

Морозова Наталия Викторовна

педагог – психолог первой категории

МОУ Прогимназии г.Маркса

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ
ПЕДАГОГОВ**



Цветотерапия



Цветотерапия

Цветотерапия



рапия



Цветотерапия




Цветотерапия



Цветотерапия

Цветотерапия - наука, основанная на свойствах цвета.
Она основана на использовании организмом на разных уровнях самоконтроля цветов в определенном балансе. Когда баланс нарушается, организм заболевает.

- Известный психиатр В.М. Бехтерев утверждал: «Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры».
- Аристотель писал: «Все живое стремится к цвету... Цвета по приятности их соответствий могут относиться между собой подобно музыкальным созвучиям и быть взаимно пропорциональными».
- Ивли Грант заметил: «Чем больше смотришь на этот мир, тем больше убеждаешься в том, что цвет был создан для красоты, и красота эта - не удовлетворение прихоти человека, а необходимость для него».



Красный - активизирует и снижает уровень депрессии, это цвет энергии и эффективности.

Психология: Наделяет чувством безопасности, уверенностью в завтрашнем дне, помогает проще справиться с неприятностями. Формирует лидера. Положительно влияет на негативные психические состояния: апатия, депрессия, страх, неуверенность в себе.

Физиология: стимулирует нервную систему, высвобождает адреналин, улучшает кровообращение, повышает количество красных телец в крови, увеличивает сексуальность и сексуальное влечение.

Профилактика заболеваний: пониженное артериальное давление, анемия, плохое кровообращение, простуда, насморк. Применять красный цвет следует в сочетании с зеленым или голубым.



Оранжевый - тонизирующий цвет.

- Психология: действует в том же направлении, что и красный, но в меньшей степени.
- Физиология: улучшает пищеварение, способствует омолаживанию, раскрепощению, укрепляет волю, освобождает от чувства подавленности. Укрепляет легочную ткань, обладает антиспазматическим свойством, улучшает кровообращение и цвет кожи, но избыток оранжевого может вызвать перегрев организма (т.е. он более тепловой чем красный).

Желтый — тонизирующий, цвет разума и понимания

- Психология: Приводит чувства в движение, освобождает от негатива, который подрывает уверенность в своих силах. Помогает легче воспринимать новые идеи и принимать различные точки зрения. Он способствует лучшей самоорганизации и концентрации мысли. Помогает при негативных психических состояниях: творческий блок, депрессия, заниженная самооценка, пессимизм.
- Физиология: Хорошо лечит пищеварительную систему, обеспечивает ее работу. В основном воздействует на течение желчи, которая играет роль в поглощении и переваривании жиров. Улучшает память.
- Профилактика заболеваний: диабет, кожные заболевания, истощение нервной системы.

Зеленый - цвет гармонии, устраняет дисбаланс нервной системы. Является промежуточным между черным и белым цветами, поэтому считается нейтральным цветом.

- Психология: Когда мы думаем о зеленом цвете, мы представляем лес, деревья, траву. В силу того, что зеленый объединяет нас с природой, он помогает нам быть ближе друг к другу. Когда вам недостает зеленого цвета, вы лишаетесь гармонии. Помогает при негативных психических состояниях: неуравновешенность, злоба, грубость, скованность в эмоциях и чувствах.
- Физиология: чаще всего сердечные приступы возникают из-за скопившихся эмоциональных проблем. Причиной большинства сердечных заболеваний у мужчин среднего возраста является невозможность изменить что-либо в своей жизни, из-за недовольства своей профессией.
- Профилактика заболеваний: болезни сердца, бронхит и болезни легких, грипп, клаустрофобия.

Голубой - успокаивающий цвет

- Психология: настраивает на терпение, помогает при бессоннице, нервных расстройствах.
- Физиология: снижает мышечное напряжение, понижает кровяное давление, успокаивает пульс, замедляет ритм дыхания, понижает температуру тела, освежает, , снижает аппетит, успокаивает боль, обладает жаропонижающим антисептическим действием.
Является зодиакальным для весов, рыб, стрельцов, козерогов, водолеев.



Синий - традиционный цвет ИСТИНЫ И ПОКОЯ

- Психология: развивает психические способности. Очищает мышление, освобождает от тревог и страхов, позволяет услышать внутренний голос и принять правильное решение (интуиция). С индиго проще переходить на более тонкие уровни сознания. Помогает при негативных психических состояниях.
- Физиология: Лечит глухоту, катаракту, кровотечения, бессонницу. Является анестетиком. Помогает при ангинах,



Фиолетовый - соединяет эффект красного и синего. Производит угнетающее воздействие на нервную систему.

