

СОГБОУ «Центр диагностики и консультирования»
Отдел психолого-педагогического и медико-социальной помощи

**ЦВЕТОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД СОХРАНЕНИЯ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.
ВЛИЯНИЕ ЦВЕТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ И
ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА.**

*Полякова И.Ю.,
социальный педагог высшей
квалификационной категории*

2016 г.

ЦВЕТОТЕРАПИЯ

- это эффективный метод воздействия цветового излучения на организм человека с целью лечения различных заболеваний и восстановления его нормальной жизнедеятельности.



ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

- 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.



- Применение различных цветовых волн в терапевтических целях имеет многовековую традицию. Цветотерапия как способ лечения использовалась еще в древнем Египте, Индии, Китае, на Руси и во многих странах мира.

ДРЕВНИЙ ЕГИПЕТ



В Древнем Египте знали о силе и влиянии цвета и сооружали в некоторых храмах цветные залы.

В древние времена египтяне лечили больных, натирая их определенными красками или надевая на них одежду, окрашенную в определенные цвета.

Царица Нефертити использовала разноцветные косметические масла, считая, что красные и зеленые оттенки благотворно скажутся на ее красоте.



ДРЕВНЯЯ ИНДИЯ

В Древней Индии лечение цветом практиковалось с наидревнейших времен. Искусственные источники света тогда еще не изобрели. Древние целители использовали солнечные лучи. Целители помещали на их пути к телу человека цветные стекла или окрашенные ткани.

В Древней Индии для лечения использовались цветные ванны, хромосауны и хромомассаж.



ДРЕВНИЙ КИТАЙ

Согласно древнекитайской философии, каждый орган человека нуждается в определённом цвете и окрашен в определённый цвет.

Китайские врачи при лечении желудка использовали желтый цвет, а больным скарлатиной рекомендовали носить красные шарфы.



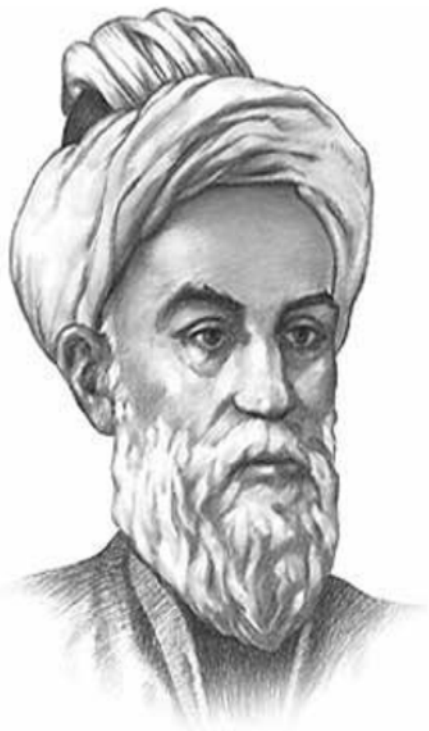
ДРЕВНЯЯ РУСЬ

Наши предки - славяне считали, что для того, чтобы прошла желтуха, необходимо носить «золотые» бусы.

Для исцеления многих болезней использовался красный цвет. Считалось, что именно этот цвет придает человеку энергию и силы справиться с любым недугом.



ПЕРСИЯ



АВИЦЕННА
(Абу-Али ибн Сина)
ок. 980-1037

В трудах знаменитого персидского философа и врача Ибн Сина, известного в Европе под именем Авиценна («Канон врачебной науки»), есть упоминание о том, что больному, истекающему кровью, нельзя смотреть на красное, а нужно останавливать взгляд на синем, обладающем успокоительными свойствами.

В своей практике он также использовал разноцветные мази и цветные эликсиры.

ЛЕЧЕНИЕ ЦВЕТОМ В СРЕДНЕВЕКОВЬЕ



В средние века в строящихся храмах использовали большие витражные окна, через которые попадали разноцветные целительные лучи.





