

Цветотерапия - лечение цветом – эффективное средство сохранения здоровья и работоспособности.



Цветотерапия (хромотерапия)

Цветотерапия (лечение цветом) – это использование цвета для устранения недуга и для исцеления организма. Было доказано, что цвет способен вызывать физиологические изменения в клетках организма. Использование цвета и света в цветотерапии приводит к выравниванию и увеличению энергии. Тело, ум, душа обретают гармоничное состояние.

Цвет способен увеличивать, либо уменьшать нашу энергию. Цвета играют важную роль в нашей жизни. Каждый первичный цвет имеет свою индивидуальную длину волны и определенное количество энергии, т.е. разные цвета по-разному влияют на человека.

На протяжении многих веков индусы тестировали влияние цвета на человека. Цветотерапией, которая не вызывала никаких побочных эффектов, пользовались в Древнем Египте, Китае, Тибете. Дело в том, что влияние цвета на человека вызывает лечебный эффект и это не тайна. На сегодняшний день цветотерапия занимает лидирующее место среди альтернативных методов лечения.



Цветотерапия — это метод исцеления цветом, это древнейшая наука. Еще в далекой древности люди заметили, что цвет оказывает мощное действие на человека. Специальная окраска, наносимая на тело воина и его доспехи, внушала противнику страх; цвета, подбираемые для одежды царей и жрецов, говорили об их могуществе, вызывали восторг, поклонение или священный трепет. В древнем Египте знали о силе и влиянии цвета и даже сооружали в некоторых храмах цветные залы.

В современном мире цветотерапия - это один из разделов психотерапии. Методов цветового воздействия - великое множество. Это может быть и медитация на цвет, когда человек долгое время смотрит на определенную гамму. Эффект от цветомедитации мог ощутить любой, кто долго смотрел на оранжево-желтое пламя костра. Цветотерапия может проводиться в виде цветорелаксации. Это воздействие производится с помощью внушения психотерапевта. Человека погружают в легкий транс и воссоздают цветовую атмосферу, в которой пациенту комфортно. Цветотерапия может использоваться и отдельно, и в сочетании с музыкотерапией. Недаром существуют специальные фильмы для выхода из депрессии.

В середине 50-х. гг., швейцарский ученый Макс Люшер составил оригинальный цветовой текст. После многих экспериментов из 4500 тонов и оттенков были выбраны цвета, составляющие цветотерапии, наиболее ярко влияющие на физиологию и психологию человека. Исследования проведенные Люшером показали, что цвет может изменить функции некоторых систем человеческого организма. Цветотерапия не может полностью заменить медицинскую помощь и избавить от всех болезней, но если вам нужно наполнить тело, разум новой цветотерапия вам поможет. Влияние цвета на настроение, здоровье, образ мышления изучалось в течение многих лет. По словам ученых, когда энергия цвета входит в наши тела, стимулируется гипофиз и шишковидная железа. Это, в свою очередь, влияет на выработку некоторых гормонов, которые влияют на различные физиологические процессы. Все это объясняет влияние цвета на настроение, мысли, поведение. Цвет, кажется, вызывает эффект даже у слепых людей, которые, как считается, чувствуют цвет, в результате энергетических вибраций, создаваемых в организме. Мы должны всегда помнить, что цвета, которые мы выбираете для одежды, офиса, дома, автомобиля и др. способны влиять на нас. Важно, чтобы выбранный цвет подходил к нашей конкретной цели. Например, синий цвет обладает успокаивающим, расслабляющим эффектом. Голубой понижает артериальное давление, нормализует частоту сердечных сокращений и дыхания. Чтобы устранить боль, проблемы с позвоночником, избавиться [от бессонницы](#), ревматизма, воспалительных заболеваний, окружите себя синим цветом. Лучшее место – сельская местность, где голубое небо, вода вызывают чувство спокойствия и «единство» со Вселенной.

Самым распространённым цветом природы является зеленый, он так же как голубой и синий вызывает успокаивающее чувство. Зелёный цвет расслабляет, избавляет от усталости, чувства тревоги. Людям, которые подавлены, усталые, имеющие проблемы с сердцем, следует жить в зеленой сельской местности. Итак, рассмотрим все цвета радуги по отдельности и

разберем как цветотерапия лечение цветом влияет на наше здоровье и внутреннее состояние.

