

## Цветотерапия

**Цветотерапия** относится к популярным направлениям психотерапии. Человечество давно знало о целебных свойствах цвета. Уже в Древнем Египте в храмах существовали специальные помещения, в которых солнечные лучи определенным образом преломлялись в тот или иной цвет спектра. Археологи утверждают, что эти комнаты были лечебными. В IX в. знаменитый Авиценна составил особый атлас, в котором запечатлел зависимость цвета, темперамента и здоровья. В Средние века великий врач Парацельс готовил свои лекарства, руководствуясь не только свойствами компонентов, но и их цветом. Цвет окружает человека повсюду. Это мощная энергия, которая постоянно воздействует на человеческий организм.

Основы цветотерапии были заложены в древности. Современные ученые научно подтверждают, что нехватка или переизбыток того или иного цвета может быть причиной различных отклонений и даже заболеваний. Каждый из семи цветов радуги отражается в структуре ауры человека и связан с его органами и тканями.

В России значительный вклад в теорию цветотерапии внес психоневролог В. М. Бехтерев. Он доказал, что цветовая гамма может влиять на состояние человека так же, как и лекарства. Бехтерев установил, что розовые и красные цвета возбуждают и способны вывести из депрессии, синий и голубой успокаивают, вызывают реакцию торможения.

Сегодня научно доказано, что у каждого цвета определенная длина волны. Поэтому электромагнитное излучение воспринимается не только глазами, но и кожей. Более того, каждый орган человеческого тела «работает» на определенной электромагнитной частоте. Изменение частоты, вызванное влиянием того или иного цвета, приводит к изменениям в функционировании органа. Поэтому не удивительно, что цветотерапия оказывает такое влияние на организм в целом.

Цвет оказывает влияние и на психику человека. Швейцарский психолог Макс Люшер вывел взаимосвязь цветовых предпочтений с эмоциями, которые испытывает человек.

*Красный* цвет активизирует жизненные силы. Очищает, снимает усталость, отрицательные эмоции, депрессию. Укрепляет волю, улучшает настроение. Поместите в помещении, в котором вы работаете, какой-либо предмет красного цвета (картину, папку, цветы). Это повысит работоспособность, напитает энергией, снимет нервное напряжение.

Красный цвет оказывает разогревающее действие, он укрепляет сердце и систему кровообращения. Его следует использовать тем, кто подвержен простудам и нуждается в тепле.

Если вы чувствуете вялость или нежелание браться за трудные, но необходимые дела, поработайте над зрительным представлением красного цвета и это придаст вам силу.

*Оранжевый* – это цвет молодости и оптимизма. Оранжевый подарит не только хорошее настроение, но и вернет интерес к жизни. Если вам кажется, что все утрачено безвозвратно и счастливых дней больше не будет, если душа кричит от боли, а в глазах слезы, окружите себя предметами этого цвета. И снова солнышко засияет у вас в душе и мир покажется прекрасным и добрым. Появится надежда на то, что удача скоро окажется на вашей стороне. Вы найдете силы противостоять неблагоприятным обстоятельствам.

Поместите в кабинете, где вы работаете, предметы оранжевого цвета, и вам всегда будет сопутствовать удача. Энергия этого цвета вам будет помогать в поисках правильного решения.

Оранжевый цвет вызывает ощущение тепла и чувство радости. Этот цвет привлекает внимание и учащает сердцебиение. Оранжевый цвет ассоциируется с доступностью, поэтому его используют в рекламе и на ценниках. Для спальни хорош персиковый оттенок, он обычно связывается со свежестью и со здоровьем. Можно просто повесить оранжевые занавески на окна. Организм отреагирует на это улучшением самочувствия.

Оранжевым цветом лечат нервные срывы и депрессивные состояния, Он помогает освободиться от навязчивых страхов и укрепляет морально, побуждая идти вперед

*Желтый цвет* укрепляет нервную систему улучшает настроение. Он способствует быстрому усвоению информации, помогает налаживать контакты с нужными людьми. Благодаря этому цвету открывается дар красноречия, вам легко будет найти общий язык с собеседником.