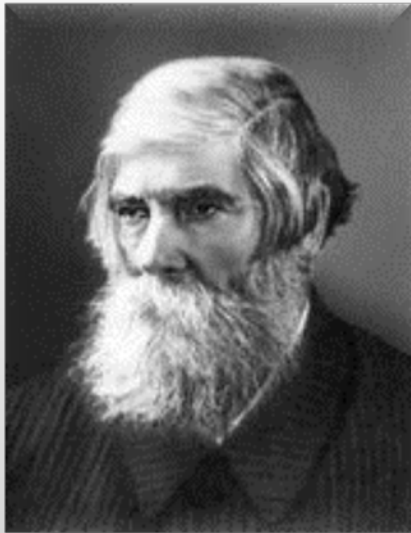
«Краски в общем вызывают в людях большую радость. Глаз нуждается в них так же, как он нуждается в свете. Опыт учит нас, что отдельные цвета вызывают особые душевные настроения. Чтобы вполне испытать эти отдельные значительные воздействия, надо глаз полностью занять одним цветом, например находиться в одноцветной комнате, смотреть сквозь цветное стекло. Тогда отождествляешь себя с цветом, он настраивает глаз и дух в унисон с собою»

И.В. Гете



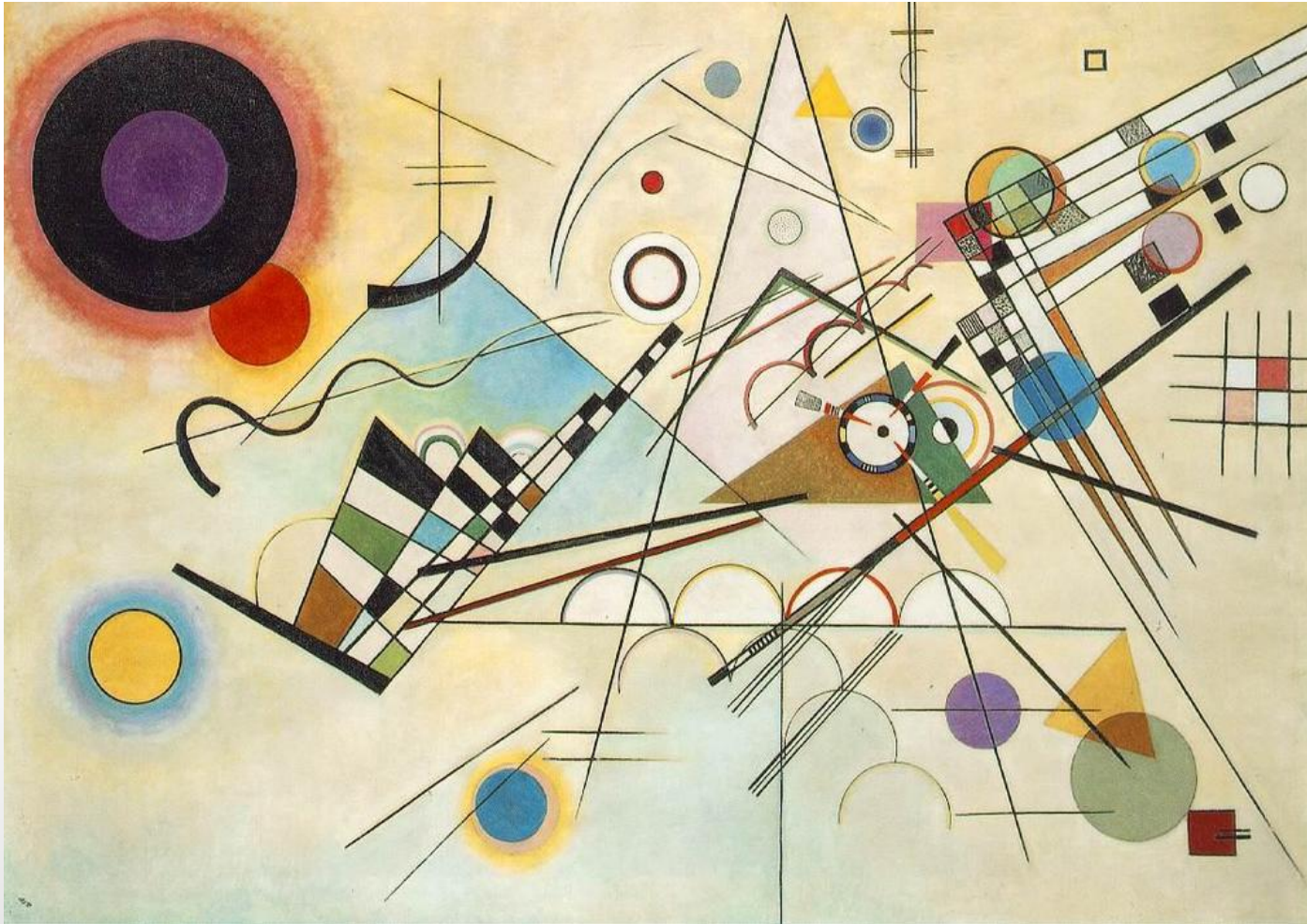
«Цвет может успокоить и возбудить, создать гармонию и вызвать потрясение. От него можно ждать чудес, но он может вызвать и катастрофу»

