

Что такое цветотерапия?

Кто-то может воспринимать жизнь как череду черного и белого, для кого-то она расписана в серых тонах и полутонах. Редко бывает, что человек пробует воспринимать ее в разноцветном варианте. А ведь цвет - это неотъемлемая часть нашей жизни. Даже дальтоник видит цвета, пусть и путает их немного. И даже слепой, простите, если конечно, он слеп не от рождения, вспоминает цвета и его настроение тоже зависит от цвета.

Нападает иногда, например, депрессия, и ничего не помогает. Человек начинает закрываться от мира, укутываться с ног до головы в черное и все глубже погружается в состояние депрессии. А ведь стоило бы надеть оранжевое, на пару дней окружить себя этим цветом, как все встало бы на круги своя. Цвет уже давно используется для лечения нервных расстройств. Называется этот вид лечения «цветотерапия», а если по научному, то «хромотерапия».

Что такое цветотерапия?

Цветотерапия - это древнейшая наука. Еще в древнем Риме использовался такой способ цветотерапии, как насыщение воды цветом. В сосуд с водой клали драгоценные и полудрагоценные камни определенного цвета. А потом прописывали эту воду пить. Для разных недугов использовали разные драгоценные камни. Например, от простуды лечили бирюзой.

В современном мире цветотерапия - это один из разделов психотерапии. Методов цветового воздействия - великое множество. Это может быть и медитация на цвет, когда человек долгое время смотрит на определенную гамму. Эффект от цветомедитации мог ощутить любой, кто долго смотрел на оранжево-желтое пламя костра.

Цветотерапия может проводиться в виде цветорелаксации. Это воздействие производится с помощью внушения психотерапевта. Человека погружают в легкий транс и воссоздают цветовую атмосферу, в которой пациенту комфортно.

Цветотерапия может использоваться и отдельно, и в сочетании с музыкотерапией. Недаром существуют специальные фильмы для выхода из депрессии.

Применять цветотерапию можно не только с подачи и помощью специалистов, но и самостоятельно. Для этого необходимо лишь знать какой цвет каким действием на человека обладает.

Каждый охотник желает знать, где сидит фазан!

Красный - цвет действия. Он стимулирует и подкорку головного мозга, и непосредственно клетки коры головного мозга. Воздействие на подкорку происходит в виде повышения давления, температуры, двигательной активности и активности сексуальной. Что же касается воздействия на клетки коры головного мозга, то красный побуждает к действию. Неважно, будет это рабочая активность или просто повышенная возбудимость.

Психотерапевты не рекомендуют использовать красный цвет на протяжении долгого времени. Это чревато побочными эффектами, такими как переутомление и усталость.

Оранжевый - смесь красного и белого. Т.е. его воздействие на человека похоже на воздействие красного, только в более мягком виде. Характерен тем, что повышает настроение, стимулирует рабочую активность и утомляет не так сильно, как красный. Психологи в один голос рекомендуют использовать его для оформления детских комнат. Или, например, уголка, где ребенок будет заниматься активной познавательной деятельностью.

Желтый - цвет солнца. Великолепный цвет для профилактики депрессий. Если, например, оранжевый способствует выходу из депрессивного состояния, то желтый предупреждает его развитие. Осенью, зимой и ранней весной желтый цвет нам жизненно необходим. Его можно использовать в виде ярких пятен в интерьере или аксессуаров в одежде.

Желтый традиционно считается цветом авантюристов и людей, легких на подъем. Он пробуждает жажду знаний. Стимулирует стремление познавать, изучать, узнавать что-то новое. Побуждает куда-то идти, ехать, отправляться в путешествия.

Зеленый - относится к холодной гамме, но является самым мягким из цветов этой палитры. Он успокаивает, но почти не тормозит жизненные процессы организма. Однако, есть у зеленого один важный недостаток или достоинство. Это смотря с какой стороны смотреть. Зеленый напрямую воздействует на участок головного мозга, отвечающий за аппетит. Короче говоря, он его повышает. Поэтому если кухня у хозяйки полностью оформлена в зеленых тонах, то кушать там будут много.

Синий - антипод красного. Он почти полностью тормозит любую активность. Понижает давление, температуру. Снижает рабочую активность. Обладает усыпляющим эффектом.

Синий цвет хорош для оформления спальни и спального места. Однако, есть одно НО. Если для вас постель -это место свершений и побед, синий цвет для нее не подойдет, лучше использовать красный.

Голубой - синий с белым. Этот цвет тоже обладает успокаивающим эффектом, но не столь сильным, как синий. Фактически голубой считается никаким цветом. Его часто используют для оформления офисных помещений, т.к. он помогает собраться с мыслями, сосредоточиться и гасит эмоции.

Фиолетовый - самый тормозящий цвет из всей цветовой гаммы. Его долгое воздействие на человека чревато появлением постоянного чувства усталости.

Серый, черный, коричневый - депрессивные цвета. Ни в коем случае нельзя применять в оформлении жилых помещений, особенно, если кроме этих цветов нет других. Даже если вам очень нравятся эти цвета, постарайтесь разбавить их яркими пятнами. Диванными подушками или вазочками.

Люди старшего поколения наверняка помнят светильники с оранжевыми абажурами. В темноте зимней ночи они разгоняли мрак и дарили ощущение тепла, покоя и поднимали настроение.

Белый - фактически это отсутствие цвета. Однако на психологическом уровне, потребность в белом - это потребность защититься. Скрыть эмоции и поставить между собой и людьми разделительную стену. Неслучайно платье невесты белого цвета, в этот момент жизни она как никто другой нуждается в эмоциональной защите. Медицинские халаты тоже белого цвета. Просто профессия такая, что постоянно приходится сталкиваться с чужой болью, но нельзя принимать ее близко к сердцу. В этом плане белый защищает.

Кстати, о белом. Большую часть территории нашей страны большую половину года покрывает снег. Именно поэтом зимой мы такие закрытые и неэмоциональные.

Автор - Александра Мунтян

[Источник](#)