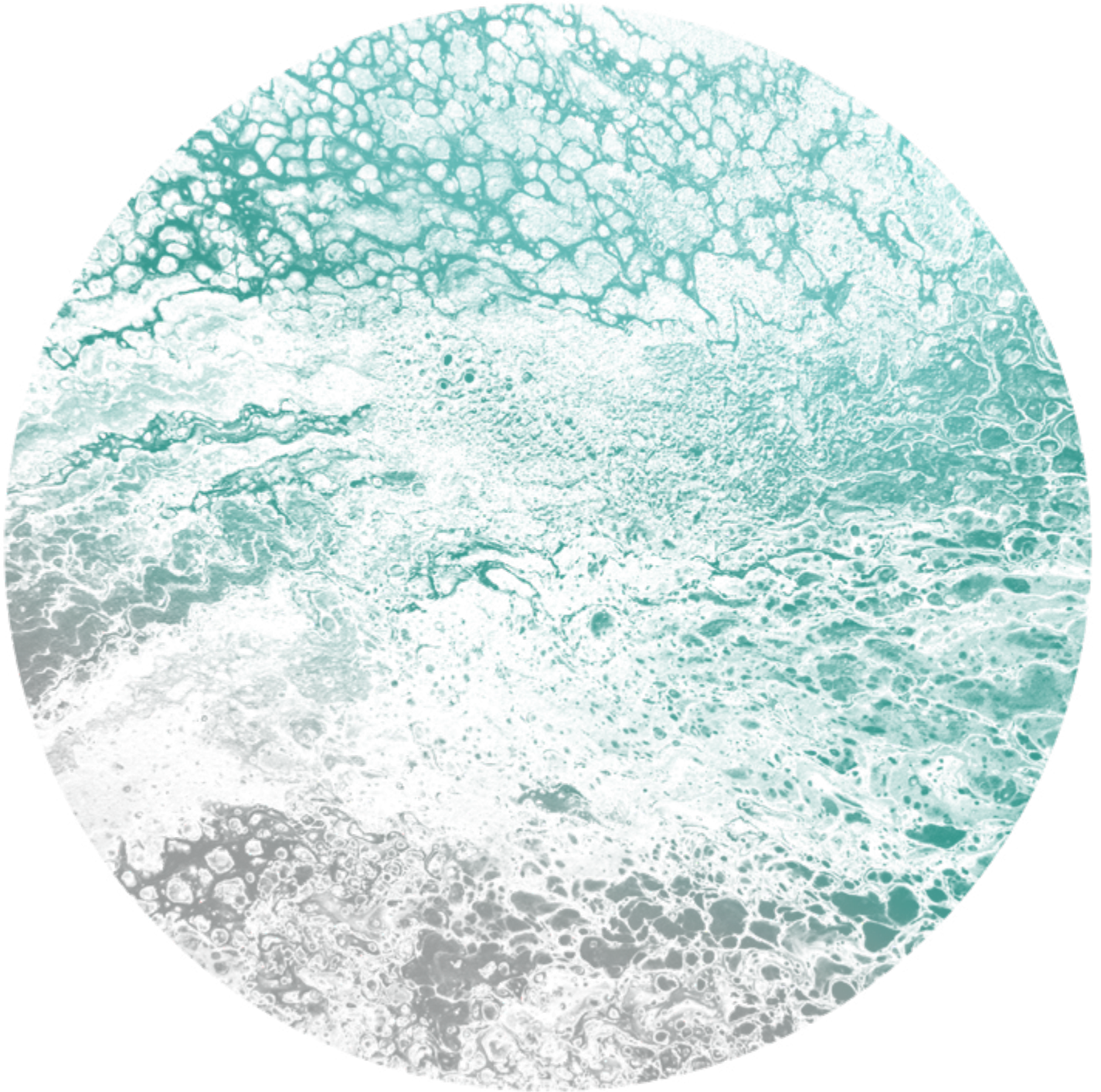


NATURA BEZ GRANIC

TERAPEUTYCZNY ASPEKT MOTYWÓW PRZYRODY I ICH
KOLORYSTYKI W KOLEKCJI TKANIN DRUKOWANYCH



Urszula Chodorowska
ROZPRAWA DOKTORSKA



ŁÓDŹ

AKADEMIA SZTUK PIĘKNYCH IM. WŁADYSŁAWA STRZEMIŃSKIEGO W ŁODZI

2022

NATURA BEZ GRANIC

TERAPEUTYCZNY ASPEKT MOTYWÓW PRZYRODY
I ICH KOLORYSTYKI W KOLEKCJI TKANIN DRUKOWANYCH

PROMOTOR:

dr hab. Ludwika Żytkiewicz-Ostrowska, prof. uczelni

AUTOR:

mgr Urszula Chodorowska



SPIS TREŚCI

Wstęp.....6

01

CZŁOWIEK JAKO CZĘŚĆ NATURY

1. Pojęcie natury i przyrody.....	10
2. Piękno przyrody jako natchnienie dla twórców.....	11
3. Relacja człowiek - środowisko naturalne.....	16
4. Niezwykłe cytaty z jurajskiej przyrody.....	26

02

TKANINA I KOLOR W ASPEKcie CODZIENNEJ UŻYTECZNOŚCI

1. Terapeutyczny aspekt barw w chromoterapii.....	38
2. Kolorystyka we wnętrzach a psychika człowieka.....	46
3. Analiza aktualnych trendów w designie inspirowanych naturą.....	51
4. Tkanina we wnętrzu.....	62

03

AUTORSKA KOLEKCJA DRUKÓW NA TKANINIE

1. Założenia projektowe i proces powstania pracy.....	68
2. Przeznaczenie kolekcji i analiza miejsca.....	92
3. Opis kolekcji.....	97
4. Dokumentacja kolekcji / reprodukcje.....	114

04

BADANIA NA TEMAT TERAPEUTYCZNEGO ASPEKTU PRACY DOKTORSKIEJ

1. Metodologia badań.....	162
2. Interpretacja ankiety badawczej.....	163
3. Opinie specjalistów dotyczące problematyki pracy doktorskiej.....	172

05

PODSUMOWANIE

1. Zakończenie.....	184
2. Spis ilustracji.....	186
3. Bibliografia.....	189
4. Netografia.....	190
5. Wersja w języku angielskim (English translation).....	192



NATURA BEZ GRANIC

2022

Wstęp

Jurajskie ostańce
fot. U. Chodorowska, 2019 r.

Praca doktorska *Natura bez granic* ma na celu realizację kolekcji druków o różnej funkcji przeznaczonej do przestrzeni relaksacyjnej we wnętrzu SPA, jak również miejsc sprzyjających wyciszeniu, zadumie i kontemplacji. Proces twórczy obejmuje projektowanie druku na tkaninie oraz elementy fotografii i malarstwa. Rozprawa jest kontynuacją autorskich poszukiwań zarówno artystycznych, jak i projektowych, a w polu obserwacji badawczych stawia tereny Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Podjęte zagadnienie pozwala traktować naturę jako niewyczerpane źródło inspiracji i jednocześnie wskazuje na to, że w czasach kryzysu wywołanego pandemią Covid-19 wciąż budzi ona potrzebę bliskości i zaufanie człowieka.

Kolekcja doktorska składa się z trzech zestawów: tkanin drukowanych zaaranżowanych w formie instalacji przestrzennej, tekstylnych akcesoriów do medytacji i ćwiczeń oraz modułów malarskich. Projekty tkanin i druki powstały w oparciu o cytaty zaczerpnięte ze świata przyrody. Wzory odzwierciedlają bogactwo form i barw oraz różnorodność faktur i kierunków pochodzących z regionu południowej Polski. Kolekcja uwzględnia wybrane motywy jurajskiej przyrody - widłaki, ostańce i wywierzyska, jak również ich interpretacje. Podobne faktury występują w panelach ściennych, które stworzone zostały w technice mieszanej *all over painting* i druku klasycznym.

Problem badawczy obejmuje szeroko rozumiane zagadnienie dotyczące wpływu przyrody na człowieka i jego otoczenie. Koncepcja pracy osadzona jest na pograniczu kilku dziedzin: kreacji artystycznej, psychologii oraz chromoterapii. Na część projektową znaczący wpływ miały autorskie doświadczenie i impresje zmysłowe - emocjonalne. Należy także zaznaczyć, że podczas tworzenia kompozycji tkanin niemałą rolę odegrała intuicja. Podjęty temat otworzył przede mną nowe możliwości stosowania mediów dekoracji tkanin w kreacji wzorów druku, który w tym przypadku pełni integralny element wszystkich części kolekcji. Prymarnym założeniem stało się stworzenie tkanin do wnętrza i akcesoriów, które jednocześnie byłyby estetyczne i funkcjonalne. Kolekcja *Natura bez granic* dedykowana jest osobom korzystającym z zabiegów odnowy biologicznej oraz stref przywracających harmonię psychiczną.

Kolejnym ważnym założeniem jest próba odpowiedzi na stawiane pytania: Czy barwy i faktury 'pochodzenia naturalnego' wpływają na samopoczucie odbiorcy? Czy wprowadzają harmonię we wnętrzu i przywodzą na myśl elementy z krajobrazu? Do zrealizowania wyznaczonych celów projektowych niezbędne było zgłębienie wiedzy z zakresu budowy geograficznej Jury. Literatura przedmiotu sytuowała się wokół interdyscyplinarnych zagadnień odwołujących się do historii sztuki, filozofii, psychologii, medycyny niekonwencjonalnej oraz geologii. W tym przypadku nieoceniony okazał się bezpośredni kontakt z naturą oraz kilkukrotny udział w plenerze malarskim *Jurajska Je-*

sień. Podczas tych spotkań mogłam obserwować krajobraz, który stanowi inspirację o każdej porze roku. Wyjazdy plenerowe do Jury Krakowsko-Częstochowskiej umożliwiły przeprowadzenie ankiety dotyczącej wpływu kolorów na psychikę ludzką.

Część teoretyczna dysertacji doktorskiej składa się z czterech rozdziałów, a każdy z nich to oddzielny blok dociekań na temat roli przyrody w życiu, sztuce i designie. Należy też podkreślić, że rozprawa stanowi swojego rodzaju holistyczny ogląd zagadnienia: inspiracje naturą w sztuce użytkowej, stąd praca nie jest pogłębionym studium problemu, a raczej próbą analizy tematu z różnych perspektyw. Natura w tak szerokim ujęciu jawi się jako niewyczerpane źródło oryginalnych inspiracji, bezgranicznych poszukiwań i interpretacji.

W pierwszym rozdziale podjęłam zagadnienie natury i przyrody oraz więzi łączące je z człowiekiem. Przedstawione zostały wybrane badania, które powstały dotychczas na temat natury i człowieka oraz istotne dla tematu pracy i jej części twórczej określone przykłady dzieł sztuki mające związek z przyrodą. Zaznaczyłam jak ważna jest relacja człowieka z naturą oraz jej pozytywnego wpływu na ludzkie zdrowie. W dalszej części zaprezentowane zostało prąródło powstania makroregionu geograficznego, jakim jest Jura Krakowsko-Częstochowska wraz z jego specyficzną budową oraz roślinnością. Swoje miejsce ma także omówienie pozytywnego wpływu jurajskiej przyrody na jednostkę.

W rozdziale drugim przedstawiłam zagadnienia dotyczące istoty koloru w życiu człowieka oraz terapeutycznego aspektu barw w chromoterapii. Podjęty również został ważny dla tematu pracy motyw kolorów ziemi we wnętrzach domów oraz ich codziennego wpływu na psychikę człowieka z uwzględnieniem aktualnych trendów tekstylnych. Przedstawiłam także rolę tkanin we wnętrzach dotyczącą konkretnych funkcji od zwykłych po dekoracje.

Trzeci rozdział przybliży autorską kolekcję druków, inspiracje, założenia projektowe oraz proces ich powstania. Prezentuje także miejsce, dla którego przeznaczona jest kolekcja. Dołączone są dokumentacja, opis tkanin wielkoformatowych, akcesoriów do medytacji i ćwiczeń, modułów malarskich oraz sesja wizerunkowa.

W czwartym rozdziale zamieszczona jest metodologia badań oraz ankieta wraz z jej analizą i opracowaniem. Rozdział ten zawiera również opinie specjalistów tj. psychologa, architekta wnętrz oraz osoby praktykującej jogę, którzy rozpatrują i rekomendują kolekcję pod kątem terapeutycznym.

W podsumowaniu podejmuję próbę analizy uzyskanych efektów i możliwości jakie niesie ze sobą wieloaspektowe wykorzystanie druku w tworzeniu kolekcji z 'misją' obejmującej tkaniny i elementy użytkowe o konkretnej funkcji.



NATURA BEZ GRANIC

01

CZŁOWIEK JAKO CZĘŚĆ NATURY

2022

Rozdział I

CZŁOWIEK JAKO
CZĘŚĆ NATURY

Pojęcie natury i przyrody
Piękno przyrody jako natchnienie dla twórców
Relacja człowiek - środowisko naturalne
Niezwykłe cytaty z jurajskiej przyrody

I.1. Pojęcie natury i przyrody

*Jesteśmy wszyscy – my, rośliny, zwierzęta,
przedmioty – zanurzeni w jednej przestrzeni¹.*

Olga Tokarczuk

Pierwotną inspiracją dla sztuki była szeroko pojęta natura i więzi łączące ją z człowiekiem. Europejskie pojęcie natury ukształtowało się pod wpływem filozofii greckiej. Arystoteles dostrzegał jej złożoność i to, że podlega ciągłej przemianie. Natura to zespół, który tworzyły zwierzęta, rośliny oraz człowiek, a poza nim znalazły się rzeczy materialne – zrobione ręką ludzką. W średniowieczu rozróżniano naturę stworzoną (zespół widzialnych rzeczy) i jako tworzącą (wynikającą z siły, która ją wydała). Rozwinięcie tej koncepcji obejmowało również Boga. Dwuznaczność rozumienia tego pojęcia utrzymała się do czasów współczesnych. W języku polskim funkcjonują dwa terminy: przyroda – rozumiana jako zespół naturalnych rzeczy i natura – rozumiana jako źródło przyrody, kształtująca świat i człowieka. Z tego wynika, że przyroda jest światem widzialnym, który powstał bez udziału człowieka. Natura jest siłą kierującą przyrodą. Wspólnym mianownikiem dla tych bytów jest ład kosmiczny – prosty, niewyczerpalny, różnorodny, wolny od konwencji i sztuczności².

Interpretacja natury w perspektywie terminologicznej przekłada się na jej pojmowanie na innych płaszczyznach kultury symbolicznej m.in. sztuki. W dziejach sztuki europejskiej możemy zaobserwować rozbieżności między odtwarzaniem przyrody a odtwarzaniem natury. W rozumieniu starożytnych przyroda była doskonałością, wzorem do naśladowania i spełniała kryteria piękna.

W średniowieczu za największego artystę uznawano Boga, który był wyniesiony ponad doskonałą formę. W kolejnych epokach dostrzegano w niej głównie ład i celowość. Racjonalistyczny kult natury utrzymywał się do schyłku XVII wieku, kształtując ówczesne prądy w sztuce, teorii sztuki, jak również w estetyce. Przekonanie to jednak w XVIII wieku, za sprawą preromantyków, zdewaluowało się. Na powrót wielbiono te uroki przyrody, których można było doświadczyć: barwność, wielorakość, możliwość cyklicznego odradzania się³.

W konsekwencji przyjęło się, że istnieją odmienne stanowiska pojmowania natury i przyrody. Wg Tatarkiewiczza do najistotniejszych należą:

1) sztuka jest zgodna z naturą, stanowi jej odwzorowanie; 2) sztuka odbiega od natury, jest od niej doskonalsza, ponieważ rzeczy, które w przyrodzie nie są piękne, dzięki sztuce mogą się takie stać; 3) za pomocą sztuki nie można oddać pewnych zjawisk i właściwości przyrody; 4) sztuka i przyroda, mimo podobieństwa, należą do różnych porządków⁴.

Powyższe koncepcje znajdują swoje odzwierciedlenie w sztuce i wpływają na jej charakter. Pomimo dużej ilości stanowisk, natura i zjawiska przyrody jawią się jako niewyczerpane źródło inspiracji dla artystów i projektantów. Należy pamiętać, że zawierają potencjał estetyczny i znaczeniowy. Równocześnie stanowią doskonałe narzędzia wizualizacji stanów emocjonalnych człowieka. Relacja człowiek – natura wpływa na konieczność zachowania szacunku wobec środowiska przyrodniczego i żywiołów. O takim przekonaniu świadczą już najstarsze przejawy artystycznej działalności człowieka, z czasów prehistorycznych.

Natura, pojmowana jako zbiór flory i fauny, była zatem pierwotnym motywem artystycznej aktywności człowieka, po który nieustannie sięgał. Zmianie podlegał jedynie sposób jej przedstawiania – od naturalistycznego, który stał się prapoczątkiem sztuki człowieka, do realistycznego czy konceptualnego, będącego wyrazem jego głębszej refleksji⁵.

I.2. Piękno przyrody jako natchnienie dla twórców

Piękno natury jest uzewnętrznieniem natury⁶.

Charles Darwin

Natura bywa też napędem dla 'duszy' i inspiracją pobudzającą wyobraźnię, otwierającą przestrzeń do przemyśleń. Słowa niemieckiego poety i prozaika Novalisa: „Sztuka jest dopełnieniem natury”⁷ mówią jak ważną rolę spełnia przyroda. Zachęca ona do twórczego myślenia w szczególności artystów, tę grupę społeczną, która z definicji jest bardziej wrażliwa i dostrzega więcej w otaczającym świecie. Poprzez tworzenie dzieł sztuki wyrażają oni zachwyt florą, a uwiecznienie jej oryginalnych kształtów i barw w formie dzieł może sprawiać, że każdy ma szansę podziwiać to inspirujące piękno. Z kolei możliwość interpretacji natury w sztukach plastycznych, pozwala na niczym nieograniczoną zmianę kontekstu oraz generowanie aktualnych treści i komunikatów.

Z uwagi na wielość realizacji i opracowań motywów natury w sztuce – w pracy przyjęte zostały konieczne ograniczenia oraz zawężenie dociekań do wybranych przy-

1. Źródło: <https://charaktery.eu/artykul/jestesmy-czastka-przyrody>, 08.02.2022 r.

2. Źródło: https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Studia_Etnologiczne_i_Antropologiczne/Studia_Etnologiczne_i_Antropologiczne-r2017-t17/Studia_Etnologiczne_i_Antropologiczne-r2017-t17-s103-114/Studia_Etnologiczne_i_Antropologiczne-r2017-t17-s103-114.pdf, 08.02.2022 r.

3. Ibidem.

4. W. Tatarkiewicz: *Dzieje sześciu pojęć*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2005, s. 347-349.

5. Źródło: https://studia_etnologiczne_i_antropologiczne-r2017-t17-s103-114.pdf, 08.02.2022 r.

6. Źródło: <http://cytaty.o.pl/charles-darwinpiekno-natury-jest-uzewnetrzeniem-natury/>, 20.12.2019 r.

7. Źródło: <https://www.cytaty.info/cytat/sztuka-jest-dopelnieniem-natury.htm>, 11.09.2020 r.

kładów. Przytoczone dzieła, pomimo różnic formalnych, mają podobną siłę oddziaływania i mieszczą się w obszarze moich inspiracji. W trakcie analizy przykładów zwróciłam uwagę na odmienne aspekty natury, które można ująć w dwóch nurtach odniesień: formalny, oparty na stylizowaniu jej kształtów w kompozycjach dzieł oraz racjonalny, polegający na prostocie i logice natury widocznej w jej formach, procesach tworzenia i zasadach funkcjonowania.

Moja obserwacja Jury Krakowsko-Częstochowskiej, zwłaszcza skał wapiennych porośniętych roślinnością, wzbudza skojarzenia z malowidłami prehistorycznymi, na których widać odwzorowanie kolorów roślin przy użyciu barwników naturalnych. Aby stworzyć obraz nakładano pigmenty palcami, przy pomocy mchu lub wydrążonej kości do nastrzykiwania farby.

Jednak pierwsze utrwalone wizerunki roślin były wykonane przez procesy przyrodnicze, a nie przez człowieka. Wiele odbitek roślin powstało miliony lat temu poprzez odcisnięcie lub zatrzymanie pomiędzy skałami osadowymi. W paleolicie ściany jaskiń pokrywały głównie realistyczne przedstawienia zwierząt. Analiza najstarszych przykładów artystycznej działalności człowieka wskazuje na to, że relacje z naturą były fundamentalne. Wiodącym tematem sztuki prehistorycznej był świat istot żywych. Potwierdzają to malowidła z Lascaux (Francja) przedstawiające wizerunki zwierząt, które miały zachwycać swym pięknem (il.1). Botaniczne ilustracje pojawiły się dopiero w antycznych i średniowiecznych zielnikach wraz z rozwojem medycyny. Herbarze stanowiły połączenie nauki ze sztuką, zawierały formy roślin o charakterze dekoracyjnym.

Jednym z przykładów jest ilustrowana wersja manuskryptu Dioskuridesa *De materia medica* znana pod nazwą *Juliana Anicia Codex*. Zawiera on malarskie przedstawienia flory (il.2). Na wybranych stronach znajdują się pojedyncze okazy - realistycznie wyglądających rośliny, na innych bardziej dekoracyjnie wplecione w tekst. Kolejnym przykładem jest dzieło *Herbarium vivae eicones ad naturae imitationem* autorstwa Otto Brunfelsa, który z wielką pasją i miłością do natury opracował szczegółowe ilustracje roślin (il.3). Praca zawiera precyzyjne rysunki stworzone na podstawie akwarelowego malarstwa Hansa Weiditza. W tym dziele sylwetki nie mają dekoracyjnego charakteru, a okazy roślin przedstawiane są wyjątkowo realistycznie z uwzględnieniem wszystkich cech zastanej formy. Z tego powodu rysunki Weiditza wykraczają poza potrzeby ilustracji botanicznej.

Żywe przedstawienia roślin i studia nad nimi przeprowadzano nie tylko na potrzeby opracowań herbariów. Natura, pojmowana jako fauna i flora pojawiała się także w kręgu zainteresowań artystów. Leonardo da Vinci zrealizował ogromną liczbę studiów roślin do swoich obrazów. Jednym z nich jest *Studium lilii* (il.4). Twórca starał

się dokładnie odtworzyć wszystkie cechy specyficzne danego gatunku. Naszkicowane przez niego rośliny można dokładnie odróżnić pod względem botanicznym⁸.

Najsłynniejszym zbiorem o roślinach jest album *Hortus Eystettensis* (Ogród Eichstätt) autorstwa Bazylia Beslera (il.5). Niemiecki farmaceuta zapoczątkował przygotowanie rejestru roślin występujących w ogrodach biskupa w Eichstätt. W ciągu 16-letniej pracy powstał album *Hortus Eystettensis* zawierający budowę ponad 1000 roślin i składający się z 374 mistrzowsko wykonanych, naturalistycznych miedziorytów. Jak pokazuje literatura przedmiotu – w XVII i XVIII w. sztuka sporządzania zielników rozprzestrzeniła się w Europie⁹.

Na początku XVIII wieku powstał pierwszy polski zielnik sporządzony przez Jerzego Andrzeja Helwina. Zbiór obejmował wyjątkowe okazy: „W odróżnieniu od innych herbarzy, nie zawiera on opisów roślin leczniczych i użytkowych, a jedynie zasuszone rośliny (il.6). Jest to tzw. *herbarium vivum* (żywy zielnik) albo *hortus siccus* (zasuszony ogród), czyli zbiór okazów botanicznych”¹⁰.

Jednym z wielu przykładów może być rodzima twórczość Stanisława Wyspiańskiego. Artysta koncentruje się na roślinach w *Zielniku* zawierającym wielki zbiór szkiców. Podczas botanicznych wypraw Wyspiański rysował ołówkiem przeróżne okazy polskiej flory, tj. kwiaty, zioła, trawy, liście (il.7). Wykonywał rysunki na cienkich kartkach notatnika, utrwalając często barwę rośliny akwarelą. Są to unikatowe prace wspaniałego rysownika i literata z talentem wnikliwego obserwatora natury¹¹.

Nie sposób nie wspomnieć dziś o Ernście Haeckelu, XIX - wiecznym biologu i rysowniku, który odkrył i opisał wiele gatunków. W swojej zoologicznej karierze stworzył kilka tysięcy szkiców otwornic, ryb, mięczaków, ale też ptaków, gadów i roślin (il.8). Najwięcej uwagi poświęcił badaniu meduz. *Formy natury* autorstwa Haeckela zainspirowały secesyjnych twórców¹².

Szczególnie interesująca w kontekście podjętego tematu jest twórczość angielskiego artysty Williama Morrisa, który w XIX wieku zapoczątkował nowy sposób ukazywania roślin. Jego projekty na tkaniny i tapety były odejściem od realistycznego przedstawienia botaniki, a skierowaniem się ku modernistycznemu sposobowi prezentacji świata roślinnego (il.9). Morris był popularyzatorem dekoracyjnych wzorów florystycznych na wielką skalę. Pod koniec XIX wieku wprowadził grafikę botaniczną na wiktoriańskie salony. Ręcznie wykonywane arkusze papieru ozdabiał roślinnymi oraz kwiatowymi motywami. Interpretował naturę na swój własny sposób, nie uwzględniał światłocienia i trójwymiarowości.

8. Źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Studia_Leonarda_da_Vinci, 09.01.2022 r.

9. Źródło: http://www.zielnik.biol.uw.edu.pl/?page_id=567, 10.10.2019 r.

10. Ibidem.

11. Źródło: <https://bid.desa.pl/lots/view/1-2GKJAX/stanisaw-wyspianski-mniszek-i-studia-rolin-z-zielniko-recto-szkic-postaci-kobiecej-verso-okoo-1897>, 13.11.2020 r.

12. Źródło: <https://www.vogue.pl/a/milosc-ukryta-w-naturze>, 13.10.2019 r.

Mam świadomość, że trudno przywołać wszystkie przykłady, z tego powodu wybieram dzieła, które odnoszą się do koncepcji, tematu lub metody realizacyjnej.

Myśląc o druku nie sposób pominąć fińską kreatorkę Maiję Isolę z firmy Marimekko, która portretowała naturę właśnie za pomocą tekstylnych wzorów. Słynny motyw *Luonto* (natura) jej autorstwa powstał poprzez odtworzenie prawdziwych roślin (il.10). W swoim liście do córki Kristiny, pisanym w 1970 roku z Paryża, Isola tak oto opisywała swój warsztat twórczy: „Jak zwykle nie mogę znaleźć czasu, aby zrobić te wszystkie rzeczy, które chcę zrobić. Na podłodze mam ogromną kompozycję z martwą naturą, jeszcze mokrą, czekającą na zwinienie... farby w kubeczkach po jogurtach, wszędzie gazety, kwiaty w wazonach na podłodze (...)”. Oprócz kultowych maków zaprojektowała około 500 innych wzorów, wśród nich także znany kwiatowy motyw *Primavera*, przedstawiający wielkie kwiaty nagietka¹³.

W dalszej części rozdziału koncentruję się na przykładach natury nie tylko jako inspiracji, ale także jako interpretacji i sposobie postrzegania jej jako materii w sztuce. Kiedy dzieło sztuki wywołuje refleksję o nierozdzielnym związku między człowiekiem i naturą, której konsekwencją jest świadomość odpowiedniego miejsca i roli człowieka w przyrodzie oraz świadomego współpartnera w dialogu z nią – wówczas możemy mówić o sztuce ekologicznej¹⁴.

To zjawisko, które istniało od zawsze, jest wyrazem postawy i zachowania na rzecz zrównoważonego rozwoju środowiska przyrodniczego i kulturowego. Działania tego typu często stanowią ingerencję w pejzaż, przekształcają fragment przestrzeni Ziemi lub wykorzystują naturalne procesy dla stworzenia dzieł o charakterze artystycznym. Sztuka ziemi oznacza zmianę jakiejś przestrzeni publicznej w działalność artystyczną bez niszczenia danego obszaru. Interesującym jej przykładem jest dzieło amerykańskiego artysty i prekursora sztuki lądowej Roberta Smithsona, które znajduje się nad brzegiem jeziora w stanie Utah. Przedstawia ono spirale, koła i kopce skracające przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Artysta do powstania pracy użył naturalnych materiałów tego miejsca, między innymi skał bazaltowych, wody, ziemi oraz kryształów soli. Praca sięga olbrzymich rozmiarów, ponieważ jej długość wynosi ok. 450 metrów i jest ona uosobieniem Land Artu. Ciekawe jest to, że pracuje ona razem ze zmieniającym się podłożem. Podczas jej powstawania, wody jeziora miały niezwykle niski poziom z powodu suszy, a gdy w ciągu kilku lat poziom wód powrócił do normalnego stanu, zatopił konstrukcję na trzy następne dziesięciolecia (il.11).

Kolejnym przykładem jest twórczość Henrika Håkanssona szwedzkiego artysty, który w swoich pracach porusza zagadnienie natury, ale również ekologii i negatywnego wpływu człowieka na otoczenie. Źródłem inspiracji jest dla niego przyroda i zjawiska,

jakie w niej zachodzą. Artysta bada relacje między ludźmi a zwierzętami, owadami i roślinami. Wykorzystuje metody przypominające systematyczne obserwacje przyrody stosowane w dyscyplinach naukowych. Nawiązuje do złożonego stosunku do natury nie tylko w odniesieniu do etyki i ekologii, ale także do tego, jak natura była definiowana przez sztukę i naukę w ubiegłych wiekach (il.12).

Na uwagę zasługuje również fascynująca instalacja odwracająca relacje między naturą a sztuką *The Weather Project* autorstwa Olafura Eliassona, który przeniósł pojęcie ‘pogoda’ do wnętrza Tate Modern w Londynie (il.13). Instalacja pozwala widzom poruszać się we mgle lub leżeć na ziemi i kontemplować nieskończone wrażenie pulsującego słońca. Pejzaż Turbine Hall wygląda jak realistyczny. Tym samym przekształcając pole widzenia wokół gigantycznego ‘słońca’ w rozległy krajobraz. Odwiedzających otacza olśniewający blask łączący sferę realnej przestrzeni z miejscem do refleksji¹⁵.

Należy wspomnieć także o polskiej artystce, Elwirze Sztetner, autorce instalacji pt. *Superorganism*, która odpowiada na istotne pytania dotyczące elementów przyrody jako niezliczonych autonomicznych bytów lub jednej wielkiej całości (il.14). W jednym z katalogów wystawy artystka pisze: „Superorganism – kolonia wielu osobników jednego gatunku współpracujących ze sobą tak ściśle, że nie są w stanie przetrwać pojedynczo. Każda kolonia mchu porastająca kamień albo fragment muru, wytwarza swój własny mikroklimat. Jest bezpiecznym schronieniem dla innych gatunków współdzielących z nią miniaturowy świat. Razem tworzą symbiotyczny, wielogatunkowy organizm powiązany siecią zależności, w którym każda roślina, grzyb lub owad ma swoje miejsce”¹⁶.

Ważną inspiracją dla mojej twórczości stały się dzieła niemieckiej artystki Corneli Konrads. Tworzy ona interesujące, charakterystyczne instalacje w miejscach publicznych, m.in. parkach i prywatnych ogrodach na całym świecie. Jej prace często przerywane są iluzją nieważkości, w której ułożone w stos obiekty, takie jak kłody, ogrodzenia i drzwi, wydają się zawieszane w powietrzu, jakby instalacja miała zaraz się zburzyć (il.15).

W katalogu wystawy *Natura w sztuce*, która odbyła się w 2019 roku w Muzeum Sztuki Współczesnej MOCAK w Krakowie, przeczytać można: „Człowiek jest jedynym gatunkiem na Ziemi, który zapanował nad naturą. Przez tysiąclecia było to panowanie drapieżcy rozkoszującego się swoją siłą. Na szczęście u ludzi zaczęła wzrastać empatia w odniesieniu do przyrody”¹⁷. Analizując dzieła artystów prezentujących je na ww. wystawie, uwagę skupiają prace współczesnego japońskiego twórcy Yoshihiro Sudy, znanego z hiperrealistycznych rzeźb roślin i kwiatów powstałych w tradycji japońskiego rzeźbienia w drewnie (il.16).

13. Źródło: <https://www.unityline.pl/blog/maiija-isola-marimekko-i-maki>, 12.10.2021 r.

14. Zob. U. Czartoryska: *Od pop-artu do sztuki konceptualnej*, Wyd. Artystyczne i Filmowe, Warszawa 1973 r.

15. Źródło: <http://exspace.pl/articles/show/1717>, 21.04.2022 r.

16. Tekst z katalogu wystawy *I Biennale Tkaniny Artystycznej w Poznaniu*, 2017 r.

17. Tekst z katalogu wystawy *Natura w sztuce*, MOCAK, Kraków 2019 r.

Kolejną kreatorką istotną dla rozumienia problematyki pracy i mojego sposobu patrzenia na sztukę jest Alexandra Kehayoglou. Ta artystka wizualna zajmuje się głównie materiałami tekstylnymi: „Interesuje się ona przede wszystkim procesami produkcyjnymi łączącymi sztukę i rzemiosło, a prace funkcjonalne rozwija jako kompletne dzieła sztuki, w których wiedza o materiałach, technice i widzu jest nierozzerwalnie związana. Prace wykonane są z materiałów, utkanych techniką przestawiania ręcznego za pomocą maszyny, którą artystka manipuluje na pionowych ramach, wstawiając ścieg po ściegu. Proces produkcyjny jest uciążliwy i długi, wymaga dużego wysiłku fizycznego oraz bardzo precyzyjnej techniki”¹⁸. Prace A. Kehayoglou to wspomnienia różnych rodzimych krajobrazów, które odwiedziła i które chce zachować w pamięci. Jej słynne łąki czy pola są wyjątkowe dzięki fakturze, niepowtarzalnym splotom i kolorystyce. Każdy kawałek tkaniny powstaje z tradycji rodzinnej z nadanym jej nowym znaczeniem. W 2014 r. Kehayoglou opracowała projekt 50-metrowego dywanu, wykorzystanego jako wybieg podczas *Paris Fashion Week*, a później jako miejsce odpoczynku modeli w Wiosennej kolekcji damskiej *Van Noten* (il.17).

Znaczący wpływ na moją koncepcję aranżacji kolekcji miała twórczość nowojorskiego artysty Richarda Serry, która zainspirowała mnie do instalacji tkanin w przestrzeniach do medytacji. Artysta czerpał z doświadczeń zdobytych podczas pobytu w Kioto i ogrodzie zen Taizo-in. Autor twierdził, że ogród został skomponowany w sposób zapraszający do niezaprogramowanych przechadzek i że dzięki niemu wypełnia się idea *Ma* czyli pustka rozmieszczenia. R. Serra rozumiał przestrzeń nie jako konkretne pojęcie określonej fizycznej powierzchni, ale jako zjawisko mentalne, które odczuwa się w czasie i które jest doświadczeniem fizycznym. Tak pojmowana przestrzeń jest przede wszystkim przeżyciem zmysłowym i intelektualnym¹⁹.

I.3. Relacja człowiek - środowisko naturalne

Pojęcie natury w najszerszym znaczeniu odnosi się do otaczającej nas rzeczywistości, stanu rzeczy, całości zjawisk tworzących świat i wszechświat. Jej częścią jest przyroda nieożywiona i ożywiona. Przyrodę nieożywioną tworzą wszystkie czynniki abiotyczne, kształtujące przestrzeń bytowania organizmów żywych, natomiast przyrodę ożywioną – rośliny, zwierzęta i ludzie. Fauna i flora współtworzą środowisko naturalne człowieka, który również jest jego częścią²⁰.

Człowiek i natura stanowią integralną, zespoloną całość – choć to twierdzenie ma znamiona truizmu, jest jak najbardziej prawdziwe. Współczesne badania potwierdzają to,

co było oczywiste dla naszych przodków – jesteśmy jednością z otaczającą nas przyrodą. Kontakt z naturą jest warunkiem naszego przeżycia oraz drogą do dobrego samopoczucia. Z tego powodu marzymy o odpoczynku w pięknych miejscach, hodujemy rośliny i zwierzęta, kolekcjonujemy zdjęcia, zapachy i dźwięki. Wszystkie te zachowania są rodzajem substytutu, który stanowi odbicie ludzkich potrzeb.

Przyroda była i jest domem dla człowieka, tworzy nierozzerwalny fundament przetrwania. Przez setki tysięcy lat żyliśmy zależni od sił przyrody, gatunków roślin i zwierząt. W naszym doświadczeniu percepcyjnym dominował kolor zielony, który sygnalizował jedzenie, uspokajał i poprawiał nastrój.

Człowiek reguluje swoje relacje z naturą na wiele różnych sposobów. Może wzbudzać w sobie sympatię do niej poprzez kontakt pasywny pozwalający dostrzeżenie jej piękna i potęgi, zaspakajając w ten sposób własne potrzeby. Jednym z nich jest ekoterapia, która ma zbawienny wpływ na zdrowie: „(...) zwana inaczej terapią natury lub zieloną terapią jest praktyką stosowaną w nowo wyłaniającej się dziedzinie psychologii zwanej ekopsychologią. Termin ten został po raz pierwszy wykorzystany przez amerykańskiego naukowca – Teodora Roszaka. Ekoterapia zakłada, że ludzie są częścią natury i nasza psychika nie może istnieć w odizolowaniu od środowiska naturalnego, dlatego tak ważne dla zdrowia psychicznego jest połączenie człowieka z naturą”²¹. Od wielu lat prowadzone są badania na temat wpływu przyrody na człowieka. Przez lata uczeni obserwowali zdrowie psychiczne osób, które wprowadziły się do miejsc z dużą ilością zieleni oraz tych, którzy wyprowadzili się z takiego obszaru w rejon znacznie bardziej zindustrializowany. Badania wykazały, że u ludzi, którzy zaczęli mieszkać w pobliżu zielonych terenów, szybko następowała poprawa ich psychicznego stanu, ci natomiast, którzy zdecydowali się z tych obszarów wyjechać, jeszcze przez trzy lata czerpali zyski z wcześniejszej bliskości przyrody²².

Analiza dowodów naukowych z University of East Anglia objęła prawie 300 mln ludzi. Wynika z niej, że bliskość przyrody przynosi szeroki wachlarz korzyści zdrowotnych. np. zmniejsza ryzyko chorób serca, układu krążenia, cukrzycy jak również wydłuża sen. Ludzie żyjący wśród przyrody doświadczają mniejszego stresu, mają niższe ciśnienie rozkurczowe i wolniejsze tętno²³. W raporcie z opisem wpływu zielonych terenów na zdrowie człowieka znalazło się 20 krajów. Naukowcy zdefiniowali ‘tereny zielone’ jako otwartą przestrzeń z naturalną roślinnością, miejskie parki oraz przyrodę otaczającą ulice.

Badacze z Uniwersytetu w Michigan przeprowadzili analizy dotyczące obniżenia poziomu stresu. Uczestnicy mieli za zadanie przebywać na łonie natury przez co najmniej 10 minut trzy razy w tygodniu. Na łamach pisma *Frontiers of Psychology* opublikowane

18. Źródło: <https://alexandrakehayoglou.com/Biography>, 10.10.2019 r.

19. Źródło: <https://niezlasztuka.net/o-sztuce/richard-serra-rzezbierz-blednika/>, 11.10.2021 r.

20. M. Amos Clifford: *Kapiele leśne*, Wyd. Kobiectwo, Białystok 2018 r., s. 35.

21. Źródło: <https://dziennikzwiazkowy.com/psycholog/ekoterapia-terapia-natura/>, 02.07.2021 r.

22. Źródło: <https://www.lenartpawel.pl/niezwykly-wplyw-przyrody-na-czlowieka.html>, 17.09.2020 r.

23. Źródło: <https://www.kopalnia.pl/kopalnia-wiedzy/co-daje-ludziom-kontakt-z-natura-5-zalet-obcowania-z-przyroda-sds7>, 07.09.2019 r.

zostały wyniki badań, podczas których przez osiem tygodni - przed kontaktem i po kontakcie z naturą - mierzono poziom kortyzolu w ślinie testowanych osób. Wyniki pokazały, że już 20 minut na łonie natury wystarczyło, by obniżyć poziom kortyzolu, a wydłużenie tego czasu do około 30 minut przynosiło najbardziej wymierne efekty.

Od wielu lat dużą popularnością na świecie cieszą się przedszkola zlokalizowane w lesie, na łąkach czy na plaży. Przewodnikami w nich są miłośnicy natury, ludzie, którzy uważają, że przyroda jest mądrą i cierpliwą nauczycielką, a las – jednym wielkim placem zabaw. *Shinrin-yoku* (z jap. kąpiel leśna) to rodzaj naturalnej aromaterapii, która ‘przybyła’ do Europy z Dalekiego Wschodu, właśnie z Japonii, gdzie od pół wieku z powodzeniem stosowana jest jako forma relaksu. Zażywanie leśnych kąpiele polega na zanurzeniu wszystkich zmysłów w naturze. Poruszając się wolnym tempem w leśnym terenie, człowiek może w pełni skupić się na odbieraniu niewyczerpanych bodźców zmysłowych z otoczenia. Przywołując M. Clifforda, jednego z czołowych specjalistów w dziedzinie terapii leśnej w Stanach Zjednoczonych: „Las ma stać się naszym przyjacielem. Symbioza między człowiekiem a cudowną mocą Natury ma się odrodzić, ma nas uświadomić, iż jesteśmy jej wyjątkową częścią, zespoloną od wieków”²⁴.

