



Цветотерапия

Цвета — это деяния и страдания света.

Гете

Цветотерапия - немедикаментозная методика применения в медицинской практике определенных чистых цветов для лечения, профилактики ряда заболеваний, а также для воздействия на организм в разные периоды. Цвет — субъективная характеристика излучения, определяемая посредством зрительного ощущения. В середине 1950-х гг. швейцарский ученый Макс Люшер составил оригинальный цветовой тест. После многих экспериментов из 4500 тонов и оттенков были выбраны цвета, наиболее ярко влияющие на физиологию и психологию человека. Существуют ахроматические (белый, серый, чёрный) и хроматические цвета. Восприятие цвета зависит от освещения, контраста, спектрального состава, а также от индивидуальных особенностей наблюдателя.

У разных людей один и тот же поток света вызывает разные впечатления, т. е. ощущение цвета будет несколько отличаться. Понятие «цвет» может означать психологическое ощущение человека или являться однозначной характеристикой источника света с определённой длиной волн видимого излучения.

Цвета оказывают воздействие не только на глаз, но и на всю нервную систему в целом. Цвета влияют на организм за счет определенной длины волны. Эмоциональное воздействие цветов может быть повышающим настроение или успокаивающим. Один цвет в чистом виде очень быстро вызывает утомление. Сочетание сильно контрастных цветов может вызывать нервную напряженность. При сильной интенсивности цвета глаза устают и не могут сфокусироваться на изображении.

При рассматривании цветотерапевтической композиции мобилизуются защитные силы организма.

Цветотерапевтические композиции распределены на 2 группы:

Стимулирующая - преобладают красный, оранжевый, желтый цвета.

Успокаивающая - преобладают белый, зеленый, голубой, синий, сиреневый, розовый цвета.

Разберем каждый цвет, например, цвета радуги:

Красный — активация всех функций в организме, адреналин, целеустремленность, желание действовать. Красный символизирует красоту, полноту жизни, радость, любовь, при этом совмещать в себе враждебное настроение, войну. С давних времен он отождествляется с сексуальными желаниями и агрессивностью. Символизирует страсть, как к любви, так и к ненависти.

Оранжевый – заряд бодрости, жизнерадостность, приподнятое настроение, ощущение благополучия, тонус тела. Психология оранжевого цвета. Это цвет оптимизма, радости, жизнелюбия. Он несет в себе энергию жизни. У многих из нас ассоциируется с теплотой, блаженством. По энергетике он близок к красному, но более мягкий, не такой напористый.

Желтый – оптимизм, радость, счастье, тонус нервной системы. Желтый — цвет радости и позитива. Стимулирует работу мозга, способствует поднятию самооценки, улучшает аппетит, поэтому худеющим лучше не использовать посуду желтого цвета.

Зеленый – расслабление после напряженной работы, равновесие, повышение мышечной работоспособности. Успокаивает нервную систему, снижает кровяное давление, помогает уснуть при бессоннице, уменьшает головную боль, мигрень, помогает страдающим клаустрофобией, постепенно устраняет негативные эмоции, способствует концентрации внимания.

Голубой – успокоение нервной системы, снижение тонуса мышц, умиротворение, спокойствие, интеллектуальную деятельность. У многих он вызывает образы, имеющие отношение к истине, космосу, одухотворённости. По Люшеру, чистый голубой – цвет беспечности и беззаботности.

Синий – снятие напряжения, спокойствие. Синий - цвет неба и моря, холодный и сдержанный, но в то же время дарящий умиротворение и безмятежность. Синий цвет – самый «спокойный» цвет для психоэмоционального восприятия.

Фиолетовый – творческое вдохновение, концентрация на самом главном. Фиолетовый цвет это смесь красного и синего. Поэтому его оттенки будут означать разное настроение. Если красный означает страсть и большой приток энергии, то синий — спокойствие. У людей, выбирающих насыщенный фиолетовый цвет, постоянно идет внутреннее противостояние с самим собой.

Белый – это обнуление, чувство начала чего-то нового и важного, точка отсчета. Белый цвет в психологии обозначает открытость, чистоту, самоотдачу, что ассоциируется с просветлением и положительными эмоциями. Этот оттенок символизирует нематериальную сторону жизни, покой и безмятежность, несет позитивную энергетiku, благотворно сказывается на самочувствии.

Черный цвет в психологии означает чувственность, смелость, успокоение, привлечение, роскошность, анонимность, печаль, а также он символизирует о страхе, о глубине, о элегантности, недовольстве, свидетельствует о депрессии, воздержании, подавлении, мощности, пустоте, тайне, сложностях.

Серый цвет. Основное значение — это нейтральность, у большинства из нас не вызывает особых эмоций, ассоциируется с апатичностью. Он скучен, сонлив, скрытен. В Средние века серые одежды носили только простолюдины. Серый цвет волос, если это седина, – указание на пережитое или приличный возраст. По опросам, одни люди воспринимают серый вялым, нерешительным, слабым, хотя другие лаконичным, умеренным и уравнивающим. ... Он великолепно дополняет почти любой цвет, оттеняя или дополняя, делая своего «партнёра» более проявленным. Это делает его очень востребованным у дизайнеров при оформлении пространства комнат или создании одежды. ...

Розовый - это цвет жизни. Розовый цвет означает романтичность, доброту, любовь, страстность. Чем он бледнее, тем сильнее выражение любви. Вызывает чувство комфорта, успокаивает, избавляет от навязчивых мыслей. Розовый – цвет принцесс, маленьких девочек и барышень, не достигших ещё зрелости.



Цвет воздействует на человека с различных позиций: с близкого расстояния – возбуждающее и вызывает тревогу; с далекого расстояния – пугающий и вызывает таинственность и т.д. Таким образом, цвет воздействует на эмоциональное и психологическое состояние человека и это зависит от самого цвета, количества, интенсивности, пола, возраста, особенностей нервной системы, даже от национальной принадлежности. Цвет может успокоить и возбудить, создать гармонию и вызвать потрясение. От него можно ждать чудес, но он может вызвать и катастрофу.

Будьте здоровы и счастливы тем, что различаете цвета!

Доктор Д.И.Лебедева