

Консультация для педагогов

Цветотерапия – эффективное средство сохранения здоровья

Мир полон красок и света. С самого рождения мы окружены цветом. Он сопровождает нас повсюду и всегда. Цветовая гамма всегда влияет на наше сознание и физическое самочувствие, на эмоции, хотим мы этого или нет.

Цвет – это инструмент, с помощью которого мы можем получить необходимые нам энергии. Но постоянное воздействие на наш организм одного и того же цвета приводит к дисбалансу жизненных энергий.

Цветотерапия – это немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и через зрительный анализатор – на нервную систему. Воздействие определенного цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства.

Немного истории цветотерапии:

С древнейших времен использовалось лечение цветом. Люди Египта, Индии и Китая применяли удивительные целительные свойства цвета. Существуют даже документальные подтверждения, что китайские врачи тысячи лет назад лечили болезни желудка желтым цветом, а пациенты, пытающиеся вылечиться от скарлатины, носили красные шарфы.

В средневековье в процессе постройки храмов использовали большие витражные окна, и через них проникали разноцветные целительные лучи.

Цветотерапия как самостоятельная наука берет начало с открытия английских ученых Дауна и Блунта в 1877 году терапевтических свойств ультрафиолетовых лучей, при помощи которых лечили кожные заболевания и рахит. Кроме того, вкладом в развитие науки стали произведения американских ученых Эдвина Баббита и Плизантона, в которых обозначено терапевтическое влияние отдельного цвета спектра. Например, Баббит считал необходимым лечить красным цветом бесплодие, желтым пользоваться в качестве средства против запоров, а голубым при нервных расстройствах.

Известный философ и педагог из Австрии Рудольф Штайнер, применял цвет в своих духовных учениях и основал антропософию (наука о духовном восприятии человека и его взаимосвязи с Вселенной). После чего были созданы школы изучения антропософии.

В зданиях школ по изучению антропософии были установлены окна с разноцветными стеклами с целью, чтобы ученики могли на себе испытать терапевтическое воздействие цветных лучей. Сегодня во многих вальдорфских школах цвет применяют на каждой стадии развития детей. Например, в качестве методики на уроках для маленьких детей используют яркие и теплые тона, а для обучения старших применяются холодные тона.

Кроме того, врач Георг фон Лангдорф исследовал, что красный цвет расширяет сосуды, а синий — сужает в своем труде «Die Licht- und Farbgesetze und ihre therapeutische Anwendung, 1894».

Сегодня ученые также полагают, что цветотерапия — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления, в то время как химиотерапия отойдет в прошлое.

Средневековые врачи, излечивали многие болезни при помощи цветотерапии. Главные основы цветотерапии были придуманы еще в глубокой древности в Египте, Индии, Китае и Персии. Учеными современности были найдены помещения в египетских храмах, которые были устроены таким способом, что солнечные лучи преломлялись в семь цветов спектра. Этот чудесный свет использовался как богослужения и для лечения различных заболеваний. Пациента будто «купали» в комнате с необходимым цветом для восстановления здоровья.

Лечение с помощью света, проходящего через драгоценные камни, широко использовалось в древнем мире.

Русский ученый невропатолог В. М. Бехтерев также занимался изучением вопроса о взаимоотношениях органов человеческого тела и цветовых лучей. Он исследовал воздействие цветовых ощущений человека на скорость психических процессов, протекающих в его организме. После этого стало известно, что лучи, которые расположены ближе к тепловой части спектра, производят оживляющее действие. При этом желтый цвет практически не влияет на нашу психику, зеленый цвет замедляет реакции, а фиолетовый заметно угнетает психические процессы и настроение пациентов. Кроме того, В. М. Бехтерев в конечном выводе понял, что существует тормозящее действие голубого цвета при состоянии психического возбуждения, а также явление активации действия розового цвета при подавленности и психическом угнетении человека.

В нашей стране наука светотерапия появилась в начале XX века в Институте экспериментальной медицины, где была основана лаборатория светолечения, функционирующая по методике Нильса Финзена. Позднее при хирургической Академии было основано одно из отделений светотерапии. Там проводили терапию псориаза, волчанки и других кожных заболеваний. Но после революции о подобном методе лечения быстро забыли. Переоткрыт он был пермским врачом Иваном Павловичем Федоровым, которым были придуманы аппараты, которые благотворно лечили кожные заболевания синим цветом, а особенно — именно волчанку и псориаз. После этого был сделан ряд открытий о воздействии видимого цвета на психологию и подсознание.

В психодиагностике существуют "цветовые методы", которые позволяют составить портрет личности, определить его актуальное психическое состояние и пр. "Покажи мне свои любимые цвета - и я скажу тебе, кто ты" - примерно так говорил швейцарский врач и психолог Макс Люшер, разрабатывая свой знаменитый Цветовой личностный тест.

Итак, в настоящее время учеными-психологами доказано, что цвет оказывает сильнейшее влияние на самочувствие человека, его работоспособность и настроение.

Как же происходит влияние цвета на состояние человека?

Из всех человеческих органов чувств - зрение выражено наиболее сильно. Целых 83% обрабатываемой мозгом информации выпадает на него. В сравнении: на слух выпадает 11%, в то время как на обоняние только 3,5%. Поэтому неудивительно, что свет и цвет так сильно действуют на наше самочувствие и настроение. И наоборот, изменение нашего состояния, уюта, меняет наш характер и восприятие.