Połączenie z naturą poprzez zmysły wzroku, słuchu, smaku, węchu i dotyku, rozkoszowanie się dźwiękami, zapachami i widokami przyrody może wspierać nasz układ immunologiczny. Kąpiel leśna to nie tylko spacer po lesie, ale też nawiązanie do niecodziennej więzi z przyrodą. To niezawodne antidotum na natłok myśli, stres i ogromne tempo życia. Sztuka wyciszenia się w naturze niesie za sobą ogromne korzyści. Praktykując kąpiele leśne, można uświadomić sobie, że jest się jej częścią. Spacer połączony z prawidłowym oddychaniem, mają pozytywny wpływ na ludzki organizm. Drzewa, krzewy i inne zielone rośliny wytwarzają duże ilości tlenu, niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania większości organizmów, dlatego mają zarówno zdolność oczyszczania powietrza z dwutlenku węgla, jak i obniżają poziom hormonu stresu²⁵. Dzięki regularnym wizytom w lesie spada częstość akcji serca, zmniejsza się ciśnienie krwi, wyrównuje puls, wzmacnia system odpornościowy oraz następuje widoczna poprawa samopoczucia²⁶. Sąsiedztwo przyrody przynosi wiele korzyści, pomaga człowiekowi na wiele sposobów, m.in. poprawia stan psychiczny, redukuje stres czy wspomaga przy dochodzeniu do zdrowia po zabiegach chirurgicznych. Tradycyjne metody leczenia za pomocą natury, czyli dokładnie: leczenie metodami naturalnymi nierzadko ratuje ludzkie życie: „Współczesna medycyna skłania się do holistycznego leczenia pacjenta. Znaczy to, że stosuje na równi z konwencjonalnym leczeniem terapie naturalne. Regenerują one organizm, wyzwalają siły obronne, skracają czas choroby i – co najważniejsze – nie niosą

skutków ubocznych dla organizmu”²⁷. Większość pacjentów poszukuje alternatywnych metod leczenia i jest otwarta na medycynę naturalną, która polega przede wszystkim na tym, by pobudzić organizm do uzdrowienia własnymi siłami. Cytując Paracelsusa, doktora i przyrodnika, zwanego ojcem medycyny nowożytnej: „Lekarz opatruje twoje rany. Jednak to twój lekarz wewnętrzny czyni cię zdrowym”²⁸.

Człowiek pozostając w zgodzie z naturą, powinien odkryć samego siebie. Życie w zintegrowanym społeczeństwie sprawia, że zaczyna wzorować się na innych, tracąc niejednokrotnie własną, właśnie pierwotną tożsamość. Dopiero izolacja i życie na łonie natury może wyzwolić w człowieku energię potrzebną do przeprowadzenia stosownych zmian.

Warto pamiętać, że natura nie służy wyłącznie do zaspokajania naszych pragnień. Istnieje wiele dróg na odkrycie ‘sposobu na życie’ w zgodzie ze środowiskiem. W zamian czeka nas prawdziwy wachlarz korzyści. Ekologiczne zachowania obejmują m.in. świadomy wybór żywności poprzez picie i jedzenie naturalne. Należy docenić moc roślin stosowanych w przypadku preparatów leczniczych i kosmetyków. Skuteczne terapie naturalne, na ogół wspierają leczenie konwencjonalne. W przemyśle tekstylnym od niepamiętnych czasów także wykorzystywano rośliny jako włókno do tkanin i jako barwniki.

Dziś, gdy otaczająca nas rzeczywistość jest tak bardzo pochłonięta przez technikę, wydaje się nam, że opanowaliśmy niemal do perfekcji rządzenie światem. Matka natura nadal pozostaje jednak dla ludzi inspiracją i to u niej szukają pomocy i natchnienia naukowcy i artyści²⁹.

Istotną rzeczą jest aby szanować naturę, bo to ona utrzymuje człowieka przy zdrowiu i życiu. Szczególnie ostatni czas pandemii ukazał ewidentnie całej ludzkości, iż kontakt z naturą stanowi dla niej ogromną wartość.

24. M. Amos Clifford: op. cit., s. 35.

25. Źródło: <https://drgaja.pl/7-obszarow-szczescia/obcowanie-z-natura/jak-natura-wplywa-na-obnizenie-poziomu-stresu>, 07.09.2019 r.

26. M. Amos Clifford: op. cit., s. 9.

27. T. Stąpór: *Chromoterapia leczenie kolorem*, Wydawnictwo Astrum, Wrocław 2000, s. 7.

28. A. Michalsen: *Leczenie siłami natury*, Wyd. Muza SA, Warszawa 2018, s. 12.

29. Źródło: <https://mlodytechnik.pl/technika/29192-matka-natura-najlepszy-inzynier>, 07.02.2022 r.



1. Malowidła naskalne - Altamira, 13 000 lat p.n.e.

2. Strona z ilustrowanej wersji manuskryptu Dioskuridesa, *De materia medica*, autor nieznan, ok. 512 r.

3. Otto Brunfels, *Herbarum vivae eicones*, 1530 r.

4. Leonardo da Vinci, *Stadium Lilium candidum*, 1503 r.

5. *Hortus Eystettensis*, 1613 r.

7. Stanisław Wyspiański, *Zielnik*, 1896/1897 r.

6. Jerzy Andrzej Helwing, *Zielnik* - karta 15, początek XVIII w.

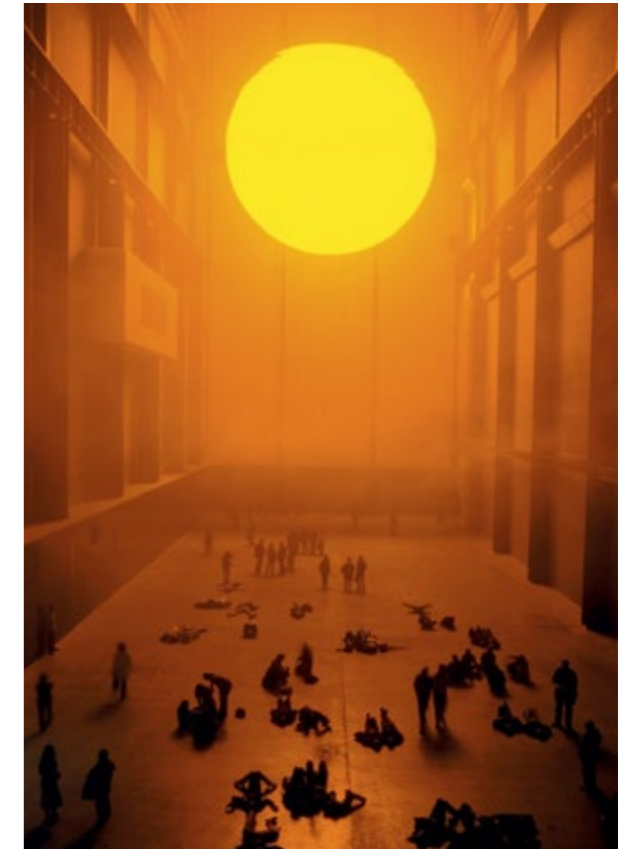
8. Ernst Haeckel, rycina z książki, *Kunstformen der Natur*, XIX w.



9. William Morris, projekt tkaniny, 1876 r.

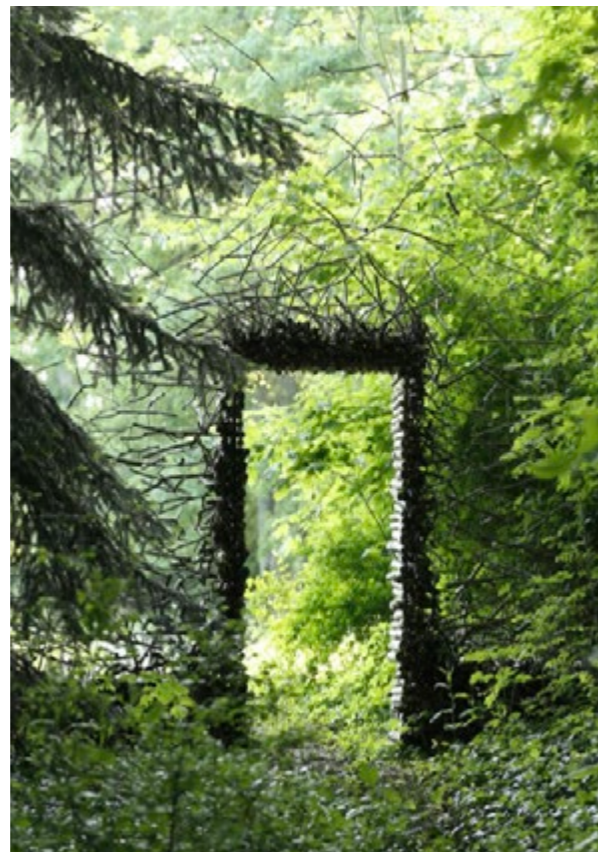
11. Robert Smithson, *Spiral Jetty*, 1970 r.

10. Maija Isola, *Primavera*, 1972 r.



12. Henrik Håkansson, *Fallen Forest*, 2006 r.

13. Olafur Eliasson, *The Weather Project*, 2003 r.



14. Elwira Sztetner, *Superorganizm*, 2017 r.

15. Cornelia Konrads, *Przejście*, 2015 r.

16. Yoshihiro Suda, *Chwasty*, 2002 r.

17. Alexandra Kehayoglou, *Dywan*, 2014 r.

I.4. Niezwykłe cytaty z jurajskiej przyrody

*Jest pewna przyjemność w bezdrożnych lasach,
Jest upojenie na samotnym wybrzeżu,
Jest społeczność, gdzie nie ma intruzów,
Przy głębokim morzu i muzyce jego szumu,
Nie człowieka kocham mniej, lecz Naturę bardziej*³⁰.

George Gordon Byron

W nawiązaniu do podjętego tematu w polu obserwacji badawczych stawiam Jurę Krakowsko-Częstochowską. Niezwykłe inspirujące miejsce, w którym się urodziłam i z którego pochodzę. Będąc w Jurze, wielokrotnie ‘wystawiałam się’ na ciepło, chłód, wiatr, deszcz, otaczającą przyrodę. Odkryłam, że to wszystko miało istotny wpływ na moje samopoczucie, odporność i kondycję. Należę do grupy miłośników Jury, których pasją jest krajoznawstwo i turystyka. Spacer po obszarach zielonych, obserwacja naturalnego rytmu zmieniających się pór roku, a także pór dnia i pogody stały się moim własnym doświadczeniem, swego rodzaju rodzinnym rytuałem.

Odnoszę wrażenie, że bardzo ważne jest to, by podążać za ‘wewnętrznym głosem’ i łączyć przyjemne z pożytecznym. Aktywność na łonie natury jest powrotem do życia w jego pierwotnym, organicznym wymiarze. Uruchamia energię i mechanizm poprawy stanu psychofizycznego oraz sprawia, że optymalizuje się praca serca i ciśnienie krwi – człowiek oddycha głębiej, dzięki czemu komórki są lepiej dotlenione. Niesamowitą przygodę połączoną z ruchem na świeżym powietrzu i odpoczynkiem umysłowym stanowi wspinaczka skałkowa. Poza tym można praktykować zwykły spacer lub trekking w parku czy lesie, które pozwolą na relaks, wyciszenie i regulację emocjonalną. Przyroda bywa nieustannie zaskakująca. Trzeba tylko znaleźć czas, by przystanąć, zauważyć, zachwycić się.

Przyroda Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej, zdumiewającego ekosystemu położonego między dwoma dużymi miastami, stała się przedmiotem refleksji i inspiracją do podjęcia badań nad zagadnieniami poruszonymi w niniejszej pracy doktorskiej. Zainteresowanie tym akurat obszarem podyktowane jest między innymi znajomością go z autopsji – wychowałam się w Częstochowie i miałam niemal codzienny kontakt z zielenią, a wędrując szlakami Jury, odnajdywałam coraz to nowe, ciekawsze miejsca, m.in. Jaskinię Nietoperzową, Jaskinię Mamutową czy najgłębszą Studnisko, znajdującą się na Sokolej Górze. Dzięki trwałej więzi z naturą, walorom i urodzie tego obszaru, zrodził się pomysł, by ‘utrwalić’ te wrażenia w moich działaniach artystycznych i projektowych.

30. G. G. Byron: *Wędrowniki Childe – Harolda*, Wyd. Gebethner i S-ka, Kraków 1896, s. 6.

W trakcie powstawania rozprawy wykonałam zdjęcia, szkice i czytałam wiele opracowań dotyczących Jury Krakowsko – Częstochowskiej. Wszystkie zawarte w tej pracy informacje geograficzno-historyczne pochodzą ze źródeł, tj. *Jaskinie Wyżyny Krakowsko – Wieluńskiej* autorstwa Mariusza Szelerewicza i Andrzeja Górnego oraz *Wierzchowinowe formy skalne Wyżyny Krakowsko – Częstochowskiej* autorstwa Józefa Szaflarskiego.

Warto wspomnieć, że ta wyjątkowa kraina geograficzna zbudowana jest ze skał wapiennych, powstałych ze szkieletów i pancerzy zwierząt żyjących na terenie ciepłego morza okresu jurajskiego ok. 150 mln lat temu, stąd powstała nazwa Jura Krakowsko-Częstochowska. Przeszłość tego terenu stanowią amonity, czyli zwinięte muszle o charakterystycznych spiralnych kształtach, skamienielinach po żyjących tu niegdyś zwierzętach (il.18). Ich ślady po nich można odnaleźć często na jurajskich skałkach³¹. Wówczas w wodach morskich oprócz amonitów pływały także belemnity, czyli proste muszle, a na ich dnie żyły jeżowce, ramienionogi, małże oraz gąbki. Krajobraz tego obszaru jest bardzo zróżnicowany pod względem rzeźby terenu i roślinności, zupełnie inny niż w pozostałych częściach Polski. Specyficznymi elementami jurajskiej przyrody są paprocie – widłaki oraz skały wapienne – ostańce. Widłak jest to rodzaj roślin z rodziny widłakowatych, który liczy około 15 gatunków, z których w Polsce występuje jeden (il.19). Ostaniec zaś to wzniesienie powstałe w wyniku procesów wietrzenia i erozji. Te skały wapienne występują jako wyizolowane formy terenu, często o skalistych, stromych stokach, będące pozostałością większego masywu skalnego (il.20).

Wywierzyska natomiast stanowią obfite źródła, którymi wody z podziemnych korytarzy i szczelin wydostają się na powierzchnię (il.21). Występują one najczęściej w regionach górskich. Jest to przeważnie źródło typu wokluzyjskiego (od *Fontaine – de – Vaucluse*, miejscowości francuskiej) – miejsce, w którym wypływają na powierzchnię wody podziemne na obszarach krasowych. Największy system wywierzysk na Jurze, z którego wody spływają do rzeki Wiercicy, tworzą źródła Zygmunta i Elżbiety znajdujące się w Złotym Potoku. Nazwy nadał im mieszkający tam poeta Zygmunt Krasiński i w ten sposób uczcił swego syna, również Zygmunta i córkę Elżbietę. Wędrując po rezerwacie przyrody Parkowe – w tej miejscowości gdzie znajdują się ww. źródła – można dowiedzieć się, że liczba czynnych wypływów źródeł Zygmunta zmienia się na przestrzeni lat: „Zimne, dobrze natlenione wody źródlika mają swoją specyficzną faunę. Żyją tu m.in. liczne wypławki kątogłowe, larwy jętek oraz ślimak źródlarka karpacka. Do niedawna występował wypławek alpejski, który wyginął prawdopodobnie na skutek zaniku wypływów zasilających górną misę źródlika. Piaszczyste łachy w korycie rzeki Wiercicy nieco poniżej źródeł porasta zespół roślinny złożony z rzeżuchy gorzkiej i mięty wodnej”³². Jura to region bardzo atrakcyjny pod względem przyrodniczym. Oprócz rzadkich

31. Źródło: http://www.zawiercie.powiat.pl/data/other/file_4ab0b44466f3a.pdf, 07.09.2019 r.

32. Tekst zaczerpnięty z tablicy informacyjnej w Zespole Parków Krajobrazowych Województwa Śląskiego Park Krajobrazowy *Orlich Gniazd*, Ścieżka przyrodnicza po rezerwacie *Parkowe Przystanek 12 – Źródła Zygmunta*, 21.09.2019 r.

gatunków roślin występują tu też typowo górskie, które przetrwały po ostatnim zlodowaczeniu. Pojawia się m.in. przytulia krakowska, warzucha polska, ostróżka tatrzańska, brzoza ojcowiska i modrzew polski.

W równej mierze teren ten jest bogaty w skałki wapienne z przewagą jaskiń z szatą naciekową. Uwagę zwracają, także jurajskie wychodnie skalne i ostańce wapienne. Są wzniesieniami, powstałymi poprzez erozję i wietrzenie, będące resztkami większej bryły skalnej. Występują one jako formy terenu, ze stromymi skalistymi stokami o niespotykanych kształtach. Bardzo dużo ostańców znajduje się w Ojcowskim Parku Narodowym, powstałych z ogromnej ilości szczątków organizmów żyjących w morzu jurajskim. Mają one kolor biały, jasnożółty lub szary a najpiękniejsze z nich to Maczuga Herkulesa oraz Brama Krakowska (il.22), które znane są w całej Polsce. Jura jest obszarem niepowtarzalnym pod względem geomorfologicznym, florystycznym i faunistycznym. Składa się na to wyjątkowe ukształtowanie powierzchni i różne zjawiska krasowe.

Na szczególną uwagę zasługują elementy historyczne, geograficzne i ekologiczne: „Jest tu wiele gatunków chronionych i zarejestrowanych w *Polskiej Czerwonej Księdze Zwierząt*, umieszczonych na czerwonej liście roślin oraz zwierząt ginących i zagrożonych w Polsce, odrębności w faunie w stosunku do części południowej Wyżyny Krakowsko - Częstochowskiej, większa liczebność populacji szeregu cennych gatunków w porównaniu z populacjami na terenach silnie przekształconych przez człowieka”³³. Barwne kształty skał wapiennych i nastrojowe krajobrazy wąwozów i dolinek jurajskich powstały w wyniku procesów geochemicznych polegających na rozpuszczaniu skał przez wody deszczowe. Jest to tzw. krasowienie, a obszar, gdzie takie zjawiska występują, obszarem krasowym. Wyżyna Krakowsko - Częstochowska jest największym obszarem występowania tych zjawisk w Polsce. Skałki jurajskie są modelowane przez wody deszczowe i tworzą na ich powierzchniach charakterystyczne zagłębienia, żeberka i żłobki. Krążą one w podziemnych szczelinach, wypłukując systemy sal i korytarzy jaskiniowych.

Najdawniejsze skały pochodzą z dewonu, czyli sprzed 390-345 mln lat, ostatecznie większość Wyżyny Krakowsko - Częstochowskiej zbudowana jest z nieco młodszych skał jurajskich, które osadziły się na dnie ciepłego morza i to na nich odcisnięte zostały ślady dawnych roślin oraz zwierząt. Piękne formy to również skały mezozoiczne, w gronie których wyróżniają się szczególnie amonity. Wiele ostańców skalnych powstało w okresie trzeciorzędu, a istotny wpływ na krajobraz Jury miały zmiany zachodzące około 1 mln lat temu w okresie czwartorzęd. Wtedy to ciepłe morze ostatecznie ustąpiło z tego terenu. Cały ten obszar stanowił w swojej historii dno morza, przez co powstało wiele warstw skał (dolomity, margle, wapienie), lecz dominującymi są jednak wapienie górnourajskie. Charakterystyczne są tu też wapienie pocięte

dolinami erozyjnymi, jak i jaskinie. „Zwykle podziemne komory i korytarze pokryte są naciekami, najczęściej wykształconymi w formie stalaktytów, stalagmitów, stalagnatów, polew, żeber, draperii, mis czy ‘pól ryżowych’, w których niekiedy leżą niemal idealnie kuliste pizolity, czyli perły jaskiniowe”³⁴. Obecnie pizolity występują w jaskiniach sporadycznie, a największe nagromadzenie ich odkryto w Jaskini Sąspowskiej (il.23). Formy naciekowe są naturalną ozdobą komór i korytarzy znajdujących się pod ziemią. Niejednokrotnie pokrywają one całe powierzchnie stropu, ścian, dna sal i korytarzy.

Rejon na południowy wschód od Częstochowy jest miejscem, gdzie znajduje się najwięcej jaskiń w Polsce. Można zaobserwować tu skamieniałe organizmy, które przywędrowały z obszaru równikowego, powstałe poprzez wyłobienie ostańce, czyli twardsze fragmenty skał niepodlegające rozpuszczeniu. Szczególnie interesujący jest system najstarszych w Polsce średniowiecznych zamków zbudowanych na trudno dostępnych wapiennych skałach. Zapoznając się z literaturą źródłową *Jura Krakowsko - Częstochowska. Z legendą wśród Orlich Gniazd*, autorstwa Moniki i Artura Kowalczyków, można dowiedzieć się, że większość z nich łączy czerwony znakowany szlak turystyczny, tzw. Szlak Orlich Gniazd. Jego trasa została wytyczona w 1950 r., zaczyna się na Starym Rynku w Częstochowie a kończy na Wawelu. Przebiega ona przez kilka rezerwatów przyrody, np. Ostrężnik czy Sokole Góry oraz Ojcowski Park Narodowy.

Jura Krakowsko-Częstochowska stała się inspiracją i motywem przewodnim dla moich poszukiwań naukowo - artystycznych skoncentrowanych wokół tematu natury i jej wpływu na psychikę człowieka oraz – co stanowi refleksję poboczną – determinacji miejsca urodzenia i wychowania na późniejszą twórczość. Otoczenie, w jakim dorastałam, w dużej mierze ukształtowało mój sposób myślenia oraz wyobraźnię. Za Olgą Tokarczuk mogę powtórzyć: „(...) wchodzimy do środka wielkiego żywego organizmu, nieskończenie starego, samoorganizującego się bytu, który przez chwilę będzie nas gościł. To wielki żywy wewnątrznie spójny, pełen tajemnic byt, którego nie jesteśmy w stanie ogarnąć”³⁵.

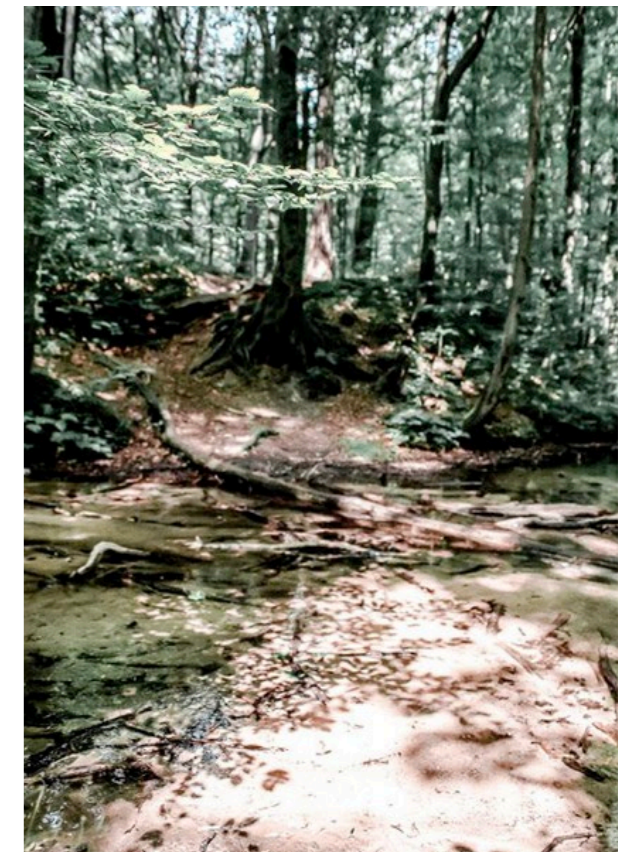
Mogę powiedzieć, że Jura zdeterminowała moje życie i artystyczne wybory. Myślałam o niej od zawsze w naturalny sposób, a zaobserwowane zjawiska i ‘kształty przyrody’ oraz jej wpływ na człowieka stały się przedmiotem moich badań. Od inspiracji, przez dobór środków wyrazu, tkanin i dodatków, po sposób realizacji, czy wybór scenarii do sesji zdjęciowej.

34. Ibidem.

35. Źródło: <https://puszcza-bialowieska.blogspot.com/2013/07/olga-tokarczuk-o-kulturze-i-przyrodzie.html>, 29.12.2019 r.

33. J. Hereźniak, A. W. Skalski: *Zespół Jurajskich Parków Krajobrazowych*, Wyd. Centralny Ośrodek Informacji Turystycznej Oddział w Częstochowie, Częstochowa 1999, s. 4.

Obcowanie z naturą pobudza moją kreatywność, wzmacnia uważność i jest źródłem niezliczonych pomysłów. Koncepcja na kolekcję powstała w Jurze i tam też miały miejsce sesje zdjęciowe, co było niesamowitym przeżyciem (il.24).



18. Amonity - wymarłe głowonogi, przeważnie o symetrycznej, płaskospiralnej skorupie

19. Phyllitis scolopendrium - popularna paproć rosnąca na wapiennych skałach w okolicy Wolbromia na Jurze

20. Skałki - ostańce wypreparowane spośród miękkich wapieni płytowych

21. Wywierzyska - obfite źródła, którymi wody z podziemnych korytarzy i szczelin wydostają się na powierzchnię

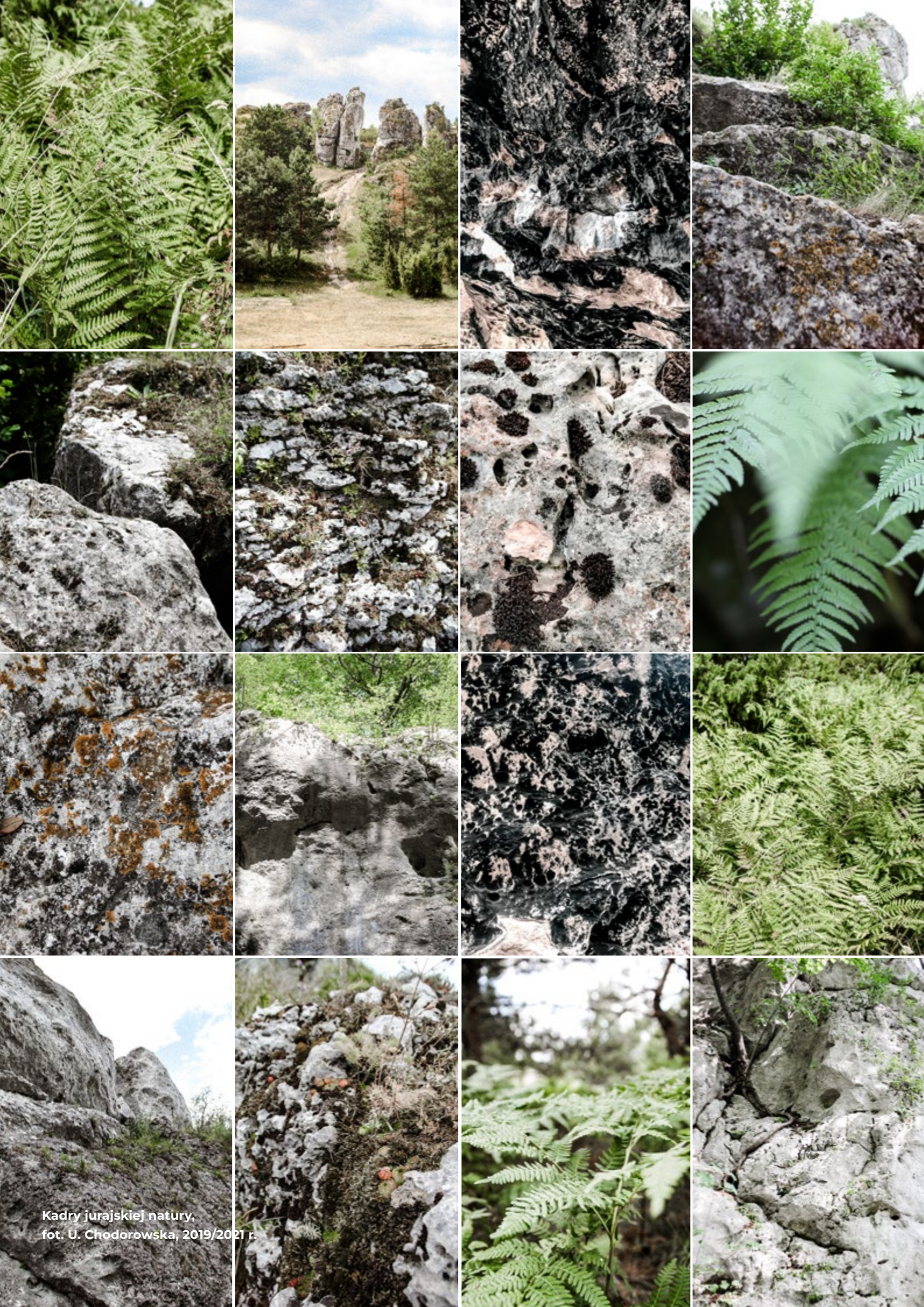


Widok na Jurę z lotu ptaka,
fot. T. Rozenberg, 2019 r.

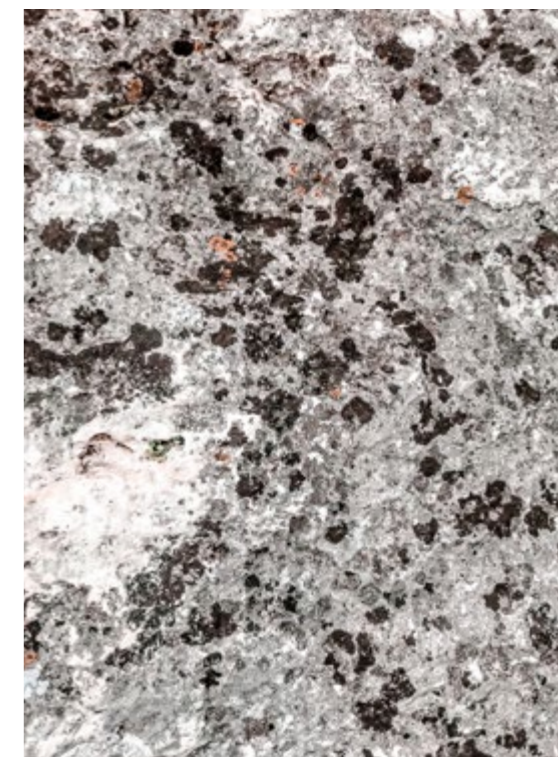


22. Brama Krakowska - klasyczny
przykład bram skalnych

23. Pizolit - skała osadowa składająca
się ze scementowanych pizoidów

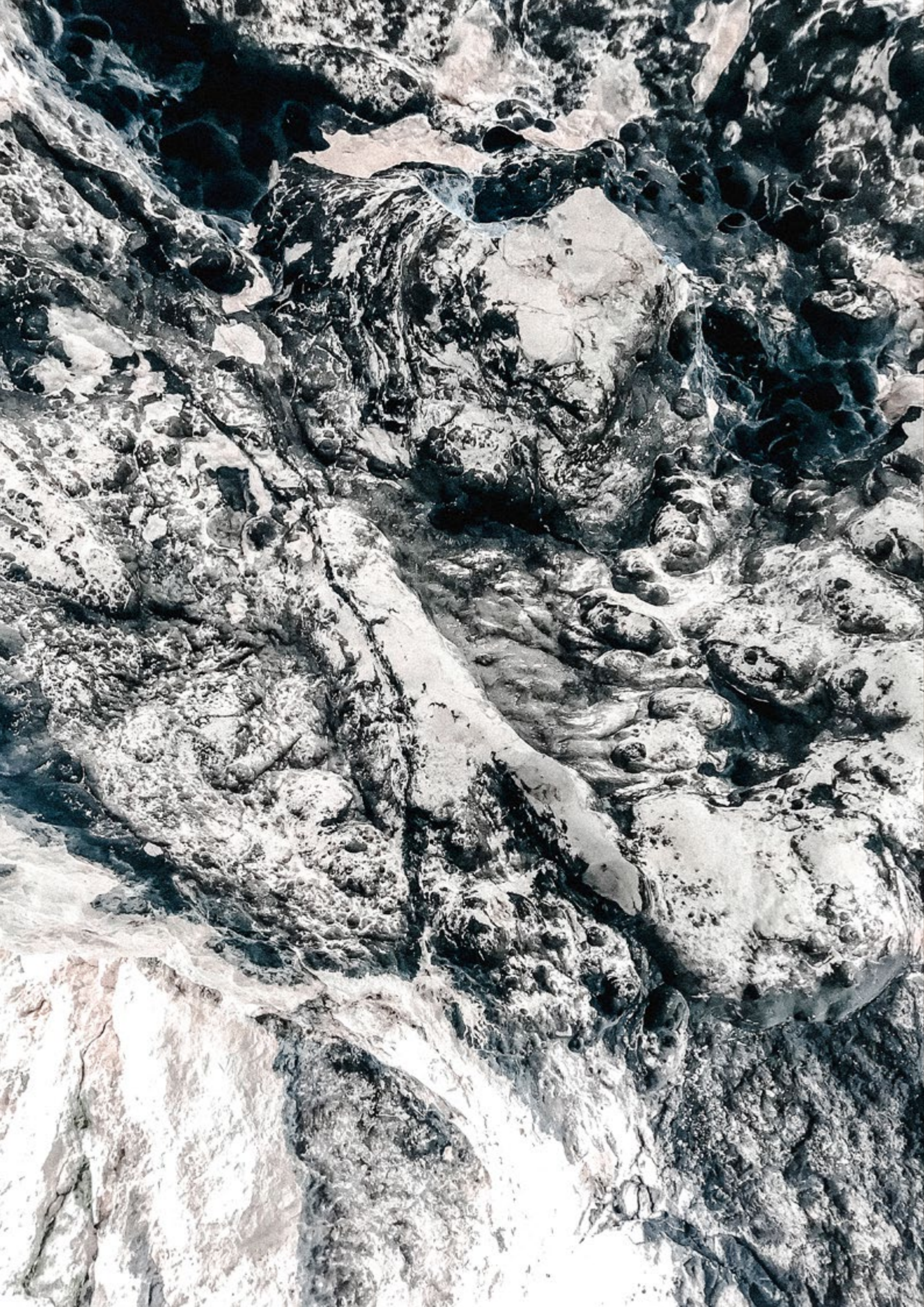


Kadry jurajskiej natury,
fot. U. Chodorowska, 2019/2021 r.



24. Sesja zdjęciowa na Jurze, 2019 r.

Struktury jurajskich ostańców



NATURA BEZ GRANIC

02

TKANINA I KOLOR W ASPEKCIE
CODZIENNEJ UŻYTECZNOŚCI

2022

Rozdział II

TKANINA I KOLOR W ASPEKCIE
CODZIENNEJ UŻYTECZNOŚCI

Terapeutyczny aspekt barw w chromoterapii
Kolorystyka we wnętrzach a psychika człowieka
Analiza aktualnych trendów w designie inspirowanych naturą
Tkanina we wnętrzu

II.1. Terapeutyczny aspekt barw w chromoterapii

*Kolor to siła,
która bezpośrednio wpływa na duszę*³⁶.

Wassily Kandinsky

Kolor jest światłem o różnej długości fal, im są krótsze, tym jest ono bogatsze w energię. Z tego względu kolory mają różne potencjały energetyczne, działają na człowieka na płaszczyźnie psychicznej i fizycznej³⁷.

Okazuje się, że kolory odgrywają bardzo ważną rolę w życiu każdego człowieka i nierzadko organizm sam podpowiada mu kolorystykę, na którą powinien być otwarty. Większość potrafi intuicyjnie otaczać się barwami, które mogą uspokajać lub pobudzać, np. osoba zestresowana, podświadomie może odczuwać potrzebę kontaktu z zielenią i błękitem, spaceru po lesie czy parku. Otaczający świat kolorów może mieć istotne znaczenie dla ludzkiego zdrowia, a umiejętnie przeprowadzona terapia barwami potrafi skutecznie przyspieszyć powrót do niego.

Prawdopodobnie pierwszymi rozróżnianymi kolorami przez ludzi był czarny i czerwony, a wraz z rozwojem cywilizacyjnym poszerzała się paleta barw rozpoznawanych przez człowieka. Nasi przodkowie uznawali kolory za znaczące i przypisywali je konkretnym stanowiskom społecznym czy rytuałom religijnym. Wiedzieli również, że dzięki odpowiedniej barwie światła można oddziaływać na psychikę człowieka oraz na ciało - leczenie kolorami w dawnych epokach było bardzo rozpowszechnione, znane m.in. w starożytnym Egipcie, Grecji i Rzymie. W terapeutyczną moc barw wierzyli także mieszkańcy Chin oraz Indii, którzy byli twórcami chromoterapii (in. koloroterapii).

Teresa Stąpór w *Chromoterapia, leczenie kolorem* pisze: „Nasz organizm podlega nie tylko wpływowi Słońca, Księżyca, wiatru, deszczu, ale i wpływowi barw. Od otaczającego nas kolorowego świata zależy nasze zdrowie, charakter i temperament. Poszczególne kolory wpływają nie tylko na psychikę człowieka, ale także stymulują rozwój komórek naszego organizmu”³⁸. Ta niekonwencjonalna metoda lecznicza, jaką jest chromoterapia, polega na ekspozycji zmysłu wzroku danej osoby na właściwe kolory. Lekarze w dawnych czasach uważali, że normalnym procesem leczniczym jest uzupełnianie brakującej barwy w organizmie oraz przypisanie każdemu człowiekowi odpowiedniej, której brak zakłóca równowagę w organizmie. Nazwa chromoterapia jest współczesna i powstała z połączenia greckich: *chroma* – barwa i *therapeia* – leczenie. Właściwo-

ści chromoterapii to nie tylko zabiegi lecznicze w gabinetach medycyny naturalnej, ale także fakty widoczne w codzienności, których kolorowe wibracje przenikają bezustannie wszystkie tkanki ciała.

W XVII wieku angielski fizyk, astronom i matematyk Isaac Newton odkrył widmo poprzez rozszczepienie promienia światła. Okazało się wówczas, że kolor jest falą elektromagnetyczną o różnej długości. Mimo to nie był używany w medycynie jeszcze przez prawie 200 lat. Natomiast w 1877 roku w Anglii dokonano odkrycia na temat ultrafioletu. Stwierdzono, że działa on niszcząco na bakterie i rozpoczęto eksperymenty ze światłem ultrafioletowym w leczeniu chorób skóry i innych schorzeń. Pod koniec XIX w. Duńczyk Edwin Babbitt odkrył na nowo koloroterapię. Ten jej zwolennik stwierdził, że kolory aktywizują różne części autonomicznego układu nerwowego odpowiedzialnego za metabolizm i wydzielanie hormonów. Zaś amerykański fizyk hinduskiego pochodzenia Dishah Pestanji Ghadiali, żyjący w latach 1873-1966 jako pierwszy leczył pacjentów, naświetlając ich światłem słonecznym przepuszczanym przez różne barwne filtry³⁹.

Bardzo ciekawe z perspektywy psychologicznej jest zagadnienie dotyczące nieskojarzeniowych efektów psychologicznych koloru, które wprowadził rosyjski malarz i teoretyk sztuki Wassily Kandinsky⁴⁰. Pisał on: „Ktokolwiek słyszał o leczeniu kolorem, wie, że barwa światła może wywierać szczególny efekt na całe ciało. Różne próby wykorzystania tej siły koloru i stosowania jej w przypadku różnych zaburzeń psychicznych wykazały, że czerwone światło działa ożywczo i pobudzająco na serce, podczas gdy błękit może prowadzić do czasowego paraliżu”⁴¹.

Współczesna koloroterapia jest jedną z najbezpieczniejszych metod terapeutycznych wykorzystującą zdobycze nowoczesnej techniki. Zajmuje ona ważne miejsce wśród metod medycyny niekonwencjonalnej. Cytując Teresę Stąpór: „Współcześni fizycy opisują nam fascynujący świat kwantów światła, drgań fal elektromagnetycznych, a już starożytni Chińczycy mówili po prostu o strumieniu energii *chi*. Przenika ona cały wszechświat, jest motorem wszelkich działań ludzkich i kosmosu. Kolor ma duży wpływ na jakość *chi*, a i tym samym jego wpływ na człowieka jest również ogromny”⁴². Chromoterapia stała się popularnym aparatem wykorzystywanym w systemach hydromasaży. Dzięki jej stosowaniu można wpływać na samopoczucie, jak również wspierać leczenie wielu chorób: migren, nerwobóli, nerwicy oraz depresji. Pewne kolory wpływają na określone części ciała, ponieważ każda barwa, podobnie jak komórki ludzkiego organizmu, transmituje inną częstotliwość drgań. Jeśli człowiek jest

39. Ibidem, s. 10.

40. J. Gage: *Kolor i kultura. Teoria i znaczenie koloru od antyku do abstrakcji*, Wydawnictwo Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych „Universitas”, Kraków 2008, s. 207.

41. Ibidem.

42. T. Stąpór: op. cit., s. 63.

36. Źródło: <https://quotepark.com/pl/autorzy/wassily-kandinsky/>, 01.02.2020 r.

37. T. Stąpór: op. cit., s. 13.

38. Ibidem.

zdrowy, wówczas jest ona stała. Podczas choroby natomiast ulega zakłóceniom i dopiero odpowiednie kolory pomagają mu wrócić do prawidłowego stanu.

Wpływ kolorów w codzienności widać także w stylizacji ubioru – kolorem stroju można podkreślać swój nastrój danego dnia, dla przykładu energię do działania wyrażamy czerwonym, a spokój za pomocą odcieni błękitu. Stan umysłu czy emocje wpływają na dobór konkretnego koloru, a stosując go świadomie, możemy w znacznym stopniu sterować swoim samopoczuciem. Warto wspomnieć słowa, które J. Gage zawarł w książce, *Kolor i kultura. Teoria i znaczenie koloru od antyku do abstrakcji*: „Barwa znajduje się w naszym otoczeniu i czy nam się to podoba, czy nie, jesteśmy pod jej ciągłym działaniem. Dlatego zapoznanie się z właściwościami kolorów jest ważne dla jakości naszego zdrowia psychicznego i fizycznego”⁴³.

