Министерство науки и образования Республики Казахстан

Костанайский Государственный Университет им.А.Байтурсынова

Гуманитарно-социальный институт

РЕФЕРАТ

**Лечение цветом**

Выполнила: Вахнер О.,

21 гр., психология

Костанай, 2007

**Содержание**

Введение…………………………………………………………………….3

Цветотерапия………………………………………………………………5

Психология цвета………………………………………………………….7

Заключение………………………………………………………………..14

Список литературы………………………………………………….……16

**Введение**

Цвет - это свет, без которого немыслимо наше существование. Мы воспринимаем цвет главным образом с помощью зрения, но неосознанно мы впитываем его через кожу, мышцы и даже кости. Цвет, проникая таким образом в наш организм, вызывает определенные биохимические реакции в тканях, стимулирует важные железы, в том числе гипофиз. Эта железа порождает гормоны, управляющие функциями организма: сном, сексуальным возбуждением, обменом веществ, аппетитом. Воздействуя на наш организм, цвет может стать его целителем. Наука о целительстве цветом называется цветотерапией.

Лечение цветом применялось с давних времен. Народы древних цивилизаций Египта, Индии и Китая использовали целительные свойства цвета. Так, мы находим документальные подтверждения тому, что, например, китайские врачи издревле лечили болезни желудка желтым цветом, а больным скарлатиной рекомендовали носить красные шарфы. Авиценна в своем знаменитом труде "Канон врачебной науки" также писал, что истекающему кровью не следует смотреть на красное, а надобно воспользоваться успокаивающими свойствами синего цвета, дабы прекратить истечение крови из раны. Он также использовал в своей практике разноцветные мази и цветные эликсиры.

В средние века в строящихся храмах использовали большие витражные окна, через которые попадали разноцветные целительные лучи. Сама по себе наука цветотерапия берет начало с открытия английских ученых Дауна и Блунта (1877) лечебных свойств ультрафиолетовых лучей (лечение кожных заболеваний и рахита). Важным шагом в развитии науки стали труды американских ученых Эдвина Баббита (The Principles of Light and Color, 1878) и Плизантона, в которых описано лечебное воздействие каждого цвета спектра. Так, Баббит рекомендовал лечить красным цветом бесплодие, голубым - нервные расстройства, а желтым пользоваться в качестве слабительного средства.

Немецкий врач Георг фон Лангдорф открыл, что красный цвет расширяет сосуды, а синий - наоборот, суживает их (Die Licht- und Farbgesetze und ihre therapeutische Anwendung, 1894).

Рудольф Штайнер, австрийский философ, мистик и педагог, использовал цвет в своих духовных учениях. Он основал антропософию, науку о духовном восприятии человека и развитии в человеке осознания себя в связи с Вселенной. На основе изучения антропософии были созданы школы.

В помещении первого центра по изучению антропософии были установлены окна с разноцветными стеклами, чтобы люди могли на себе испытать лечебное воздействие цветных лучей. В современных вальдорфских школах цвет используют на каждой стадии развития детей. При обучении маленьких детей применяют яркие и теплые тона, а для обучения старших используют холодные тона.

**Цветотерапия**

Терапия с использованием цветного освещения называется хромотерапией. Термин произошел от греческого слова "chroma" - "свет".