Жак Вьено

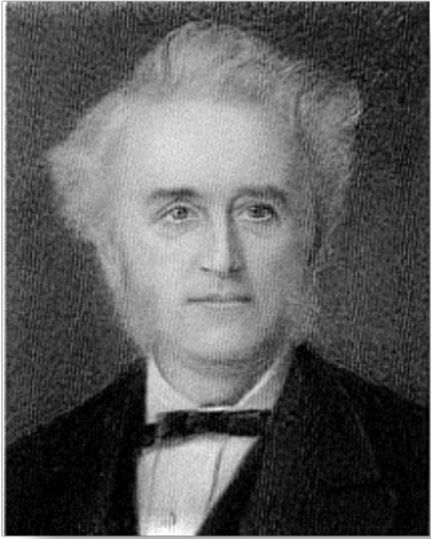


«Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры»

В. М. Бехтерев



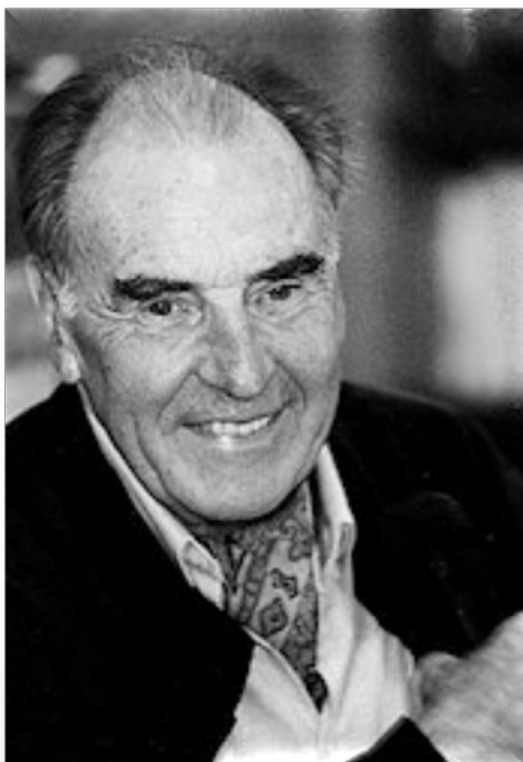
Талантливый русский живописец, основоположник абстракционизма
Кандинский В.В. разработал теорию влияния цвета на эмоции
человека



В XIX веке цветотерапия выделилась в отдельное направление науки, занимающееся изучением целительных свойств цветов. Английские ученые Д. Даун и Г. Блант доказали, что ультрафиолетовое излучение обладает лечебными свойствами и может использоваться для терапии кожных заболеваний и рахита.