Słońce jest najważniejszym źródłem światła, wywiera ono ważny biologicznie wpływ na organizm człowieka. Światło przy tym ma istotny wpływ na psychikę, poprawia samopoczucie, zwiększa ogólną aktywność człowieka, jest źródłem radości. Światło słoneczne udoskonala sprawność mięśni, wspomaga przyswajanie substancji mineralnych oraz wzmacnia odporność na choroby infekcyjne. Naświetlanie odpowiednim światłem lamp halogenowych pomaga w leczeniu schorzeń. „Filtry powinny być tak dobrane, aby suma ich barw dawała światło białe. Poprzez regulację natężenia światła z poszczególnych lamp, terapeuta może uzyskać wszystkie barwy widma. Czas naświetlania wynosi średnio 20–25 minut. Zielony jest jedynym kolorem, który można stosować bez ograniczeń. Natomiast czerwony jest barwą, z którą należy obchodzić się bardzo ostrożnie, gdyż jej nadmiar prowadzi do irytacji i rozdrażnienia”⁴⁴. Ważne jest również jedzenie potraw o różnym zabarwieniu, noszenie garderoby w danym kolorze, przebywanie we wnętrzach, w których właściwie zostały zaprojektowane kolory ścian, tapet czy zasłon.

Kolory wpływają na nasze życie, mogą zarówno wywoływać zmianę nastroju jak i leczyć, ponieważ działają na cały ludzki organizm. Konkretny wpływ koloru na człowieka to oddziaływanie udowodnione zarówno przez lekarzy, jak i psychologów. Koloroterapia jest częścią zabiegów lub sama w sobie staje się terapią, dlatego też z tej wiedzy czerpią gabinety odnowy biologicznej.

BARWY W CHROMOTERAPII

CHARAKTERYSTYKA KOLORU	ZASTOSOWANIE (uzupełnienie leczenia)
NIEBIESKI	
Najzimniejszy z kolorów, używany jest w projektach kojarzących się z czystością oraz odpowiedzialnością. Wywołuje on poczucie zaufania, bezpieczeństwa i uczciwości. Dobrze jest wykorzystywać go w projektach promujących produkty związane z morzem i niebem, ponieważ wzbudzają one w odbiorcach pozytywne odczucia i skojarzenia. Uspokaja organizm, relaksuje oraz koncentruje.	Jest kolorem zmniejszającym stres, posiada także łagodne właściwości nasenne. Zmniejsza on częstotliwość tętna oraz ukrwienie, dzięki czemu ma działanie przeciwbólowe. Ożywczo wpływa na układ nerwowy. Stosuje się go przy stanach zapalnych i chorobach z gorączką. Ułatwia przemianę materii, zwalcza anginę, bóle uszu i choroby pęcherza.
CZERWONY	
Jest emocjonalnie intensywny, używany jest on w systemie sygnalizacji świetlnej gdyż jest bardzo zauważalnym kolorem. Niektóre powiązania z nim to wszystko to co intensywne np. energia, pozytywność, akcja, stymulacja, wojna, złość, niebezpieczeństwo, moc i odwaga.	Pobudza i stymuluje układ nerwowy oraz podwyższa ciśnienie. Pomaga przy grypie i przeziębieniu, bólach pleców, krzyża, chorobach krwi i gośćcu. Niewskazany jest on przy chorobach serca i krążenia, ponieważ w nadmiarze wywołuje agresję.
TURKUSOWY	
Działa orzeźwiająco, choć nastraja refleksyjnie. Zwiększa wrażliwość i kreatywność.	Łagodzi napięcie umysłowe.
POMARAŃCZOWY	
Regeneruje, ożywia, ogrzewa, pobudza energię i regeneruje ją. Powoduje wzmożenie koncentracji uwagi, ułatwia percepcję zmysłom, łagodzi napięcia emocjonalne. Ciepły, jasny, optymistyczny, podnoszący na duchu, dodający energii, stymulujący umysł. Pomarańczowy jest często kojarzony z jesienią, zmianą kolorów z jaśniejszych letnich na zimniejsze.	Steruje zdolnościami przyjmowania pokarmów. Doskonale reguluje ciśnienie krwi, mobilizuje do działania. Poprawia pracę serca, łagodzi objawy astmy i epilepsji, likwiduje skurcze, leczy reumatyzm. Wspomaga on trawienie i odchudzanie.

43. J. Gage: op. cit., s. 100.

44. Źródło: <https://pedagogika-specjalna.edu.pl/oligofrenopedagogika/chromoterapia-w-pracy-z-dziecmi/>, 08.01.2021 r.

BARWY W CHROMOTERAPII

CHARAKTERYSTYKA KOLORU	ZASTOSOWANIE (uzupełnienie leczenia)
ŻÓŁTY	
Jest jasny, kreatywny, wywiera przyjazne i ciepłe wrażenie, ożywia umysł. Wspomaga myślenie i szybkie podejmowanie decyzji. W większości kojarzony ze szczęściem, pozytywnością, energią i słońcem. Zbyt duża ilość żółtego może wywołać na odbiorcy uczucie niepokoju, z powodu tego, że jest to energetyczny i aktywny kolor. Może on wywołać uczucie rozkojarzenia. Warto używać żółtego w towarzystwie innych kolorów, akcentując nim tylko ważne elementy projektu.	Pobudza, ale nie denerwuje, dodaje energii, wzmacnia słabe procesy organizmu i odporność nerwową. Wpływa korzystnie na pracę mózgu, przez co poprawia procesy logicznego myślenia, pamięć, wzbogaca intelektualnie. Pomaga w leczeniu depresji i pobudza układ trawienny. Jest lekarstwem na przemęczenie, stres, przeziębienia oraz problemy związane z menopauzą.
BRĄZOWY	
Zapewnia stabilność i poczucie bezpieczeństwa, wiąże się ze skłonnością do skrywania emocji. W nadmiarze powoduje smutek. Upodobanie do brązów może wskazywać na niskie poczucie własnej wartości. Brzoskwinowy wzmacnia witalność i energię.	Ułatwia trawienie, dlatego może być pomocny w odchudzaniu.
ZŁOTY	
Ożywia umysł, dostarcza energii.	Pomaga zwalczyć depresję.
BIEL	
Harmonizuje i zapewnia równowagę w organizmie. Źródłem koloru białego jest słońce, dlatego kąpiele słoneczne, stosowane z umiarem, aktywizują i wzmacniają. Przynosi spokój, łagodzi rozpacz, poprawia samopoczucie, odbija negatywne energie, pobudza układ odpornościowy. Sale szpitalne czy laboratoria, a także sprzęty bardzo często są pomalowane na biało, aby podkreślić sterylność tego miejsca, a także w celu wzmocnienia poczucia bezpieczeństwa.	Pobudza organizm do walki z chorobą, uaktywnia czynniki odpornościowe, stymuluje proces tworzenia czerwonych krwinek. Pomaga w leczeniu chorób skóry i trądziku.

BARWY W CHROMOTERAPII

CHARAKTERYSTYKA KOLORU	ZASTOSOWANIE (uzupełnienie leczenia)
ZIELEŃ	
Ma charakter stabilizujący i wyrównujący. Odpręża, uspokaja, utrzymuje energię fizyczną i psychiczną w stanie równowagi. Likwiduje napięcia i bóle, daje głęboki spokój. Kolor zielony symbolizuje harmonię, dlatego ma znaczenie dla całego systemu nerwowego. Ciemny relaksuje, daje nadzieję, łagodzi konflikty, uwrażliwia na problemy innych. Zielony to kolor natury, kojarzyć się więc może z odrodzeniem i płodnością. Daje poczucie równowagi i stabilności dlatego jest pożądany w projektach pokazujących jak produkt jest solidny i bezpieczny w użyciu.	Rośliny i zieleń przyspieszają gojenie się ran, poprawiają nastrój oraz zmniejszają poziom stresu i zużycia środków przeciwbólowych. Wzmacnia serce, układ immunologiczny i krążenia, stymuluje układ hormonalny. Jasny zielony obniża gorączkę, pomaga w zwalczaniu infekcji wirusowych i bakteryjnych. Zieleń przy szpitalnej placówce sprawia, że u pacjentów rzadziej występują powikłania i szybciej wracają oni do swoich domów.
RÓŻOWY	
Wzbudza optymizm, uspokaja emocje.	Leczy choroby serca i krążenia (np. arytmie), przynosi ulgę w astmie, pobudza apetyt.
SREBRNY	
Wprowadza równowagę, harmonię i pozwala jaśniej myśleć. Odpręża, wycisza, pozwala się odizolować. Symbolizuje niezależność i opanowanie, ale wiąże się z rezerwą i niezdecydowaniem.	Leczy opuchlizny i obrzęki.
CZERŃ	
Kojarzy się z tym, co nieznanne i tajemnicze a także z ciszą.	Wspomaga ona leczenie drobnych nerwic, ale nie należy jej stosować przy stanach melancholijnych i depresyjnych.

Źródło: T. Stąpór, *Chromoterapia leczenie kolorem*, s. 25.

Równie interesującą teorię na temat wiedzy o związkach psychiki i kolorów przedstawia Stanisław Popek w książce *Barwy i psychika*. Autor formułuje niezwykle trafne tezy, w których światło i barwy postrzega jako energię regulującą funkcjonowanie organizmów żywych. Zagadnienia te są analizowane w rozdziale V (*Barwy w diagnostyce psychologicznej*), zaś wykorzystywanie barwy w terapii w rozdziale VI (*Barwy w terapii*). Obszarem mieszczącym się w polu jego analiz psychologicznych są próby tworzenia odpowiednich testów do badania emocjonalności z użytą barwą jako zasadniczym elementem.

Autor analizuje teorie uczonych i próbuje odpowiedzieć na pytanie czym jest terapia barwna: „(...) Jak podają D. Campbell, Ch. Muths i D.H. Sun, terapia z zastosowaniem kolorów jest sztuką ponownego wprowadzenia rozmaitych barw spektrum do organizmu ludzkiego w celu wzmocnienia zdrowia, przywrócenia równowagi i uzyskania dobrego samopoczucia. Do tego celu służą wibracje barwne, które poprzez aurę otaczają ciało ludzkie, są wchłaniane do ośrodków energetycznych (czakr). Wibracje te absorbowane są przez oczy, skórę, a także z pokarmów przedostających się do układu endokrylnego. Zatem wpływ kolorów doprowadza do harmonii energii samosterujące. Harmonia ta osiągnięta jest za pośrednictwem siły i jakości barw, co wpływa bezpośrednio na fizyczną strukturę organizmu, a pośrednio wywiera wpływ na rozwój osobowości człowieka (...)”⁴⁵.

TYP SCHORZENIA A DOBÓR BARW W TERAPII

Aids	kolor zielony
Alergie	barwy zielone, różowe, indygo i pomarańczowe
Astma	kolor pomarańczowy, czerwony
Bezsensowność	kolor niebieski lub indygo
Bóle głowy	kolor zielony, jasny błękit i jasny fiolet
Bóle zębów i dziąseł	kolor niebieski
Bóle gardła	kolor niebieski
Choroby ust	kolor pomarańczowy, niebieski i indygo
Choroby skóry	kolor jasnozielony i jasnopomarańczowy
Choroby zakaźne dróg oddechowych	kolor jasnoniebieski i jasnopomarańczowy
Choroby serca i układu krążenia	kolor zielony
Dolegliwości przewodu pokarmowego	kolor niebieski i żółty
Przemęczenie	kolor niebieski i zielony
Nadciśnienie	kolor zielony
Choroby serca i układu krążenia	kolor jasnozielony i jasnopomarańczowy
Napięcia emocjonalne, nerwice	kolor żółty i pomarańczowy

Źródło: T. Stąpór, *Chromoterapia leczenie kolorem*, s. 30

45. S. Popek: *Barwy i psychika*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2012, s. 169-170.

II.2. Kolorystyka we wnętrzach a psychika człowieka

*Wszystkie obrazy na świecie
są kombinacjami zaledwie trzech
podstawowych kolorów⁴⁶.*

Don Fabun

Szczególnie przydatna w rozważaniach nad znaczeniem kolorów jest starożytna, zapoczątkowana w Chinach sztuka aranżacji wnętrz – Feng Shui. Według niej kolory otaczające ludzi odnoszą się do krążącej w przyrodzie energii, a świat wypełniony jest energią *chi*. Człowiek natomiast musi dążyć do tego, aby tę energię zatrzymać oraz w jak największym stopniu pozyskać. Według zasad Feng Shui kolory mają nie tylko znaczny wpływ na nastrój człowieka, ale mogą także zmieniać sposób postrzegania świata. Energia *chi* to siła życiowa niezwykle potrzebna do prawidłowego funkcjonowania, a dzięki dobrej aranżacji elementów znajdujących się w mieszkaniu, delikatnie może ona w nim krążyć⁴⁷.

W myśli Feng Shui kolor w pomieszczeniu jest kwintesencją środków projektowych. Zgodnie z nimi do żywiołu wody należy kolor niebieski, który wnosi do przestrzeni wnętrza oczyszczenie i odświeżenie. Relaksacyjne właściwości koloru niebieskiego wspaniale sprawdzają się w pokojach przeznaczonych do wypoczynku, odpowiednio mogą przydać się człowiekowi w łazience, sypialni lub domowym SPA. Kolor żółty natomiast to kolor radości i ciepła. Takie wnętrza są rozjaśnione, optymistyczne i dynamiczne, dzięki czemu mogą one stworzyć miłą, pogodną atmosferę w pomieszczeniu. Żółć sprzyja zacieśnianiu więzi rodzinnych, dlatego powinna być wykorzystywana głównie w salonie lub jadalni a odcienie słońca i piasku bardzo dobrze funkcjonują również w łazience. Kolor czerwony związany jest z żywiołem ognia, symbolizuje metamorfozę i moc. Uważany jest on za barwę szczęścia i sukcesu, kojarzony natomiast ze strefą odpowiadającą za funkcję, znaczenie i opinię. Ciemniejszy odcień czerwieni doskonale wpisuje się w przestrzeń kuchni czy jadalni, ponieważ symbolizuje dostatek i dobrobyt, a przygaszony odcień czerwieni jest kolorem bardzo silnym i energicznym. Natomiast energetyczna czerwień pełna żarliwości i pasji dobrze sprawdzi się także we wnętrzu sypialnianym, mimo wszystko jednak w tym wypadku postawić należy na nieco bardziej wygaszone zabarwienie. Nadmiar tego koloru może niekorzystnie działać na problemy z zaśnięciem i wyciszeniem się.

Z kolei kolor pomarańczowy może przynieść pożytek dla zdrowia, dotyczy to oskrzeli oraz górnych dróg oddechowych, a nadaje się do wnętrza pełnego harmonii. Szczególnie dobre dla organizmu są kolory różowy oraz fioletowy, ponieważ działają one optymistycznie na samopoczucie człowieka. Dzięki swojemu niespotykanemu zabarwieniu, wpływają na poczucie bezpieczeństwa, wyciszają oraz relaksują. Są one także symbolami rodzinnego szczęścia, dlatego można stosować je w sypialni lub salonie. Delikatny odcień różu nadaje miłego i radosnego charakteru do każdego wnętrza.

W filozofii Feng Shui kolory, które są najbliższe naturze, kojarzone z żywiołem drewna to zielenie oraz beże. Jasne odcienie beżów i odcienie kremowego, wpływają kojąco na chore serce, mają działanie oczyszczające i orzeźwiające. Idealnie sprawdzają się we wnętrzu do nauki, w którym człowiek będzie mógł skoncentrować się, ponieważ przynoszą one również ukojenie i spokój. Biel natomiast jest symbolem niewinności oraz jasności. Kolor biały wnosi spokój do przestrzeni, równocześnie wyraża otwartość mieszkańców na każde zmiany. Otaczają się nim osoby, które pragną równowagi duchowej oraz chcą jasno widzieć otaczający ich świat. Kolor ten należy do żywiołu metalu, a jego zrównoważona ilość pomaga w przejrzystym i lekkim życiu, dlatego powinien być on stosowany we wnętrzach związanych ze strefą kontaktu⁴⁸.

46. G. Dryden, J. Vos: *Rewolucja w uczeniu*, Wydawnictwo Moderski i S-ka, Poznań 2000, s. 201.
47. Źródło: <https://www.westwing.pl/inspiration/aranzacje/kolory-w-aranzacjach/feng-shui-kolory/>, 08.01.2021 r.

BARWY W FENG SHUI

CHARAKTERYSTYKA KOLORU	ZASTOSOWANIE WE WNĘTRZACH
ŻÓŁTY	
Symbolizuje radość i ciepło.	Wnętrza, w których wykorzystano tę barwę są rozjaśnione, bardziej optymistyczne i dynamiczne. Żółć sprzyja zacieśnianiu więzi rodzinnych, dlatego powinna być wykorzystywana głównie w salonie lub jadalni. Kolory słońca i piasku doskonale sprawdzą się też w łazience. W ten sposób stworzyć można przytulną, ciepłą, domową atmosferę w tym intymnym pomieszczeniu.
FIOLETOWY	
Stymuluje żywotność, budzi szacunek, oznacza godność i duchowy rozwój. Pozytywne skojarzenia z fioletem to uczuciowość i motywacja do działania. Negatywne to żaloba i przemoc.	Można wprowadzić do sypialni i pokoi medytacyjnych, ale unikać go należy w kuchni i łazience.
CZERŃ	
Symbol tajemniczości i niezależności. Dla chińskich artystów jest to kolor elegancji i głębokiej duchowości. Negatywnie wiąże się ją z ciemnością, złem i pesymizmem.	Należy unikać w wystroju wnętrz.
NIEBIESKI	
Przypisany do żywiołu wody, wnosi do wnętrza czystość, odświeżenie i oczyszczenie.	Posiada właściwości kojące, które najlepiej sprawdzają się w łazience lub domowym SPA. W błękitnych pomieszczeniach łatwiej odpocząć, poczuć spokój i odprężenie, dlatego idealnie nadaje się do sypialni. Relaksacyjne właściwości niebieskiego doskonale sprawdzą się także w pokojach wypoczynkowych.

BARWY W FENG SHUI

CHARAKTERYSTYKA KOLORU	ZASTOSOWANIE WE WNĘTRZACH
ZIELEŃ	
Zielenie to barwy najbliższe naturze. W filozofii Feng Shui kojarzone są z żywiołem drewna.	Zielone akcenty, elementy dekoracyjne czy ściany wnoszą do naszej przestrzeni witalność, energię zdrowia oraz wzrost. Barwa ta ma działanie oczyszczające i odświeżające. Doskonale sprawdzi się w przestrzeni do nauki, w których liczy się koncentracja i skupienie, dlatego warto wykorzystać ten odcień w pokoju dla chłopca. Kolor ten przynosi również ukojenie, spokój i odprężenie, pozwala zapomnieć o trudach życia codziennego.
BIEL	
Symbolizuje czystość, niewinność oraz jasność. Poleca się go osobom pragnącym równowagi duchowej oraz chcącym jasno widzieć otaczający ich świat.	Wykorzystanie bieli w aranżacji salonu nadaje mu harmonii oraz wnosi spokój do przestrzeni, jednocześnie wyraża otwartość domowników na wszelkie zmiany. Kolor ten należy do żywiołu metalu, dlatego powinien być stosowany w pomieszczeniach związanych ze sferą kontaktu.
RÓŻOWY	
Powszechnie kojarzony jest z romanssem i miłością, dlatego wpływa on optymistycznie na nasze samopoczucie. Kojarzony jest z radością i szczęściem.	Nadaje przytulnego i ciepłego charakteru do każdej przestrzeni. Róż jest powszechnie stosowanym kolorem w pokoju dziewczęcym, jednak nie bez powodu. Dzięki swojej wyjątkowej kolorystyce, wpływa na poczucie bezpieczeństwa oraz nastroja relaksująco. Jest to niezwykle istotna właściwość, zwłaszcza w przypadku dziecięcych przestrzeni.
POMARAŃCZOWY	
Jest bardzo zdrowy, szczególnie w przypadku chorób dziecięcych, dotyczących górnych dróg oddechowych, oskrzeli. Ma wspaniałe cechy pozytywne – szczęście, koncentrację i intelekt.	W niektórych pomieszczeniach, kolor powinien być zastosowany w dodatkach, a nie stanowić tło, bazę do aranżacji. W ten sposób nie przytłoczy się wnętrza, a także nie pomniejszy go wizualnie.

BARWY W FENG SHUI

CHARAKTERYSTYKA KOLORU	ZASTOSOWANIE WE WNĘTRZACH
CZERWONY	
Powszechnie uważany jest za kolor szczęścia i powodzenia. Należy do kolorów związanych z żywiołem ognia i podobnie jak on symbolizuje przemianę i siłę, dlatego wiąże się go z obszarem odpowiadającym za karierę, prestiż i reputację.	Idealnie pasuje do kuchni czy jadalni, symbolizując obfitość i bogactwo. Jest to kolor bardzo żywiołowy i dynamiczny, może sprawić, że będzie nam trudno wyciszyć się i skupić na gotowaniu czy spożywaniu wspólnej kolacji, dlatego warto postawić na przygaszony odcień. Energetyczna czerwień emanująca namiętnością i pasją świetnie sprawdzi się również w pomieszczeniu sypialnianym, jednak i w tym wypadku postawić należy na nieco bardziej wygaszony odcień. Nadmiar tego koloru może negatywnie wpłynąć na sen, a dokładnie na problemy z zaśnięciem i wyciszeniem się.
BRAZOWY	
Jest kolorem ziemi i dlatego przywodzi na myśl stabilność. Symbolizuje głębie, korzenie mocnego drzewa. Jest to ulubiony kolor wielu starszych ludzi, którzy osiągnęli już życiową stabilizację. Pozytywną odmianą brązu jest kolor kasztanowy. Symbolizuje on otwarcie się nowych możliwości, jest znakiem działania do życia.	Nadaje się do gabinetów, ale nie należy wprowadzać go do sypialni.
SZARY	
Wyraża szarość ludzkiej egzystencji, smutek, frustracje i wzmaga uczucie beznadziejności. Dlatego może symbolizować kompromis i równowagę.	Ma również pozytywne działanie, gdy łączy przeciwstawne barwy – biel i czerń. Aktualnie bardzo modny we współczesnych wystrojach wnętrz, ponieważ jest kolorem neutralnym i uzupełnia kolory kontrastujące.

Źródło: T. Stąpór, *Chromoterapia leczenie kolorem*, s. 64

II.3. Analiza aktualnych trendów w designie inspirowanych naturą

Natura stanowi jedną z głównych inspiracji współczesnego designu. Z tego też powodu niezwykle ważnym elementem adaptacji przestrzeni jest świat roślinny. W pomieszczeniach urządzonych w duchu bliskości z przyrodą człowiek lepiej funkcjonuje, pracuje, uczy się i odpoczywa. Korzystnie wpływa to także na kreatywność i zmniejszenie absencji w pracy. Kontakt i bliska z nią więź przywraca równowagę emocjonalną, uspokaja, regeneruje i redukuje stres. Obecnie w biurach, w celu poprawy jakości pracy, popularne stały się pokoje relaksu, tzw. chillout roomy. Przeprowadzone badania przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (APA) w raporcie *The relative of green versus lean office space* pokazały, że znajdująca się tam roślinność podnosi efektywność pracy u ponad połowy zatrudnionych osób. Rośliny doniczkowe wpływają pozytywnie na ludzkie zdrowie i samopoczucie. Dzięki wydzielaniu lotnych substancji nazywanych też roślinnymi antybiotykami, zwalczają one bakterie, wirusy i grzyby⁴⁹.

W pomieszczeniach, w których nie ma możliwości użycia bezpośrednich elementów natury, człowiek koniecznie powinien zadbać o odniesienia do niej. Może ona zagościć w mieszkaniu w postaci mebli inspirowanych florą i fauną lub naturalnych elementów wykończeniowych. Do wyeksponowania roślin można wykorzystać regały, półki ściennie oraz wiszące lub połączone z meblami donice.

Rok 2020 był ważnym czasem dla rozwoju designu. Pandemia doprowadziła do tego, że ludzie zamknięci we własnych domach silniej niż kiedykolwiek odczuli potrzebę obcowania z naturą. Coraz bliższe stało się współczesne projektowanie wnętrz inspirowane środowiskiem naturalnym (il.25). Powstały w 2020 roku trend Home Office nadal funkcjonuje w połączeniu z designem biofilicznym, powstałym z idei biofilii spopularyzowanej przez amerykańskiego biologa Edwarda O. Wilsona. Jest on sposobem na ponowne scalenie go z naturą, a wydarzenia związane z lock-downem mogą to tylko umocnić. Ma obecnie coraz więcej zwolenników ze względu na swoje działanie wyciszające organizm człowieka. Potwierdzeniem uniwersalności Eco-trendu we wzornictwie jest jeden z kolejnych trendów w Heimtextil na sezon 2021-22 o nazwie *Rewild*, który odnosi się do odnowienia. Kierunki rozwojowe tego trendu to: *Laboratorium przyrody*, *Tubylcy*, *Dzikość* i *Życie podstawowe*. *Rewild* jest powrotem do dzikiej przyrody i świata, który powinien żyć naturalnym rytmem.

W 1984 r. design biofiliczny zapoczątkował koncepcję powrotu do natury, która zakłada, że człowiek jest trwale, podświadomie i pierwotnie powiązany z przyrodą, tak, by w pełni czerpać z jej uzdrawiającej mocy⁵⁰. Pomysłem tym zainteresowali się

49. Źródło: <https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/>, 10.12.2020 r.

50. E.O. Wilson: *Biophilia, The Diversity of life, Naturalist*, Wyd. Library of America, 2021, s. 67.

m.in. architekci, którzy tworząc w stylu biophilic design, badają w jaki sposób zastosowanie elementów przyrody oraz jej procesów wpływa na projektowanie produktów wprowadzanych na rynek, z których można korzystać na co dzień w pracy oraz domu. Określenie biophilia odnosi się do ludzkiej fascynacji naturą oraz jej procesami, a życie w zgodzie z nią jest pierwotnym dziedzictwem człowieka. Przykładem stylu biophilic design jest budowla *Maggie's Centre* w Wielkiej Brytanii (il.26). Autorzy projektu wykorzystali tulipanowiec amerykański ze względu na typowe dla tego gatunku właściwości, tj. wytrzymałość i ciepłą barwę oraz korzystny wpływ drewna na psychikę człowieka. Powszechnie wiadomo, że obcowanie z drewnem obniża ciśnienie i spowalnia tętno, a przede wszystkim znacznie skraca proces powrotu do zdrowia. Ma ono więcej cech o dobroczynnym wpływie na ogólne samopoczucie człowieka niż jakikolwiek inny materiał budowlany⁵¹.

Styl ten był jednym z coraz popularniejszych kierunków w projektowaniu wnętrz w 2020 roku i wiodącym trendem w aranżacjach przestrzeni. Głównym jego założeniem było wprowadzenie biofilii do cyfrowego życia człowieka. Biofilny design to jeden z trendów w projektowaniu wnętrz, który stawia na tworzenie przestrzeni jak najbardziej zbliżonych do naturalnego otoczenia. Na wiele różnych sposobów zaprasza naturę do domów, przez co wpływa na komfort i zdrowie człowieka. Wprowadza on do pomieszczenia wszelkiego rodzaju nawiązania do niej w postaci oświetlenia naturalnego, wzorów i materiałów, roślin doniczkowych lub tzw. żywych ścian. Projektowanie takie to nie tylko estetyczne formy i kształty czy wzornictwo roślinne, ale możliwość przywrócenia utraconej więzi z naturą. Im jest jej więcej w architekturze i wnętrzach, tym ludzie mają mniej stresu, dolegliwości fizycznych i psychicznych. Lepsze samopoczucie przekłada się na wyższą produktywność i kreatywność, a ludzie, którzy pracują w otoczeniu zieleni, są bardziej chętni do działania.

Motywy roślinne i zwierzęce najłatwiej jest zastosować na tkaninach, ale pojawić się one mogą w niemal każdym elemencie wyposażenia wnętrza. W zależności od wybranego tematu, meble, tapety, grafiki czy naklejki ścienna, łącząc różne materiały i faktury, są w stanie zmienić każde mieszkanie. Natura kojarzy się z energetyczną, choć czasami neutralną i spokojną kolorystyką, dlatego w sezonie tym w mieszkaniach dominują barwy ziemi. Styl organiczny preferuje pastele, ponieważ delikatne kolory doskonale współgrają z biomorficznymi kształtami. Beże, czerń i brązy także idealnie pasują do wystroju wnętrza, ale również te żywsze – np. czerwień i zieleń, pojawiają się w formie dodatków.

Nowoczesne firmy takie jak *Amazon*, *Google* czy *Apple* lokują w elementy projektowania biofilicznego, istotnym elementem jest tu też zastosowanie naturalnych materiałów oraz różnorodnych gatunków kamienia. Projektantka Aldona Słapa-Nowac-

ka uważa, że: „Biophilic design poza tym, że pomaga nam stworzyć przestrzeń domową, w której dobrze się czujemy, jest też bardzo uniwersalnym kierunkiem. Można połączyć go z dowolnym trendem aranżacyjnym, choć bez wątplenia najlepiej koresponduje ze stylem naturalnym – szczególnie na płaszczyźnie zastosowania ekologicznych materiałów i wprowadzenia do pomieszczeń żywej roślinności”⁵².

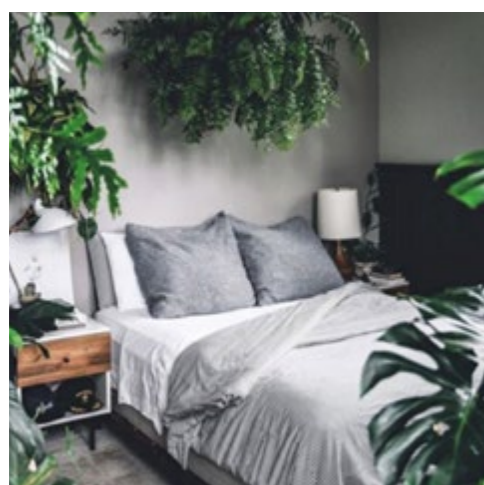
Wyposażenie mieszkania w elementy, meble i tego rodzaju dekoracje wprowadza m.in. hiszpańska marka La Forma. Łączy ona katalońskie rzemiosło z wzornictwem inspirowanym naturą i słynie z produkcji mebli z litego drewna. Dzięki zastosowaniu organicznych materiałów wykończeniowych, każdy mebel wykonany przez katalońskich stolarzy jest wyjątkowy i różni się od pozostałych. Podobnie jak w świecie natury, nie można trafić tu na dwa identyczne egzemplarze. Inspiracje ze świata przyrody zauważyć można też w obłych kształtach mebli, które przywołują na myśl wydmy, kamienie czy fale. Projektanci elementów charakterystycznych dla stylu organicznego bazują na stali, tworzywach sztucznych, szkłe oraz giętym drewnie. W trendzie Home Office roku 2020, zastosowane w modzie i designie barwy inspirowane były m.in. morskimi błękitami, które potrafią dodać niespotykanej dynamiki surowym projektom. Odcienie brązów i zieleni zaczerpnięte zostały z piękna organicznych i niespotykanych krajobrazów.

Współczesne budynki i wnętrza SPA powstają w duchu architektury wellness, która skupia się na tym, jak odbieramy te miejsca, a dokładniej jaki one mają wpływ na nasze samopoczucie i zachowanie równowagi ciała oraz umysłu. Te realizacje również bazują na założeniach biophilic design. Do niedawna architektura budynków i aranżacja wnętrz (nie tylko tych z branży wellness) stawiała głównie na wysoką estetykę i ciekawe, nowoczesne formy. Obecnie wiele uwagi poświęca się zagadnieniom, które pozwalają tworzyć obiekty i wnętrza oddziałujące w możliwie najlepszy sposób na naszą kondycję fizyczną i psychiczną. Pomóc ma w tym bliskość natury, która jest istotą idei biophilic design. Projektowanie zgodne z naturą, zapewniające ludziom jej bliskość i dobroczynne oddziaływanie, przywraca im równowagę fizyczną i emocjonalną.

Duży wkład w rozwój architektury wellness miał m.in. Roger Ulrich – profesor architektury na Uniwersytecie Technicznym Chalmers w Göteborgu. Dowiódł on, że widok przyrody nie tylko poprawia nasze samopoczucie, ale także redukuje stres i ból. W 1984 roku przeprowadził badania wykazujące, że pacjenci szpitala, którzy mogli podziwiać przez okno zielony krajobraz, dochodzili do zdrowia znacznie szybciej, niż pacjenci pozbawieni kontaktu z przyrodą. Zażywali oni także mniej środków przeciwbólowych. Potwierdzenie terapeutycznego działania przyrody również w innych badaniach skłoniło projektantów do rozwoju koncepcji otwierających budynki na zielone

51. Źródło: <https://biznes.newseria.pl/komunikaty/maggies-centre-czyli,b1360464577>, 10.10.2019 r.

52. Źródło: <https://budownictwo2b.pl/wykanczanie/puls-branzy/50704-biophilic-design-wnetrza-w-zgodzie-z-natura-od-pfleiderer>, 16.11.2020 r.



25. Inspiracje naturą w projektowaniu wnętrz, 2020 r.

otoczenie. O ile ideę biophilic design nie trudno jest zrealizować w przypadku obiektów usytuowanych w środowisku naturalnym prowincji czy na peryferiach aglomeracji, o tyle w krajobrazie miejskim o bezpośredni kontakt z przyrodą może być trudniej. Tam, gdzie nie jest to możliwe największy nacisk kładzie się na zastosowanie tekstur, kształtów i kolorów naśladujących te naturalne. Do wnętrza wprowadza się m.in. dużą ilość światła dziennego, materiały naturalne, wodę w ruchu oraz roślinność m.in. w postaci żywych, zielonych ścian – a więc wszystko, co pozwala stworzyć namiastkę natury we wnętrzach SPA. W ten sposób zastosowane rozwiązania architektoniczne i aranżacje wnętrz w oparciu o koncepcję biophilic design mogą ułatwiać nam relaks, łagodzić objawy stresu, poprawiać samopoczucie i utrzymywać wewnętrzną równowagę⁵³.

Niezwykle modnym obecnie trendem jest również Urban Jungle, który przeżywał swój prawdziwy triumf dwa lata temu. Kierunek ten coraz bardziej się rozprzestrzenia, a aktualnie w wielu nowoczesnych wnętrzach możemy zobaczyć choć jego namiastkę. Jest to autentyczny zwrot w stronę naturalnych rozwiązań. Można w tym trendzie znaleźć powiązania z egzotyczną przyrodą, a kolorystyka krąży wokół odcieni kojącej zieleni i złota. Tapety i fototapety z motywem roślin to sposób na przełamanie monotonii wnętrza, optyczne powiększenie przestrzeni, a przede wszystkim pełne doznania obcowania z naturą. Klimat tej tendencji można osiągnąć nie tylko za pomocą żywych roślin, ale także dzięki pojawiającym się motywom na płytkach, tkaninach i tapetach. Zaletą stylu Urban Jungle jest możliwość wykreowania całkowitej aranżacji wnętrza w prosty sposób za pomocą kilku dodatków. Trend ten cieszy się ogromną popularnością, wnosi do wnętrza pozytywną energię, a przede wszystkim – dzięki roślinności – daje więcej tlenu. Poduszki, dywany lub podobne elementy w roślinne wzory mogą być dopełnieniem stylizacji i sprawić, że wnętrze będzie wyglądać kwitnąco przez cały rok.

Przyroda dzięki swojej urodzie wpływa na pomysły wielu znanych projektantów mody i biżuterii. Z tego też względu jednym z najważniejszych trendów 2021 była natura i środowisko. Według prognoz modowych wybranych przez zespół *Première Vision Fashion*, w designie 2020/2021 duże znaczenie odgrywały projekty inspirowane strukturami marmuru (il.27)⁵⁴. Ten szlachetny kamień wraz z niepowtarzalnymi, abstrakcyjnymi wzorami wciąż inspiruje designerów. Dodatki są często projektowane jako czyste i geometryczne kształty stopniowane w odcieniach czerni i bieli, przywołujące na myśl naturalne i wypolerowane kamienie. Khaki i brązy, kojarzące się z leśnymi polanami, korą i słojami drzew, mogą mocniej wciągnąć człowieka w bardziej organiczne podejście do natury. Sprzączki i guziki natomiast mogą charakteryzować się naśladowaniem skorup organizmów ziemskich, a guziki

53. Źródło: <https://spaandmore.pl/wellness/biophilic-design-i-architektura-wellness-z-natury-dla-zdrowia/>, 09.11.2021 r.

54. Źródło: https://patternbank.com/premiere_vision_autumn_winter_2020_2021, 21.10.2020 r.

o odcieniach bursztynu przypominać róg zwierzęcy. Imitacja skór w odcieniach czerni jest ozdobiona lekko zielonkawymi metalicznymi refleksami, nadając nową interpretację fantastycznym skórom zwierzęcym - częściowo morskim, a częściowo - lądowym.

Dekoracyjne projekty sezonu AW 21/22 charakteryzują spokój i harmonia, fale i delikatne drgania ręcznie rysowanych linii odwzorowujących struktury kamieni. Wzory imitujące marmur odchodzą od delikatnych i pastelowych odcieni i ich wodnych wersji. Wraz z wyraźnymi czerwono-pomarańczowymi odcieniami, mają ogniste i odrobinę ekscentryczne zabarwienie.

Cuda natury od wieków inspirują 'luksusową estetykę' w modzie oraz designie i łączą współczesne rzemiosło z pięknem natury. Ludzie szukają etycznych sposobów na bycie modnym i jednocześnie przyjaznym dla planety. W tym obszarze modę zdominowały naturalne tkaniny i włókna, które są trwałe oraz mogą zostać poddane recyklingowi. To nie tylko moda na eko, to styl życia. Obecnie filozofią wzornictwa stało się projektowanie społeczne. Oparte jest ono na kreowaniu designu o indywidualnym charakterze, uwzględniając predyspozycje użytkowników oraz wpływ na ich kondycję psychiczną i fizyczną (il.28).

Mimo, że tworzenie kolekcji rozpoczęłam w 2020 roku, natura w kolorach i trendach jest również obecna w aktualnych tendencjach. W 2022 roku wciąż funkcjonować będą barwy nawiązujące do odcieni ziemi i nieba, zwłaszcza zieleni, wprowadzające spokój oraz ukojenie do przestrzeni (il.29). Pastelowe odcienie, w tym oceaniczny róż, tchną nadzieję oraz optymizm kolejny rok. Mogę mówić o długofalowych tendencjach, które oprócz wartości samej inspiracji naturą, definiuje także ponadczasowość i funkcjonalność. Przy czym kolor i estetykę postrzegam jako funkcję. Do trendu kolorystycznego inspirowanego harmonią przyrody, dołącza również natura w skali makro. Warto zwrócić uwagę na inspirację kamieniami i minerałami w tej skali, które w detalu pozwalają na tworzenie niezwykle efektownych wzorów.

Przyglądając się aktualnej modzie, którą wyznaczają w głównej mierze wspomniane już przeze mnie tekstylne targi *Première Vision*, jednym z aktualnych trendów na wiosnę - lato 2022 będzie zastosowanie odcieni khaki i poślółkowej zieleni. Moda ta inspirowana suchymi kwiatami, jak również matowymi odcieniami oliwki, szaławii oraz mięty czerpać będzie z kolorów natury takich jak ziemiste zielenie, które będą niejednokrotnie zestawiane z mocniejszymi, kontrastującymi tonami. Materiały tego sezonu takie jak wełna, bawełna i owcza skóra przybierać będą oryginalne odcienie tych surowców (il.30)⁵⁵.



26. Maggie's Centre, Wielka Brytania, 1995 r.

55. Źródło: <https://www.premierevision.com/en/magazine/accessories-for-ss23-lush-nature/>, 21.03.2022 r.



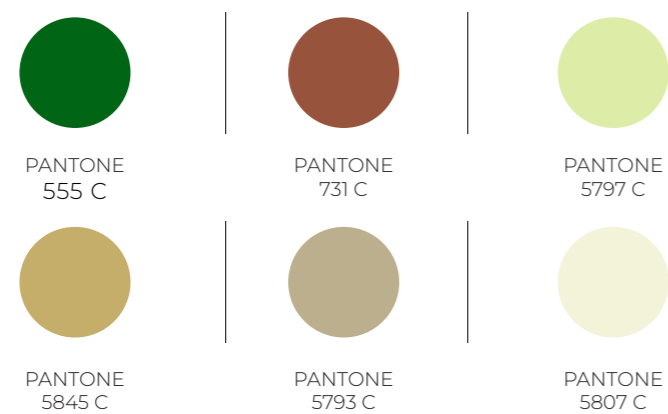
27. Inspiracje naturą w trendach modowych *Première Vision* AW 21/22

28. Inspiracje naturą w trendach modowych, 2021 r.

PALETA PREMIÈRE VISION



PALETA PURE SPIRITUAL 5 HEIMTEXTIL TRENDS



29. Paleta *Première Vision* i *Pure Spiritual* z 5 Heimtextil Trends, 2020/2021 r.

30. *Première Vision* S/S 23, akcesoria z kolekcji *Bujna natura*

II.4. Tkanina we wnętrzu

Tkanina towarzyszy człowiekowi od zarania dziejów, mając prawdopodobnie swoje prototypy w plecionkach z traw i innych roślin. Początków tkaniny lnianej badacze doszukują się w starożytnym Egipcie⁵⁶.