Этот метод лечения был известен еще в древности, когда больных лечили лучами солнечного света, проникающими сквозь цветные стекла или кристаллы. Сегодня можно найти огромное количество ламп, специально предназначенных для лечения светом, которые могут применяться в различных помещениях (комнатах, саунах, душевых кабинах и пр.). Помимо специальных установок для хромотерапии, можно соорудить источник света самим, используя разноцветные фильтры или гели, продающиеся в специализированных магазинах электро- и фотооборудования. Помещенные на обыкновенные настольные лампы или другие источники света в вашем доме, они прекрасно выполнят свою роль в лечебном процессе. Также можно купить электрические лампочки разных цветов и вкручивать их в патрон обычной лампы. В зависимости от того, какое воздействие вы хотите получить, меняйте их: например, вкручивайте голубую лампочку для релаксации, а лампу абрикосового или персикового цвета для того, чтобы в помещении (в спальне) стало теплее и проч. Также можно использовать зажженную свечу, помещенную в стакан из цветного стекла. Свет свечи мягкий и нежный, а в сочетании с цветным стеклом он одарит особым настроением и чувством. Лечение разноцветным освещением обычно проводится двумя способами. Хромотерапии может быть подвергнуто все тело целиком (особенно спина), в том случае, когда требуется возродить организм. Или же можно подвергать свету какую-либо часть тела или орган, который нуждается в лечении. Внимательно ознакомьтесь с информацией, размещенной в разделе "Цвета" и "Чакры", если вы не уверены, каким именно цветом вам лечиться или обратитесь за консультацией специалиста, который не только определит необходимый цвет, но и, что самое главное, время облучения. Для сеанса хромотерапии лучше быть одетым в белую или светлую одежду, тогда вы лучше впитаете в себя цвет. Если вы будете одеты в одежду какого-то ярко выраженного цвета, он может помешать лечению. Одним из методов воздействия света на человеческий организм является воздействие окрашенных лучей на меридианы человеческого тела. Но в этом случае точки акупунктуры подвергаются воздействию не иголок, а цветных лучей. Продолжительность воздействия 1-2 минуты - в случае профилактики. В случае серьезных заболеваний продолжительность воздействия цветных лучей, расстояние между источником света и меридианой (с точностью до сантиметра) устанавливается индивидуально цветотерапевтом.

Этот метод применялся с самых древних времен. По сей день в Индии последователи аювердической медицины используют "соляризацию". Помимо своей древности этот метод достаточно прост. В емкость из цветного стекла (желательно с пробкой) наливают жидкость (вода, молоко, лосьон, лекарство). Далее выставляют сосуд на солнечный свет. Получается двойной эффект от потребления соляризированной жидкости. Так, красная вода, например, дает заряд энергии и согревает; оранжевая - освежает; желтая - стимулирует; зеленая - гармонизирует и стабилизирует; жидкости, заряженные голубым, синим или фиолетовыми лучами, успокаивают. Понятно, что жидкости, соляризируемые в посуде теплого спектра следует применять по назначению в первой половине дня, а холодного - во второй.

**Психология цвета**

Белый цвет характеризуется совершенством и завершенностью, демонстрирует абсолютное и окончательное решение, полная свобода для возможностей и снятие препятствий.

Его фундаментальное качество – равенство, т.к. заключает в себе все цвета, они в нем равны. Он всегда вдохновляет, помогает, внушает определенную веру (дает свободу).

Если белого цвета много – в силу вступают его негативные характеристики.

Белый цвет управляет функциями эндокринной и зрительной систем. Белая одежда делает кожу намного мягче и нежнее.

Лечение белым цветом осуществляется только в совокупности с другими цветами - зависимости от недуга.

Белый цвет осветляет, обновляет все цвета в организме, помогает убрать скованность. Но! Не следует выкрашивать в белый цвет детские комнаты и больницы.

Если человек выбирает белый цвет, то он стремится освободиться от неприятностей.

Черный всегда скрывает в себе все, что несет, то есть он «загадочен» (часто используется в фильмах ужасов).

Черный цвет связан с любопытством, он притягивает к себе. Пугает (страх из-за загадочности).

Черный цвет всегда бросает вызов, чтобы человек попытался освободить свою сущность, то есть человек должен пройти через черное, чтобы познать, как много в нем белого.

Черный дает шанс отдохнуть, содержит в себе обещание – «все будет нормально», надежду, но при этом надо помнить, что он не выпустит вас таким, каким вы были раньше – он затягивает, но не заставляет, что либо делать.

Когда наступает депрессия, то остаются только негативные характеристик черного цвета. Он всегда, как и смерть, говорит о тишине и спокойствии, означает окончание.