Желтый цвет воздействует на солнечное сплетение, положительно влияет на весь желудочно-кишечный тракт. Цвет полезен для кожи и для зрения.

Энергия желтого цвета помогает преодолевать трудности, наделяя человека уверенностью в своих силах, упорядочивает вашу жизнь. Желтый цвет – источник радости.

Желтый цвет очень дипломатичен, полон самообладания, стиля и утонченности. Это цвет сосредоточенности, поэтому, пользуйтесь им, когда необходимо внести определенность в свою жизнь. Желтый цвет энергичных людей.

*Зеленый* цвет тонизирует, помогает успокоить эмоции, избавит от стресса, стабилизирует давление.

Это цвет стабильности и решительности. Способствует принятию нужных решений, когда человек поставлен перед выбором.

Зеленый цвет излучает энергию практичности и мудрости, указывает на выход из разных жизненных ситуаций, дает ясность мыслям и помогает избавиться от негативных воспоминаний прошлого.

Если вы колеблетесь и испытываете нерешительность, закройте глаза и представьте себе зеленый цвет. Цвет располагает к щедрости и приносит в мир утешение.

Зеленый цвет состоит из желтого и голубого. Первый вносит ясность, а второй мудрость. Вместе они помогают осознать события вашей жизни. Это очень важно, потому что большая часть заболеваний развивается вследствие негативных образов прошлого, от которых необходимо освободиться. Зеленый цвет помогает при клаустрофобии (боязни замкнутого пространства), расширяет пространство. Считается, что этот цвет приносит удачу в бизнесе, поэтому, если хотите, чтобы ваши дела шли в гору, поместите важные документы и договоры в зеленую папку. Это привлечет благополучие и прибыль. Зеленый цвет является замечательным тонизирующим средством. Окружающая нас природа, ее яркие и насыщенные цвета – что может быть лучшей цветотерапией для человека.

*Серый* нейтральный цвет, но обладает богатыми возможностями. Этот сложный цвет соединяет в себе противоположные качества черного и белого, его цель – стабильность и гармония. Из-за своего расположения на границе между черным и белым серый цвет характеризуется одиночеством и нейтральностью, Люди, предпочитающие серый цвет стараются сдерживать эмоции, им свойственно стремление к идеальному. Серый цвет дает силу тому, кто слаб, уязвим, успокаивает нервы. Положительные характеристики серого цвета: здравомыслие, реализм. Негативные характеристики: меланхолия, печаль, депрессия. Серый цвет нейтрален. И всегда готов подчеркнуть достоинства другого цвета. Он может сделать помещение стильным и актуальным. Оттенки серого подходят к помещениям, где требуется рабочий настрой. Стальной и дымчатый – хорошо для кабинетов и офисов. Если дом расположен в дождливом климате, то серый цвет может выглядеть уныло, и, наоборот, в солнечной зоне даже темно серые стены не будут казаться мрачными.

*Синий и голубой* цвет – это природные цвета. Они приносят успокоение и энергию, от синего цвета никогда не устаешь. Синий цвет благотворно влияет на костную систему, позвоночник, помогает при заболеваниях мозга и глаз.

Синий цвет понижает давление. Он способствует очищению воздуха, воды и пищи, а также убирает негативные излучения. Синий цвет усиливает интуицию, дает силы для продвижения к цели, энергия цвета наделяет человека проницательностью и помогает избавиться от ненужного.

Интерьер в синих тонах не только успокаивает, но и обладает освежающим эффектом. Оттенки синего хороши для небольших помещений. Голубой цвет в интерьере может расширить зрительно небольшие комнаты. Светло-голубой цвет потолка визуалью сделает помещение выше и просторнее. Это хороший цвет для рабочей зоны, так как помогает организовать себя. Стены, окрашенные в голубой цвет хороши для помещений, ориентированных на юг, но рекомендуются для помещений, которые выходят на восток и запад, они сделают комнату темной и сумрачной.