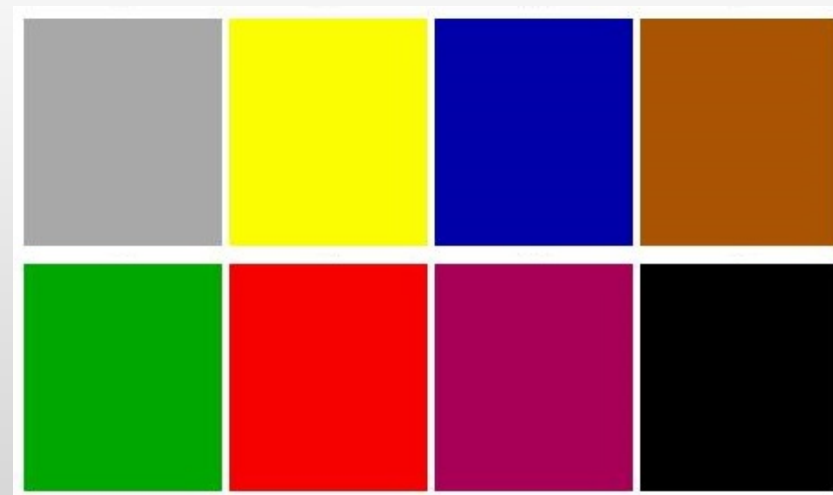
В начале 30-х гг. XX в. терапевтический эффект, который оказывают на организм различные цвета, был описан индийским ученым Д.Р. Гхадiali. По его мнению, органы и системы тела чувствительны к определенным цветам, которые стимулируют или замедляют их действие. Зная это, можно использовать различные цвета с лечебной целью. Изобрел спектрохром.



В середине 50-х гг., швейцарский ученый Макс Люшер составил оригинальный цветовой тест.

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.