Życie codzienne już od wielu pokoleń było wzbogacone materiałami, które pojawiając się we wnętrzach, miały różne funkcje. Oprócz dekoracyjnej poprzez sakralną pełniły zadanie użytkowe, jak np. ocieplenie przestrzeni zimą. W domach dominowała wełna, len oraz tkaniny żakardowe bez znaczenia, czy były to domostwa mniej zamożne, czy była to przestrzeń pałacowa.

Tkaniny w większości były funkcjonalne, choćby zaplecek, służący mieszkańcom domów jako oparcie wiszące często nad łóżkiem czy ławą, tworzony zazwyczaj z gobelinów, żakardów oraz makatek (il.31). Do dzisiaj można zauważyć w wielu domach m.in. zazdrostkę pojawiającą się w oknach kuchni czy jadalniach jako firankę rozpiętą od połowy okna. Popularne są także powieszony w drzwiach muchołapy używane głównie w domach jednorodzinnych na wsiach, wykonane z lekkich lnianych lub siateczkowych materiałów. Równie często nadal we wnętrzach spotykane są chodniki, czyli długie tkane dywaniki, które dostarczają komfort stąpania po ciepłej podłodze. Dość często stosowanym elementem wnętrza jest także parawan, który kiedyś służył do rozdzielania wnętrza, a także był stosowany jako element dekoracyjny wzbogacony też o piękne drukowane materiały. Podobne zastosowanie ma zresztą i dziś.

Materiały dekoracyjne były nieodłącznym elementem wyposażenia staropolskich wnętrz. Pokrywały ściany, stanowiły oprawę dla okien i drzwi, a także zdobiły meble. Wraz ze zmianą ich wystroju były wymieniane na nowe, odpowiadające najnowszej modzie i gustowi właściciela. Stare często przepadały lub zyskiwały drugie życie po dostosowaniu ich do nowej funkcji. Nierzadko zdarzało się, że przerabiano je na szaty liturgiczne⁵⁷.

Do dziś również mamy styczność z portierami, które chronią pomieszczenie przed dostaniem się zimnego powietrza. O portierach możemy przeczytać u poetów: Stefana Żeromskiego oraz Elizy Orzeszkowej, która w *Dobrej Pani* pisała: „Przez wpółotwarte portiery widać było kilka większych i mniejszych pokojów pogrążonych również w ciszy i półcieniu”⁵⁸. Były one także stosowane w XIX-wiecznych pałacach np. w neorenesansowym pałacu Karola Scheiblera w Łodzi, gdzie pięknie prezentują się zrewitalizowane tkaniny – portiery drzwiowe, których dodatkową wartością jest dwustronność.

Kolejnymi tkaninami, które były spotykane nie tylko w wiejskich chałupach, ale również w zamożniejszych przestrzeniach są m.in. popularne na dworach

w XVI i XVII wieku tapiserie, które często pokryte były wzorami graficznymi, scenami rodzajowymi, pejzażami oraz ilustracjami pasującymi do wnętrza. Nazwa ta pochodzi od starofrancuskiego słowa *tapisser* oznaczającego ‘pokryć coś materiałem’. Tapiserie pełniły funkcję ozdobną, ale również funkcjonalną, ponieważ grzały wnętrza, pokrywając sobą olbrzymie połacie pałacowych ścian (il.32).

W pałacach i zamkach popularna również była podsufitka. Znalazła ona swoją funkcję dzięki wysokości pomieszczeń, które były bardzo trudne do ogrzania. Grube tkaniny obniżały sufit, co sprawiało, że w zimne pory roku było w nich znacznie cieplej.

Jednym z wyjątkowych zabytków stanowiących prawdopodobnie część dekoracji okna, drzwi lub łoża jest duża (135 x 309 cm) prostokątna makata datowana na początek XVIII w. Znajduje się ona w Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie, pozostając wspaniałym przykładem dekoracji barokowej rezydencji (il.33).

Tekstylia w większości przypadków z biegiem lat uległy zniszczeniu, chociażby ze względu na stałe działanie promieni słonecznych, a wiedza o nich utrwalała została jedynie na starych fotografiach. Pięknie odnowione drukowane tkaniny ścienne tego typu można zobaczyć dziś m.in. w Pałacu w Rogalinie. Tkaniny te zostały z najwyższą starannością zrewitalizowane przez Instytut Włókiennictwa, a druki wykonano w Katedrze Druku na Tkaninie w Akademii Sztuk Pięknych im. Wł. Strzemińskiego w Łodzi.

Bawełniana tkanina, która odzwierciedla ducha czasów tego obiektu, to ta z nadrukiem o motywie goździków. Znajduje się ona w Sypialni Heleny Raczyńskiej, wyróżnia się piękną, nasyconą kolorystyką intensywnej czerwieni i różu. Motyw kwiatowy dominuje zarówno na ścianach, jak i na haftowanym tiulu francuskim powieszonym w oknach. Następną tkaniną ścienną jest ta pt. *Bukiety Róż* znajdująca się w sypialni Róży, subtelna, delikatna o minimalistycznej kolorystyce (il.34). Wykonana została metodą sitodruku ręcznego, a zaprojektowana przez panią Małgorzatę Lambrecht-Reich. Większość wnętrz w Pałacu wyposażonych jest w tkaniny dekoracyjne najwyższego gatunku co jest widoczne już na pierwszy rzut oka. To one właśnie sprawiają, że pokoje są bogatsze i mają własny oryginalny i wytworny charakter⁵⁹.

Z zainteresowania tkaninami, szczególnie tymi dawnymi, historycznymi, postanowiłam, by moja kolekcja tkanin drukowanych przeznaczona była także do takiego miejsca ‘z duszą’, do przestrzeni SPA znajdującej się w zabytkowym parku Pałacu w Nieznanicach.

56. Źródło: <https://csw.torun.pl/info/press-room/wielowatkowosc-tkaniny-23164/>, 11.03.2022 r.

57. Źródło: https://www.wilanow-palac.pl/splot_historii_w_barokowej_tkaninie.html, 11.03.2022 r.

58. E. Orzeszkowa: *Dobra Pani*, Wyd. Greg, Kraków 2008, s. 25.

59. M. Lao i E. Witczak: *Tkaniny dekoracyjne do rewitalizowanych obiektów zabytkowych*, Wyd. Instytut Włókiennictwa, Łódź 2016, s. 15.



31. Zapleczek w akademiku w Krakowie, 1960 r.,
fot. Zbigniew Zborowski

32. Tapiserie, fot. Biblioteka Uniwersytetu
Jagiellońskiego, XVI i XVII w.

34. Drukowana tkanina ścienna w Muzeum Pałacu w Rogalinie, 2015 r.

33. Makata, Muzeum Pałacu Króla Jana III
w Wilanowie (fragment), początek XVIII w.



NATURA BEZ GRANIC

03

AUTORSKA KOLEKCJA
DRUKÓW NA TKANINIE

2022

Rozdział III

AUTORSKA KOLEKCJA
DRUKÓW NA TKANINIE

Założenia projektowe i proces powstania pracy
Przeznaczenie kolekcji i analiza miejsca
Opis kolekcji
Dokumentacja kolekcji / reprodukcje

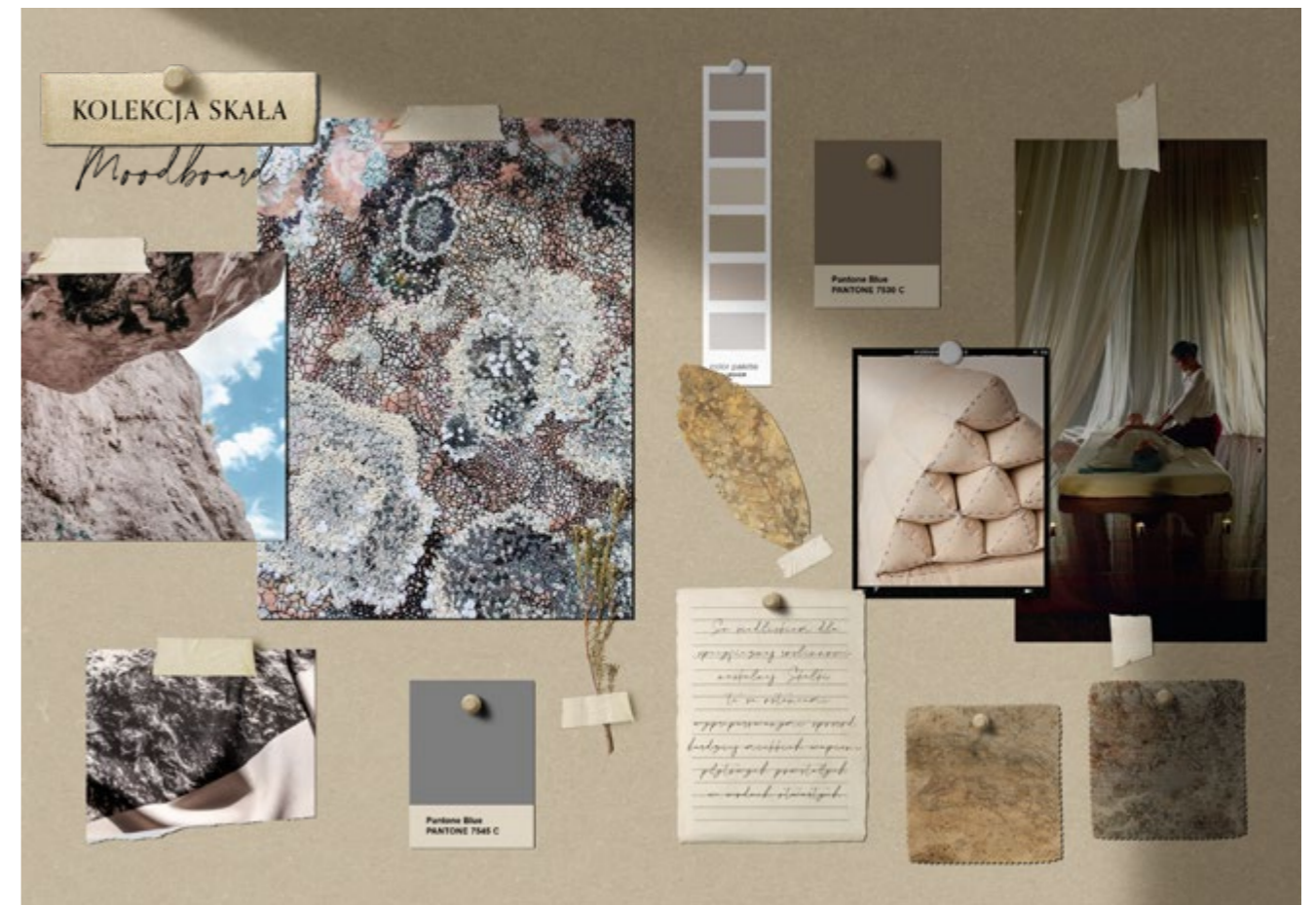
III.1. Założenia projektowe i proces powstania pracy

Kolekcja *Natura bez granic* składa się z 3 części: 6 tkanin wielkoformatowych, wieloasortymentowego zestawu akcesoriów do rehabilitacji, masażu, jogi i medytacji oraz 3 zestawów paneli na ścianę (wykonanych w technice malarskiej).

Interdyscyplinarna koncepcja pracy oparta jest na połączeniu różnorodnych elementów. Praca projektowa oscyluje wokół kilku dziedzin: fotografii, malarstwa, druku na tkaninie, psychologii i chromoterapii. Moim założeniem stało się wieloaspektowe zastosowanie druku i technik malarskich w procesie projektowania i tworzenia tekstylnych elementów do wnętrza. Z tego powodu podjęłam próbę połączenia mediów, warsztatów i dyscyplin w ramach jednego, spójnego projektu. Do realizacji tej pracy pomocne okazały się moodboardy do każdej kolekcji, które powstały na bazie szkiców, i wyselekcjonowanych z różnych źródeł zdjęć (il.35,36,37).



35. Moodboard - *Paproc*, 2019 r.



36. Moodboard - *Źródło*, 2019 r.

37. Moodboard - *Skala*, 2019 r.

TKANINY WIELKOFORMATOWE

Proces projektowy

Punktem wyjścia do wyrażenia celu projektowego były autorskie fotografie natury Jury oraz jej abstrakcyjne faktury. W projektach druków ‘cytowałam’ przyrodę poprzez wykorzystanie zdjęć motywów natury w różnej skali. Podstawą do stworzenia wzorów druków była obserwacja i analiza struktur, form oraz kolorystyki skał, roślin i wody. W celu przygotowania projektów druków – przetworzyłam również własne kompozycje malarskie. Po analizie badawczej, przeprowadziłam selekcję powstałych obrazów pod kątem najodpowiedniejszych kadrów.

Następnym etapem było przeniesienie ich do programu graficznego Adobe Photoshop, który umożliwił transformację i stworzenie wzorów druków. W projektach zastosowałam opcje przenikania i łączenia poszczególnych detali fotografii oraz prac malarskich. Program graficzny pozwolił mi na wyostrenie, wydobywanie i podkreślenie motywów jurajskiej natury. Możliwe było także zwiększenie nasycenia kolorystycznego kompozycji, zwiększenie kontrastu oraz połączenie ze sobą poszczególnych obrazów. Wykorzystana została opcja trybu mieszania, co dało mi możliwość nałożenia na siebie poszczególnych fragmentów. W przygotowaniu wzorów ważną rolę odegrało odpowiednio dobrane narzędzie ‘pędzel’, dzięki któremu mogłam wzbogacić kompozycje za pomocą struktur graficznych. Projekty druków porządkowałam poprzez kierunek, ruch i zmiany barw.

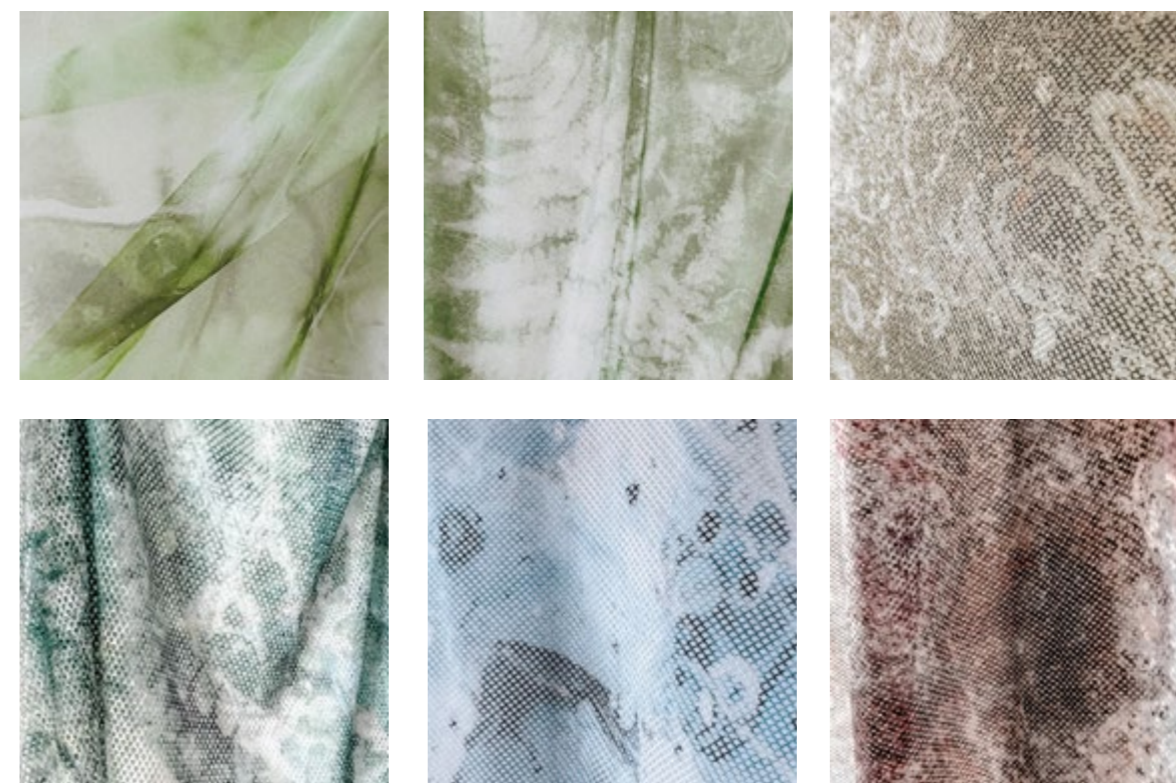
Następnie metodą kolażu scalałam różnorodne zdjęcia cyfrowe, mikro i makro fotografie oraz szkice malarskie, z których powstały jednoraportowe i raportowe wzory. W efekcie powstały projekty 6 tkanin wielkoformatowych, po 2 w każdej z serii: *Źródło I*, *Paproć I* oraz *Skala I*. W dalszej kolejności wykonałam próby materiałowe, by stwierdzić, które podłoże będzie najlepiej sprawdzało się w druku oraz makiety do ich prezentacji w przestrzeni SPA (il.38).

Proces realizacji

Spośród wielu metod druku, m.in. transferowego, za pomocą którego wykonałam próby materiałowe (il.39), zdecydowałam się na wybór techniki cyfrowej. Charakteryzuje się ona bardzo dobrym odwzorowaniem fotograficznym, wysoką rozdzielczością, nasyconymi barwami (paleta CMYK) oraz dużą trwałością. Zadrukowane tkaniny są gładkie w dotyku, a wzory bardzo wyraziste, po czasie użytkowania druki nie zmieniają koloru, nie blakną i nie pękają. Ze względu na to, że kolekcja przeznaczona jest

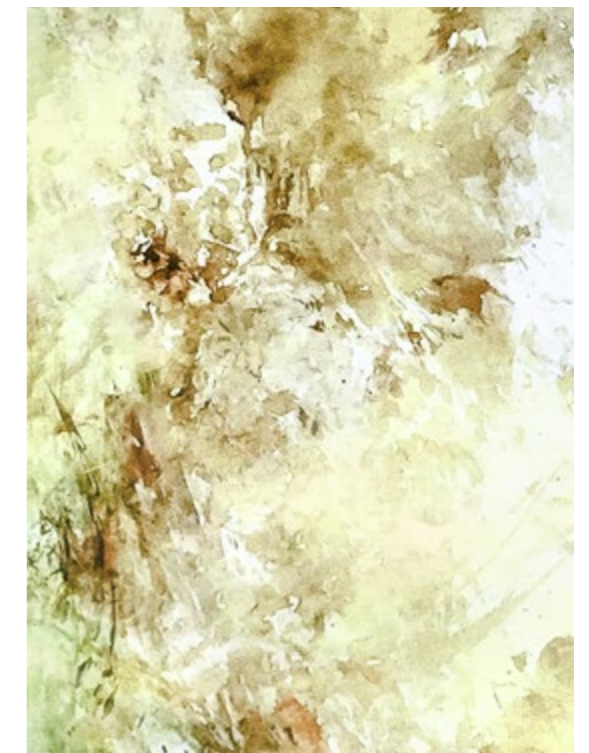
do wnętrz relaksacyjnych, wybrałam odpowiednią kolorystykę i rodzaje tkanin. Projekty zostały wydrukowane na poliestrze, który znajduje zastosowanie w procesie sublimacji.

Warto wspomnieć, iż (...) druk cyfrowy inaczej sublimacyjny zalicza się do technologii termotransferowych, to metoda przenoszenia wzorów lub obrazów na tkaninę poliestrową⁶⁰. Pierwszym etapem procesu jest zadrukowanie papieru transferowego. Obraz, który został przeniesiony na papier, jest odbiciem lustrzanym, ostatecznego druku na tkaninie. Drugim etapem jest umieszczenie papieru razem z materiałem w prasie termicznej i poddanie go bardzo wysokiej temperaturze (około 155-185 stopni) i wysokiemu ciśnieniu. Mowa tu o transformacji polimeru ze stanu stałego w stan gazowy w momencie transferu wzoru na tkaninę. Ta metoda należy do bardzo szybkich i ekologicznych technologii – materiał nie musi być spierany, więc nie występuje zużycie wody, a same atramenty są nieszkodliwe dla środowiska. Użyte tusze powstały na bazie wody, są ‘przyjazne’ środowisku przez co można je stosować we wnętrzach dedykowanych dzieciom i w przestrzeniach SPA.



Próby materiałowe druku cyfrowego, 2021 r.

60. Źródło: <https://drukarkia3.pl/druk-sublimacyjny-wyjasniamy-tajemnice-popularnosci-tej-metody-druku/>, 11.12.2021 r.



38. Propozycja instalacji tkanin we wnętrzu / makieta

39. Próby materiałowe - druk transferowy, Katedra Druku na Tkaninie w ASP w Łodzi, 2021 r.

AKCESORIA DO MEDYTACJI I ĆWICZEŃ

Założenia, proces kreacji

Poszukując własnego języka, właściwego tkaninie, świadomie wprowadziłam do moich propozycji różne wzory, materie i techniki realizacyjne. Projektując kompozycje tkanin, starałam się zwrócić uwagę na relacje motywów, ich skalę, kierunki i barwy. Z jednoraportowych druków wykonane zostały akcesoria do wnętrza SPA.

Inspiracja płynąca z przyrody to dla mnie nie tylko wzory ale też materiały, z których tworzę akcesoria. Naturalne wypełnienia idealnie komponują się z formami i wzorami druków, dopełniają stylizacje i przybliżają nas do Matki Ziemi o kolejny krok. Surowce, z których korzystam, to nie tylko detal. Dzięki ich zastosowaniu mogę ograniczyć użycie syntetycznych materiałów i uczynić moją kolekcję akcesoriów bliższą zrównoważonej modzie.

Od samego początku przyświecała mi myśl, aby stworzyć elementy, które byłyby bezpieczne, zdrowe, ekologiczne i trwałe. Użyte materiały stanowiły podstawę z dużymi możliwościami kreatywnymi, różnorodnością rozwiązań i zastosowań. Wielosortymentowy zestaw obejmuje w sumie 38 elementów, w których skład wchodzi: w linii *Źródło II* - 12, *Skala II* - 19 a *Paproć II* - 7 elementów. Do wykonania tekstylnych akcesoriów zastosowałam wypełnienia naturalne, które spełniają dodatkowo funkcje zdrowotne dla organizmu. Ekologiczne łuski gryki, pestki wiśni czy gorczyca biała mają właściwości przeciwzapalne, przeciwbólowe i regenerujące.

Proces realizacji

Druki akcesoriów zostały również wykonane metodą sublimacji. Wzory powstały na materiałach miękkich i transparentnych o różnej grubości i charakterze, tj. dresówka, popelina, płótno bawełniane, jedwab, tkanina obiciowa, filc przemysłowy, kreton, dresówka velvet i szyfon w paski. Podobnie jak główne elementy linia akcesoriów do medytacji inspirowana była przede wszystkim zdjęciami oraz obrazami odnoszącymi się do motywów Jury. Druki zaprojektowane zostały w programie komputerowym za pomocą opcji mieszania, która dała mi możliwość połączenia wybranych faktur z obrazów oraz detali zdjęć (il.40). Elementy zostały wykonane metodą szycia ręcznego i maszynowego (il.41).

Funkcja

Przygotowałam m.in. poduszki oraz inne przedmioty z naturalnych i syntetycznych tkanin, wypełnione zdrowymi łuskami ekologicznie uprawianych zbóż na Jurze. Koją one nerwy, sprawiają, że można poczuć jeszcze bliższy kontakt z przyrodą. W kilku elementach zastosowałam także wypełnienie watoliną, która jest włókniną poliestrową o właściwościach antyalergicznym. Jest ona dodatkowo bardzo przewiewna i nie chłonie wilgoci. Wykorzystałam także delikatną i elastyczną gąbkę, która po ściśnięciu bez problemu powraca do swojego pierwotnego kształtu i bardzo dobrze dopasowuje się ona do pozycji kręgosłupa.

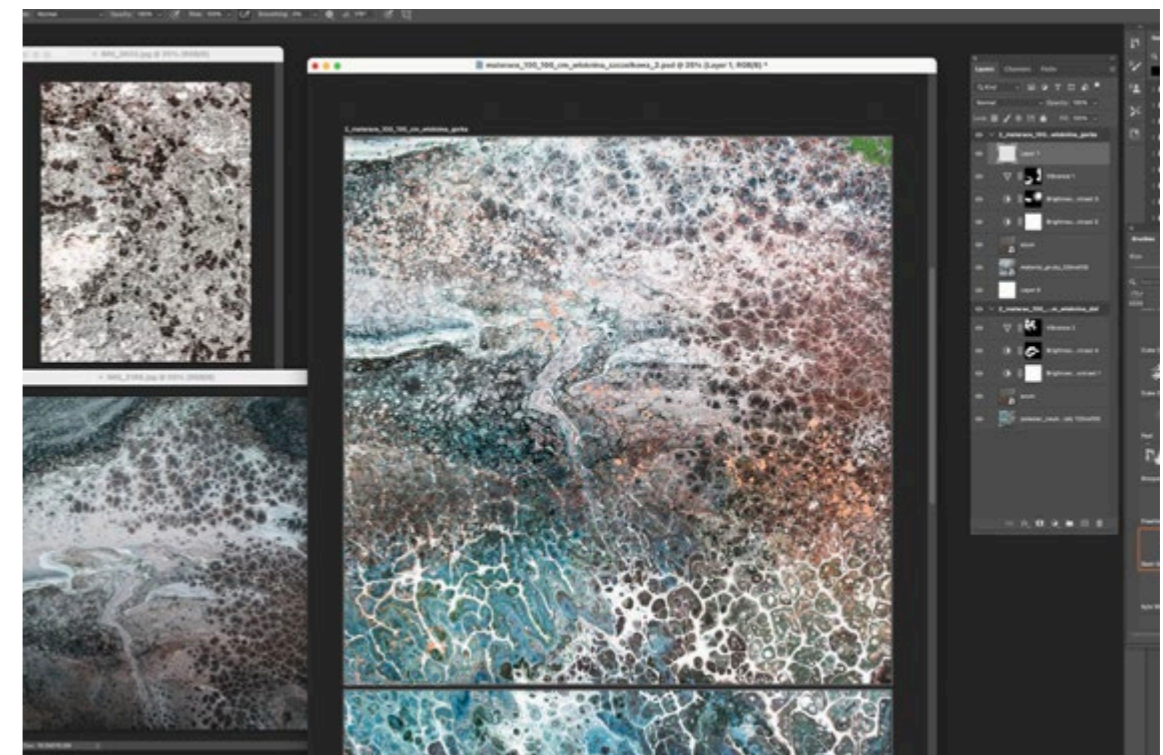
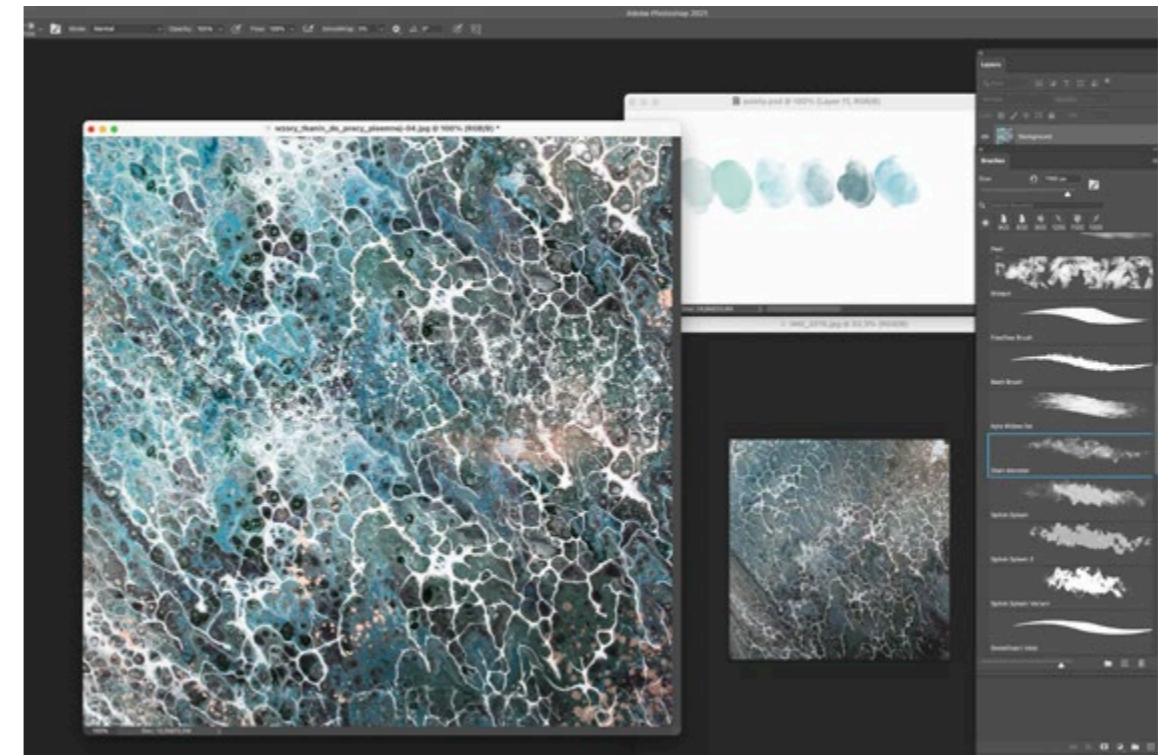
Elementy kolekcji są odpowiednie do medytacji oraz dla osób, które praktykują techniki wyciszenia. Dla przykładu, materac z łuski gryczanej to środek poprawiający ukrwienie skóry, przeciwdziała bólom reumatycznym oraz ułatwia napiętym mięśniom rozluźnienie. Pufy do jogi natomiast zawierają różnorodne wypełnienia - ich ilość można regulować, dostosowując twardość siedzenia do swoich potrzeb. Pufy działają prozdrowotnie, jak również pomagają osiągnąć harmonię z naturą. Są one doskonałym narzędziem do utrzymania właściwej postawy podczas ćwiczeń, ich specyficzny kształt zapewnia wygodę, odciąża stawy kolanowe i skokowe.

Poduszka o kształcie rogala jest z kolei wypełniona łuską gryczaną i ziarnami kukurydzy (il.42). Zapewnia ona wygodne podparcie miednicy podczas siedzenia. Idealna jest dla osób o elastycznych stawach biodrowych niewymagających wysokiego podparcia. Szerzej ukształtowane boki zapewniają dobrą podporę i stabilność pozycji. Zalecana jest ona do układów skrzyżnych typu lotos i pół-lotos. Bardzo przydatna dla zdrowia jest także mata do akupresury, która działa stymulująco na ciało. Pomocna jest przy problemach ze słabym krążeniem, bólami głowy, trawieniem, zmęčeniem, bólem pleców, szyi, kręgosłupa, rwą kulszową, napięciem i skurczami mięśni. Pobudza także funkcjonowanie narządów odpowiedzialnych za wydzielanie się hormonów szczęścia.

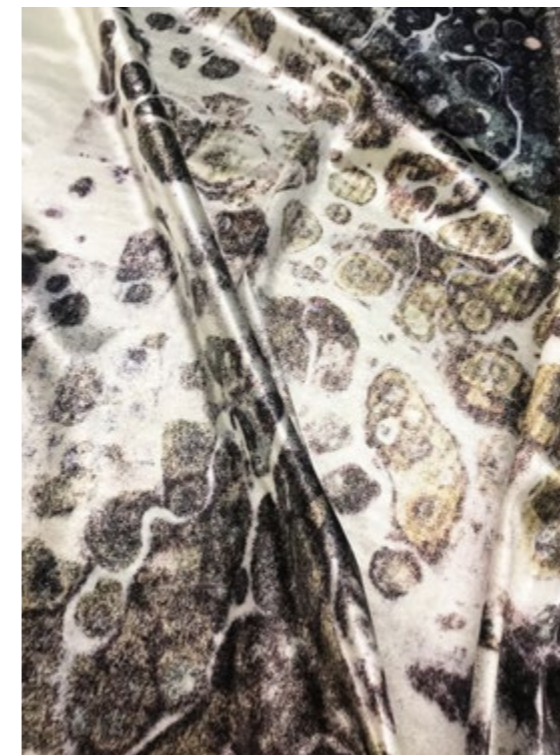
Natomiast naturalna i ekologiczna poduszka z łuski gryczanej daje odpowiednie oparcie dla głowy, efektywnie rozładuje napięcia mięśniowe w górnej części kręgosłupa. Idealnie dopasowuje się do ciała, dzięki czemu ma właściwości poduszki anatomicznej. Polecana jest w szczególności alergikom. Poduszka z wypełnieniem z orkiszu wspiera prawidłowe ułożenie głowy i kręgosłupa podczas odpoczynku. Pełnię prozdrowotnych właściwości mają też łuski ekologiczne, które są lekkie i delikatne, co wpływa pozytywnie na komfort snu. Pomagają one w zwalczaniu bólów reumatycznych, migrenie, bezsenności, wprowadzając stan błogiego relaksu.

RODZAJE ZASTOSOWANYCH TKANIN W AKCESORIACH TEKSTYLNYCH

SZYFON	tkanina miękka, zwiewna, wytrzymała, stosuje się ją głównie do szycia bluzek i sukienek
POPELINA	mocna tkanina bawełniana, jedwabna lub wełniana o płóciennym splocie, przypominająca ryps, używana jest przede wszystkim na koszule i bluzki
VELVET	tkanina posiadająca niepowtarzalną strukturę, miękka, delikatna i przyjemna w dotyku, pełna elegancji, przypominająca aksamit, wykorzystywana do produkcji poduszek, narzut, kocyków
POLIESTER	tkanina syntetyczna, polimer zawierający wiązania estrowe, wykorzystywany do produkcji nie tylko ubrań sportowych, ale także bielizny, bluzek, kurtek
PŁÓTNO	tkanina wykonywana na krosnach tkackich w zakładach przemysłu lnianego, surowcem do produkcji płótna są przędze z włókien lnianych, konopnych
SATYNA	tkanina najczęściej bawełniana, rodzaj atłasu, czasem jedwabna, używana głównie jako materiał podszewkowy, na sukienki i inną odzież kobiecą



40. Screenshot programu graficznego Photoshop - projekty do akcesoriów tekstylnych, 2019 r.



Praca nad drukami do akcesoriów tekstylnych, Katedra Druku na Tkaninie w ASP w Łodzi, 2019 r.



RODZAJE WYPEŁNIEŃ

Pestki wiśni	Łuska gryki
Gorczyca biała	Łuska orkisz
Kukurydza	Łuska prosa



41. Szycie akcesoriów tekstylnych, 2020 r.

42. Rodzaje zastosowanych wypełnień w akcesoriach tekstylnych

MODUŁY / kolekcja uzupełniająca

Założenia, proces kreacji

Tworząc kolekcję druków na tkaninie równolegle pracowałam nad drugim etapem artystyczno – projektowym, w wyniku którego powstały kompozycje malarskie. Zrealizowane prace znalazły zastosowanie - jako mobilne moduły naściennne do wnętrza. Prace obejmują trzy cykle: *Źródło III*, *Paproć III* i *Skala III*.

W przygotowaniu kompozycji istotną rolę oprócz fotografii odegrało malarstwo nawiązujące do stylu *all - over painting*, którego przedstawicielem był Jackson Pollock. Zaciekał mnie swobodny proces budowania dzieła ‘bez początku i końca’ oraz obrazy, które stanowią ‘wycinki’ rzeczywistości mogące mieć kontynuację poza granicami kompozycji. Znajduję w tym nurcie odniesienia do założeń mojej kolekcji *Natury bez granic*. Oprócz przyrodniczych fascynacji odwołuję się do swobody interpretacyjnej samego procesu kreacji. Popelniałam zestaw kilkudziesięciu różnorodnych kompozycji malarskich, które stanowią dopełnienie kolekcji.

Na potrzeby badania zastosowałam szkice malarskie wynikające z gestu. Eksperymenty z różnymi metodami rozprowadzania farby na płótnie, podłożami oraz spoiwami do ich łączenia pozwoliły mi na optymalne odzwierciedlenie struktur skał czy efektu wody na płaszczyźnie. Realizując założenia kompozycji w obrazach, przypadek w kontrolowany sposób połączył się z ekspresją ruchów i intuicją. Wzory organicznie integrowały się z fakturą, płynnie przechodząc z jednej formy w drugą.

W trakcie tworzenia kompozycji powstały trzy główne cykle. W odcieniach niebieskich pod nazwą *Źródło III*, zrealizowałam 45 sztuk w formacie 30 x 30 cm. W odcieniach zielonych – *Paproć III* stworzyłam 9 kompozycji w formacie 60 x 60 cm, które łączą ze sobą malarstwo i druk. W szarościach i brązach o nazwie *Skala III* powstało 28 sztuk w formacie 40 x 40 cm. Powstałe prace sugerują struktury, faktury skał, paproci oraz wywierzyisk charakterystycznych dla regionu Jury. Każda z serii ma charakter interaktywnego patchworku - jest zbudowana z modułów, które można układać w dowolny sposób w zależności od architektury wnętrza i predyspozycji czy upodobań odbiorcy. Elementy w kształcie kwadratu mogą współistnieć ze sobą jako zespół lub funkcjonować jako samodzielne obiekty. Prace namalowane zostały w sposób intuicyjny bez możliwości ponownego powtórzenia danego wzoru. Wykorzystane w nich zostały abstrakcyjne kompozycje otwarte, asymetryczne i dynamiczne. Każdy z tych obrazów porządkowany był poprzez kierunek, ruch i zmiany barwne. Powstały rodzaj faktury odnosi się nie tylko do natury, ale może być także kojarzony z tkaniną. Jest to świadome poszukiwanie materii i mediów, które wykraczają poza klasyczny warsztat szeroko rozumianego druku na tkaninie.

Biorąc pod uwagę założenia projektowe i temat pracy doktorskiej odnoszący się do druku, dopełniłam jeden z trzech cykli motywem mandali.

Mandala stanowi harmonijne połączenie koła i kwadratu, w którym koło jest symbolem nieba i nieskończoności, kwadrat natomiast przedstawia sferę ‘wewnętrzności’, tego, co jest związane z człowiekiem i ziemią. Te formy rozwijają wyobraźnię człowieka, koordynację wzrokowo-ruchową, pomagają w skupieniu uwagi, wyciszeniu i relaksie. Kształt mandali w różnego rodzaju tradycjach duchowości może służyć jako ogólne narzędzie do kształcenia psychicznego. W zaprojektowanych mandalach wykorzystałam fragmenty zaczerpnięte z powstałych obrazów malarskich, przedstawiających motywy pochodzące z natury. Wyboru tych struktur dokonałam na podstawie przemyśleń związanych z medytacją, wewnętrzną koncentracją i intuicją.

Tworzenie mandali często rozumiane jest jako aktywna medytacja mająca na celu rozwój osobowości. Proces ten wg. Junga posiada właściwości terapeutyczne. Wybitny myśliciel pisał o tym następująco: „Fakt, iż obrazy tego rodzaju wywołują w pewnych warunkach znaczny wpływ terapeutyczny na twórców, jest wykazany empirycznie, a także łatwo zrozumiały, skoro często reprezentują one niezwykle śmiałe próby dojrzenia i pogodzenia pozornie niedających się pogodzić przeciwności oraz przerzucenia mostów ponad pozornie beznadziejnymi rozłamami. Zwykle już samo podjęcie takiej próby przynosi leczniczy efekt”⁶¹.