- Психология: Фиолетовый цвет очень мощен. 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. Если вам одиноко или вы ощущаете оторванность от жизни, представьте себе фиолетовый цвет – он защитит вас.
- Физиология: В физическом плане фиолетовый цвет воздействует на шишковидную железу, расположенную в промежуточном мозге. Все умственные приказы идут отсюда. Фиолетовым надо пользоваться осторожно – это тяжелый цвет. Его избыток может вызвать депрессию. Он не рекомендуется для лечения маленьких детей.

Цветотерапия для женщин



- Авиценна (ок. 980–1037) прописывал своим пациентам воздействие определенными цветами в зависимости от характера заболевания и душевного состояния больных. Применялись ванны с окрашенной водой, окна завешивали цветными шторами, считалось эффективным также облачение пациентов в одежду определенного цвета

Медитация с использованием цвета

- Медленно представляйте, как яркие, красивые цвета кружатся вокруг вас. Таким образом вы постепенно получаете доступ к энергии внутри вас, открывая свою внутреннюю вселенную. Представьте себе, как открывается макушка головы и туда входит мерцающее сияние разноцветных лучей. Можете выбрать любой цвет (голубой, красный или желтый, в зависимости от вашего состояния). (Если вы не лечите конкретное заболевание, предпочтителен белый цвет).
- Коснувшись головы, выбранный вами цвет пошлет звездный дождь, рассыплется каскадом вокруг вас и вольется в тело. В этот момент вы почувствуете ощущение тепла и мягкости. Этот прекрасный цвет будет растекаться по позвоночнику до ступней ног. Каждая частица вашего тела пропитается им.
- Когда тело будет наполнено цветовой энергией, переключите внимание на глаза. Расслабьте их. Пусть они наполнятся цветной целительной субстанцией.
- Затем пропустите цвет вверх, к мозгу. Его лучи глубоко проникнут в мозг, вычищая темные пятна. Мысли становятся спокойными и уравновешенными.

Цветовой душ

- Смастерите или купите лампу с цветными фильтрами (тонкой пластиковой пленкой, используемой для театрального освещения и имеющейся в продаже в магазинах театрального реквизита и некоторых художественных салонах) либо с кусочками цветного (витражного) стекла. Через них вы сможете пропускать лучи от лампы направленного света (продается в магазинах электротоваров) для обработки определенным цветом отдельных частей тела. Этот метод называется «цветовым душем». Однако применять его следует с осторожностью.

Цветная вода

- Вода может быть заряжена определенным цветом путем ее обработки цветной лампой либо воздействием солнечных лучей на кусочек цветного стекла или пленки, прикрепленных на оконном стекле перед кувшином воды. Солнечные лучи, проходя через цветное стекло, заряжают своим цветом воду. Можно также наливать воду в бутылку, изготовленную из стекла нужного вам цвета. Зеленые винные бутылки, например, можно использовать для заряжения воды зеленым цветом.

- Каждый цвет по-своему многозначен. Цвет влияет на наши мысли, поведение в обществе, здоровье и взаимоотношения с людьми. Язык цвета – когда вы научитесь понимать его – многое объяснит вам и поможет разрешить ваши проблемы. С помощью этого знания вы станете мудрее, укрепите свое здоровье и избавитесь от недугований.
- Женская энциклопедия нетрадиционных методов лечения

Будьте здоровы



литература по психологии цвета и цветотерапии:

1. Серов Н.В. Эстетика цвета. Методологические аспекты хроматизма. — СПб, ФПБ — ТОО «БИОНТ», 1997. — 64 с.
2. Серов Н.В. Теоретические проблемы психологии в хроматизме
3. Серов Н.В. Психологическая специфичность идеального. Представлено на Ананьевских чтениях-06 (СПб: СПбГУ, 2006, с. 118-119)
4. Серов Н.В. Лечение цветом. Мода и гармония. СПб: «ЛИСС». 1993.— 48 с.
5. Базыма Б.А. Цвет и психика. Монография. ХГАК. — Харьков, 2001.
6. Базыма Б. А. Цветовая символика и психодиагностика. Вестник ХНУ, серия «Психология» №576, с. 21-25., Харьков 2002.
7. Базыма Б.А. Новые возможности теста Люшера в диагностике характерологических и поведенческих особенностей подростков.
8. 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.
9. Гете И. В. К учению о цвете. Хроматика. Избранные сочинения по естествознанию. М., 1957. с. 300-340.
10. Гуляр С. А., Богуш Д. А. Современные технические методы и аппаратура электромагнитной коррекции функционального состояния организма.
11. Роу К. Концепция цвета и цветовой символизм в древнем мире.
12. Собчик Л. Н. Метод цветowych выборов МЦВ — модифицированный восьмицветный тест Люшера.