Синий цвет создает предпосылку к размышлениям, призывает к нахождению смысла жизни. Но вместе с тем наличие цвет в большом количестве вгоняет в меланхолию, вызывает слабость. Люди, которые предпочитают этот цвет, стараются все держать в порядке, систематизировать, у них есть собственная точка зрения, они преданы своему делу. Положительные характеристики: организованность, непреклонность, сила духа. Негативные – фанатизм, подчиненность. В цветотерапии синий цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности, нервном перенапряжении расстройстве кишечника и усиленном сердцебиении. Присутствие синих тонов в помещении придает благородство, поэтому синий цвет часто используют в классических интерьерах. Синий цвет подходит и для рабочих помещений. Он хорош в тех комнатах, где часто спорят, например, для конференц-зала.

Расслабление и успокоение голубой цвет окажет в детской комнате. Голубой цвет у детей нормализует кровяное давление, успокаивает нервы, приводит в порядок мысли. Наделяет человека дипломатичностью и благоразумием. Оберегает от необдуманных поступков. Помогает в стрессовых ситуациях держать эмоции под контролем. Сила этого цвета в спокойствии и в прямоте; обычно дипломаты обладают аурой голубого цвета. Этот цвет излучает энергию удовлетворенности и миролюбия, помогает расслабиться и способствует хорошему отдыху. Читать на ночь нужно при свете лампы под голубым абажуром, тогда сон не заставит себя ждать. Можно повесить в спальне и сине-голубой узорчатый ковер, результат будет тот же.

*Фиолетовый* цвет очень мощный. Он несет в себе мир, сочетая силу и мягкость. Это высшая энергия гуманизма, доброты и любви. Впитывайте фиолетовый цвет, чтобы выявить и освободить скрытые возможности. Фиолетовый цвет помогает при сильных воспалительных процессах, головной

боли, укрепляет иммунитет, полезен при усталости, боли в глазах, успокаивает эмоционально неустойчивых людей. Наполняет человека энергией силы и спокойствия. Излучения этого цвета помогают почувствовать себя защищенным. Если вам одиноко или вы ощущаете оторванность от жизни, представьте фиолетовый цвет, и он защитит вас. Фиолетовый цвет соединяет в себе красный и голубой, он способствует союзу тела и духа. Обостряет зрение и чувства, подавляет аппетит. Его излишек может вызвать депрессию. Он не рекомендуется для лечения маленьких детей. Энергия фиолетового цвета укрепляет как дух, так и тело.

Но цвет не только лечит, он может и навредить, если его применять неправильно. Противопоказания к применению следующих цветов являются:

- красного – при гипертонии, повышенной возбудимости, агрессивности, злости;
- синего – при гипотонии, депрессии, чувстве страха;
- фиолетового – при депрессии, угнетенном состоянии;
- желтого – при повышенной возбудимости;
- зеленый цвет противопоказаний не имеет.

Так же действует на наше самочувствие, настроение одежда определенного цвета. Если после утреннего пробуждения ощущение усталости, плохое настроение лучше выбрать одежду радостных, светлых, теплых оттенков. Если же после утреннего пробуждения избыток энергии, лучше надеть костюм успокаивающего зеленого или прохладного синего цвета.

Можно повесить картину или поставить небольшой предмет, цвет которого позволит зарядиться энергией (поставить в вазу красную розу).

Для проведения сеанса цветотерапии можно воспользоваться светильниками с несколькими цветными люминесцентными лампами. Количество цветов варьируется от двух (красный и синий) до четырех (синий, зеленый, желтый, красный). Можно также наложить на кожу специальную цветную пленку и направить на нее луч от карманного фонаря. Некоторые нервные заболевания можно лечить цветом, используя цветные очки или при помощи цветных электрических лампочек. Можно облучать себя определенным цветом в течение 30 минут 1-2 раза в неделю.