Proces realizacji

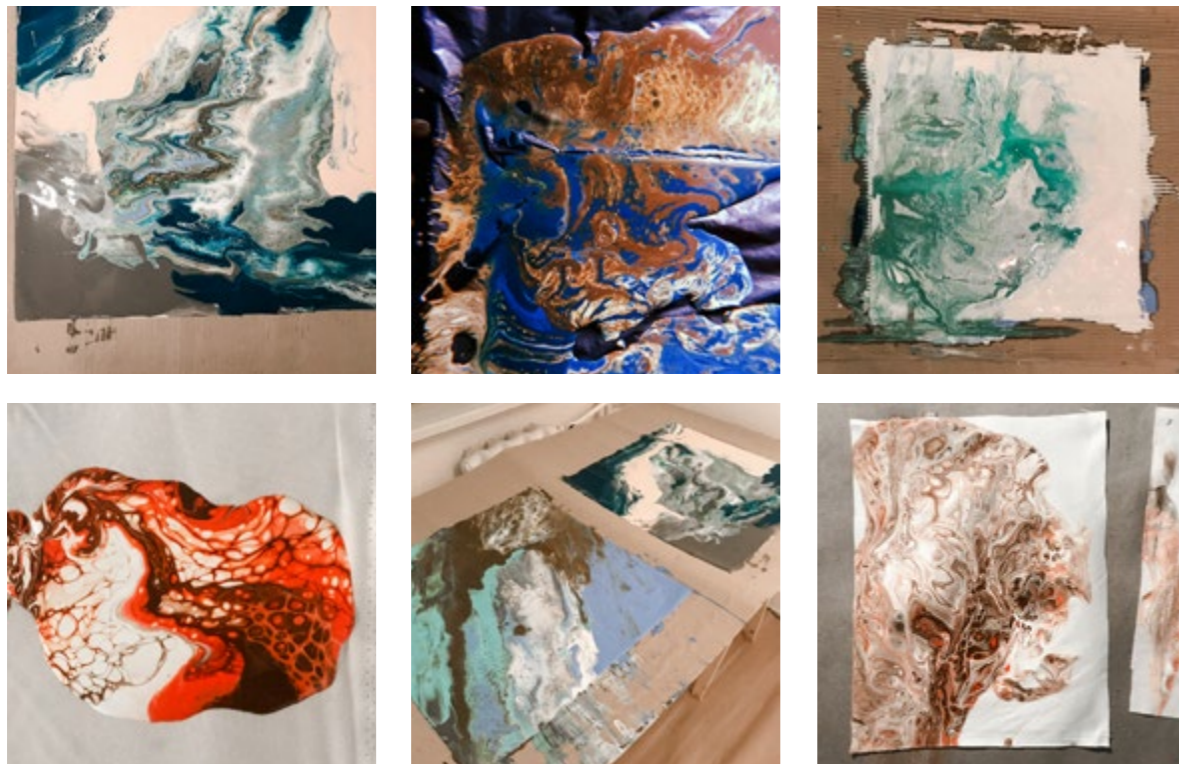
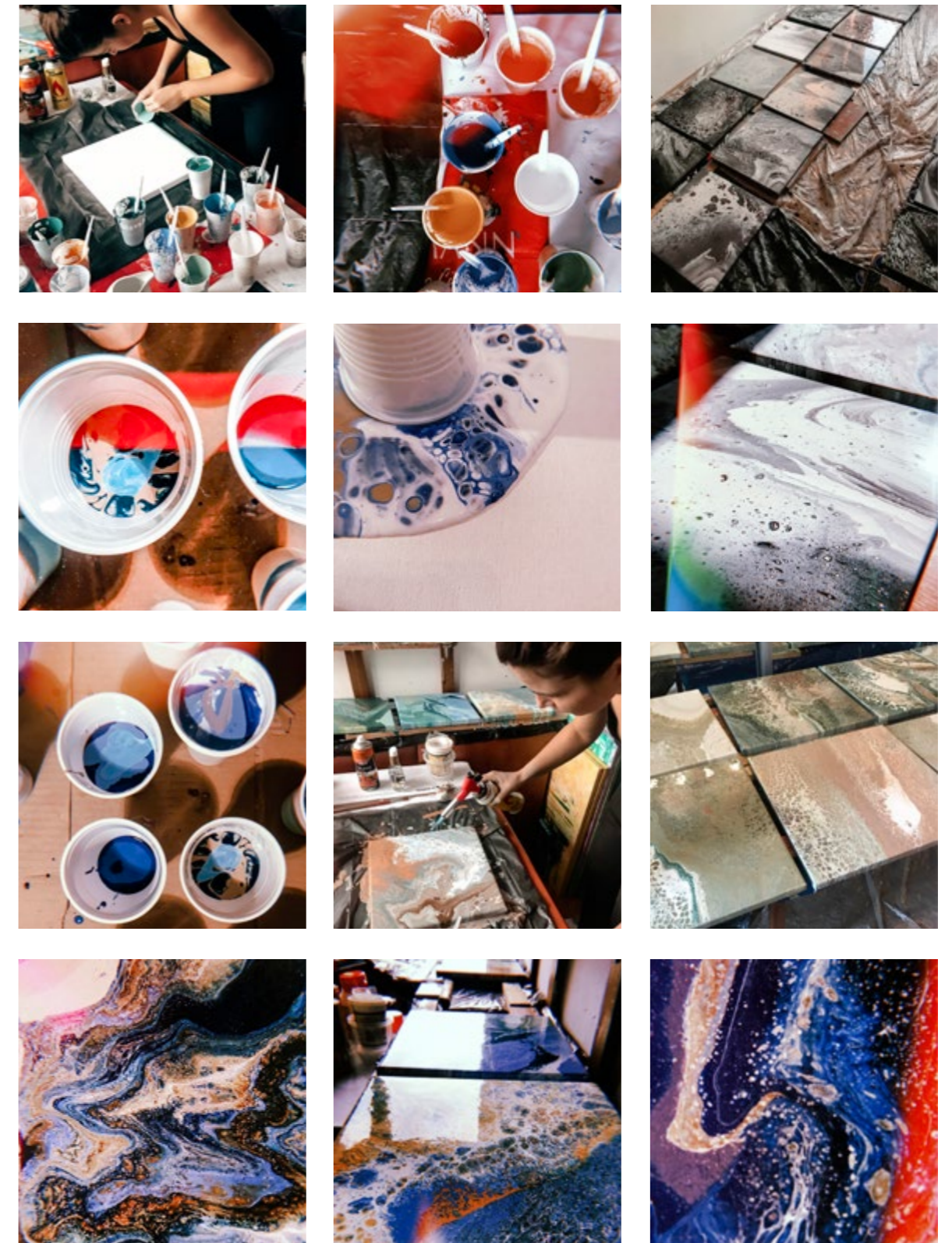
Wybrana technika malarska łączy arteterapię oraz możliwość nawiązania do bezgranicznej kompozycji. Szkice wykonałam metodą pouring (ang. *pour* - lać) wykorzystywaną przez niektórych terapeutów podczas zajęć z osobami, które mają problemy natury emocjonalnej, psychologicznej, często dopiero otwierające się poprzez sztukę. Metoda polega na wylewaniu farby razem z odpowiednimi spoiwami na wybrany grunt, a poprzez połączenie kolorów daje możliwość uzyskania wzorów marmurów, skał, źródeł i innych elementów natury. Podczas prób materiałowych wybierałam różne tkaniny oraz techniki malarskie, następnie doбираłam te materię, które najlepiej współpracują z tym sposobem malowania (il.43).

Jako dopełnienie kompozycji malarskich zastosowałam metodę sitodruku, za pomocą której naniosłam motywy mandali. Świadomie użyłam druku klasycznego (sitodruk), który zapewnia trwałe krycie wzoru na tkaninie. Sitodruk, mimo że jest jedną z najstarszych technik druku, znalazł zastosowanie w wielu branżach, począwszy od reklamowej do znakowania gotowych wyrobów w firmach produkcyjnych. Metodą

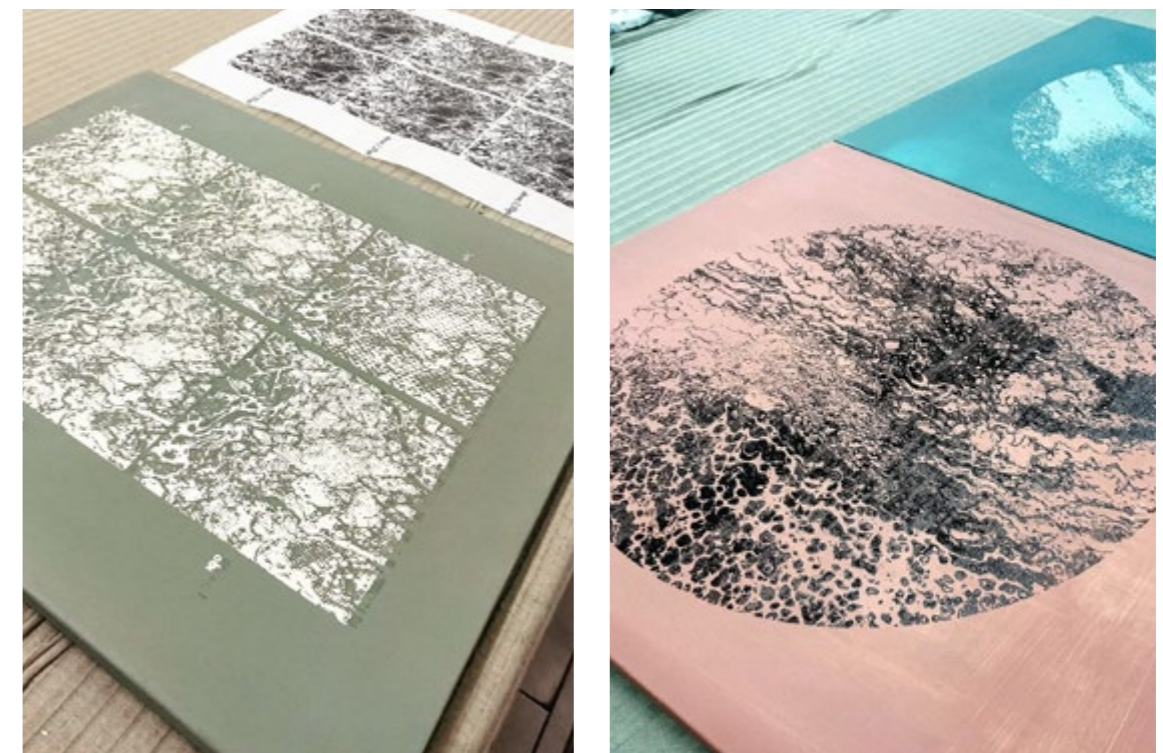
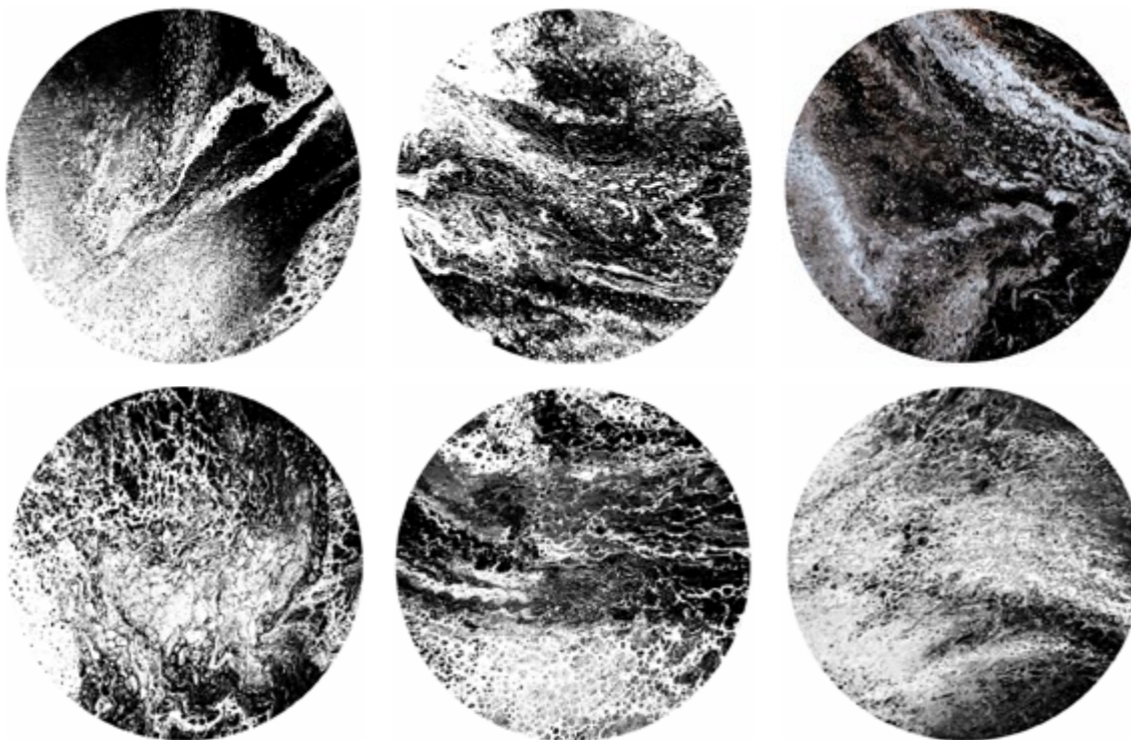
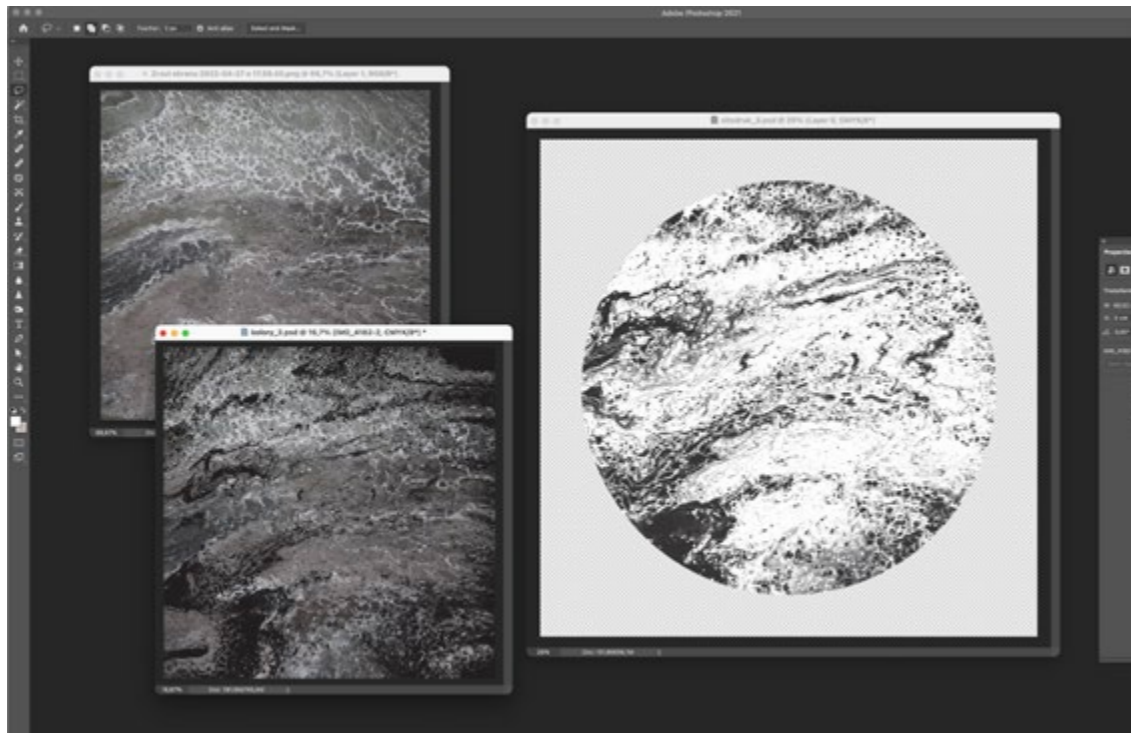
61. C.G. Jung: *Czerwona księga. Meandry kultury*, Wyd. VIS-A-VIS Etiuda, Kraków 2020, s. 323.

tą zadrukować można wszystkie powierzchnie płaskie takie jak papier, karton, tekstylia, odzież, metal, szkło, guma i wiele innych.

Wzory mandali powstały w wyniku połączenia różnych działań graficznych. Skala motywu została pomniejszona i dopasowana do rozmiaru kompozycji płótna, a następnie nałożona jako kolejna warstwa na plamy barwne. Wzór został 'zaczepnięty' z faktury, która pojawiła się w poszczególnych kompozycjach malarskich. Barwy obrazu zostały uproszczone, zminimalizowane i wyodrębnione te najbardziej kontrastowe w programie komputerowym (il.44). Następnie przetworzone na drobny raster, który wydrukowany został w formacie obrazu na kalkę drukarską, z której powstały sita (il.45). Ostateczny wybór liniatury rastra był poprzedzony próbami materiałowymi by wybrać odpowiednią gęstość sita i uniknąć wylania się farby. W przeciwieństwie do kolekcji tkanin wykonanych cyfrowo, druki mandali mają charakter unikatowy. Każdy obraz jest inny, jedyny w swoim rodzaju. Kompozycje powstały w efekcie połączenia grafiki z plamą barwną a wykonane zostały w Katedrze Druku na Tkaninie w ASP w Łodzi (il.46).



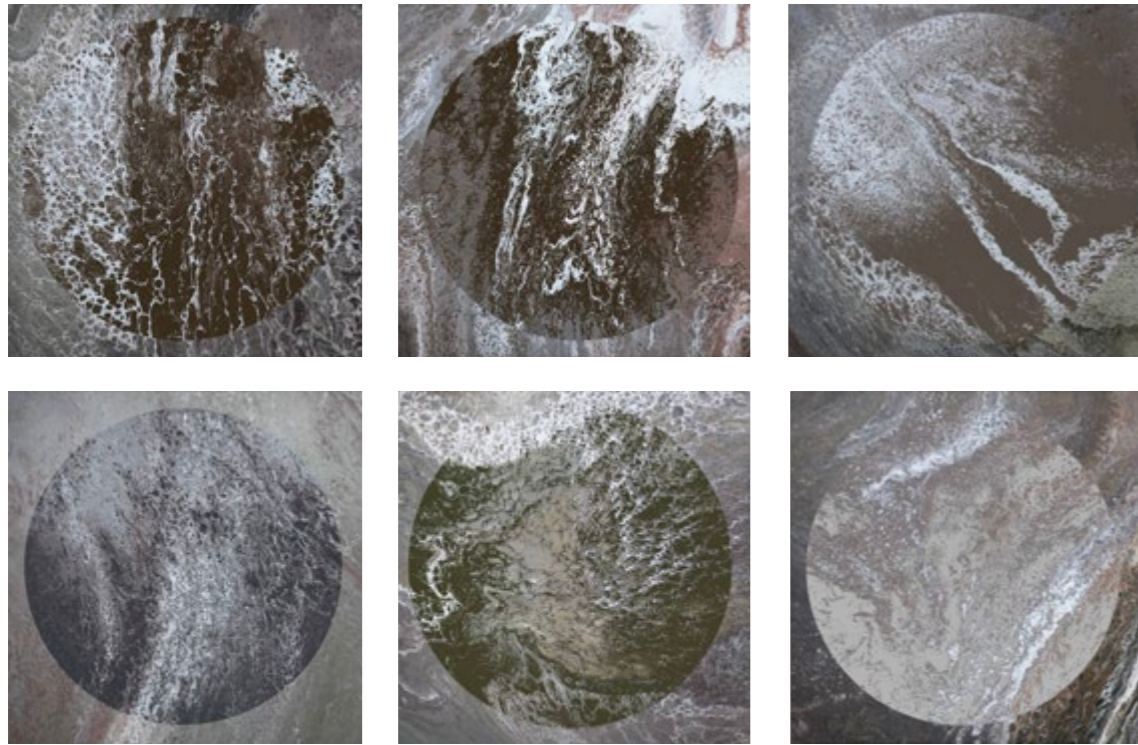
43. Próby materiałowe technik malarskich na różnych tkaninach, 2018 r.



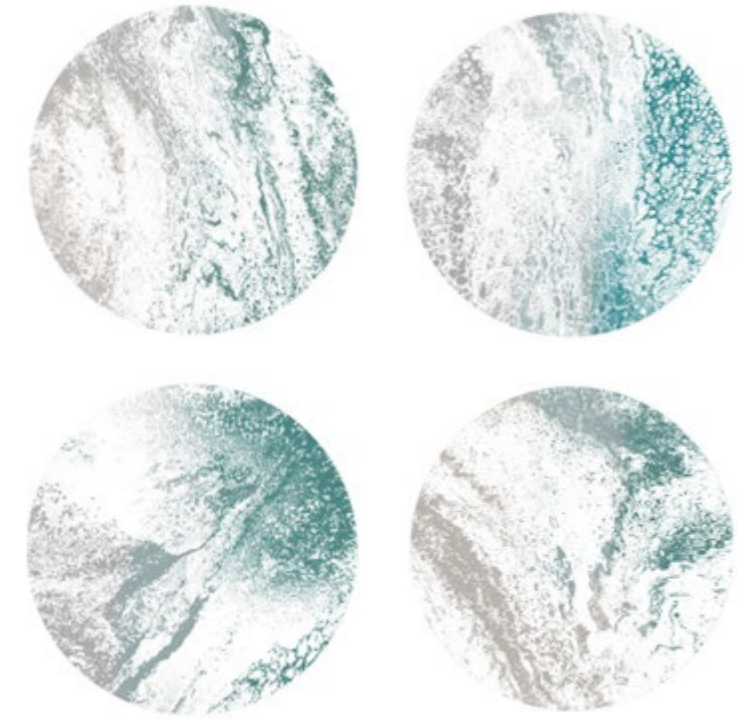
44. Screenshot programu graficznego Photoshop - projekty kalki do wykonania sitodruków, 2020 r.

45. Projekty kalki do realizacji sitodruków

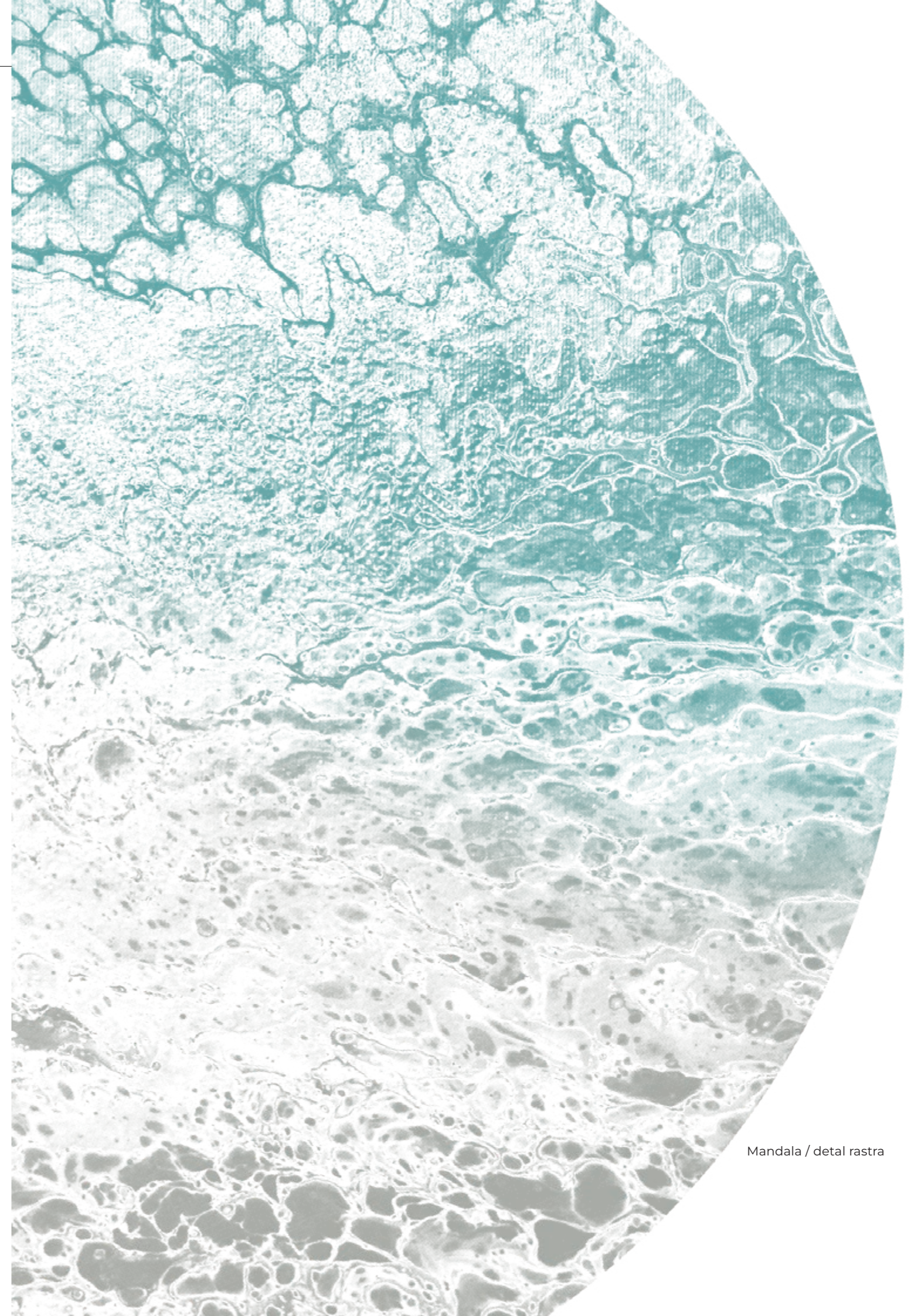
46. Próbné wykonywanie sitodruków w Katedrze Druku na Tkaninie w ASP w Łodzi, 2021 r.



Próby kolorystyczne sitodruków, 2021 r.



Wybrane projekty mandali, 2021 r.



Mandala / detal rastra

III.2. Przeznaczenie kolekcji i analiza miejsca

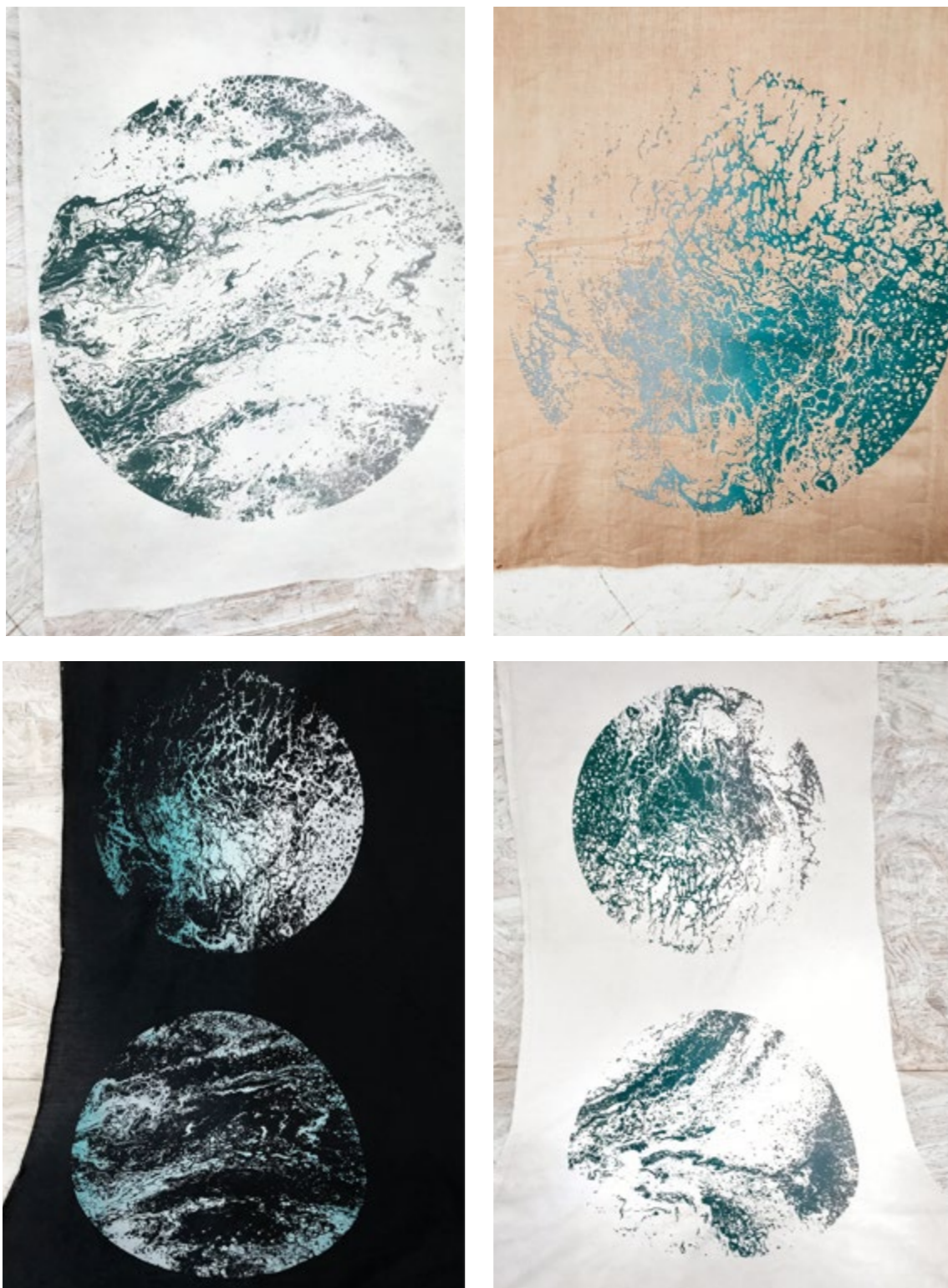
Pałac w Nieznanicach

Autorska kolekcja *Natura bez granic* jest przeznaczona do wnętrza SPA w Pałacu w Nieznanicach – ponad stuletniej rezydencji usytuowanej na południu Polski. Pochodzący z 1917 roku obiekt położony jest nieopodal Częstochowy - miejsca, które jest mi bliskie od czasów, kiedy byłam dzieckiem.

W 1989 r. cała nieruchomość wpisana została przez konserwatora do rejestru zabytków województwa częstochowskiego. W 1997 r. właściciele pałacu rozpoczęli gruntowny remont budynku, uporządkowanie parku i zaadoptowanie całości na działalność gastronomiczną oraz hotelarsko-turystyczną. W pałacowym holu zachował się niebieski salon z kafłowym kominkiem, przepiękne boazerie oraz balustrada wieńcząca schody z piętra na parter. Znajduje się tu przestrzeń do relaksu tzw. chillout room, która mieści się też w holu wśród niezwykle oryginalnej roślinności. Zabytkowe są również okna i zewnętrzne dekoracje pod nimi, a odkryte na poddaszu belki wkomponowane zostały w wystrój sali konferencyjnej. Na zniszczone ściany w pokojach położono patynę, tzw. polską przecierką, która jest techniką malowania ścian przybyłą z krajów śródziemnomorskich. Polega ona na pokrywaniu ścian woskiem pszczelim zmieszany z barwnikiem i rozpuszczalnikami w różny artystyczny sposób. We wnętrzach pałacu można podziwiać kolekcję tkanin zgromadzonych przez właścicielki z egzotycznych podróży po świecie tj. makaty, narzuty, tkaniny z Nepalu, brokaty z Indii, patchworki z Chin i Tybetu, kilimy ze Wschodu (Buchara)⁶².

Na najniższym poziomie budynku znajduje się kameralna przestrzeń do zabiegów SPA w stylu marokańskim, gdzie wykonywane są zabiegi przywracające równowagę i harmonię. Są to m.in. kąpiele w jacuzzi, sauna fińska czy różne rodzaje masaży, m.in. ajurwedyjny z ciepłym olejem, Ka-Ba-Ma dla osób szczególnie zestresowanych oraz masaż bańkami chińskimi. Bardzo popularny jest tu masaż Lomi Lomi, łączący w sobie dotyk i taniec.

Zabiegi wykonywane są również w pięknym parku ze stuletnimi drzewami i malowniczym stawem – m.in. praktyki medycyny niekonwencjonalnej. Dla osiągnięcia zamierzonego efektu terapeutycznego zabiegom SPA zawsze towarzyszy aromaterapia.



Próby druku na różnych tkaninach, 2021 r.

62. Źródło: <https://meteor-turystyka.pl/palacnieznanicze,nieznanicze.html>, 09.11.2021 r.

Prezentacja i zastosowanie tkanin

Kolekcja tkanin drukowanych została przeznaczona do wnętrza SPA w Pałacu w Nieznanicach ze względu na jego usytuowanie, urok i zaplecze rehabilitacyjne. Pomieszczenia do wypoczynku wychodzą na piękny las, w którym cyklicznie odbywają się zajęcia jogi.

Podejmując próbę aranżacji przestrzeni do terapii i wyciszenia, moim założeniem stało się uchwycenie związku pomiędzy projektowaniem a przyrodą. Celowo zaaranżowałam poszczególne zestawy w określonym porządku, z rozdzielaniem kolekcji na strefy, tj. salon masażu, przestrzeń do relaksacji po zabiegach, miejsce do medytacji i do praktykowania jogi. Tkaniny spełniają funkcję transparentnych ścian i 'oddychających' parawanów, a przy otwartych oknach stają się częścią lasu. Inspiracją do ich powstania była naturalna linia brzegowa stawu znajdującego się w przypałacowym parku (il.47). Obserwacja tej nierównomiernej i delikatnej linii wpłynęła na stworzenie wizji idealnego kształtu dla wyeksponowania dużych form emanujących spokojem.

Pracę doktorską zaprezentowałam w formie instalacji złożonej z tkanin drukowanych umieszczonych w SPA. W pierwszej odsłonie wielkoformatowe prace zaistniały w kontekście architektury budynku. Drugim wariantem aranżacji była przestrzeń otwarta przeznaczona do praktykowania jogi. W tym miejscu kolekcja prezentowana była jako swobodna wypowiedź artystyczno-projektowa współgrająca z otaczającą przestrzenią. Aranżując kompozycje tkanin we wnętrzu, starałam się zwrócić uwagę na wydzielenie stref, relacje motywów, ich skalę, kierunki i barwy. Poszczególne zestawy umieściłam w różnych częściach obiektu. Zestaw *Źródło I* został umieszczony w przestrzeni przeznaczonej do masażu. Natomiast linia *Skala I* zaprezentowana została w sekcji relaksacyjnej przed saunami. Zestaw z kolekcji *Paproć I* został wyeksponowany w głównej przestrzeni z tężnią.

Brałam pod uwagę to, że tkaniny w myśl idei biophilic design powinny zapewniać przebywającym w nim osobom wrażenie kontaktu z przyrodą. Efekt ten uzyskałam dzięki zastosowaniu dużych, transparentnych brytów, które pełnią funkcję ekranów i 'łączników' wewnątrz z otaczającym lasem. W tych salach często aranżuje się różne aktywności (m.in. letnie masaże, jogę 'pod chmurką'), wyprowadzając tym samym strefę SPA na zewnątrz. Oprócz wizualnego kontaktu z 'cytatami przyrody' w tkaninach ważny jest również subtelny przepływ powietrza i jego odpowiednia jakość w pomieszczeniach, a także światło potęgujące odbiór wzorów i odczuwanie zmian pory dnia i roku. Nie bez znaczenia są również bodźce słuchowe, dlatego mile widziana w strefach SPA jest muzyka bazująca na dźwiękach natury. Istotne są wszystkie elementy, które nawiązują do warunków występujących w przyrodzie.



Prezentacja i zastosowanie tkanin

Po zaaranżowaniu tkanin we wnętrzu kluczową rolę odegrała funkcja przedzielenia sporej przestrzeni SPA i odizolowania od siebie trzech sektorów: do masażu, do medytacji oraz relaksacji przy saunie. Wykorzystanie tkanin sprawiło, że strefy te stały się bardziej nastrojowe i przytulne, dzięki czemu osoby poddające się zabiegom oraz relaksacji mogą poczuć klimat, który sprzyja odpoczynkowi. Medytujący ludzie w przestrzeni wydzielonej wielkoformatowymi tkaninami są w stanie skupić się na wyciszeniu, na pracy ze swoimi emocjami i stresem. Jak twierdzą uczestnicy warsztatów jogi najbardziej sprzyjającym motywem podczas medytacji są druki przedstawiające paprocie. Mówili, że kolor zielony sprzyja relaksowi. Motywy roślinne o organicznych wzorach sprawiły, że przestrzeń do medytacji stała się przytulna i przyjemna co sprzyja oderwaniu się od codzienności. Dodatkową i ważną rolę odgrywa transparentność tkanin co sprawia, że odgródzone przestrzenie nie są całkowicie zaciemnione i przechodzi przez nie światło dzienne, które pozytywnie wpływa na komfort psychiczny i emocje.

Prezentacja i zastosowanie akcesoriów

Wielosortymentowa kolekcja to linia produktów, z których korzyści zdrowotnych mogą czerpać uczestnicy jogi, medytacji oraz osoby biorące masaż. Wykorzystana została ona w przypałacowym ogrodzie oraz w przestrzeni, w której odbywają się zajęcia jogi. Produkty te są miłe w dotyku, zmieniają napięcie mięśniowe dzięki naturalnemu wypełnieniu z łuski gryki, która dostosowuje się do temperatury ciała, pobudza mikrokrążenie i krążenie obwodowe. Bolstery do praktyki jogi zapewniają bezpieczeństwo i pomagają prawidłowo ułożyć tułów, w trakcie wykonywania wielu asan leżących.

Prezentacja i zastosowanie modułów malarskich

Dopelnieniem głównego obiektu są modułowe kompozycje malarskie podzielone na trzy części. Zestaw pt. *Paproć III* umieszczony jest w strefie SPA, w której znajduje się tężnia oraz fotele do relaksu. Nie bez powodu moduły z tej kolekcji są w tym miejscu, kompozycje te przedstawiają motywy mandali, których obserwowanie sprzyja wyciszeniu oraz relaksacji. Moduły z serii *Skala III* i *Źródło III* zaprezentowane zostały w holu pałacu i mają one funkcję uspokajającą jak również dekoracyjną.