Глаз работает как механическая камера, при этом зрительный нерв проводит объективную картину окружающего в форме электрических импульсов к зрительному центру; само же видение обыгрывается в мозге. Глаз работает как механическая камера, при этом зрительный нерв проводит объективную картину окружающего в форме электрических импульсов к зрительному центру; само же видение обыгрывается в мозге. Так, например, три вида цветочувствительных клеток-колбочек сетчатки могут распознавать только три основных цвета: красный, зеленый и фиолетово-синий. Исходя из обстоятельств, различно смешанные импульсы поступают в мозг, и он делает их осознанными, то есть ощущение цвета, происходит, именно, там.

Лечение цветотерапией можно проводить самостоятельно, достаточно четко представить себе тот или иной цвет или же попасть в среду, богатую этим цветом, и Вы сразу же почувствуете результат.

Наверняка, каждый из нас хотя бы раз видел радугу и может с легкостью назвать цвета радуги по порядку. Запоминать цвета радуги по порядку нас учили еще в детстве. Помните знаменитую фразу: Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан? А ведь это не что иное как самая популярная мнемоническая фраза для того, чтобы запомнить цвета радуги по порядку. Первая буква каждого слова этой фразы соответствует первой букве в названии цвета. Посему, цвета радуги по порядку звучат так: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый.

Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кровотока, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Желтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду. Он действует позитивно на печень и желчный пузырь, активизирует работу желез внутренней секреции и стимулирует восстановление слизистых оболочек. Поток жёлтого света символизирует тепло и уют и укрепляет нервную систему, повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. Его влияние очень благотворно при нарушениях работы печени.

Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие, полезен при сниженной функции почек, головокружении, нервозности.

Голубой цвет успокаивает и укрепляет внутренне. Он активизирует лёгкие и бронхи, успокаивает головную боль и снимает раздражительность. К тому же он помогает при кашле. успокаивает, повышает иммунитет, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Синий помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

Фиолетовый действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию. Этот цвет снабжает энергией, в которой особо нуждается пищеварительная система. Усиливает интуицию, нормализует состояние лимфатической системы, помогает при мигренях.

В каких случаях цветотерапия может помочь?

- как профилактическая и коррекционная мера при возникновении эмоционального выгорания учителей
- если имеются различные расстройства сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, мочеполовой системы и др., (возникновение которых связано со стрессами)
- при стрессах, неврозах - для снятия напряженности и предупреждения развития невротических и психосоматических расстройств
- при психоэмоциональных нарушениях: при снижении работоспособности и настроения, нарушение сна, раздражительность, плаксивость
- при бессоннице, зимней депрессии, эмоциональном напряжении и заболеваниях обусловленных им, в т.ч. психосоматических расстройствах
- для коррекции психоэмоционального состояния женщин с климактерическим синдромом (рекомендуются профилактические и лечебные курсы женщинам старше 40 лет)
- головные боли, повышенное и пониженное артериальное давление (вегето-сосудистая дистония, гипертоническая болезнь), повышенная метеочувствительность
- профилактические и коррекционные занятия с дошкольниками и детьми младшего и старшего школьного возраста:
- как профилактика и лечение глазных заболеваний: близорукость, дальнозоркость, катаракта (начальная стадия), глаукома (начальная стадия); при зрительном утомлении, при лечении и профилактике близорукости у детей (с 5 лет),
- для профилактики негативных последствий длительной работы с экранами мониторов
- развитие внимания, мышления, цветоразличение, снятие напряжения и страха
- укрепление нервной системы, повышение уверенности в себе и т.д.

Рекомендации, по использованию цветотерапии:

1. Можно улучшить свое самочувствие очень приятным и предельно простым средством - использовать цветовую добавку для ванны. Суть такой процедуры заключается в том, что кожа воспринимает через воду мельчайшие колебания каждого цвета.
2. Так же действует и одежда определенного цвета. Если после утреннего пробуждения человек ощущает усталость, плохое настроение и депрессию, ему лучше выбрать одежду радостных, светлых, теплых оттенков.
3. Если же после утреннего пробуждения он испытывает избыток энергии, лучше надеть костюм успокаивающего зеленого или прохладного синего цвета.
4. Место, где в течение дня человек проводит больше всего времени, можно рекомендовать оформить стимулирующими тонами. Например, повесить картину или поставить небольшой предмет, цвет которого позволит зарядиться энергией.
5. При плохом настроении рекомендовать методику визуализации. Для этого ему предлагают воображаемой кистью окрасить помещение, в котором он находится в данный момент, в приятный для него цвет и погрузиться в состояние расслабленности.

Литература:

1. Серов Н.В. Эстетика цвета. Методологические аспекты хроматизма. — СПб, ФПБ — ТОО «БИОНТ», 1997. — 64 с.
2. Серов Н.В. Лечение цветом. Мода и гармония. СПб: «ЛИСС». 1993.— 48 с.
3. Базыма Б. А. Цветовая символика и психодиагностика. Вестник ХНУ, серия «Психология» №576, с. 21-25., Харьков 2002.
4. Базыма Б.А. Новые возможности теста Люшера в диагностике характерологических и поведенческих особенностей подростков.
5. Базыма Б.А. Порядковые отношения цветов и цветовые предпочтения // Вестник Харьковского университета, серия «Психология», № 550. Материалы 4-х международных психологических чтений: "Психология в современном измерении: теория и практика", Харьков, 2002, с. 13-15.
6. Гете И. В. К учению о цвете. Хроматика. Избранные сочинения по естествознанию. М., 1957. с. 300-340.
7. Роу К. Концепция цвета и цветовой символизм в древнем мире.
8. Источник: <http://www.psihologsite.ru/psikhologam/metodicheskaya-kopilka/vse-o-tsvetoterapii>