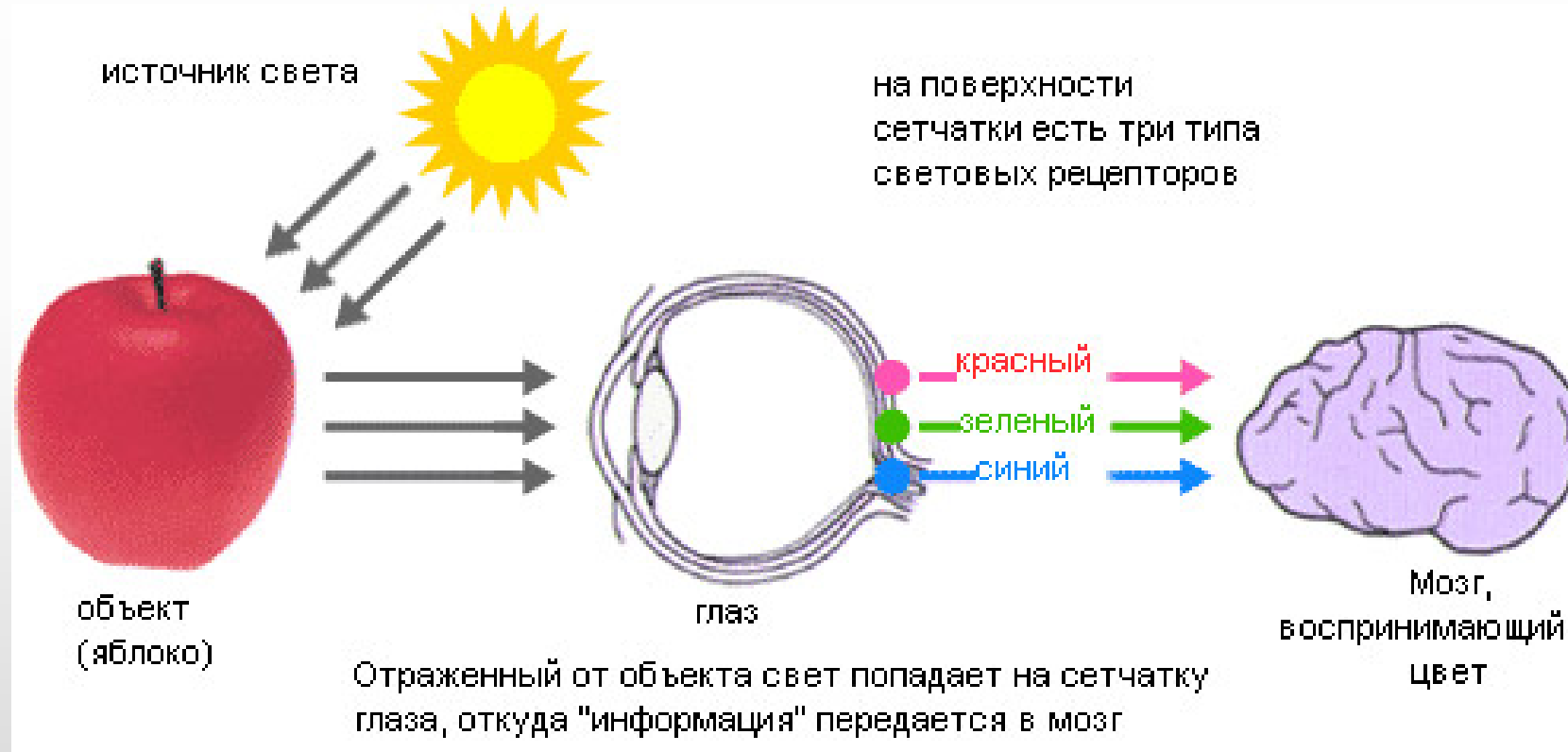


ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- ❖ Человеческий глаз способен различать **10 миллионов цветов**. При этом он способен различить примерно 500 оттенков серого цвета.
- ❖ У людей хорошо развита способность различать цвета. Однако собака может видеть такие вариации серого цвета, какие человек разглядеть не способен.
- ❖ Среди мужчин 1 из 12 не различает оттенки цвета, а среди женщин - 1 из 200.
- ❖ С возрастом человеческий глаз начинает воспринимать окружающее более тускло, с понижением контрастности и яркости. Также может ухудшиться способность распознавать цветовые оттенки, особенно близкие в цветовой гамме. Это напрямую связано с сокращением количества клеток сетчатой оболочки, воспринимающих оттенки цвета, контрастность, яркость.



ФИЗИОЛОГИЯ ВОСПРИЯТИЯ ЦВЕТА



ПСИХОЛОГИЯ ВОСПРИЯТИЯ ЦВЕТА

- Ощущение цвета зависит от комплекса физиологических, психологических и культурно-социальных факторов.
- Зрительные рецепторы по праву считаются ***«частью мозга, вынесенной на поверхность тела»***.
- Неосознаваемая обработка и коррекция зрительного восприятия обеспечивает «правильность» зрения, и она же является причиной «ошибок» при оценке цвета в определенных условиях.

ВОЗДЕЙСТВИЕ КРАСНОГО ЦВЕТА



Красный цвет прежде всего ассоциируется с кровью и огнем. Его символические значения очень многообразны и, порой, противоречивы.

Красное символизирует радость, красоту, любовь и полноту жизни, а с другой стороны — вражду, месть, войну. Красный цвет издревле связывается с агрессивностью и сексуальными желаниями.



ОТТЕНКИ КРАСНОГО ЦВЕТА

| | | | |
|---------------------------|-------------------|------------------|--------------------------|
| <i>красный</i> | <i>вишневый</i> | <i>роза</i> | <i>джем</i> |
| <i>мерло</i> | <i>гранатовый</i> | <i>малиновый</i> | <i>рубиновый</i> |
| <i>алый</i> | <i>винный</i> | <i>кирпичный</i> | <i>яблоко</i> |
| <i>красное дерево</i> | <i>кровавый</i> | <i>сангрия</i> | <i>ягодный</i> |
| <i>смородина</i> | <i>румянец</i> | <i>конфета</i> | <i>губная помада</i> |

КРАСНЫЙ ЦВЕТ В ЦВЕТОТЕРАПИИ

- ❑ Оказывает самое сильное воздействие.
- ❑ Стимулирует кровообращение, способствует активности и заряжает бодростью.
- ❑ Помогает при пониженном давлении, плохом настроении, упадке сил, отсутствии аппетита.
- ❑ Способствует заживлению ран и повышению гемоглобина.
- ❑ Повышает иммунитет организма и придает человеку сил для борьбы с болезнью.