47. Pałac / ogród w Nieznanicach, 2020 r.

III.3. Opis kolekcji

DRUK NA KANINIE / CZĘŚĆ I

PAPROĆ I



Rozmiar: 2 x 120/600 cm
Technika: druk sublimacyjny
Tkanina: poliester
Rodzaj wzoru: raportowy i jednoraportowy
Motywy: paprocie
Gama: odcienie zieleni
Efekty: duża skala, przezroczystość, warstwowość
Cel/przeznaczenie: rozdzielanie na strefy, tj. salon masażu, miejsce do medytacji i miejsce do praktykowania jogi
Sposób prezentacji: w przestrzeni – ekspozycja warstwowa, podziały przestrzeni, transparentne bryty

ŹRÓDŁO I



Rozmiar: 2 x 120/600 cm
Technika: druk sublimacyjny
Tkanina: poliester
Rodzaj wzoru: jednoraportowy
Motywy: źródła
Gama: odcienie błękitów
Efekty: duża skala, przezroczystość, warstwowość
Cel/przeznaczenie: rozdzielanie na strefy, tj. salon masażu, miejsce do medytacji i miejsce do praktykowania jogi
Sposób prezentacji: w przestrzeni – ekspozycja warstwowa, podziały przestrzeni, transparentne bryty

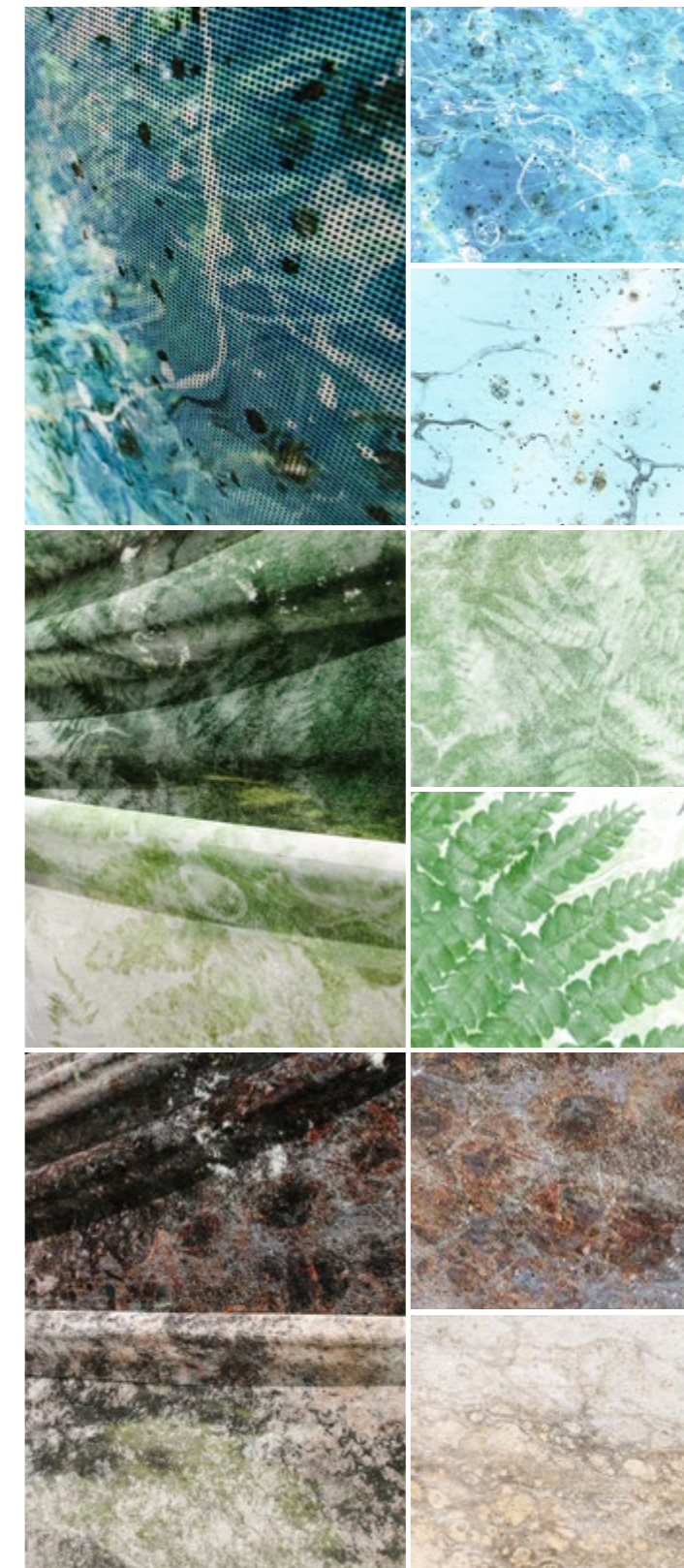
SKAŁA I



Rozmiar: 2 x 120/600 cm
Technika: druk sublimacyjny
Tkanina: poliester
Rodzaj wzoru: jednoraportowy
Motywy: skały
Gama: odcienie szarości i brązu
Efekty: duża skala, przezroczystość, warstwowość
Cel/przeznaczenie: rozdzielanie na strefy, tj. salon masażu, miejsce do medytacji i miejsce do praktykowania jogi
Sposób prezentacji: w przestrzeni – ekspozycja warstwowa, podziały przestrzeni, transparentne bryty



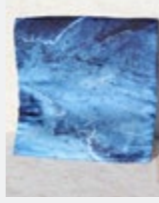
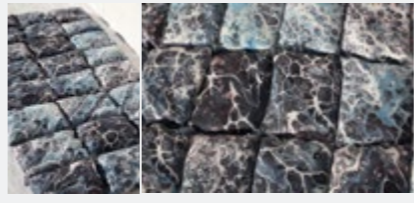

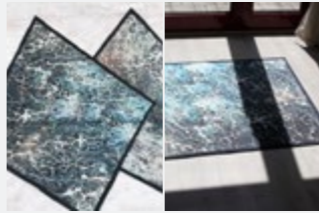

Projekty druków tkanin: *Paproć I*, *Źródło I*, *Skala I*





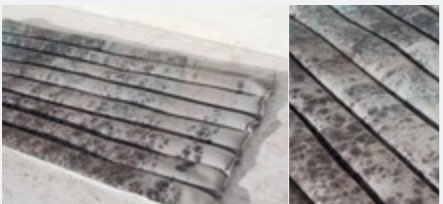


detale

DRUK NA TKANINIE / AKCESORIA / CZĘŚĆ II / ŹRÓDŁO

WAŁEK/BOLSTER I	
	<p>Wymiary: 50 x 15 cm Materiał: jedwab, popelina, płótno bawełniane Wypełnienie: gąbka Technika: szycie maszynowe, druk sublimacyjny Funkcja: do spania, relaksu i ćwiczeń Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
WAŁEK/BOLSTER II	
	<p>Wymiary: 40 x 15 cm Materiał: jedwab, popelina, płótno bawełniane Wypełnienie: łuska gryki Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: haptyczna, do spania, relaksu i ćwiczeń Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
MATERAC I	
	<p>Wymiary: 85 x 45 cm Materiał: popelina, płótno bawełniane Wypełnienie: łuska gryki Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: haptyczna i jako podkład pod kręgosłup Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
PODUSZKA I	
	<p>Wymiary: 45 x 45 cm Materiał: jedwab, płótno bawełniane Wypełnienie: gąbka Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: haptyczna i pod lędźwie Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
SIEDZISKO	
	<p>Wymiary: 90 x 90 cm Materiał: popelina, płótno bawełniane, tworzywo sztuczne Wypełnienie: watolina Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: do medytacji Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>

PODUSZKA II	
	<p>Wymiary: 45 x 45 cm Materiał: jedwab, płótno bawełniane Wypełnienie: gąbka Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne Funkcja: do medytacji Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
WORECZEK (24 SZTUKI)	
	<p>Wymiary: 20 x 15 cm każdy Materiał: popelina, płótno bawełniane Wypełnienie: łuska gryki Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: haptyczna i do rehabilitacji Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
MATERAC II	
	<p>Wymiary: 100 x 200 x 10 cm Materiał: tkanina obiciowa, płótno bawełniane Wypełnienie: gąbka Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: do masażu Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
MATA (2 SZTUKI)	
	<p>Wymiary: 100 x 200 x 10 cm Materiał: tkanina obiciowa, płótno bawełniane Wypełnienie: gąbka Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: do ćwiczeń Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
RĘCZNIK (2 SZTUKI)	
	<p>Wymiary: 100 x 200 x 10 cm Materiał: tkanina obiciowa, płótno bawełniane Wypełnienie: gąbka Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: do wycierania się po zabiegach Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>

DRUK NA TKANINIE / AKCESORIA / CZĘŚĆ II / SKAŁA




PODUSZKA MAHARAJA I (2 SZTUKI)	
	<p>Wymiary: 60 x 20 cm i 35 x 10 cm Materiał: kreton, płótno bawełniane Wypełnienie: watolina Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: do jogi i medytacji Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
WAŁEK/BOLSTER I	
	<p>Wymiary: 40 x 10 cm Materiał: płótno bawełniane Wypełnienie: łuska gryki Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: haptyczna, do spania, relaksu i ćwiczeń Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
MATERAC	
	<p>Wymiary: 70 x 50 cm Materiał: popelina, płótno bawełniane Wypełnienie: nasiona gorczycy białej Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: haptyczna i pod kręgosłup Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
PODUSZKA I (2 SZTUKI)	
	<p>Wymiary: 40 x 40 cm każda Materiał: jedwab, płótno bawełniane, drewno Wypełnienie: łuska gryki Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: haptyczna i do masażu Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
PODUSZKA II	
	<p>Wymiary: 45 x 45 cm Materiał: dresówka velvet, płótno bawełniane Wypełnienie: gąbka Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: do medytacji Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>

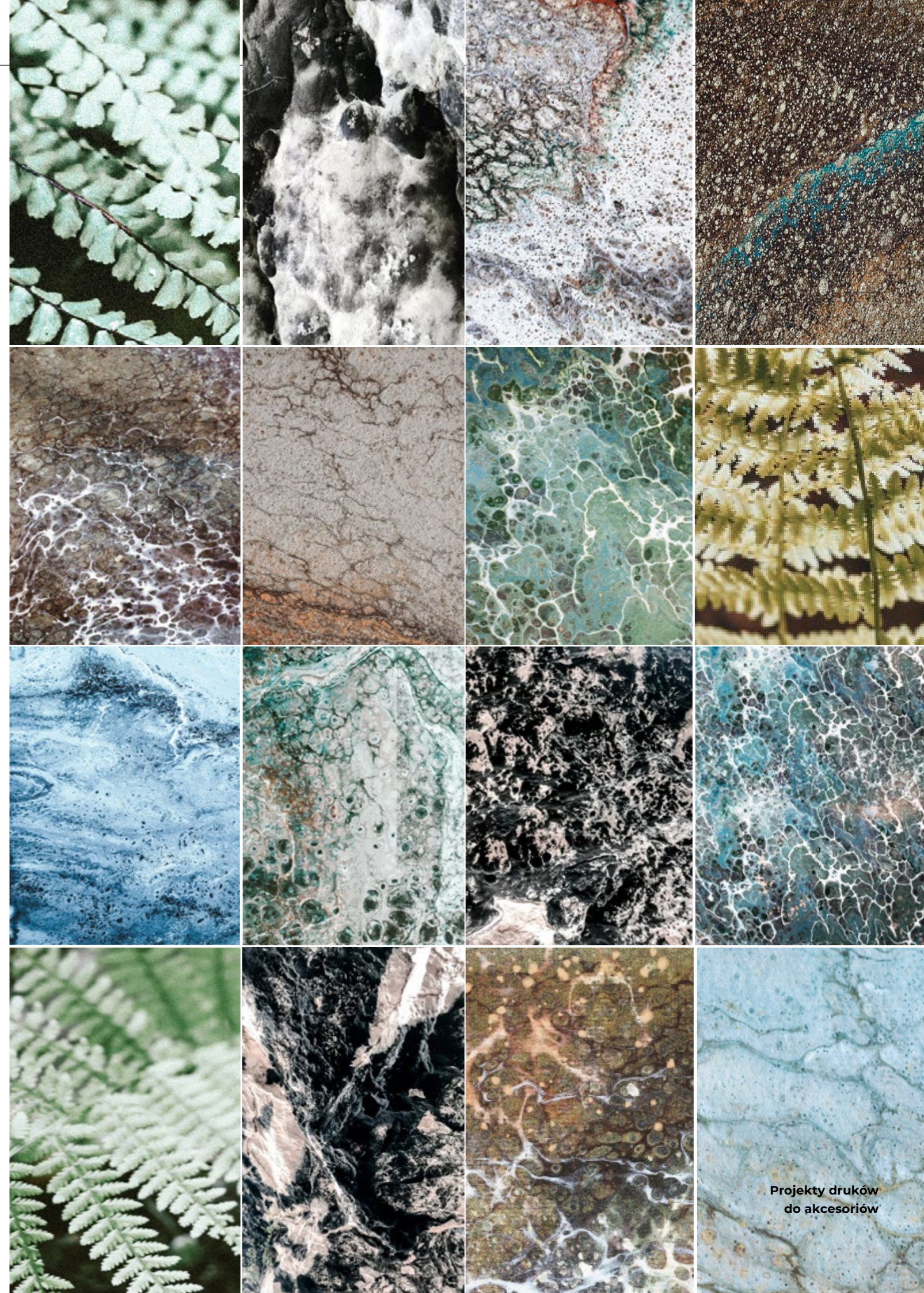
PODUSZKA III	
	<p>Wymiary: 45 x 45 cm Materiał: dresówka velvet, płótno bawełniane Wypełnienie: gąbka Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: do medytacji Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
PODUSZKA IV (2 SZTUKI)	
	<p>Wymiary: 50 x 50 cm każda Materiał: poliester, płótno bawełniane Wypełnienie: gąbka Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: do medytacji Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
SIEDZISKO (2 SZTUKI)	
	<p>Wymiary: 45 x 45 cm każde Materiał: dresówka velvet, płótno bawełniane Wypełnienie: gąbka Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: do medytacji Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
WORECZEK I (15 SZTUK)	
	<p>Wymiary: 50 x 15 cm Materiał: jedwab, popelina, płótno bawełniane Wypełnienie: gąbka Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: haptyczna, do spania, relaksu i ćwiczeń Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
PODUSZKA MAHARAJA II (2 SZTUKI)	
	<p>Wymiary: 60 x 15 i 40 x 15 cm Materiał: popelina, płótno bawełniane Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Wypełnienie: watolina Funkcja: haptyczna, do jogi i medytacji Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>

WORECZEK II (24 SZTUK)	
	<p>Wymiary: 20 x 15 cm każdy Materiał: płótno bawełniane Wypełnienie: łuska gryki Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: haptyczna i do rehabilitacji Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
PODUSZKA/ROGAL (2 SZTUKI)	
	<p>Wymiary: 40 x 30 i 45 x 30 cm Materiał: popelina, płótno bawełniane Wypełnienie: gorczyca, kukurydza Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: nakładka na poduszkę do jogi, pod poślądki Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
WAŁEK/BOLSTER II	
	<p>Wymiary: 50 x 15 cm Materiał: płótno bawełniane Wypełnienie: gąbka Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: do spania, relaksu i ćwiczeń Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>

DRUK NA TKANINIE / AKCESORIA / CZĘŚĆ II / PAPROĆ

WAŁEK/BOLSTER I	
	<p>Wymiary: 35 x 15 cm Materiał: popelina, płótno bawełniane Wypełnienie: gąbka Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: do relaksu i ćwiczeń Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
WAŁEK/BOLSTER II	
	<p>Wymiary: 50 x 15 cm Materiał: szyfon w paski, płótno bawełniane Wypełnienie: gąbka Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: do spania, relaksu i ćwiczeń Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
WAŁEK/BOLSTER III	
	<p>Wymiary: 50 x 15 cm Materiał: płótno bawełniane Wypełnienie: gąbka Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: do spania, relaksu i ćwiczeń Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
MATERAC (12 ELEMENTÓW)	
	<p>Wymiary: 115 x 50 cm Materiał: popelina, płótno bawełniane Wypełnienie: łuska gryki Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: haptyczna i do medytacji, masażu i rehabilitacji Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>

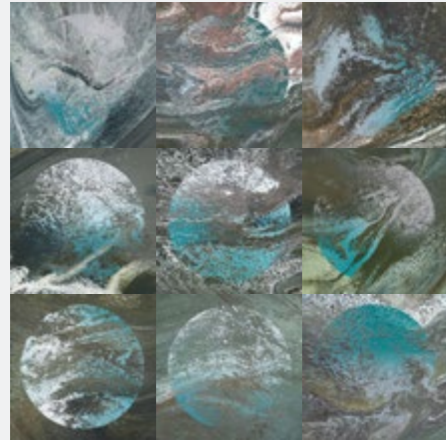
WAŁEK/BOLSTER IV	
	<p>Wymiary: 50 x 15 cm Materiał: szyfon w paski, płótno bawełniane Wypełnienie: gąbka Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: do spania, relaksu i ćwiczeń Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
WAŁEK/BOLSTER V	
	<p>Wymiary: 50 x 15 cm Materiał: szyfon w paski, płótno bawełniane Wypełnienie: gąbka Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: do spania, relaksu i ćwiczeń Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>
MATA (2 SZTUKI)	
	<p>Wymiary: 100 x 100 cm każda Materiał: filc przemysłowy, płótno bawełniane Technika: szycie maszynowe, szycie ręczne, druk sublimacyjny Funkcja: do medytacji Rodzaj wzoru: jednoraportowy</p>



Projekty druków do akcesoriów

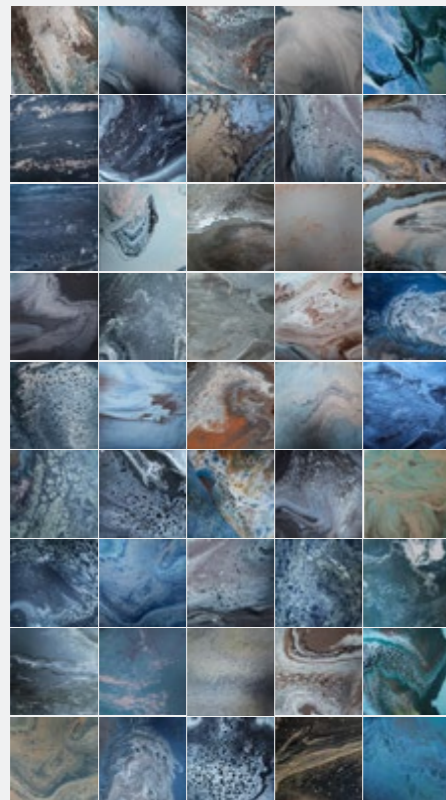
DRUK KLASYCZNY NA PŁÓTNIE / POURING / MODUŁY NAŚCIENNE / CZĘŚĆ III

PAPROĆ III



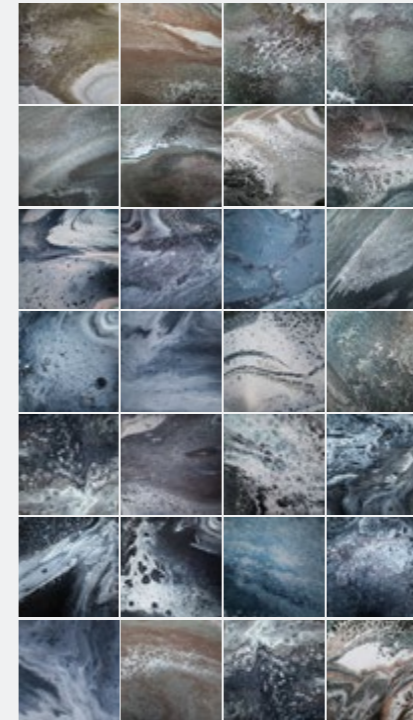
Wymiary: 9 sztuk 60/60 cm
Technika: pouring, sitodruk
Motywy: jurajskie paprocie
Gama: odcienie zieleni i brązu
Uzyskane efekty: dzięki łączeniu technik takich jak rozgrzewanie farby w celu stworzenia chropowatej faktury na podobrazu oraz dodanie medium, które poprawia rozlewność oraz zwiększa krycie farby uzyskany został efekt jurajskich paproci; na wyschniętym podobrazu został nałożony druk za pomocą techniki sitodruku
Sposób prezentacji: na ścianie w różnych konfiguracjach, podnoszące estetykę otoczenia

ŹRÓDŁO III

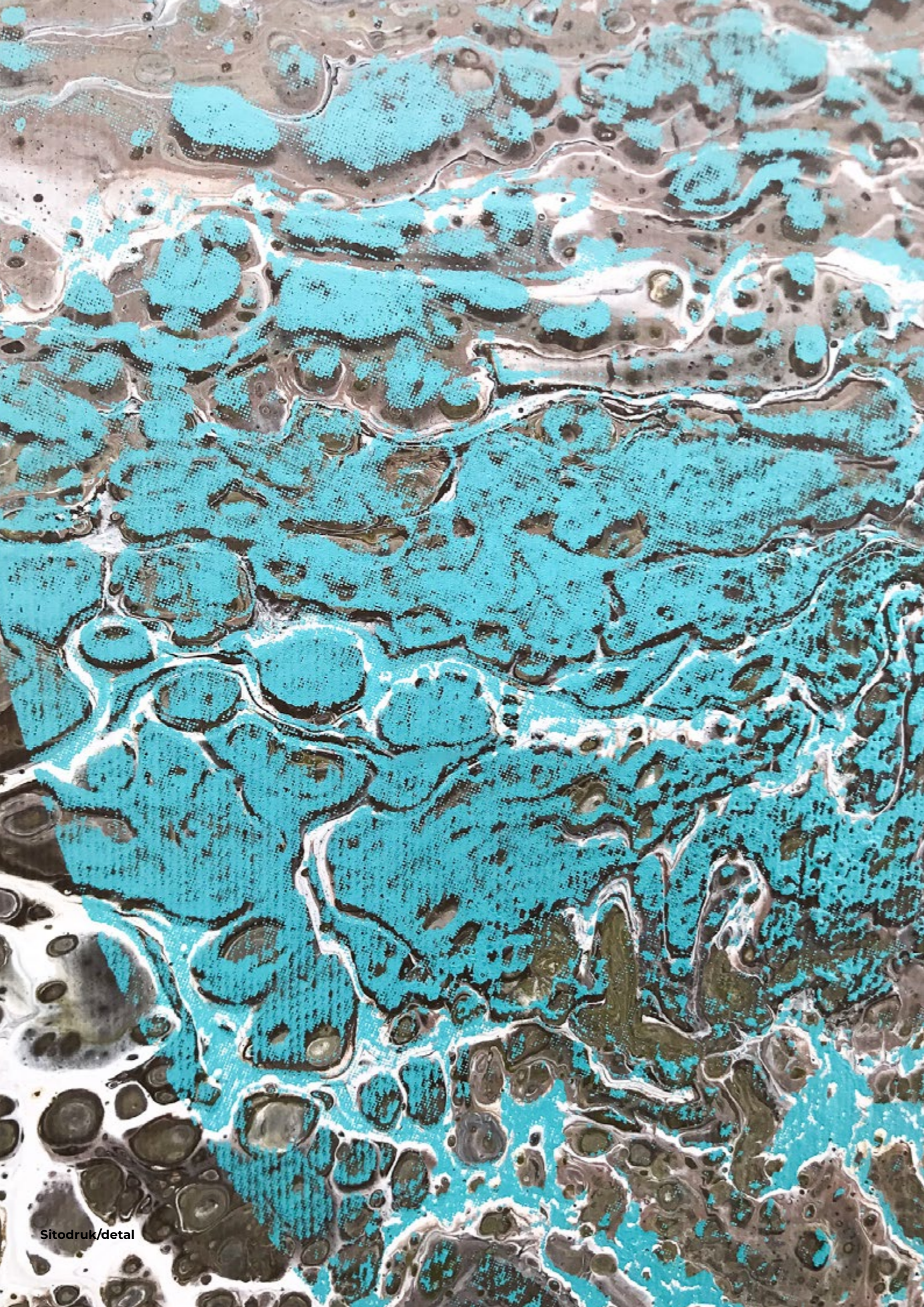


Wymiary: 45 sztuk 30/30 cm
Technika: pouring
Motywy: jurajskie źródła
Gama: odcienie szarości i błękitu
Uzyskane efekty: dzięki łączeniu technik takich jak rozgrzewanie farby w celu stworzenia chropowatej faktury na podobrazu oraz dodanie medium, które poprawia rozlewność oraz zwiększa krycie farby uzyskany został efekt jurajskich źródeł
Sposób prezentacji: na ścianie w różnych konfiguracjach, podnoszące estetykę otoczenia

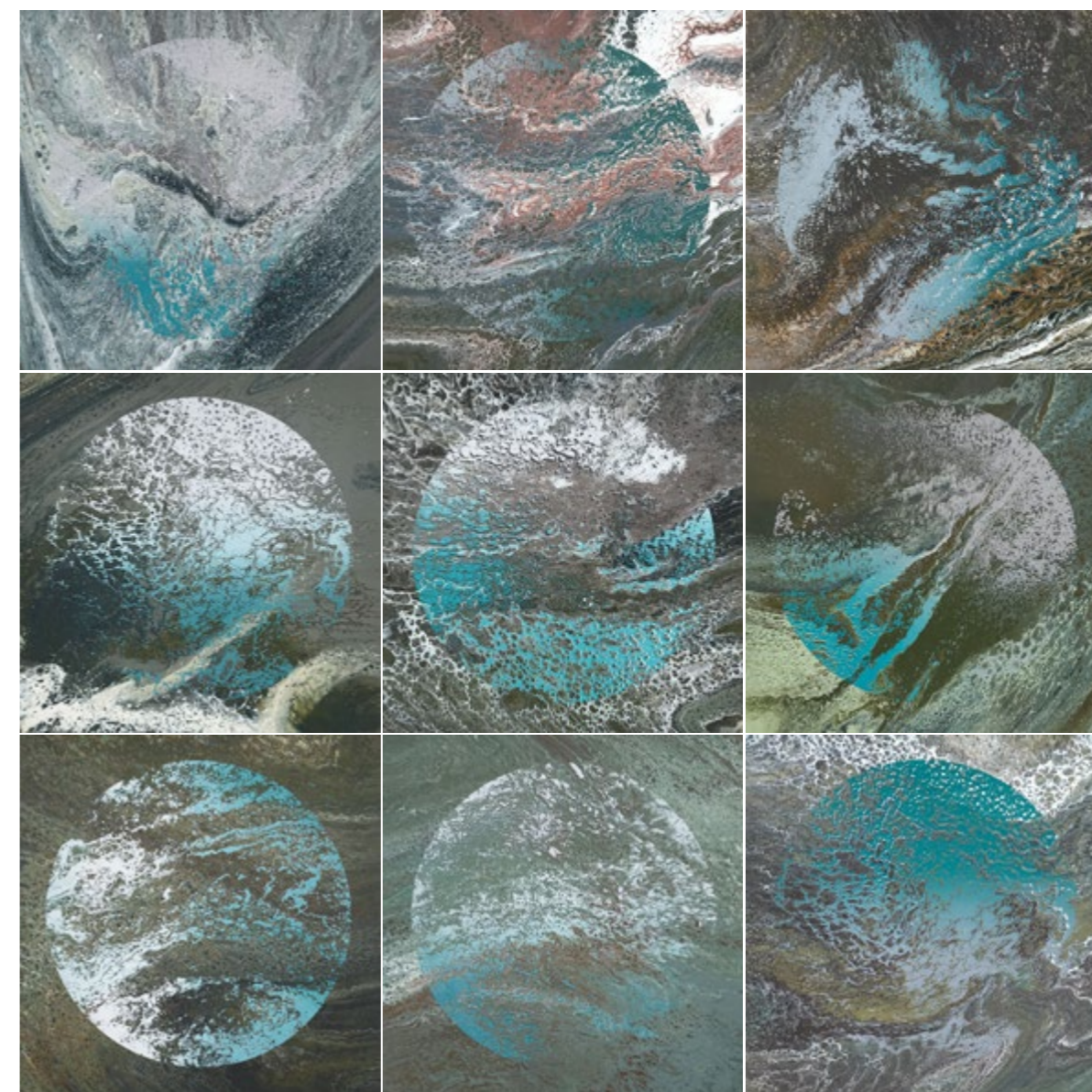
SKAŁA III



Wymiary: 28 sztuk 30/30 cm
Technika: pouring
Motywy: jurajskie skały
Gama: odcienie szarości i brązu
Uzyskane efekty: dzięki łączeniu technik takich jak rozgrzewanie farby w celu stworzenia chropowatej faktury na podobrazu oraz dodanie medium, które poprawia rozlewność oraz zwiększa krycie farby uzyskany został efekt jurajskich skał
Sposób prezentacji: na ścianie w różnych konfiguracjach, podnoszące estetykę otoczenia



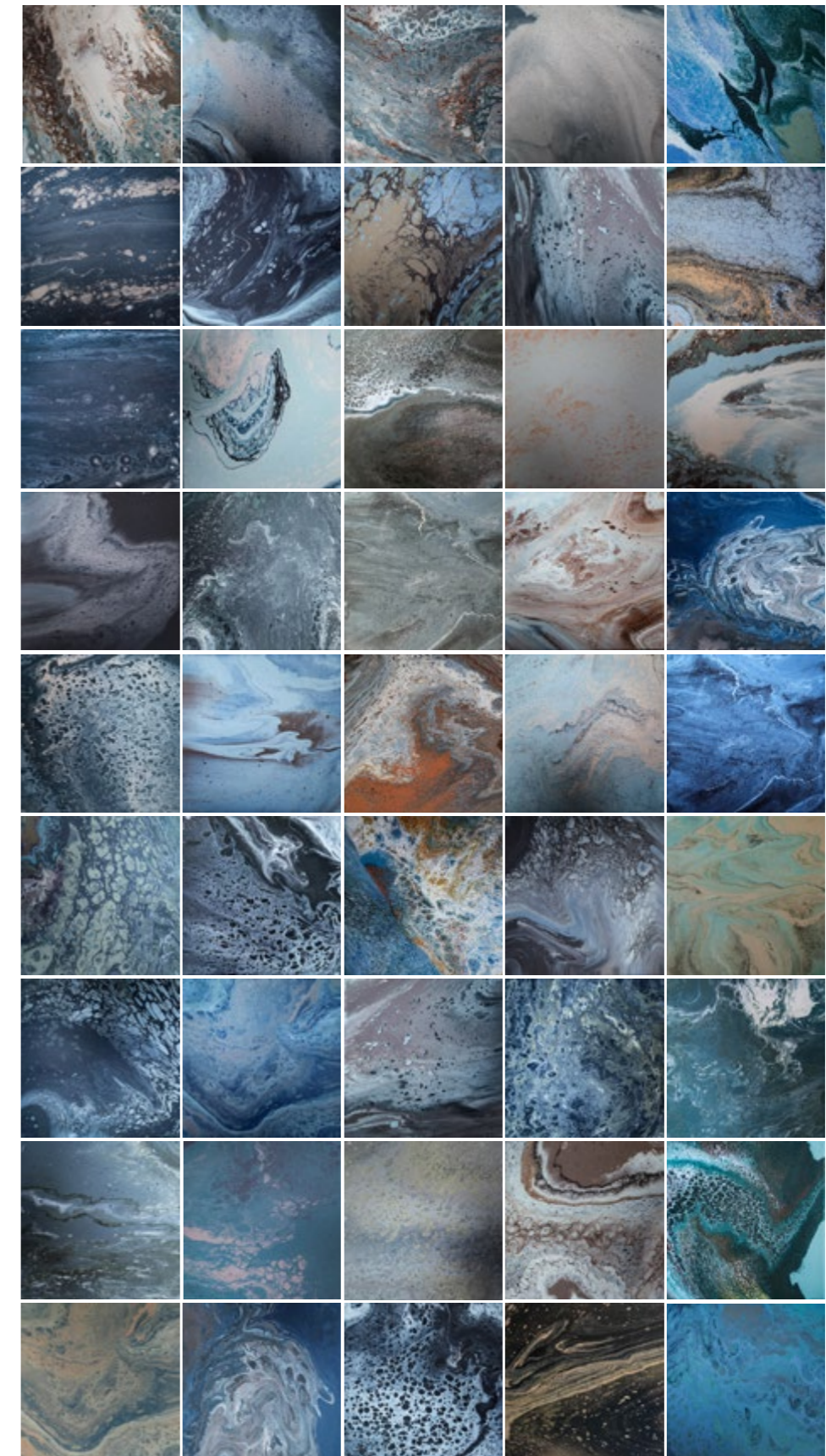
Sitodruk/detal



Paproć III - sitodruki z motywem mandali wykonane na modułach, 2021 r.



Skala III, moduły - 28 sztuk 40/40 cm



Źródło III, moduły - 45 sztuk 30/30 cm

III.4. Dokumentacja kolekcji / reprodukcje

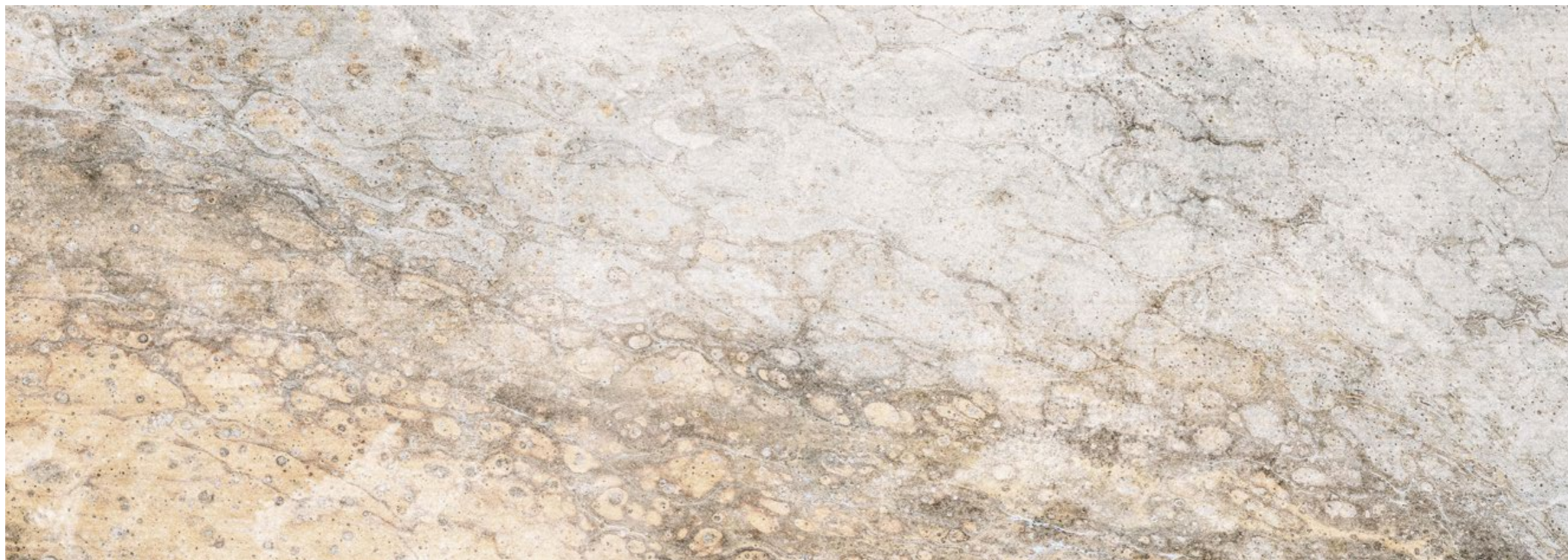
Sesja wizerunkowa kolekcji *Natura bez granic* wykonana została w lipcu 2021 roku w starszej i nowo powstałej części SPA przy pałacu w Nieznanicach. Wykorzystane zostały pomieszczenia przeznaczone do masażu klasycznego, tajskiego, relaksacyjnego, gorącymi kamieniami oraz Shiatsu. Ważną rolę w sesji odegrała tężnia usytuowana w głównej części tego miejsca. Ta konstrukcja z drewna i gałęzi tarniny spełniająca funkcję inhalatora dała możliwość ciekawego zaprezentowania wielkoformatowych tkanin. Duża, oszklona sala z widokiem na uroczy ogród krajobrazowy z oryginalną jurajską florą, dała mi szansę wykonania zdjęć akcesoriów do jogi oraz medytacji. Oprócz sesji zdjęciowej kolekcji została wykonana także wizualizacja tkanin, by zaprezentować je w różnych aranżacjach.



Wnętrze SPA, do którego dedykowana jest kolekcja tkanin drukowanych



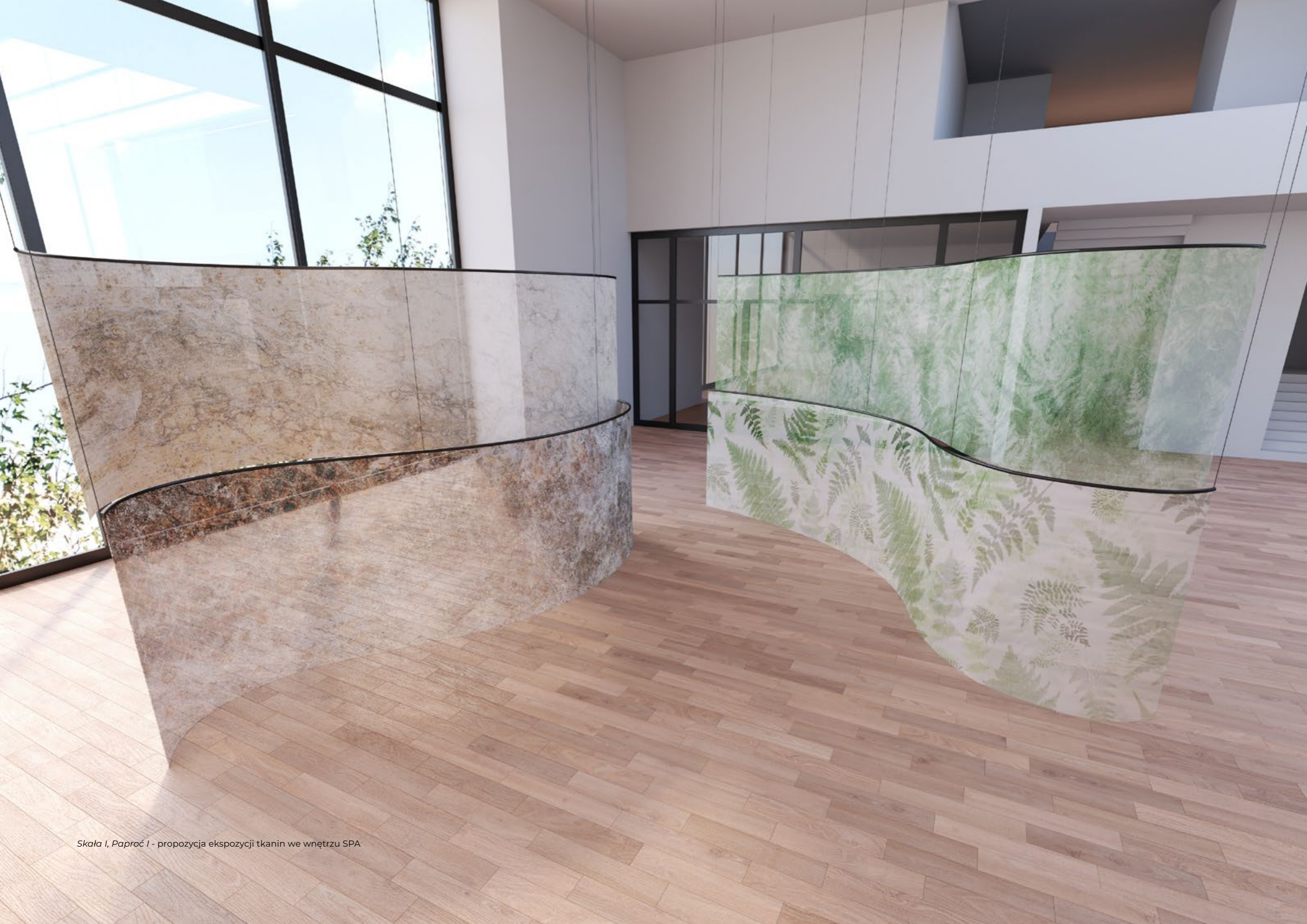
Skala I, Paproć I, Źródło I: prezentacja trzech linii





Skala I - ekspozycja we wnętrzu SPA w Nieznanicach





Skala I, Paproć I - propozycja ekspozycji tkanin we wnętrzu SPA



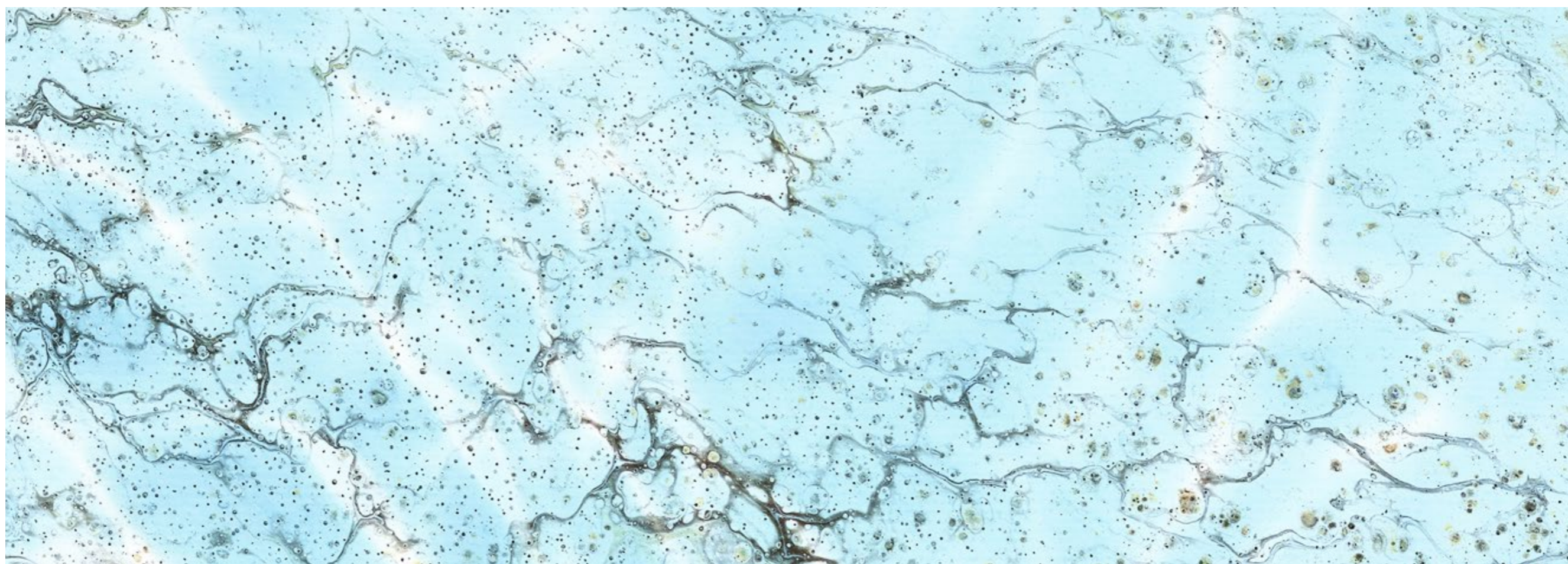
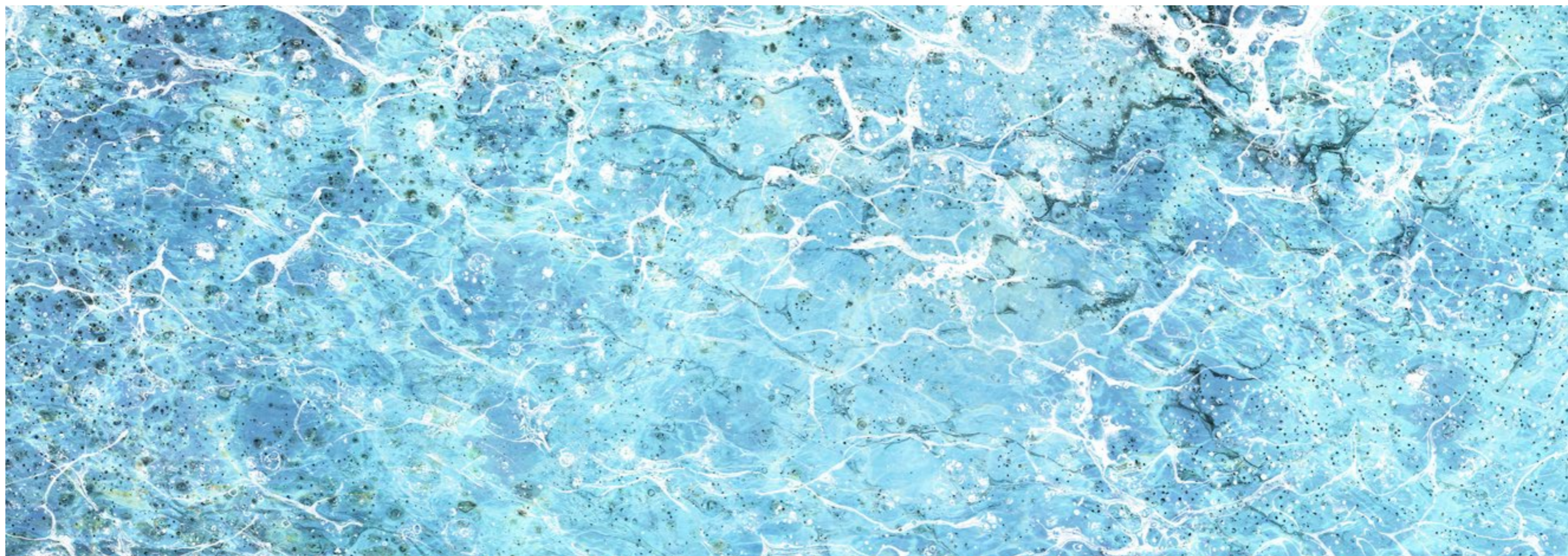
Skala 1 - propozycja aranżacji tkanin w przypałacowym ogrodzie