Серый цвет соединяет в себе противоположные качеств черного и белого, следовательно, чувствует себя ненужным и чужим и никогда не станет первым (т.к. у него нет к этому внутреннего стремления). Единственная цель – стабильность и гармония (из-за истощенности и усталости). Серый цвет считается одиноким, т.к. живет на границе черного и белого.

Люди, предпочитающие серый цвет, не верят, что эмоции могут что-то решить, не верят в искренность эмоциональных переживаний; считают, что эмоции можно проявлять только в определенных обстоятельствах (но только не сейчас). Отсюда их эмоциональная сдержанность и, следовательно, истощение.

Серый цвет всегда стабилизирует процессы вокруг, но всегда выглядит раздвоенным, всегда чувствует себя плохо.

В негативном значении цвета для него никогда нет будущего – он стар, болен, никому не нужен, ему всегда чего-то не хватает. В своем положительном значении серый цвет уверен, что лучшее – впереди, но ничего для этого не делает.

Жемчужный цвет символизирует роскошь, придает силы, может очищать разум. Свойства этого цвета исходят из самого жемчуга: он открывается тогда, когда ему самому нравится то, что происходит вокруг отсюда его замкнутость, загадочность внутренняя теплота.

Человек такого характера не терпит назойливости и предпочитает молчать; он внешне замкнут и недоступен – «себе на уме». На окружающих такой человек производит в основном негативное впечатление.

В лечении этот цвет способствует пищеварению.

Красный цвет олицетворяет могущество, прорыв, волю к победе, он всегда добивается того, чего хочет (в зависимости от оттенка – способ достижения). Он всегда в движении, всегда источник энергии. Красный цвет любит быть первым, но не всегда может им быть – это зависит от разрушительных качеств. Девиз этого цвета – «пусть выживет сильнейший». Красный цвет заставляет насторожиться при опасности, символизирует страсть, возбуждает страстность, т.е. страстно любит, страстно ненавидит и страстно верит. Таким образом, ему свойственна максимальность в чувствах.

Красный цвет всегда практичен и не любит ходить вокруг да около (никогда не уговаривает – приходит и берет); горит желанием куда–то попасть. Он склонен к импульсивным поступкам, без предварительного обдумывания – так называемый «слон в посудной лавке». Этот цвет заставляет быть активным во всем, воодушевляет и дает силы для продолжения начатого; олицетворяет победу, способность, верно нанести удар.

Красный цвет управляет сексуальными взаимоотношениями, действует в этом аспекте сильнее, чем религия. Он толкает к половому сближению даже если нет истинного влечения. В положительном аспекте – страсть, в негативном – извращение.

Красный ищет справедливости, но довольствуется только ее видимостью. В связи с высокой активностью – хороший реформатор. Такого человека надо постоянного убеждать, что он первый, если нет, то он все разрушит, затянет войну, не думая о жертвах (он эгоист). В положительном аспекте такой человек – солдат, отдающий жизнь за цель; в негативном – тиран и убийца. Этот цвет всегда привлекает внимание, он демонстративен.

Красный цвет способствует работе желез внутренней секреции, выработке адреналина, связан с органами размножения, влияет на температуру тела (повышает). Делает мышцы эластичными, а суставы подвижными.

Розовый цвет означает романтичность, доброту, любовь, страстность. Чем он бледнее, тем сильнее выражение любви. Вызывает чувство комфорта, успокаивает, избавляет от навязчивых мыслей, помогает в кризисе. Но! – ему свойственна чрезмерная чувствительность.

Цвет орхидеи (светло – лиловый) в положительном аспекте – выделение яркой индивидуальности, в негативном – излишняя экзотичность, непреклонность, девиз – «все или ничего».

Красно – фиолетовый. Такой человек не признает рабства; все, что ему нужно, берет деликатно и осторожно; страдает синдромом – «раньше было лучше, чем сейчас», то есть живет в основном прошлым. Этот цвет улучшает самочувствие. В негативном аспекте – обезличенность и отсутствие индивидуальности.