Противопоказания: повышенное давление, воспалительные процессы и учащенное сердцебиение.

С красным цветом нужно быть осторожным, так как перенасыщение им вызывает раздражительность, нервозность, агрессивность

ВОЗДЕЙСТВИЕ ОРАНЖЕВОГО ЦВЕТА



ОРАНЖЕВЫЙ ЦВЕТ В ЦВЕТОТЕРАПИИ

- ❑ Это смесь красного и жёлтого, благодаря чему он обладает всеми полезными свойствами этих двух основных оттенков.
- ❑ Оказывает более мягкое воздействие и с ним сложно «переборщить».
- ❑ Помогает при стрессе и депрессии, положительно влияет на общий гормональный фон, улучшает настроение и самочувствие.
- ❑ Его часто используют в психотерапии для избавления от страхов и навязчивых состояний.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ЖЕЛТОГО ЦВЕТА



ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ В ЦВЕТОТЕРАПИИ

- ❑ Особенно восприимчивы к желтому цвету мозг, лимфатическая система, желчный пузырь, двенадцатиперстная кишка и желудок.
- ❑ Интеллектуальный оттенок.
- ❑ Способствует мыслительной деятельности, улучшает память и ряд других когнитивных функций.
- ❑ Показан лицам, страдающим от заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Избыток желтого вызывает умственную усталость, апатию, расстройство сна.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ЗЕЛЕНОГО ЦВЕТА



ЗЕЛЁНЫЙ ЦВЕТ В ЦВЕТОТЕРАПИИ

- ❑ Это цвет гармонии и равновесия.
- ❑ Обладает успокаивающим эффектом.
- ❑ Он необходим людям, страдающим неврозами, аллергией, постоянными стрессами.
- ❑ Зеленый помогает в борьбе с воспалительными процессами в организме, способствует избавлению от мигрени.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ГОЛУБОГО ЦВЕТА



ГОЛУБОЙ ЦВЕТ В ЦВЕТОТЕРАПИИ

- ❑ Голубой цвет оказывает успокаивающее влияние на психику.
- ❑ Он способствует нормализации давления, помогает устранить бессонницу и ряд кожных заболеваний.
- ❑ Голубой цвет является отличным стимулятором воображения и вдохновения

ВОЗДЕЙСТВИЕ СИНЕГО ЦВЕТА



СИНИЙ ЦВЕТ В ЦВЕТОТЕРАПИИ

- ❑ Положительно влияет при кишечных и желудочных расстройствах, помогает при болезнях горла, аллергиях, кровотечениях и зубной боли.
- ❑ Склонен снижать артериальное давление, замедлять частоту дыхания и пульса.
- ❑ Помогает успокоиться и сосредоточиться, избавляет от головной боли, нормализует работу эндокринной системы, снижает аппетит.
- ❑ Способствует раскрытию творческого потенциала и вдохновению.

Не стоит злоупотреблять синим цветом в рабочих помещениях, т.к. он снижает работоспособность сотрудников.

Его избыток может стать причиной угнетённого эмоционального состояния и депрессии.

ОТТЕНКИ СИНЕГО ЦВЕТА

Берлинской лазури

Сапфировый

Полуночно-синий

Темно-синий

Ультрамариновый

Синей пыли

Темно-лазурный

Черного моря

Синий

Кобальтовый

Лазурно-синий

Джинсовый

Королевский синий

Лазурно-серый

Синий Клейна

Синей стали

Воды пляжа Бонди

Лазурный

Морской волны

Защитно-синий

Голубой

Васильковый

Сизый

Ниагара

Небесный

Бледно-васильковый

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИОЛЕТОВОГО ЦВЕТА



ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ В ЦВЕТОТЕРАПИИ

- ❑ Применяют для улучшения умственной деятельности и работы мозга, снижения температуры и уменьшения физической боли, а также при мигренях, сотрясениях мозга, ревматизма, эпилепсии и бессоннице.
- ❑ Используют для лечения неврозов, фобий, гормональных нарушений, мигрени, воспалительных процессов.
- ❑ Помогает сконцентрировать внимание.
- ❑ Способствует развитию воображения и творческих способностей.