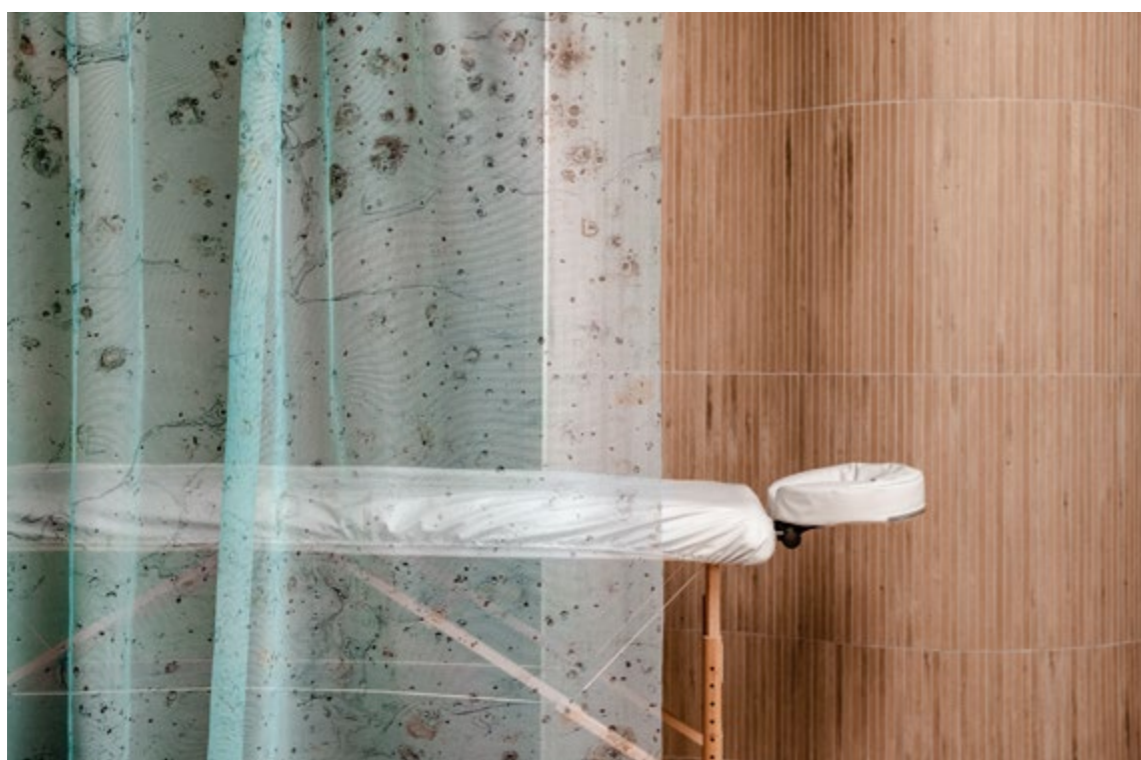




Skala I - propozycja aranżacji tkanin

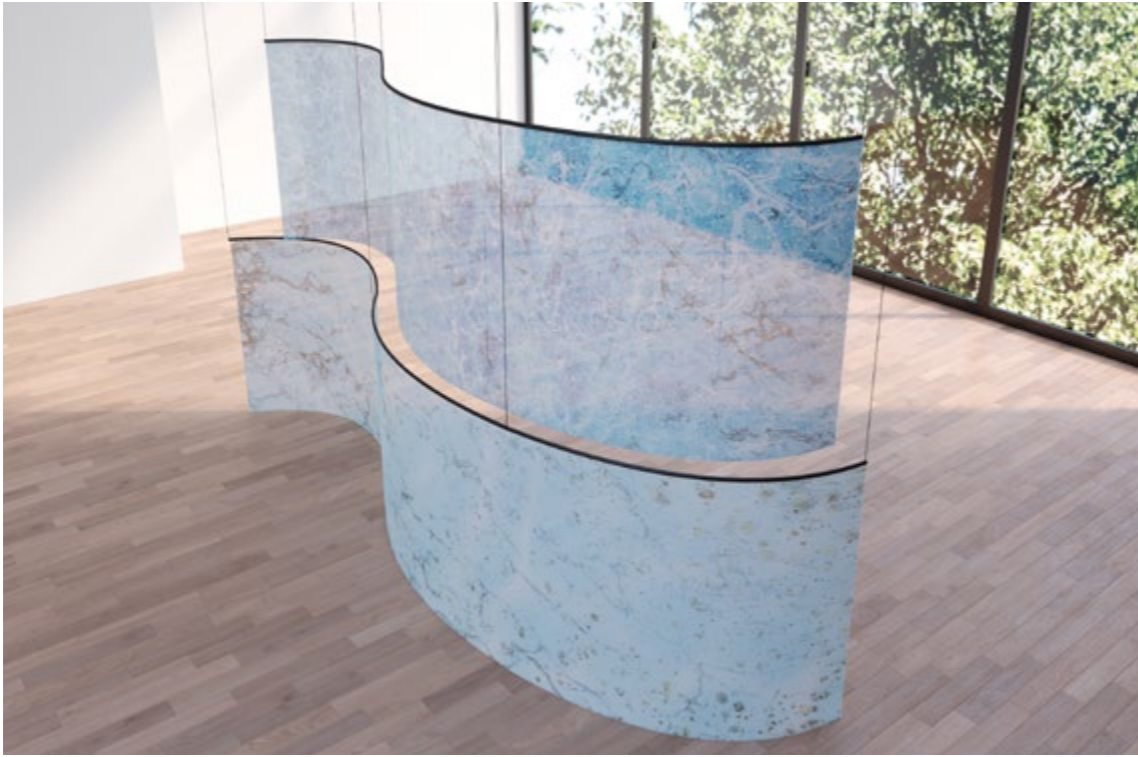






Źródło 1 - ekspozycja we wnętrzu SPA w Nieznanicach





Źródło I - detal / wizualizacja tkanin





Źródło 1 - propozycja aranżacji tkanin / detal







Paproć I - ekspozycja we wnętrzu SPA w Nieznanicach





Wizualizacja tkanin w przestrzeni SPA



Paproć I - detal / propozycja aranżacji tkanin





Skala II - medytacja w ogrodzie przypałacowym na poduszkach Maharaja



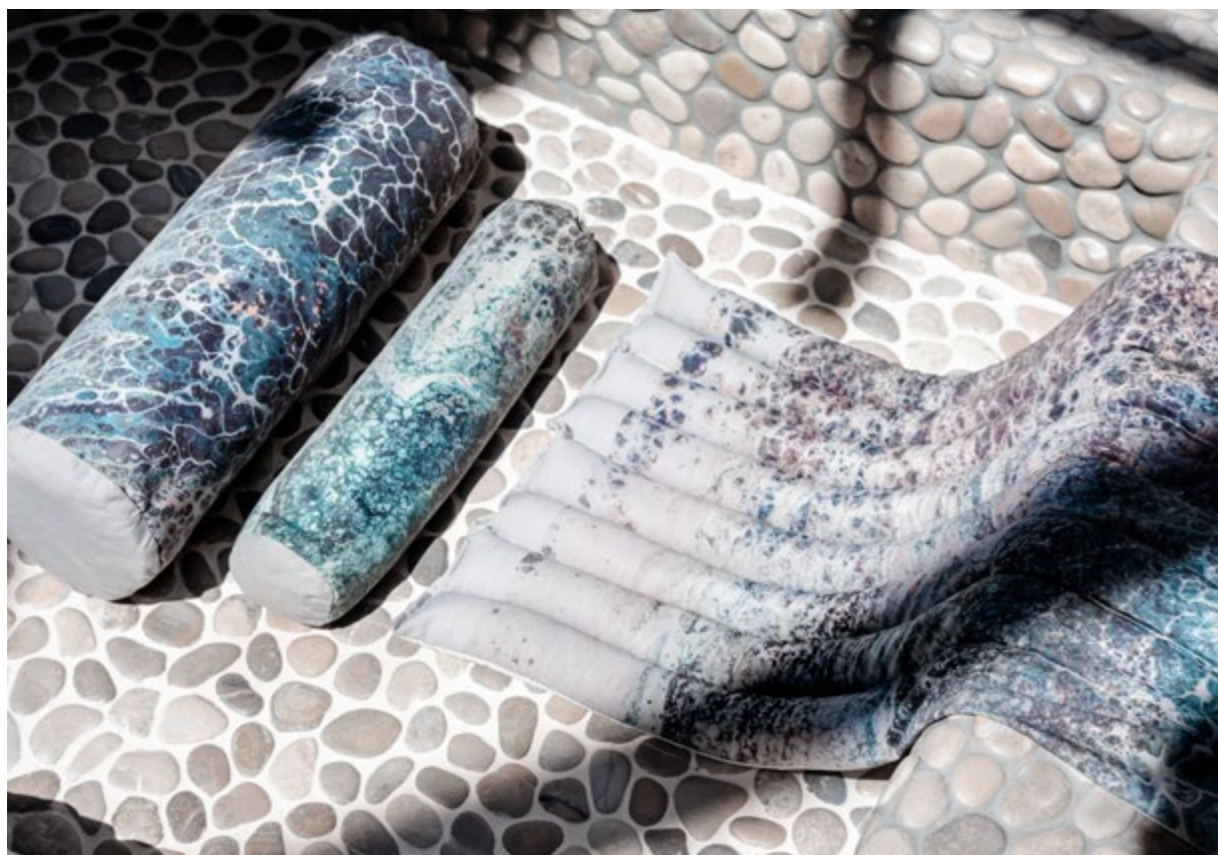
Poduszki Maharaja
- prezentacja



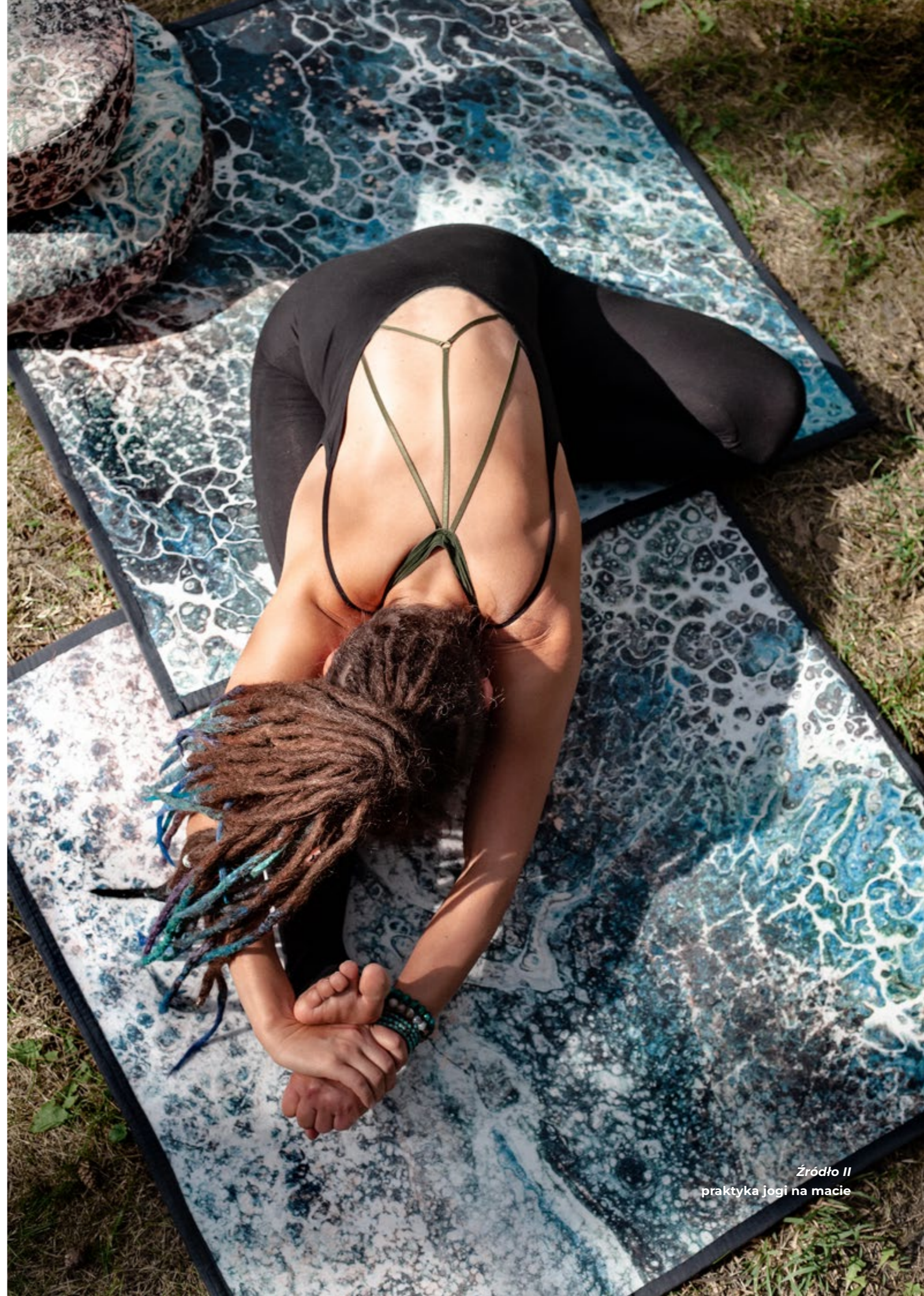
Medytacja i praktyka jogi z wykorzystaniem akcesoriów tekstylnych w ogrodzie przypałacowym



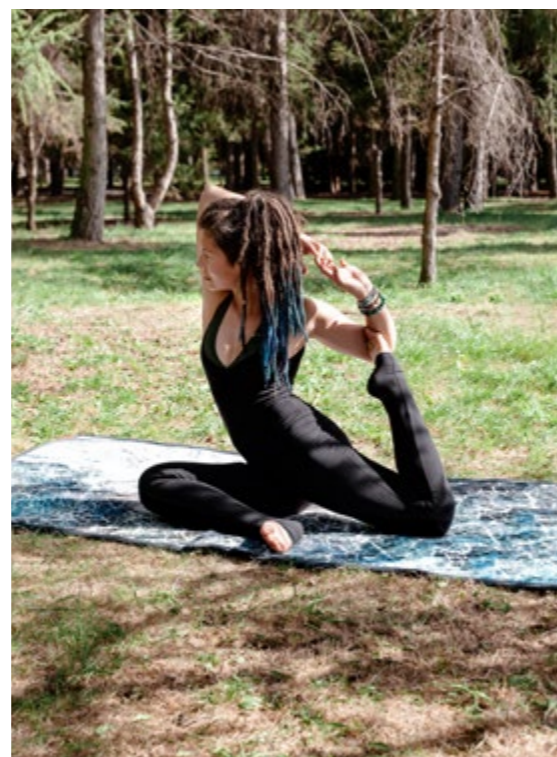
Paproć II - akcesoria do ćwiczeń



Źródło II - prezentacja akcesoriów we wnętrzu SPA



Źródło II
praktyka jogi na macie



Źródło II - bolster

Joginie na matach

Źródło II
zestaw woreczków do ćwiczeń





Paproć III - ekspozycja we wnętrzu SPA w Nieznanicach



Źródło III - moduły w holu Pałacu w Nieznanicach



NATURA BEZ GRANIC

04

BADANIA NA TEMAT TERAPEUTYCZNEGO
ASPEKTU PRACY DOKTORSKIEJ

2022

Rozdział IV

BADANIA NA TEMAT
TERAPEUTYCZNEGO ASPEKTU
PRACY DOKTORSKIEJ

Metodologia badań
Interpretacja ankiety badawczej
Opinie specjalistów dotyczące problematyki pracy doktorskiej

Głównym celem badań opisanych w niniejszej rozprawie pt. *Natura bez granic - terapeutyczny aspekt motywów przyrody i ich kolorystyki w kolekcji tkanin drukowanych* było opracowanie zestawu wzorów tkanin i elementów do wnętrz, które mogły wpłynąć korzystnie na samopoczucie odbiorcy. Założenie to wiązało się z próbą zwiększenia świadomości dotyczącej kreowania przestrzeni wokół człowieka.

Kluczowe znaczenie w pracy doktorskiej przypisane było badaniu wpływu natury na psychikę ludzką poprzez ustalenie preferencji kolorystycznych wynikających z obserwacji przyrody. Zasadnicza teza pracy brzmiała: Czy kolory w otoczeniu człowieka oddziałują na jego samopoczucie, czy mogą spełniać funkcje łagodzące i lecznicze oraz czy mogą być odpowiedzialne za poprawę zdrowia?

Tezę pomocniczą stanowiło postawione pytanie: Jak barwy i faktury pochodzenia naturalnego wpływają na samopoczucie odbiorcy? Stwierdzenie istnienia takich relacji stworzyło przesłanki dla dalszej analizy w celu określenia: czy badanie relacji pomiędzy człowiekiem a naturą może mieć wpływ i zastosowanie w projektowaniu druków na tkaninie?

IV.1. Metodologia badań

Badania nad preferencjami kolorystycznymi, wyborem motywów i metod realizacyjnych przeprowadziłam za pomocą ankiety. Wyniki badań poddałam analizie w celu ustalenia, które wzory i gamy kolorystyczne sprawdzą się najlepiej. Na kolejnym etapie zastosowałam metody badawcze zmierzające do uzyskania materiału, stanowiącego podstawę do teoretycznego opracowania i rozwiązania postawionego problemu naukowego. Należała do nich metoda intuicyjna, obserwacji oraz sposoby porównawcze.

Metodę intuicyjną wykorzystałam przy wyborze tematu badawczego. Prowadzone obserwacje pozwoliły mi na opis zachodzących zjawisk oraz dokonywanie spostrzeżeń naukowych. Analiza krytyczna natomiast pozwoliła mi stworzyć tło badawcze do zaprezentowania podjętego tematu na podstawie wiedzy dostępnej w literaturze przedmiotu.

W pracy zastosowałam także metodę obserwacyjną poprzez stały kontakt ze środowiskiem naturalnym w celu zbierania danych, obserwację natury o różnych porach roku oraz warunkach atmosferycznych w długiej perspektywie czasowej (od 3 lat). Równolegle obserwowałam zachowania ludzi będących w kontakcie z naturą, analizowałam ich reakcje na kolory, struktury, kształty i faktury roślin pochodzących z obszaru Jury Krakowsko-Częstochowskiej.

Działania

Na początku określiłam temat i zakres rozprawy doktorskiej oraz zdefiniowałam zagadnienie badawcze. Następnie zebrałam potrzebne informacje, tj. przeanalizowałam aktualne trendy w projektowaniu wzorów na tkaninie, przeprowadziłam rozmowę z psychologiem, nawiązałam współpracę z architektem wnętrz oraz osobą prowadzącą zajęcia jogi na Jurze.

Następnie przeprowadziłam próby materiałowe, tj. testowałam różne rodzaje tkanin i środki realizacyjne w celu określenia metody druku. Wykonałam kolejne fotografie przyrody Jury w celu poszukiwania stylistyki kolekcji. Zwizualizowałam propozycje druków, elementów do aranżacji wnętrza, przygotowałam bibliografię, dokonałam analizy publikacji z zakresu designu, sztuki i koloroterapii.

W trakcie pracy wybrałam odpowiednie środki wyrazu i metody realizacyjne dostosowane do tematu kolekcji. Wykonałam także sesję zdjęciową przedstawiającą naturę (paprocie, skały, źródła) okolic Jury Krakowsko-Częstochowskiej o różnych porach dnia oraz wybrałam najlepsze kadry. Następnie dopełniłam kompozycje malarskie metodą pouring w oparciu o wyselekcjonowane, najbardziej ciekawe fotografie. Stworzyłam także panel z obrazów w połączeniu z sitodrukiem będący elementem wystroju i dopełnieniem do tkanin drukowanych.

W kolejnej części pracy przygotowałam ogólny schemat badań oraz szczegółową ankietę na temat rodzajów wzorów i gam odnoszących się do oczekiwań respondentów (il.48). W następnej fazie zrealizowałam kolekcję tkanin drukowanych o różnej funkcji, malarskie formy dekoracyjne do ćwiczeń odnoszących się do oczekiwań respondentów. Kolekcję doktorską zaprezentowałam w formie wieloelementowej umieszczonej w przestrzeni relaksacyjnej. W ostatnim etapie podsumowałam, opisałam i udokumentowałam kolekcję.

IV.2. Interpretacja ankiety badawczej

Prezentacja wyników ankiety

Zastosowana technika badawcza to ankieta, którą wypełniło i odesłało 150 osób. Badanie przeprowadziłam w 2021 r. za pomocą nowoczesnego oprogramowania on-line Survio, zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn, w różnych grupach wiekowych (18-30; 31-40; 41-50; 51-60; ponad 60 lat). W niniejszej ankiecie brało udział 48,4% kobiet i 51,6% mężczyzn. Najwięcej odpowiedzi, bo aż 68 udzieliły osoby w wieku 31-40 lat oraz 44 osoby w wieku 41-50 lat. Oprócz respondentów anonimowych wypełniali ją także uczestnicy kursu masażu, warsztatów jogi, seniorzy korzystający

z zabiegów odnowy biologicznej. Badanie realizowali także członkowie dwóch grup tj. Jurajscy Włóczykije i Miłośnicy Jury Krakowsko - Częstochowskiej oraz artyści tworzący na Jurze. Wypełniając ankietę uczestnicy mogli także zapoznać się z obrazami przyrody z tego regionu. Zadane pytania były zamknięte, otwarte, jednokrotnego i wielokrotnego wyboru. W trakcie badania respondenci odpowiadali na pytania, m.in. dotyczące spędzania czasu na łonie natury jak również korzystania z zabiegów terapeutycznych. Dotyczyły one także odczuć podczas kontaktu z przyrodą, gam kolorystycznych, wpływu form i kolorów natury we wnętrzu oraz aktywności dla zdrowia.

Po przeanalizowaniu ankiety okazuje się, że 36,9% osób ma codzienny kontakt z naturą, tzn. często przebywa w parku, lesie czy ogrodzie, a tylko 10,8% sporadycznie i raz w miesiącu. Słowa, które działają pozytywnie na respondentów to las (75,8%), źródło (55,4%) oraz potok (40,1%).

Analiza wyników badań pozwala sądzić, że na większość ludzi dobrze działają odgłosy natury, 97,5% respondentów odczuwa potrzebę obcowania z nią a 95,5% w kontakcie z przyrodą ma lepsze samopoczucie oraz stan psychiczny. Okazuje się, że 94,9% respondentom natura redukuje zmęczenie oraz dodaje energii oraz że 86,6% w lesie i parku czuje spokój/uspokojenie. Elementy roślinne Jury działające pozytywnie na wyobraźnię respondentów to paproć (62,4%), sukulenty na skale (38,9%) i mech (38,2%). Na większość ankietowanych osoby kolory wpływają na kondycję psychiczną, barwy natury mają duży wpływ na ich samopoczucie i działają uspokajająco. Dobór kolorów do wnętrza jest ważny a barwą, która kojarzy się z oazą spokoju jest zieleń. Kontakt z nią 64,3% osobom pomaga odpocząć psychicznie a 33,8% odzyskać równowagę emocjonalną. Barwa ta pozytywnie wpływa także na serce, reguluje krążenie i pogłębia oddech na skutek rozluźnienia klatki piersiowej. Wskazując ulubione kolory, 20,4% osób wybrała także pomarańczowy i fioletowy, natomiast faktury we wnętrzu, które są bliskie ankietowanym to ściana zieleni, drewno oraz kamień.

Do najwyżej preferowanych motywów odnoszących się do natury, w świetle badań należą - motywy organiczne, tj. drewno, kamień, ściana zieleni. Dla 94,9% osób naturalne materiały we wnętrzu dają poczucie harmonii. Na pytanie dotyczące zaczerpniętych z natury kolorów i faktur zastosowanych w pomieszczeniu oraz ich ewentualnym możliwościom sprzyjającym wyciszeniu i imitującym beztrudny wypoczynek na łonie natury aż 95,5% respondentów odpowiedziało pozytywnie. Część ankietowanych zauważa, że tkaniny we wnętrzu najbardziej funkcjonalne to 62,4% poliester, 38,9% bawełna i 20,4% len. 85,4% osób uważa, że naturalne wypełnienie poduszki, tj. łuska gryki lub biała gorczyca daje więcej korzyści dla zdrowia niż materiał syntetyczny.

Po analizie ankiety dowiedziałam się, że odcienie kolorów flory charakterystycznych dla Jury Krakowsko - Częstochowskiej działają na 68,2% uczestników badania wy-

ciszająco i energetyzująco. Natomiast 96,8% odpowiedziało, że jurajskie pejzaże mogą być zastosowane w projektowaniu tkanin i stylizacji wnętrz.

Zebranie uzyskanych rezultatów, a także wprowadzenie wniosków, własne preferencje i doświadczenie uwzględniłam w procesie projektowym. Przeprowadzona ankieta pomogła mi w decyzji dotyczącej użycia odpowiednich tkanin, wzorów, faktur oraz kolorystyki. Ankieta ugruntowała moje przekonanie, że natura działa pozytywnie na ludzki organizm. Potwierdziła także moje obawy dotyczące różnych poglądów respondentów odnośnie materiałów, tj. poliester.

W konsekwencji zdecydowałam, że w kolekcji zastosuję materiały jak najbardziej zróżnicowane – sztuczne, jak i naturalne. Wyniki ankiety ugruntowały mnie też w przekonaniu o tym, że propozycja projektowa zgodna z moimi założeniami i wynikami badań może przynieść pozytywny efekt, a kolorystyka, motywy i struktury Jury będą odpowiednie do wnętrza relaksacyjnego. Wszystkie zdobyte drogą badań informacje zostały uwzględnione w realizacji kolekcji doktorskiej.



1. Płeć uczestnika badania:*

Kobieta
Mężczyzna

Kobieta	76	48.4%
Mężczyzna	81	51.6%

2. Grupa wiekowa:*

18 - 30
31 - 40
41 - 50
51 - 60
ponad 60 lat

18 - 30	10	6.4%
31 - 40	68	43.3%
41 - 50	44	28.0%
51 - 60	21	13.4%
ponad 60 lat	14	8.9%

3. Jaka jest wielkość miejscowości, w której Pani/Pan mieszka?*

Wybierz jedną odpowiedź

Miasto powyżej 500 tys. mieszkańców
Miasto do 500 tys. mieszkańców
Miasto do 100 tys. mieszkańców
Miasto do 50 tys. mieszkańców
Wieś

Miasto powyżej 500 tys. mieszkańców	23	14.6%
Miasto do 500 tys. mieszkańców	69	43.9%
Miasto do 100 tys. mieszkańców	20	12.7%
Miasto do 50 tys. mieszkańców	17	10.8%
Wieś	28	17.8%

4. Czy odczuwa Pani/Pan potrzebę obcowania z naturą?*

Wybierz jedną odpowiedź

TAK
NIE
NIE WIEM

TAK	153	97.5%
NIE	3	1.9%
NIE WIEM	1	0.6%

5. Jak często Pani/Pan spędza czas na łonie natury (w parku, lesie, ogrodzie itp.)?*



Wybierz jedną odpowiedź

Codziennie
Raz na tydzień
Raz w miesiącu
Sporadycznie

Codziennie	18	10.9%
Raz w tydzień	63	41.4%
Raz w miesiącu	17	10.8%
Sporadycznie	17	10.8%

6. Czy kontakt z przyrodą wpływa na Pani/Pana samopoczucie oraz stan psychiczny?*

Wybierz jedną odpowiedź

TAK
NIE
NIE WIEM

TAK	130	95.5%
NIE	6	3.8%
NIE WIEM	1	0.6%

7. Czy obcowanie z naturą redukuje Pani/Pana zmęczenie oraz dodaje energii?*

Wybierz jedną odpowiedź

TAK
NIE
NIE WIEM

TAK	149	94.9%
NIE	5	3.2%
NIE WIEM	1	0.9%

8. W której przestrzeni według Pani/Pana można poczuć spokój psychiczny?*

Wybierz jedną lub więcej odpowiedzi

Galeria handlowa, Biuro, Przychodnia, Boisko, Las / Park, Ogród

Galeria handlowa	1	0.6%
Biuro	0	0.0%
Przychodnia	13	8.3%
Boisko	17	10.8%
Las / Park	134	86.6%
Ogród	65	41.4%

9. Które słowa działają na Panią/Pana pozytywnie?*

Wybierz jedną lub więcej odpowiedzi

Potok
Las
Źródło
Muszla
Wapń
Zgłęb
Wielobarwność
Miasto
Metal

Potok	65	40.1%
Las	119	75.8%
Źródło	87	55.4%
Muszla	45	27.4%
Wapń	9	5.7%
Zgłęb	0	0.0%
Wielobarwność	30	18.4%
Miasto	1	0.6%
Metal	1	0.6%

10. Czy lubi Pani/Pan odgłosy/dźwięki natury?*

Wybierz jedną odpowiedź

TAK
NIE
NIE WIEM

TAK	149	94.9%
NIE	1	0.6%
NIE WIEM	7	4.5%

11. Która gama kolorystyczna poprawia Pani/Panu nastrój?*

Wybierz jedną odpowiedź

Barwy zimne, Barwy ciepłe, Barwy neutralne, Barwy monochromatyczne

Barwy zimne	39	24.8%
Barwy ciepłe	29	18.3%
Barwy neutralne	23	14.6%
Barwy monochromatyczne	66	42.0%

12. Jak barwy natury wpływają na Pani/Pana samopoczucie?*



Wybierz jedną lub więcej odpowiedzi

Nie mają na mnie wpływu
Uspokajają mnie
Bardzo dobrze na mnie działają
Denerwują mnie
Dekoncentrują mnie
Rozleniwiają mnie

Nie mają na mnie wpływu	7	4.5%
Uspokajają mnie	86	54.8%
Bardzo dobrze na mnie działają	74	47.1%
Denerwują mnie	1	0.6%
Dekoncentrują mnie	0	0.0%
Rozleniwiają mnie	7	4.5%

13. Jaki kolor kojarzy się Pani/Panu z oazą spokoju?*

Wybierz jedną lub więcej odpowiedzi



1	30	19.1%
2	104	66.2%
3	6	3.8%
4	15	9.6%
5	17	10.8%
6	36	22.9%
7	1	0.6%
8	2	1.3%

14. Czy Pani/Pana zdaniem dobór kolorów do wnętrza jest ważny?*

Wybierz jedną odpowiedź:

TAK

NIE

NIE WIEM

TAK	156	99.4%
NIE	1	0.6%
NIE WIEM	0	0.0%

15. Z jakim kolorem Pani/Pan się identyfikuje?*

Wybierz jedną lub więcej odpowiedzi:

17	10.8%
66	42.0%
14	8.9%
30	6.4%
32	20.4%
32	20.4%
6	5.8%
8	5.1%
5	3.2%

16. Które kolory Pani/Pana pobudzają do działania?*

Wybierz jedną lub więcej odpowiedzi:

36	22.9%
57	36.3%
7	4.5%
26	16.6%
30	6.4%
19	12.1%
2	1.3%
25	14.6%
33	21.0%

17. Jakie kolory dają Pani/Panu ukojenie?*

Wybierz jedną lub więcej odpowiedzi:

26	16.6%
99	63.1%
10	6.4%
14	8.9%
26	16.6%
31	19.7%
6	3.8%
2	1.3%
0	0.0%

18. Czy Pani/Pana zdaniem kolory wpływają na kondycję psychiczną człowieka?*

Wybierz jedną odpowiedź:

TAK

NIE

NIE WIEM

TAK	149	94.5%
NIE	2	1.3%
NIE WIEM	6	3.8%

19. Jak czuje się Pani/Pan w kontakcie z barwą zieloną?*

Wybierz jedną lub więcej odpowiedzi:

Pozytywnie wpływa na serce

Reguluje krążenie i pogłębia oddech na skutek rozluźnienia tkanki płucnej

Pomaga odzyskać równowagę emocjonalną

Pomaga odpocząć psychicznie

Pomaga w odnalezieniu własnej drogi

Inne...

Pozytywnie wpływa na serce	19	12.1%
Reguluje krążenie i pogłębia oddech na skutek rozluźnienia tkanki płucnej	38	23.7%
Pomaga odzyskać równowagę emocjonalną	15	9.4%
Pomaga odpocząć psychicznie	301	189.5%
Pomaga w odnalezieniu własnej drogi	15	9.4%
Inne...	1	0.6%

20. Kolorystyka której pory roku działa kojąco i wyciszająco na Panią/Pana?*

Wybierz jedną lub więcej odpowiedzi:

Wiosna	40	25.2%
Lato	85	52.9%
Jesień	28	17.8%
Zima	30	19.1%

21. Które oświetlenie woli Pani/Pan do pracy?*

Wybierz jedną odpowiedź:

Światło naturalne

Światło sztuczne

Światło naturalne	151	96.2%
Światło sztuczne	6	3.8%

22. Czy lubi Pani/Pan wnętrza przyjazne naturze?*

Wybierz jedną odpowiedź:

TAK

NIE

NIE WIEM

TAK	154	98.3%
NIE	2	1.3%
NIE WIEM	1	0.6%

23. Jakie wzory na tekstyliach wybrałyby Pani/Pan do wystroju wnętrza urządzonego w zgodzie z naturą?*

Wybierz jedną odpowiedź:

Organiczne

Geometryczne

Inne...

Organiczne	146	94.3%
Geometryczne	4	2.5%
Inne...	5	3.2%

24. Czy według Pani/Pana naturalne lub organiczne materiały we wnętrzu, in. drewno, mech, dają poczucie harmonii w pomieszczeniu?*

Wybierz jedną odpowiedź:

TAK

NIE

NIE WIEM

TAK	149	94.9%
NIE	4	2.5%
NIE WIEM	4	2.5%

25. Czy według Pani/Pana materiały i kształty występujące w pomieszczeniach odgrywają ważną rolę?*

Wybierz jedną odpowiedź:

TAK

NIE

NIE WIEM

TAK	150	95.3%
NIE	1	0.6%
NIE WIEM	6	3.8%

26. Które tkaniny we wnętrzu są według Pani/Pana bardziej funkcjonalne?*

Wybierz jedną lub więcej odpowiedzi:

Len

Bawełna

Poliester

Szyfon

Jedwab

Wetur

Len	12	7.6%
Bawełna	61	38.9%
Poliester	18	11.4%
Szyfon	0	0.0%
Jedwab	11	7.0%
Wetur	17	10.8%

27. Czy według Pani/Pana naturalne wypełnienie poduszki, tj. łuska gryki lub biała gorczyca daje więcej korzyści dla zdrowia niż materiał syntetyczny?*

Wybierz jedną odpowiedź:

TAK

NIE

NIE WIEM

TAK	154	98.4%
NIE	5	3.2%
NIE WIEM	11	7.0%

28. Czy według Pani/Pana tkaniny naturalne, tj. len, jedwab, bawełna mają więcej zalet niż tkaniny sztuczne, np. poliester?*

Wybierz jedną odpowiedź:

TAK

NIE

NIE WIEM

TAK	115	73.2%
NIE	26	16.6%
NIE WIEM	16	10.2%

29. Który rodzaj fotografii ze świata przyrody według Pani/Pana pasowałby do wnętrza Spa?*
Wybierz jedną odpowiedź

Macro
Micro
Nie wiem

Macro	121	77.1%
Micro	24	15.3%
Nie wiem	12	7.6%

30. Czy poniższe kolory natury zastosowane w stylizacji wnętrz mogą działać według Pani/Pana terapeutycznie na człowieka?*

Wybierz jedną odpowiedź

TAK
NIE
NIE WIEM

TAK	153	97.5%
NIE	1	0.6%
NIE WIEM	5	3.1%

31. Które faktury we wnętrzu są Pani/Panu bliskie?*
Wybierz jedną lub więcej odpowiedzi

Drewno, Metal, Kamień, Szkło, Ściana zieleni, Plastik

Drewno	120	69.4%
Metal	4	2.5%
Kamień	41	26.1%
Szkło	8	5.1%
Ściana zieleni	108	68.8%
Plastik	2	1.3%

32. Czy była Pani/Pan na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej lub w jej okolicach?*
Wybierz jedną odpowiedź

TAK
NIE

TAK	155	98.7%
NIE	2	1.3%

33. Które elementy roślinne Jury działają pozytywnie na Pani/Pana wyobraźnię?*
Wybierz jedną lub więcej odpowiedzi

Paproć, Sukulenty na skale, Kora drzew

Mech

Paproć	98	62.4%
Sukulenty na skale	61	38.9%
Kora drzew	45	28.7%
Mech	60	38.2%

34. Które z poniższych odcieni barw i motywów charakterystycznych dla Jury Krakowsko-Częstochowskiej działają na Panią/Pana wyciszająco i energetyzująco?*
Wybierz jedną lub więcej odpowiedzi

ODCIEŃ KOLORÓW ŹRÓDŁA	52	33.1%
ODCIEŃ KOLORÓW JURAJSKIEJ JEŚIENI	40	25.5%
ODCIEŃ KOLORÓW FLORY	107	68.2%
ODCIEŃ KOLORÓW ZAWARTYCH W SKAŁACH	22	14.0%

35. Czy według Pani/Pana jurajskie pejzaże mogą być zastosowane w projektowaniu tkanin i stylizacji wnętrz?*

Wybierz jedną odpowiedź

TAK
NIE
NIE WIEM

TAK	152	96.8%
NIE	1	0.6%
NIE WIEM	4	2.5%

36. Jak Pani/Pan aktywnie spędza wolny czas poza domem?*
Wybierz jedną lub więcej odpowiedzi

Bieganie
Pływanie
Piesze wycieczki po górach i okolicy
Jazda na rowerze
Nordic walking
Joga
Tenis i badminton
Spacerowanie po lesie

Bieganie	11	7.0%
Pływanie	11	7.0%
Piesze wycieczki po górach i okolicy	55	35.0%
Jazda na rowerze	81	51.6%
Nordic walking	29	18.5%
Joga	27	17.2%
Tenis i badminton	9	5.7%
Spacerowanie po lesie	67	42.7%

37. Czy chodzi Pani/Pan na zajęcia jogi?*
Wybierz jedną odpowiedź

TAK
NIE

TAK	73	46.5%
NIE	84	53.5%

38. Co Pani/Panu dają te zajęcia?*
Wybierz jedną lub więcej odpowiedzi

Lepsze zarządzanie własną energią
Poprawę naturalnego oddechu
Wzmocnienie równowagi psychicznej
Redukcję stresu
Wzmocnienie odporności organizmu
Nie wiem - nie praktykuję jogi

Lepsze zarządzanie własną energią	8	5.1%
Poprawę naturalnego oddechu	16	10.2%
Wzmocnienie równowagi psychicznej	24	15.3%
Redukcję stresu	38	24.2%
Wzmocnienie odporności organizmu	21	13.4%
Nie wiem - nie praktykuję jogi	81	51.6%

39. Czy zaczerpnięte z natury kolory i faktury zastosowane we wnętrzu sprzyjają wyciszeniu i imitują bezstroski wypoczynek na łonie natury?*

Wybierz jedną odpowiedź

TAK
NIE
NIE WIEM

TAK	150	95.3%
NIE	2	1.3%
NIE WIEM	5	3.2%

IV.3. Opinie specjalistów dotyczące problematyki pracy doktorskiej

Uwzględniając aspekt terapeutyczny kolekcji, przyjrzałam się znaczeniu tego słowa, rozumianego jako „mający na celu przywrócenie zdrowia, stosowany w celu wyleczenia; leczniczy”⁶³.

W celu uzupełnienia badania poprosiłam o opinię wybranych ekspertów: psychologa, architekta wnętrz oraz osobę prowadzącą zajęcia jogi na terenie Jury. Psycholog Agata Nowak przeanalizowała kolekcję w kontekście znaczeniowym i filozoficznym. Każdy element kolekcji został oceniony począwszy od symboliki, inspiracji przez proces powstawania dzieł po uzyskane efekty. Zdaniem psycholog: „(...) Pomieszczenie z tego typu pracami może uchronić przed zmęczeniem czy wypaleniem zawodowym. Osoby, które mają intuicję jako pierwszą funkcję poznawczą – a takie często pracują w agencji reklamowej – patrzą jak artyści, więc będą widziały nie tylko obrazy, ale będą w stanie połączyć się inspiracyjnie ze światem przedstawionym obrazów. Jest to ratunek leczniczy, terapeutyczne SOS (...)”.

Okazuje się, że ‘moc roślin’ w kolekcji docenia także architekt wnętrz Agnieszka Musiał-Chmielnik, która ocenia zjawisko tymi słowami: „(...) Uważam, że kolekcja tkanin drukowanych pt. *Natura bez granic* będzie bardzo dobrze spełniała się zarówno we wnętrzach chillout room, gdzie ludzie pragną wyciszyć się i równocześnie przebywać wśród natury. Jurajskie motywy tej kolekcji, a szczególnie ich detale mają elementy, przy których człowiek może się zrelaksować, chociażby poprzez skupienie swej uwagi na wzorze. Propozycje zastosowania tych tkanin we wnętrzu SPA i innych relaksacyjnych miejscach są więc bardzo uzasadnione (...)”.

Na kilka pytań odnośnie praktyki jogi w kontekście kolorystyki i motywów jurajskiej przyrody odpowiedziała Magdalena Purgal, instruktorka Hatha Jogi oraz Nordic Walking. W Jej odczuciu „(...) Kolekcja tkanin drukowanych z motywami Jury, a szczególnie ich kolorystyka, tworzy jedność z jej naturą. Dostrzegalne jest tu współlistnienie w kompozycjach przedstawiających motywy organiczne zarówno kolorystyki, kontrastów oraz ciekawych form. W oparciu o przedstawiony zestaw akcesoriów do ćwiczeń z wątkami natury Jury Krakowsko - Częstochowskiej uważam, że jest on ciekawym materiałem dla osoby zajmującej się praktyką jogi. Zastosowane naturalne wypełnienia, tj. gryka czy gorczyca, spełnia dobroczynne działanie dla zdrowia. Dodatkowo kolekcja wzbogacona jest elementami wypukłymi, które sprawiają że poprzez dotyk mogą być masowane receptory na ciele człowieka. Zastosowane tkaniny też zostały odpowiednio dopasowane, są one delikatne, miękkie i miłe w dotyku. Kolekcja ta jest bliską mi propozycją, ponieważ te tkaniny dają skojarzenie z ważnym dla mnie miejscem (...)”.

Na przestrzeni kilku ostatnich lat spotykałam ludzi, którzy brali udział w moim badaniu i wypowiadali się o tym doświadczeniu. Przygotowałam się do tego długo – mentalnie, intelektualnie, ale również fizycznie. Można powiedzieć, że dorastałam do tego, ale też różne osobiste wydarzenia w życiu inspirowały mnie, by iść w kierunku natury. Mimo że ‘coś’ już o tym wiedziałam, byłam otwarta na sugestie i opinie innych osób. Rozmowy uświadomiły mi, że wszyscy jesteśmy związani z Naturą i mamy możliwość rozwijać się i wzrastać dzięki Naturze i razem z Naturą.

63. Źródło: <http://portal.uw.edu.pl/web/approval/terapeutyczny>, 11.10.2021 r.

Wypowiedź psychologa p. Agaty Nowak, na temat terapeutycznego aspektu pracy doktorskiej

Rodzaj żeński nazwy Jura symbolizuje bezpieczeństwo i ciepło jakie daje dziecku matka. W powstałej kolekcji tkanin drukowanych, dostrzec można terapeutyczne zatrzymanie i zanurzenie się w pełnym mocy i stabilizacji kobiecym pierwiastku.

Symbolika ta to powołanie się na teorię jungowską, która mówi, że pierwiastek żeński jest jak waza, która utrzymuje wlewane do niej pomysły.