В Люшер - тесте красный – желание жить полной жизнью, стремление к новым впечатлениям, трудолюбие; нет желания сейчас отдыхать.

Отвержение красного интерпретируется как перевозбуждение, психическая и физическая истощенность. У подростков – при наступлении пика сексуального развития.

Желтый цвет распространяется во все стороны, олицетворяет ум, влияние доминанта. Он самый гибкий, везде проникает, помогает преодолеть трудности, способствует концентрации внимания (поэтому желательно сдавать экзамены в желтой комнате).

Под воздействием желтого цвета быстро принимается решение и мгновенно выполняется. Люди, предпочитающие этот цвет, не любят глупцов, борются с другими с помощью слова, любят, чтобы ими восхищались, не любят быть загнанными в угол. Им свойственны высокая самооценка, уверенность в себе, деятельность. Желтый символизирует интуицию и сообразительность.

Для лечения – против меланхолии – луковицы лилии, против заболевания почек – бессмертник. Для «повышения» красоты – настой из желтых цветов (также им лечат желтуху).

В одежде, если желтый преобладает, - «больше нечего надеть», «купил - носи».

Если хочется носить желтый цвет – установление внутренней гармонии, спасение от неприятностей, желание на что-то сознательно воздействовать (нельзя надевать при приеме на работу). Основная потребность людей, предпочитающих желтый цвет – раскрыться, показать себя, они ищут свободных отношений, чтобы разделить внутреннее напряжение и достичь желаемого. Желтый цвет избавляет от ложной стыдливости и мыслей типа «я недостаточно хорош»; вызывает положительные ассоциации в рекламе.

Зеленый цвет происходит от слияние синего и желтого, при этом взаимодополняются качества того и другого. Отсюда появляется покой и неподвижность. В зеленом всегда заложена жизненная возможность, он не обладает действующей во вне энергией, но содержит в себе потенциальную энергию – не покоится, а отражает внутреннее напряженное состояние. Он выражает отношение человека к самому себе; ничего не требует и никуда не зовет (смотрит мимо всех). В себе скрывает все свои тайны, вдохновляет стабильность. Символизирует процветание и новые начинания.

Люди, предпочитающие этот цвет, как правило, видят обе стороны ситуации, умеют взвешивать и оценивать шансы на благоприятный исход; умеют подавлять своим авторитетом, отличаются высокой работоспособностью. Они помнят только то, что нужно, при этом они склонны помогать другим людям, даже в ущерб себе. Они приветливы, но очень скрытны, у них есть свой собственный мир, который они никому не раскрывают.

В негативном аспекте это цвет безмолвного одобрения и безнадежности.

Это цвет, на который нельзя долго смотреть – вызывает скуку, т.к. ничего не дает.

Лечение – оказывает благоприятное действие на людей, страдающих клаустрофобией.

Зеленый нейтрализует действие остальных цветов; помогает рассеивать негативные эмоции. Приносит спокойствие и умиротворенность, помогает сконцентрироваться и принять решение, помогает при шоке и обладает снотворным действием.

У синего цвета «нет дна», он никогда не кончается, он затягивает в себя, опьяняет. При этом сила цвета недооценивается. Он создает предпосылку для глубокого размышления над жизнью; зовет к нахождению смысла, истины. Но! не дает ответа в понимании смысла жизни; вгоняет в меланхолию, слабость. Вызывает не чувственные, а духовные впечатления. Синий цвет – это постоянство, упорство, настойчивость, преданность, самоотверженность, серьезность, строгость.

Люди, предпочитающие этот цвет, стараются все привести в порядок, систематизировать. Они всегда имеют собственную точку зрения; преданы тому, что делают, их преданность людям может доходить до рабства.

Синий цвет – потеря реальности, мечтание, фанатизм.

В синий цвет одеты маги и волшебники. В средневековье, люди, ходившие в голубом, знали истину. В Древнем Египте пирамиду изнутри красили синим цветом. Жук – скоробей синего цвета. Будда и Кришна – синего цвета. Синий цвет во флагах – свобода, объединение, принадлежность к большому целому.