Избыток фиолетового цвета может негативно повлиять на психическое состояние человека - вызвать подавленность и депрессию.

ЦВЕТОДИАГНОСТИКА

Каждый человек отдает предпочтение какому-то одному цвету, по крайней мере, не больше чем двум-трем (в зависимости от того, где эти цвета используются — в одежде, обстановке, цвете автомобиля и т.д.).

Приятное или неприятное чувство, которое вызывает тот или иной цвет, может меняться с течением времени. Но в любом случае цвет, которому вы отдаете предпочтение, многое может рассказать о вашем характере и эмоциональном складе.

Цветодиагностика эмоциональных состояний может применяться с 3-4-летнего возраста с целью изучения динамических особенностей личностных и групповых эмоциональных состояний, психологического климата группы, самочувствия личности в группе, для оценки воздействия различных ситуаций на ребенка, а также для выяснения влияния на эмоциональное самочувствие учащегося воздействий разных педагогов.

Значение отсутствия того или иного цвета при цветодиагностике (по Г. Э. Бреславу и К. Рай)

Красный цвет: недостаток физических сил, усталость, истощение, апатия.

Оранжевый: недостаток энергии, снижение настроения, пассивность, снижение либидо.

Желтый: недостаток энергии, снижение (отсутствие) чувства независимости, слабое ощущение своей индивидуальности, чувство неуверенности в себе.

Зеленый: недостаток чувства самоутверждения, целостности своего «Я», ощущения душевного равновесия, скрытое возбуждение или тревога.

Голубой: скрытое возбуждение или депрессия.

Синий: ослабление интуиции, излишняя рационализация или психомоторное возбуждение.

Фиолетовый: ослабление интуиции, психомоторное возбуждение, скрытое сексуальное возбуждение.

МЕТОДЫ ЦВЕТОТЕРАПИИ

- Визуализация.
- Арт-терапия с применением различных средств для рисования, цветной бумаги, ниток и лоскутков.
- Настаивание воды «определенного цвета».
- Одежда в определённом цвете



ЦВЕТ В ИНТЕРЬЕРЕ

(По материалам авторского курса лекций Нелюбова М.В)

Белый - следует избегать в больницах и детских.

Желтый – предпочтителен в салоне самолета, кухне, экзаменационных аудиториях.

Коричневый – создает уют, расслабляет (нельзя использовать в библиотеке), как цвет незыблемости хорошо использовать в суде.

Синий – предпочтителен для залов заседаний – способствует организованности; негативен для детских комнат (вызывает меланхолию).

Красный – положителен в кафе (клиенты быстро уходят).

Бледно-голубой положителен в ванной комнате, в спальне; помогает сдерживать эмоции болельщиков.

Темно-зеленый положителен в нежилых комнатах, в библиотеке, то есть там, где проводят много времени.

Бледно-розовый (персиковый) желательно использовать в спальне, комнате отдыха (легко вставать по утрам); вызывает уют и комфорт, но не затягивает.







Использованные источники:

- Шмигель Н.Е. Цветотерапия: лечение цветом / Журнал «РиТМ Психология для всех». – 2012. - № 1. – С. 9 – 11.
- <http://world-psychology.ru/cvetoterapiya-i-vliyanie-cveta-na-cheloveka/>
- <http://art-therapy.me/art-terapiya/izoterapiya-i-tsvetoterapiya/>
- <http://www.mosmedclinic.ru/articles/28/1835>
- <http://psihomed.com/tsvetoterapiya/>



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