Odпочyając wśród skał i kamieni Jury Krakowsko-Częstochowskiej, człowiek ma okazję zatrzymać się i zajrzeć w głąb siebie. Ma możliwość sprawdzić co w nim tkwi, czego naprawdę chce i czy jest na właściwej ścieżce życiowej. Teren ten i jego ukształtowanie bardzo sprzyjają tym przemyśleniom. Niezwykle ważny terapeutycznie aspekt tego regionu Polski stanowią jaskinie. Jest to ugruntowanie, które porównuje się niejednokrotnie do stabilizacji kamienia.

Aby człowiek mógł poczuć ten grunt, psychologowie często przeprowadzają terapię wśród skał. Jaskinie kojarzą się z ciemnością, bezpieczeństwem, przytłumionymi dźwiękami jakie dziecko słyszy będąc w łonie matki. Wejście do jaskini jest wejściem do początku, który jest dla wielu ludzi uzdrowieniem, uleczeniem, sposobem na przełamywanie się. Jest ono wejściem do łona matki, momentem na refleksje, na spotkanie się z emocjami wpisanymi w ciele, na przypomnienie sobie czegoś co podświadomie w nas tkwi. Jest to powrót do pierwszej traumy poporodowej, ponowne przejście przez nią, gdy jako dorośli ludzie jesteśmy na to gotowi. Człowiek chce sprawdzić jak będzie się tam czuł, co będzie przeżywał. Przy pomocy tej pięknej przyrody i intrygujących jaskiń pragnie oczyścić się z trudnych emocji. Daje to możliwość katharsis, wyciszenia i uzdrowienia swej psychiki.

Dotykanie kamieni, zagłębienie się w ziemię to kontakt z pierwiastkiem żeńskim. Przez to człowiek zbliża się do potencjału, który ma ale jest nie odkryty.

Góry to pierwiastek męski a zagładanie w głąb czegoś to żeński. Mężczyzna idzie do przodu, rozwija i realizuje idee a kobieta trzyma te pomysły jak w naczyniu.

Jura posiada zaklęte w kamieniu skarby morza, które było tu miliony lat temu. Ostańce, unikatowa ich biel pochodząca z wapieni, kojarzy się z czystością, niewinnością i beztruskim wiekiem dziecięcym. Odciski amonitów stworzonych zgodnie z idealnym ciągiem Fibonacciego powodują, że człowiek może skontaktować się z tym co pierwotne i organiczne. Skały te są zapisem przeszłości, cofnięciem się i powrotem.

Szarość skał to neutralność, która jest człowiekowi bardzo potrzebna. Określa ona potrzebę równowagi i wyciszenia bez manifestowania uczuć na zewnątrz. To kolor skrywanych emocji symbolizujący chęć odpoczęcia od wszystkich napotykanych na swej drodze bodźców kolorystycznych. Kolor czarny występujący w tajemniczych wnętrzach jaskiń, z psychologicznego punktu widzenia, może zrodzić

zarówno strach jak i ciekawość, ale także sugerować bezpieczeństwo, siłę i odrębność. Refleksja na temat roślinności na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej jest niezwykle terapeutyczna. Może ona być pomocna dla osób znerwicowanych, szukających równowagi w tym niespokojnym świecie. Zielony kolor niesie bezpieczeństwo, kości emocje i problemy związane z sercem. Jest to barwa, w której można się ukryć wśród przyrody. Kojarzy się ona z życiem, harmonią, naturą i bliskim kontaktem z nią, uzdrowieniem, nadzieją i wolnością.

Na bazie moich doświadczeń i obserwacji zauważyłam, że wiele osób mających problemy emocjonalne i nerwice znajdowały ukojenie i nadzieję medytując wśród przyrody i zieleni. Zgodnie z nazwą Jura i z odniesieniem do tego, że jest to rodzaj żeński, niezwykłość przyrody tego obszaru zobaczyć można choćby w paprociach, które pamiętają najbardziej odległe czasy w historii archeologicznej. Widłaki, które także są stworzone zgodnie z idealnym ciągiem, mogą przynieść spokój, odnalezienie sensu życia i istnienia. Obserwacja ich wzrostu, kontemplacja wśród nich może dać człowiekowi ukojenie dla duszy.

Człowiek, który jest w stanie usiąść wśród przyrody Jury, może zobaczyć, że wszystko jest możliwe. Sukulenty na skałach, roślinki tak delikatne, wyrastają na kamieniu, nie potrzebując nawozów ani wspaniałej gleby. Ta roślinność charakterystyczna dla Jury może być inspiracją dla motywacji osiągnięcia, niepoddawania się pomimo trudności. Na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej są też dodatkowe pierwotne aspekty skał. Na tym terenie jest duże nasilenie źródeł, które niosą lecznicze działanie. Woda tutaj ma bardzo duży wpływ na zdrowie, ponieważ jest pełna surowców i minerałów pochodzących z miękkich wapieni. Jest ona nośnikiem niezwykle energetycznym, przekazującym organizmowi terapeutyczne aspekty tego miejsca.

Motyw płynącej wody, która się nieustannie oczyszcza jest wyjątkowo ważna dla psychiki ludzkiej. Człowiek wsłuchując się w ten dźwięk może poczuć, że pozbywa się tego co w nim zalega i jest mu niepotrzebne, z przeróżnych emocji oraz napięć w ciele. W masażu często stosuje się dźwięki wody i właśnie tego co jest z nią związane. Jest to tzw. filtrowanie emocji, proces odrodzenia. Fizjoterapeuci i terapeuci, którzy stosują aspekty związane z wodą np. jej szum, małe fontanny, obrazy o tematyce z nią związanej mogą bardziej pomóc w odnowieniu emocjonalnym. Ma to wręcz swoje odzwierciedlenie w fizycznym oczyszczeniu. Nerki i wątroba pod wpływem tych dźwięków filtrują i oddają płyny, które zalegają w organizmie ludzkim. Ta woda płynąca na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej jest niczym płyny ustrojowe w organizmie człowieka.

Do źródeł porównywalna jest akupunktura, ponieważ reguluje i ukierunkowuje przepływ energii w ciele. Źródła symbolizują oczyszczenie, natomiast stojąca woda poczucie bezpieczeństwa, powrót do łona matki, gdzie człowiek jest w wodzie i czuje się tam doskonale zanim pójdzie później do świata zewnętrznego.

Kolorystyka błękitna uosabia dobrą komunikację, uduchowienie, wyciszenie i uspokojenie. Jest to barwa świeżości, czystości, kreatywności i inspiracji. Ten kolor przepływu kojarzy nam się z wodą, a woda z oczyszczeniem.

Woda z Jury jest bogata w mikroelementy pozwalające na lepsze funkcjonowanie organizmu, bardziej niż woda w rzece czy w górskim potoku, która płynie po twardych kamieniach. Woda jurajska posiadając dużo minerałów z wapienia posiada wartości lecznicze. Osoby mające umiejętność intuicji, w szczególności artyści, przez przebywanie na Jurze przechodzą proces terapeutyczny. Mogą czerpać z niej przeogromną inspirację jeżeli intuicyjnie są w stanie skontaktować się ze skałami i z całym zapisem, które one niosą. Skały te są najbardziej organiczną kroniką, której nie da się sfalszować, jest oryginalna i terapeutyczna. Jest ona wielką inspiracją dla artystów jako rodzaj oczyszczenia i uwolnienia. Ma niezwykle, drogocenny wpływ terapeutyczny dla artystów i dla dzieci, które posiadają też bardzo rozwiniętą intuicję. Zastosowana w pracy technika malarska jest rodzajem techniki artystycznej terapeutycznej. Jest ona również bardzo relaksacyjna. Daje ogromną przestrzeń i akceptację do ostatecznego rezultatu działań twórczych.

Obrazy te uspokajają, nawiązują do skał, roślinności i źródeł. Kolory są przeciwstawne ale tworzą harmonię. Niektóre mają terapeutyczne aspekty związane z obszarem serca, np. zieleń jest często utożsamiana z leczeniem nerwic, problemów emocjonalnych. Uważam, że te obrazy są doskonałym dopełnieniem gabinetu terapeutycznego. Zestawienia ich w różnych kolorystykach są ważne po to, aby każdy mógł odnaleźć coś dla siebie w zależności od tego z jakim problemem przychodzi do psychoterapeuty.

Tonacje zieleni, błękitu i szarości uzupełniane, dopełniane są kolorami przeciwstawnymi. Zestawienie wszystkich tych barw wprowadza aspekt równowagi i daje możliwość skupienia się na tym co jest jej najbardziej potrzebne. Terapeuta, który umiejętnie potrafi poprowadzić ten proces i wykorzystać kwalifikacje w uzdrawianiu przez sztukę, może wyciągnąć dalece idące wnioski, które mogą pomóc pacjentowi. Sama rozmowa o kolorystyce oraz o najbardziej przyjemnych i drażniących miejscach w obrazie może być wysoce terapeutyczna. Jeśli chodzi o strukturę prac, odczuwanie zmysłem dotyku, kontakt z nią gruntuje człowieka. Jest to ważny aspekt aby mógł on zejść na ziemię a schodząc by mógł przypomnieć sobie o podstawowych czynnościach życiowych i wrócić do potrzeb swojego ciała. Obcowanie ze strukturą, dotykanie jej, może zaprowadzić nas do myślenia o sobie. Odbieranie zmysłami doprowadza do tego, że gruntujemy się i odnajdujemy się w świecie fizycznym. Jest to niezwykle istotne dla zdrowia naszego ciała, somatyki, która pośrednio wpływa na naszą psychikę.

Faktura tych elementów jest marmurowa. Marmur jest metamorficzną skałą wapienną, która pod wpływem temperatury utwardziła się i można w niej odczytać pradawną przeszłość: roślinki, stworzenia, to wszystko co było w tym niezmiernym morzu.

Jung mówi o alchemii w życiu. Chaos ma bardzo terapeutyczne działanie. W tych obrazach każda osoba może odnaleźć coś innego i doznać olśnienia by zrozumieć o co nam w życiu chodzi. Można zobaczyć w niej dopełnienie i uleczenie serca. To jest piękno alchemii, terapeutycznego chaosu.

W odniesieniu do procesu alchemii, który odbywa człowiek w swoim życiu wielokrotnie ten terapeutyczny chaos zawiera wszystko co jest człowiekowi do życia potrzebne. Obrazy te w ujęciu arteterapeutycznym są świetnym narzędziem do takich poszukiwań. W powstałych akcesoriach korzystamy ze zmysłu słuchu, dotyku, wzroku. Ważne jest to, że od razu czujemy naturalne wypełnienie. Te prace są bardzo organiczne, miękkie, niekiedy transparentne, delikatne, posiadające pierwiastek żeński, który niczego nie potrzebuje wywalczać. Jej siła jest w tej delikatności i transparentności, w swoim własnym rytmie zgodnym z ideą złotego środka. Ta przyroda jest łagodna ale ma działanie, które pozwala odnaleźć w nas samych lekkość i delikatność, chcąc ją docenić i zobaczyć jak jest wielką siłą. Artyści zachowują tą dziecięcą wrażliwość. Ta terapia jest otwarta jak te obrazy, które mogłyby być odzwierciedleniem całej filozofii Junga, który mówi, że człowiek jest bezgraniczny i indywidualny, że tak naprawdę niczego nie da się od początku do końca zaplanować. Te obrazy są organiczne, otwarte dające przestrzeń, akceptujące to co się wydarzy. Żeby być należy obserwować swoją duszę.

Dla osób, które pracują w korporacji patrzenie na takie obrazy, bezkresne kompozycje bez ram chociaż przez 15 minut, może być inspiracją do dalszego działania, zatrzymaniem się. Pomieszczenie z takimi pracami może uchronić zmęczoną osobę, której pierwszą funkcją jest intuicja i czucie przed wypaleniem. Osoby, które mają jako pierwszą funkcję intuicji, a takie często pracują w agencji reklamowej, jako artyści patrząc na te kompozycje nie będą widziały tylko obrazów ale będą się łączyły z inspiracją tych obrazów. Jest to ratunek leczniczy, terapeutyczne SOS.



Pani Agata Nowak

Wypowiedź architekta wnętrz p. Agnieszki Musiał-Chmielnik, na temat znaczenia motywów jurajskiej natury w przestrzeniach relaksacyjnych

W oparciu o przedstawioną kolekcję tkanin z motywami natury Jury Krakowsko - Częstochowskiej uważam, że jest ona odpowiednim materiałem dla projektanta wnętrz, w odniesieniu zarówno do klienta indywidualnego jak również dla małych firm czy korporacji.

W obecnym, trudnym czasie gdy ludzie zamknęci są w domach, pracując w trybie Home Office, bardziej niż dotychczas wzrosła potrzeba projektowania wyposażenia wnętrz z elementami natury. Po długim dniu pracy przy komputerze, obcowanie z roślinami działa relaksacyjnie a nawet terapeutycznie. Aktualnie zaczęto zwracać większą uwagę na potrzebę przebywania i otaczania się roślinami zarówno wewnątrz biur, mieszkań jak i na balkonach. Dom czy biuro powinny być miejscem, w którym człowiek może odnaleźć spokój i wyciszenie. Realizując projekty w swojej autorskiej pracowni architektury wnętrz, od lat na terenie całej Polski spełniam marzenia klientów indywidualnych, jak i przedsiębiorców. W związku z tym wiem jak obecnie ważne jest w designie zapotrzebowanie na stosowanie motywów natury we wnętrzach.

Przy wstępnych rozmowach z klientami większość z nich sugeruje wykorzystanie tapet z motywem natury. Obecnie sklepy mają w ofercie na przykład tapety z marmurami, które są bardzo modne.

Jako architekt wnętrz z wieloletnim stażem przemycam za każdym razem w swoich projektach elementy o barwach ziemi, gdyż wiem że w mieszkaniach, które są zlokalizowane w centrum miast, ludzie potrzebują wyciszenia. Sprawdza się to również w projektach do biur czy indywidualnych mieszkań. W swoich realizacjach staram się zawsze proponować klientowi zastosowanie dodatków związanych z przyrodą.

Nie spotkałam jeszcze jurajskich motywów w tekstyliach chociaż sama wiem jaką posiadają one moc, ponieważ doświadczyłam ich bliskości mieszkając na Jurze, w Złotym Potoku. Często po ciężkim dniu przebywałam wśród jej natury, wywierzysk, ostańców i widłaków, tak charakterystycznych dla tego regionu. Miało to wpływ na moją szybką regenerację organizmu i działało jak terapia wyciszająca i relaksacyjna. Te leśne kąpiele sprawiały, że mogłam szybciej wrócić do moich codziennych obowiązków.

Na podstawie własnych doświadczeń projektowych oraz kolekcji tkanin pt. *Natura bez granic*, myślę iż zastosowanie kolorystyki motywów jurajskiej natury we wnętrzu jest doskonałym rozwiązaniem. Dobrodziejstwa natury pozwalają zachować jego mieszkańcom równowagę i harmonię wewnętrzną.

Barwy odgrywają ogromną rolę w budowaniu spokojnej atmosfery, wpływają na to także naturalne kolory ziemi. Aby stworzyć klimat przyjazny człowiekowi w tym szybkim tempie życia ważne jest dostosowanie odpowiedniej kolorystyki do danego pomieszczenia. Niespotykane odcienie jurajskiej przyrody, kolorystyka skał, źródeł i paproci przybliża do niej człowieka. Na tej bazie można stworzyć aranżacje wnętrza domu w tonacjach związanych z lasem, skałami czy źródłem, tchnące spokojem, ciepłem ale zarazem elegancją.

Naturalny klimat można uzyskać nie tylko poprzez barwy ale także dzięki wykorzystanym materiałom tj. ściany skał, drewno, małe wodospady, mech, źródła oraz tkaniny farbowane naturalnymi barwnikami.

Uważam, że kolekcja tkanin drukowanych pt. *Natura bez granic* będzie bardzo dobrze spełniała się zarówno we wnętrzach chillout room, gdzie ludzie pragną wyciszyć się i równocześnie przebywać wśród natury. Jurajskie motywy tej kolekcji, a szczególnie ich detale posiadają elementy, przy których człowiek chociażby poprzez skupienie swej uwagi na wzorze może zrelaksować się. Propozycje zastosowania tych tkanin we wnętrzu SPA i innych relaksacyjnych miejscach są bardzo uzasadnione.

Myślę, że projekty te z motywami tak pięknego zakątka Polski jakim jest Jura Krakowsko - Częstochowska wprowadzą do proponowanego przez autorkę wnętrza odnowy biologicznej pozytywną energię. Poszerzą także ofertę obecnie istniejących na rynku tekstyliów z motywami natury, dając większy wachlarz możliwości wykonawczych przy wystroju wnętrz.



Pani Agnieszka Musiał - Chmielnik

Wypowiedź p. Magdaleny Purgal, na temat praktyki jogi w kontekście kolorystyki i motywów jurajskiej przyrody

Joga stanowi dużą motywację dla osób, które poprzez odpowiednio systematyczny trening ciała oraz dyscyplinę duchową chcą poprawić swoją kondycję. Jest to droga prowadząca do uzdrowienia zarówno ciała jak i umysłu, szczególnie w obecnym czasie pandemii.

Z doświadczenia wiem, że ćwiczenie jogi właśnie wśród natury zwiększa możliwość zadbania o równowagę psychiczną. Od lat ją praktykuję na Jurze Krakowsko - Częstochowskiej, ponieważ są to tereny wspaniałe do tego typu aktywności. To przede wszystkim oryginalne w swej formie wapienne skałki, które są atrakcyjnym miejscem także do wspinaczki. Ćwiczenie wśród skał daje poczucie siły, bezpieczeństwa, pokory, wyzwala spokój i harmonię.

Dobrym miejscem do ćwiczeń jest otoczenie charakterystycznych dla Jury paproci, tzw. widłaków, których główną zaletą jest naturalne jonizowanie powietrza i oczyszczanie go. Jura cechuje się szczególnie piękną kolorystyką, bogatą fauną, oryginalną kserotermiczną florą. Jest to wymarzone miejsce dla czynnego wypoczynku, regeneracji organizmu poprzez oczyszczenie i dotlenienie.

Kolekcja tkanin drukowanych z motywami Jury, a szczególnie ich kolorystyka tworzy jedność z jej naturą. Dostrzegalne jest tu współlistnienie w kompozycjach przedstawiających motywy organiczne zarówno kolorystyki, kontrastów oraz ciekawych form. W oparciu o przedstawiony zestaw akcesoriów do ćwiczeń z wątkami natury Jury Krakowsko - Częstochowskiej uważam, że jest on ciekawym materiałem dla osoby zajmującej się praktyką jogi. Zastosowane naturalne wypełnienia, tj. gryka czy gorczyca, spełniają dobroczynne działanie dla zdrowia. Dodatkowo kolekcja wzbogacona jest elementami wypukłymi, które sprawiają że poprzez dotyk mogą być masowane receptory na ciele człowieka. Zastosowane tkaniny też zostały odpowiednio dopasowane, są one delikatne, miękkie i miłe w dotyku. Kolekcja ta jest bliską mi propozycją, ponieważ te tkaniny dają skojarzenie z ważnym dla mnie miejscem.

Ćwiczenia wśród natury Jury dają zawsze spełnienie, wyciszenie a szczególnie teraz w czasie tych trudnych dni. Daje osobom ćwiczącym realny napływ energii i poprawia naturalny oddech wzmacniając jednocześnie równowagę psychiczną.



Pani Magdalena Purgal prowadząca praktykę jogi na Jurze Krakowsko - Częstochowskiej



Podsumowanie

Zakończenie
Spis ilustracji
Bibliografia
Netografia
Wersja w języku angielskim (English translation)

Zakończenie

Natura i kolor są nieodłącznymi elementami sztuki i życia. Stały się również przedmiotem zainteresowań i inspiracją w projektowaniu druków na tkaninie. Droga moich artystycznych poszukiwań, choć nie od początku sprecyzowana, 'biegła' w kierunku projektowania. Temat pracy doktorskiej połączył zakres wiedzy, który jest mi dobrze znany tj. malarstwo i druk na tkaninie z nowymi, nieodkrytymi obszarami. Stawiany problem badawczy i kontekst terapeutyczny stanowiły dla mnie osobiste wyzwanie. Dodatkowo otworzyły całkiem nowe możliwości myślenia o designie, druku na tkaninie.

Tytułowa *Natura bez granic* odnosi się do inspiracji Matką Naturą, moich pasji, bezgranicznych poszukiwań, kilkuletnich doświadczeń i procesu kreacji. Doktorat stanowi próbę znalezienia indywidualnej 'propozycji' projektowej zapewniającej harmonię, szczęście i wewnętrzny spokój. Interdyscyplinarny charakter kolekcji jest potwierdzeniem otwarcia i poszukiwania wielu dróg w projektowaniu i sztuce z uwzględnieniem długofalowych tendencji.

W rozdziale pierwszym pracy przedstawione zostało zagadnienie natury i przyrody, wybrane badania, które powstały dotychczas na temat natury i człowieka oraz istotne dla tematu pracy i jej części twórczej określone przykłady dzieł sztuki mające związek z przyrodą. Zaznaczyłam jak ważna jest relacja człowieka z naturą oraz jej pozytywnego wpływu na ludzkie zdrowie. W dalszej części zaprezentowane zostało prądródło powstania Jury, która stała się główną inspiracją do pracy.

W rozdziale drugim został podjęty temat terapeutycznego aspektu barw w chromoterapii oraz oddziaływania kolorów we wnętrzach na psychikę człowieka. Została przeprowadzona też analiza aktualnych trendów tekstylnych, przedstawiona została również ważność i rola tkanin we wnętrzach.

Rozdział trzeci z kolei przybliżył kolekcję druków, inspiracje, założenia projektowe oraz proces powstania pracy. Pojawił się także opis miejsca, do którego przeznaczona jest kolekcja. Opisane i zaprezentowane zostały fotografie tkanin wielkoformatowych, akcesoriów tekstylnych do medytacji i ćwiczeń oraz modułów malarskich z elementami druku klasycznego. Przedstawiona została też zrealizowana sesja wizerunkowa we wnętrzu SPA.

W czwartym rozdziale natomiast zamieszczona została metodologia badań oraz ankieta wraz z jej analizą i opracowaniem. Rozdział ten zawiera również opinie specjalistów tj. psychologa, architekta wnętrz oraz osoby praktykującej jogę, którzy analizują i rekomendują kolekcję pod kątem terapeutycznym.

Pracę kończy podsumowanie, w którym podjęłam próbę analizy uzyskanych efektów i potencjał, jaki niesie ze sobą wieloaspektowe wykorzystanie druku w tworze-

niu tej tekstylnej kolekcji. Dołączone zostały także: spis ilustracji, bibliografia, netografia oraz wersja w języku angielskim.

Obecnie współczesność kreuje styl życia, a w natłoku obowiązków i spraw do załatwienia zdarza się, że człowiek zapomina o sobie. Moim zamysłem było przygotowanie rozprawy o mocno rozwiniętym aspekcie praktycznym, mam zatem nadzieję, że dzięki właśnie tej pracy przyczynię się do zwiększenia świadomości w zakresie kształtowania otoczenia i wnętrza, które umożliwia odpoczynek i regenerację organizmu.

Spis ilustracji

1. Malowidła naskalne - Altamira, 13 000 lat p.n.e.,
<http://archeolog.pl/malowidla-naskalne-w-altamirze/>, 21.08.2019 r.
2. Strona z ilustrowanej wersji manuskryptu Dioskuridesa, *De materia medica*, autor nieznany, ok. 512 r.,
<https://www.themorgan.org/manuscript/143825>, 23.08.2019 r.
3. Otto Brunfels, *Herbarum vivae eicones*,
<https://mostre.cab.unipd.it/illustrazione-botanica/en/23/herbarum-vivae-eicones-ad-naturae-imitationem>, 01.12.2020 r.
4. Leonardo da Vinci, *Stadium Lilium candidum*, 1503 r.,
<https://wydawnictwo.gaudium.pl/blog/sztuka-i-sacrum/lilie-leonarda-da-vinci/#jp-carousel-212>, 02.11.2021 r.
5. *Hortus Eystettensis*, 1613 r.,
<https://naturalcuriosities.com/hortus-eystettensis-plants-of-the-four-seasons-9-4235.html>, 01.12.2019 r.
6. Jerzy Andrzej Helwing, *Zielnik* - karta 15, początek XVIII w.,
https://pl.m.wikipedia.org/wiki/Plik:Zielnik_Helwinga.jpg, 02.02.2019 r.
7. Stanisław Wyspiański, *Zielnik*, 1896 - 1897 r.,
<http://www.wyspianski.mnw.art.pl/rkps924.html>, 06.10.2019 r.
8. Ernst Haeckel, rycina z książki, *Kunstformen der Natur*,
<https://www.vogue.pl/a/milosc-ukryta-w-naturze>, 06.10.2019 r.
9. William Morris, projekt tkaniny, 1876 r.,
<https://www.tapety-sklep.com/pl/p/Tkanina-William-Morris-224466-Archive-Prints-III/64830>, 05.10.2019 r.
10. Maija Isola, *Primavera*, 1972 r.,
https://www.marimekko.com/eu_en/maripedia/patterns/primavera, 12.09.2019 r.
11. Robert Smithson, *Spiral Jetty*, 1970 r., <https://holtsmithsonfoundation.org/spiral-jetty>, 11.09.2019 r.
12. Henrik Håkansson, *Fallen Forest*, 2006 r.,
<https://pl.pinterest.com/pin/175288610470437831/?lp=true>, 01.02.2022 r.
13. Olafur Eliasson, *The Weather Project*, 2003 r.,
<http://www.stacjaislandia.pl/aktualnosci/artykuly/olafur-eliasson-i-jego-sztuka-percepcji/>, 02.03.2022 r.
14. Elwira Sztetner, *Superorganizm*, 2017 r., zdjęcie własne wykonane na potrzeby doktoratu
15. Cornelia Konrads, *Przejsście*, 2015 r., <https://www.pinterest.ca/pin/487162884664445246/>, 19.02.2021 r.
16. Yoshihiro Suda, *Chwasty*, 2002 r., <https://en.mocak.pl/yoshihiro-suda>, 16.11.2019 r.
17. Alexandra Kehayoglou, *Dywan*, 2014 r., <http://exspace.pl/articles/show/1949>, 06.01.2020 r.
18. Amonity, <https://zywaplaneta.pl/skamienialosci/amonit-jura01/>, 05.02.2020 r.
19. *Phyllitis scolopendrium*, zdjęcie własne wykonane na potrzeby doktoratu
20. Skalki, zdjęcie własne wykonane na potrzeby doktoratu
21. Wywierzyska, zdjęcie własne wykonane na potrzeby doktoratu
22. Brama Krakowska,
[https://pl.wikipedia.org/wiki/Brama_Krakowska_\(Dolina_Pr%C4%85dnika\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Brama_Krakowska_(Dolina_Pr%C4%85dnika)), 15.03.2020 r.
23. Pizolit, https://pl.wikipedia.org/wiki/Per%C5%82y_jaskiniowe, 04.02.2021 r.
24. Podczas sesji zdjęciowej, zdjęcie własne wykonane na potrzeby doktoratu
25. Inspiracje naturą w projektowaniu wnętrz, 2020 r.,
<https://opainteriors.com/wabi-sabi-w-wystroju-wnetrz-o-co-chodzi-z-tym-stylem/>, 05.01.2020 r.
<https://myhomemyzone.com/cabins-on-the-mountain-by-veliz-arquitecto/>, 05.01.2020 r.
<https://art.branipick.com/one-of-the-rooms-of-theoule-sur-mer-villa-designed-by-mir-studio/>
<https://pl.pinterest.com/pin/328481366571168831/>, 05.01.2020 r.
<https://archzine.es/casa/como-organizar-tu-propio-despacho-en-casa/>, 05.01.2020 r.
<https://www.wnetrznosci.com/index.php/miejska-dzungla/26>. *Maggie's Centre*, 05.01.2020 r.
<https://www.maggiescentres.org/our-centres/maggies-oxford/>, 15.03.2021 r., 05.01.2020 r.
27. Inspiracje naturą w trendach modowych *Première Vision* AW 21/22,
<https://www.premierevision.com/en/>, 08.03.2021 r.
28. Inspiracje naturą w trendach modowych 2020 r.,
<https://www.lofficielusa.com/fashion/spring-summer-2021-runway-fashion-trends-chanel-dior>, 09.06.2020 r.
29. Paleta *Première Vision* i *Pure Spiritual* z 5 Heimtextil Trends 2020/21,
<https://www.premierevision.com/en/>, 10.05.2020 r.
30. *Première Vision* S / S 23, akcesoria z kolekcji *Bujna natura*,
<https://www.premierevision.com/en/>, 12.03.2021 r.
31. Zaplecze w akademiku w Krakowie, 1960 r., fot. Zbigniew Zborowski / Forum
<https://culture.pl/pl/artykul/ubierz-swoj-dom>, 06.01.2021 r.
32. Tapiserie fot. Biblioteka Uniwersytetu Jagiellońskiego,
<https://culture.pl/pl/artykul/ubierz-swoj-dom>, 06.01.2021 r.
33. Makata, Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie,
https://www.wilanow-palac.pl/strona/6/wilanowskie_atelier_wybrane_obiekty_z_kolekcji_wilanowskiej.html, 01.02.2022 r.
34. Drukowana tkanina ścienna w Muzeum Pałacu w Rogalinie,
M. Lao i E. Witczak, *Tkaniny dekoracyjne do rewitalizowanych obiektów zabytkowych*, Wyd. Instytut Włókiennictwa, Łódź 2016, s. 15.
35. Moodboard - kolekcja *Paproć*, 2019 r.,
<https://www.pinterest.co.uk/pin/5981411995015788/>, 06.01.2019 r.
<https://greenfortune.com>, 07.01.2019 r.
<https://www.archdaily.com/500031/richard-serra-first-artist-to-win-architectural-league-president-s-medal>, 07.01.2019 r.
<https://www.artsy.net/artwork/richard-serra-inside-out-hand-signed>, 07.01.2019 r.
<https://www.pinterest.fr/pin/269582727682697172/>, 08.01.2019 r.
<https://pl.pinterest.com/pin/362328732493058902/>, 12.01.2019 r.
<https://pl.pinterest.com/pin/725361083725088168/>, 12.01.2019 r.
36. Moodboard - kolekcja *Źródło*, 2019 r.,
<https://www.pinterest.co.uk/pin/486951778466868814/>, 06.01.2019 r.

- <https://www.etsy.com/listing/527583002/>, 14.02.2019 r.
- <https://www.flickr.com/photos/87295942@N04/11426035693/in/photostream/>, 14.02.2019 r.
- <https://www.pinterest.es/pin/237494580336860391/>, 14.02.2019 r.
- <https://pl.pinterest.com/pin/330522060159342227/>, 14.02.2019 r.
- https://pl.pinterest.com/pin/Adk1wzHFHhJkessGr9YItfflAsutlglm51PvSnsT_WWAFJSxXSbgew/
37. Moodboard - kolekcja Skala, 2019 r.,
<https://www.pinterest.co.uk/ulacho/textileartinspiration/>, 06.01.2019 r.
<https://www.pinterest.co.uk/pin/486951778465693692/>, 20.02.2019 r.
<https://www.pinterest.de/pin/566327721898243749/>, 20.02.2019 r.
<https://www.urbanoutfitters.com/shop>, 20.02.2019 r.
<https://www.zibamoon.com/Detail/19152/70>, 21.02.2019 r.
38. Makiety - propozycje układów wielkoformatowych tkanin drukowanych we wnętrzu, zdjęcie własne wykonane na potrzeby doktoratu
39. Próby materiałowe technik druku, zdjęcie własne wykonane na potrzeby doktoratu
40. Wykonanie projektów do akcesoriów, zdjęcie własne wykonane na potrzeby doktoratu
41. Szycie akcesoriów, 2020 r., zdjęcie własne wykonane na potrzeby doktoratu
42. Rodzaje wypełnień zastosowane w realizacjach pracy doktorskiej, zdjęcie własne wykonane na potrzeby doktoratu
43. Próby materiałowe technik malarskich na różnych tkaninach, 2018 r., zdjęcie własne wykonane na potrzeby doktoratu
44. Projekty kalki do wykonania sitodruków, zdjęcie własne wykonane na potrzeby doktoratu
45. Projekty kalek do wykonania sitodruków, zdjęcie własne wykonane na potrzeby doktoratu
46. Próbne wykonywanie sitodruków, zdjęcie własne wykonane na potrzeby doktoratu
47. Ogród w Pałacu w Nieznanicach, zdjęcie własne wykonane na potrzeby doktoratu
48. Ankieta, opracowanie własne
- s.179 - <https://www.facebook.com/108655388042245/photos/a.1086558254708625/1086558261375291/> 07.09.2021 r.
- s.181 - <https://www.sztuka-wnetrza.pl/7950/artykul/rozmowa-z-architektem-wywiad-z-arch-agnieszka-musial-chmielnik>, 07.02.2022 r.
- s.183 - <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=3354446617931937&set=pb.100000998952535.-2207520000.&type=3>, 10.08.2019 r. wizualizacje:
<https://creativemarket.com/creatsy5>, 01.04.2022 r <https://stock.adobe.com/>, 01.04.2022 r.
- Sesja zdjęciowa - zdjęcia własne wykonane na potrzeby doktoratu (s.114, 115, 120, 121, 130, 131, 138, 139, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 156, 157, 158, 159)
- Wizualizacje - (s. 116, 117, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 132, 133, 134, 135, 140, 142, 143, 154)
- źródło: <https://www.freepik.com/photos/fashion-clothes> Fashion clothes photo created by freepik - www.freepik.com
- <https://stock.adobe.com>, zdjęcia numer: 303234611, 113995770, 340501871, 453100797, 453100763

Bibliografia

- Clifford M. Amos, *Kąpiele leśne. Jak czerpać zdrowie z natury*, Wydawnictwo Kobiectwo, Białystok 2018.
- Froehling Thomas, Martin Katrin, *Feng shui, najlepsza metoda urządzania domu i mieszkania*, Świat Książki, Warszawa 1999.
- Gage John, *Kolor i kultura. Teoria i znaczenie koloru od antyku do abstrakcji*, Wydawnictwo Universitas, Kraków 1993.
- Gage John, *Kolor i znaczenie: Sztuka, nauka i symbolika*, Wydawnictwo Universitas, Kraków 2010.
- Guild Tricia, Merrell James, Back Amanda, *Tricia Guild: In My View*, Wydawnictwo Merrell Publishers Ltd, Londyn 2019.
- Heller Michał, *Filozofia przyrody*, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2004.
- Hochleitner Rupert, *Spotkania z przyrodą. Minerale, kamienie szlachetne, skały*, Wydawnictwo Multico, Warszawa 2010.
- Kowalczyk Monika i Artur, *Jura Krakowsko - Częstochowska. Z legendą wśród Orlich Gniazd*, Wydawnictwo Bezdroża, Gliwice 2007.
- Michalsen Andreas, *Leczenie siłami natury*, Wydawnictwo Muza SA, Warszawa 2018.
- Ostałęga Zdzisław (red. nac.), *Encyklopedia biologiczna T. VII*, Agencja Publicystyczno-Wydawnicza Opres, Kraków 1999.
- Parma Christian, Gębuś Tomasz, *Szlakiem warowni jurajskich*, Wydawnictwo Parma Press, Związek Gmin Jurajskich, Warszawa 1994.
- Popek Stanisław, *Barwy i psychika*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2012.
- Prasad Jwala JHA, *Chromoterapia czyli wiedza o leczeniu chorób kolorami*, Wydawnictwo Orion 1997.
- Rzepińska Maria, *Historia koloru w dziejach malarstwa europejskiego*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1983.
- Schumann Walter, *Kamienie szlachetne i ozdobne*, Wydawnictwo Alma - Press, Warszawa 2004.
- Stąpór Teresa, *Chromoterapia. Leczenie kolorem*, Wydawnictwo Astrum, Wrocław 2006.
- Stępińska Krystyna, *Pałace i zamki w Polsce dawniej i dziś*, Krajowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1977.
- Stuart – Smith Sue, *Kwitający umysł. O uzdrawiającej mocy natury*, Wydawnictwo Agora, Warszawa 2020.
- Szaflarski Józef, *Wierzchowinowe formy skalne Wyżyny Krakowsko - Częstochowskiej*, Wydawnictwo Polskie Towarzystwo Turystyczno - Krajoznawcze Oddział w Częstochowie i Muzeum Regionalne w Częstochowie, Częstochowa 1955.

20. Szelerewicz Mariusz, Górny Andrzej, *Jaskinie Wyżyny Krakowsko - Wieluńskiej*, Wydawnictwo PTTK „Kraj”, Warszawa – Kraków 1986.
21. Williams Florence, *Natura leczy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018.
22. Zeugner Gerhard, *Barwa i człowiek*, Wydawnictwo Arkady, Warszawa 1965.

Netografia

- <https://charaktery.eu/artykul/jestesmy-czastka-przyrody>, 08.02.2022 r.
- [https://\(bazhum.muzhp.pl/media/files/Studia_Etnologiczne_i_Antropologiczne/Studia_Etnologiczne_i_Antropologiczne-r2017-t17/Studia_Etnologiczne_i_Antropologiczne-r2017-t17-s103-114/Studia_Etnologiczne_i_Antropologiczne-r2017-t17-s103-114.pdf](https://(bazhum.muzhp.pl/media/files/Studia_Etnologiczne_i_Antropologiczne/Studia_Etnologiczne_i_Antropologiczne-r2017-t17/Studia_Etnologiczne_i_Antropologiczne-r2017-t17-s103-114/Studia_Etnologiczne_i_Antropologiczne-r2017-t17-s103-114.pdf), 08.02.2022 r.
- https://Studia_Etnologiczne_i_Antropologiczne-r2017-t17-s103-114.pdf, 08.02.2022 r.
- <http://cytaty.o.pl/charles-darwinpiekno-natury-jest-uzewnetrzeniem-natury/>, 20.12.2019 r.
- <https://www.cytaty.info/cytat/sztuka-jest-dopelnieniem-natury.htm>, 11.09.2020 r.
- https://pl.wikipedia.org/wiki/Studia_Leonarda_da_Vinci, 09.01.2022 r.
- http://www.zielnik.biol.uw.edu.pl/?page_id=567, 10.10.2019 r.
- <https://bid.desa.pl/lots/view/1-2GKJAX/stanisaw-wyspiaski-mniszek-i-studia-rolin-z-zielnika-recto-szkic-postaci-kobiecej-verso-okoo-1897>, 13.11.2020 r.
- <https://www.vogue.pl/a/milosc-ukryta-w-naturze>, 13.10.2019 r.
- <https://www.unityline.pl/blog/maijsa-isola-marimekko-i-maki>, 12.10.2021 r.
- <http://exspace.pl/articles/show/1717>, 21.04.2022 r.
- <https://alexandrakehayoglou.com/Biography>, 10.10.2019 r.
- <https://dziennikzwiazkowy.com/psycholog/ekoterapia-terapia-natura/>, 02.07.2021 r.
- <https://www.lenartpawel.pl/niezwykly-wplyw-przyrody-na-czlowieka.html>, 17.09.2020 r.
- <https://www.kopalnia.pl/kopalnia-wiedzy/co-daje-ludziom-kontakt-z-natura-5-zalet-obcowania-z-przyroda-sds7>, 07.09.2019 r.
- <https://drgaja.pl/7-obszarow-szczescia-obcowanie-z-natura/jak-natura-wplywa-na-obnizenie-poziomu-stresu>, 07.09.2019 r.
- <https://mlodytechnik.pl/technika/29192-matka-natura-najlepszy-inzynier>, 07.02.2022 r.
- http://www.zawiercie.powiat.pl/data/other/file_4ab0b44466f3a.pdf, 07.09.2019 r.
- <https://puszcza-bialowieska.blogspot.com/2013/07/olga-tokarczuk-o-kulturze-i-przyrodzie.html>, 29.12.2019 r.
- <https://quotepark.com/pl/autorzy/wassily-kandinsky/>, 01.02.2020 r.
- <https://pedagogika-specjalna.edu.pl/oligofrenopedagogika/chromoterapia-w-pracy-z-dziecmi/>, 08.01.2021 r.
- <https://www.westwing.pl/inspiration/aranzacje/kolory-w-aranzacjach/feng-shui-kolory/>, 08.01.2021 r.
- <https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/>, 10.12.2020 r.
- <https://biznes.newseria.pl/komunikaty/maggies-centre-czyli,b1360464577>, 10.10.2019 r.

- <https://budownictwob2b.pl/wykanczanie/puls-branzy/50704-biophilic-design-wnetrza-w-zgodzie-z-natura-od-pfleiderer>, 16.11.2020 r.
- <https://spaandmore.pl/wellness/biophilic-design-i-architektura-wellness-z-natury-dla-zdrowia/>, 09.11.2021 r.
- https://patternbank.com/premiere_vision_autumn_winter_2020_2021, 21.10.2020 r.
- <https://www.premierevision.com/en/magazine/accessories-for-ss23-lush-nature/>, 21.03.2022 r.
- <https://csw.torun.pl/info/press-room/wielowatkowosc-tkaniny-23164/>, 11.03.2022 r.
- https://www.wilanow-palac.pl/splot_historii_w_barokowej_tkaninie.html, 11.03.2022 r.
- <https://drukarkia3.pl/druk-sublimacyjny-wyjasniamy-tajemnice-popularnosci-tej-metody-druku/>, 11.12.2021 r.
- <https://meteor-turystyka.pl/palacnieznanice,nieznanice.html>, 09.11.2021 r.
- <https://niezlasztuka.net/o-sztuce/richard-serra-rzezbisz-blednika/>, 11.10.2021 r.
- <http://portal.uw.edu.pl/web/approval/terapeutyczny>, 11.10.2021 r.



NATURA BEZ GRANIC

Łódź 2022