Дети очень тонко воспринимают разнообразие окружающего мира, поэтому цвет для них очень важен. Психологически здоровые дети выбирают яркие цвета: красный, жёлтый, синий, розовый. Приверженность к таким цветам указывает на то, что ребёнок развивается, стремится к обобщению. Если же ребёнок остановил свой выбор на белом или чёрном цвете, это значит, он несколько замкнут. На занятиях рисования дошкольники и обучающиеся начальных классов приобщаются к миру прекрасного, к миру творчества и созидания. Это место, где им помогут понять себя и разобраться в каких – то проблемах. Именно здесь есть довольно необычное, но оттого не менее действенное, врачевание – цветотерапия.

Цветотерапия, как раз, направлена на возвращение ребёнка в красочный и счастливый мир. В детской комнате необходимо употреблять требуемый лечебный цвет в обоях, игрушках, цветочных горшках, цветах, и даже мебели. А приобретение специальной лампы с цветными мини – линзами поможет создать то настроение, в котором ребёнок испытывает наибольшую нехватку. Чтобы начать работу с методами цветотерапии – необходимо знать её основы, независимо, где проводятся занятия школе или дома под наблюдением родителей.

1. Голубой цвет умиротворяет, расслабляет, помогает успокоиться при излишних тревогах и перипетиях. Он мягко действует на организм, способствуя снижению кровяного давления. Этот цвет в состоянии предотвратить развитие инфекции.
2. Синий. Помогает в борьбе со стрессами. Долгое созерцание синего цвета, помогает утолить боль. Кроме того, он отлично снимает напряжение глаз. Это цвет нежности, верности, цвет неба, моря. Синий цвет справляется с мигренью, высоким артериальным давлением, избавляет от бессонницы.
3. Фиолетовый и сиреневый. Цвета элиты и благородства. Будьте осторожны: их избыток может привести к упадку духа и меланхолии. Этот благородный цвет развивает в человеке духовность, интуицию, концентрацию внимания. Фиолетовый цвет успокаивает нервы, снимает раздражение, боль. Он всегда ассоциируется с магией, мистикой, духовностью, чудом. Лечит бессонницу, анемию.
4. Зеленый. Помогает при мигренях, способен обуздать нервные срывы, но дети, зачастую, его считают скучным, и тоскливым, поэтому нет необходимости повсеместно настаивать именно на нем. Этот цвет укрепляет иммунную систему, противодействует стрессу, уравнивает физическую и психическую энергию, снимает боль, напряжение и приносит облегчение. С помощью цветотерапии зелёным цветом улучшается здоровье.

5. Красный. Излучает свет и тепло, активизирует силы и даже помогает в излечении простуды, потому что стимулирует работу сердца. С другой стороны, человек может переутомиться от излишнего действия красного. Красный цвет полезно носить при расстройствах кроветворения, нарушениях кровообращения. Красный цвет не рекомендуется носить раздражительным людям.
6. Желтый. Цвет радости, способный укреплять глаза и нервы. Любуясь желтым им, огорченный ребенок быстрее успокоится. Жёлтый цвет повышает артериальное давление, увеличивает частоту пульса, но в меньшей степени, в отличие от красного. Жёлтый цвет считается цветом художников, интеллектуалов. Он улучшает память, мышление, стимулирует мозг и нервы. Цветотерапию с помощью жёлтого цвета можно использовать для лечения диабета, эпилепсии.
7. Оранжевый. Цвет спелого апельсина стимулирует работу щитовидки, помогает нормализовать пищеварение. По мнению специалистов-диетологов, оранжевый цвет способствует улучшению аппетита. Этот цвет наполняет людей оптимизмом, радостью. Оранжевый цвет лечит аллергию, усталость.
8. Черный цвет является цветом «власти», а также эгоистичным цветом. Попробуйте носить постоянно черную одежду, чтобы повысить силу и уверенность в себе. Черный подавляет аппетит. Если вы хотите похудеть, то покройте свой обеденный стол черной скатертью.
9. Белый цвет исцеляет, защищает. Белый цвет считается цветом чистоты, невинности.

Применять цветотерапию можно не только с подачи и помощи специалистов, но и самостоятельно. Для этого необходимо лишь знать, какой цвет, каким действием на человека обладает.

22.12. 2016г.

В.Н.Апанасова