Лечение – способствует восстановлению нервной системы; помогает при рассеянности, при усиленном сердцебиении, при расстройстве кишечника, нервном перенапряжении, унимает разбушевавшиеся страсти, гасит эмоции, снижает артериальное давление.

Люди, испытывающие длительный стресс, напряжение, отвергают синий цвет. Его так же, как правило, отвергают и курильщики.

Выбирают синий цвет те, кто устал от напряжения, кто хочет гармонии с окружающими, со своей нервной системой.

В коричневом остается жизненность, которая потеряла свою активность. Выражает жизненные ощущения тела.

Люди, предпочитающие этот цвет, желают физического отдыха, покоя. Игнорируется состояние здоровья при отвержении коричневого цвета.

Коричневый цвет олицетворяет стабильность, преданность (при приеме на работу оказывает положительное воздействие); он весь на поверхности. Успокаивает, поддерживает во время тревоги, волнений. Выбирается при нервном истощении, когда человеку кажется, что ситуация конфликта неразрешима. Отвергается, когда человек хочет найти свою индивидуальность, уйти от инстинктов тела, перестать от них зависеть. При этом людям нужны категоричность и внимание.

**Заключение**

Цвета различаются многочисленными оттенками. Они могут быть светлыми и темными, яркими и тусклыми.

Те цвета, в состав которых входит белый цвет, называются бледными или светлыми оттенками и тонами, а те тона и оттенки, которые получаются при добавлении черного цвета, называются темными.

Все цвета обладают светлыми и темными оттенками, кроме индиго, который оттенков не имеет.

Яркие насыщенные тона указывают на положительные свойства, а темные несут в основном негативную энергию.

Пастельные тона обычно являются высшим проявлением того или иного цвета, они усиливают положительное воздействие основных цветов.
Необходимо также принимать во внимание тот факт, что все цвета, за исключением первичных, состоят из смеси других цветов. Оранжевый, например, состоит из желтого и красного, желтый из красного и зеленого, зеленый - из синего и желтого и т.д. Поэтому эти цвета несут в себе энергию составляющих его цветов. Так, например, подвергаясь воздействию зеленого цвета как гармонизирующего, одновременно будет иметь место влияние желтого (ментальное стимулирование) и синего (успокаивающее влияние). Вот почему зеленый так хорош для цветотерапии: он объединяет два конца спектра - теплый и холодный.

В целительстве дополнительные цвета не всегда лежат на противоположных концах спектра. В этом специфика применения дополнительных цветов в терапевтических целях.

Появление заболеваний или дисгармонии в человеческом организме всегда свидетельствуют о нарушении цветового баланса. Если, к примеру, человек страдает повышенным давлением, ощущает нервозность, агрессию, значит, в его организме существует переизбыток энергии красного цвета. В качестве дополнительного гармонизирующего цвета используют синий. Так же полезно в стрессовых ситуациях, когда необходимо снять напряжение, визуализировать голубой цвет или просто бросить взгляд в голубое небо. Сразу почувствуется, что негативное состояние начнет отступать и самочувствие улушится.

Если же в организме, наоборот, ощущается нехватка энергии того или иного цвета, то в лечении применяют именно этот цвет.

Дополнительные цвета:

красный – синий

оранжевый – голубой

желтый – зеленый

зеленый – голубой

голубой - желтый, оранжевый

синий - оранжевый, зеленый

фиолетовый – желтый

Рекомендуется при лечении каким-либо цветом в конце сеанса подвергнуться воздействию дополнительного к нему цветом. Это воздействие ограничивается несколькими минутами или даже секундами (например, при хромотерапии - облучении).

**Список литературы:**

1. Люшер М. Психология цвета. – М., 2006
2. Нелюбова М.В. Лечение цветом. – Спб., 2001
3. Цветотерапия //Народная медицина. №3, 2005