По возможности старайтесь заниматься цветотерапией регулярно. Цветотерапия устанавливает дозы цвета через различные источники, Это могут быть камни, которые рекомендуют вследствие излучения ими цвета. Также используют свет, пропускаемый через окрашенную воду, сок или цветное стекло. Все эти методы были известны еще в древности. Можно медитировать

на какой – то отдельный цвет или провести медитацию на все цвета сразу. Но злоупотреблять любым цветом нельзя все в меру.

При плохом настроении можно рекомендовать методику визуализации. Для этого предлагают воображаемой кистью окрасить помещение, в котором находится в данный момент человек в приятный для него цвет и погрузиться в состояние расслабленности.

Цветотерапия – наука, основанная на свойствах цвета. Она исходит из того, что в нашем теле существует определенный баланс цветов. Когда баланс нарушается, организм ослабевает. Цветотерапия очень часто используется для активизации энергии и сил нашего организма.

### *«Цветная вода»*

Психологами медиками давно подмечены лечебные свойства воды и благоприятное воздействие на человеческий организм цветовой гаммы. Особенно интересным с точки зрения психологов представляется благоприятное воздействие синтеза воды и цвета. Для укрепления организма можно применять цветную воду. Раньше воду наливали в бутылки различного цвета, и под действием солнечных лучей она приобретала новые целебные свойства, даже менялись ее химические свойства. Готовится цветная вода таким образом. Нужно налить чистую воду в емкость определенного цвета или обклеиваете прозрачной пленкой необходимого цвета. Эта вода должна стоять на свету, заряжаясь энергией солнца. В большом количестве ее готовить нет необходимости, так как вам потребуется сделать 2-3 глотка несколько раз в день.

Как еще с помощью «цветной» воды можно поддерживать себя или близкого человека в трудную минуту, облегчить боль?

В этом случае удобны и эффективны цветные подставки. (Это может быть салфетка, бумага или картон). На подставке должен свободно помещаться стакан с водой. Вода прекрасно воспринимает и сохраняет информацию, поэтому достаточно стакан с чистой прозрачной водой оставить на 3-10 минут на подставке нужного вам цвета: вода «воспримет» и передаст вам его энергию. «Цветную» воду следует пить не спеша, маленькими глотками. Если вы с кем-то поссорились, возбуждены, раздражены, выпейте несколько глотков воды из стакана, пять минут стоявшего на **ЗЕЛЕНОЙ** подставке. После того, как немного успокоитесь, можете прибегнуть к помощи розового цвета. Таким образом, вы избавитесь от остатков напряженности. Подобным образом работает и **ГОЛУБОЙ** цвет, но он не только снимает остроту конфликта, он вообще может его предотвратить. Бывает, что после неприятного события или досадной неудачи никак не удается успокоиться: вы мучаете себя вновь и вновь, проигрывая в памяти, как все было. В таких случаях поможет

ЛИМОННЫЙ цвет. Подставкой ЛИМОННОГО цвета можно воспользоваться, когда горе велико, когда человек не знает как дальше жить. Этот цвет поможет также Вам или вашему ребенку укрепить память. Если вы переутомились, выпейте глоток воды из КРАСНОГО стакана. Вы сразу ощутите прилив энергии. Несколько глотков воды, заряженной ФИОЛЕТОВЫМ цветом, помогут Вам выйти из заколдованного круга гнетущих мыслей, очистит селезенку и сделают гармоничной работу полушарий головного мозга.

Подставки для заряженной воды вы можете сделать сами, главное, чтобы материалы были натуральными, а цвета чистыми, приятными вашему глазу и душе. Попробуйте это на себе, избавьте себя от стрессовых ситуаций и ряда болезней и будьте здоровы!