**Лечение цветом**

Применение различных цветовых волн в терапевтических целях имеет многовековую практику. В древние времена египтяне и китайцы лечили больных, натирая их определенными красками или надевая на них одежду, окрашенную в определенные цвета.

Гораздо позже (в XVII-XVIII вв.) врачи стали прописывать цветное освещение для лечения телесных недугов. Ими было замечено, что красная часть спектра действует на человека распаляюще, а синяя – охлаждающе. Синяя сокращает артерии, вызывая повышение кровяного давления и “тонизирует кровь”; синий также анестезирует и имеет хороший эффект при заболеваниях кожи. Зеленый снижает давление и действует успокаивающе и гипнотически на нервную систему. Его хорошо применять в случаях нервного возбуждения. Оранжевый может рассматриваться как стимулирующий и несколько поднимающий кровяное давление. Желтый является психическим стимулятором. Пурпурный цвет сочетает в себе стимулирующий эффект красного и тонизирующий эффект синего. Впоследствии, изучение влияния цвета на соматические процессы организма было продолжено и дополнено различными фактами. В частности, в 70-80-х годах двадцатого столетия было доказано, что красный цвет способен не только активизировать нервную систему, но и усиливать мускульное напряжение, а синий цвет влияет на понижение билирубина в крови и уменьшение боли в суставах

Влияние цвета на психофизиологические процессы организма происходит через вегетативную нервную систему (ВНС), и ее симпатический и парасимпатический отделы. Симпатическая нервная система (СНС) обеспечивает активные формы поведения, поэтому ее активация приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, учащению дыхания, росту концентрации глюкозы в крови и т.д. Парасимпатическая нервная система (ПНС), наоборот, создает условия для отдыха и восстановления сил. Ее активация уменьшает частоту сердечных сокращений, нормализует дыхание и усиливает приток крови к пищеварительному тракту.

Наша зрительная система анатомически тесно связана с этими структурами, поэтому цветовой спектр способен оказывать различное воздействие на нервную систему. Так, восприятие красно-желтой части спектра вызывает активацию СНС и торможение ПНС, синий и зеленый цвета, наоборот, подавляют СНС и активизируют ПНС. Поэтому для повышения активации и тонуса организма используются красно-желто-оранжевые оттенки, а для релаксации и отдыха – сине-зеленая гамма цветов. Белый и черный цвета также воздействуют на ВНС. Белый стимулирует эрготропную систему организма (СНС), поддерживает его дневную активность, а черный, воздействуя на трофотропную систему (ПНС), способствует ночному снижению активности и отдыху.

По наблюдению психологов, люди, предпочитающие в одежде черные и темно-серые тона, более склонны к мрачному настроению и депрессии. По мнению диетологов, человек, использующий посуду ярких, возбуждающих аппетит окрасок, вряд ли добьется уменьшения своего веса. Возможность цвета изменять восприятие окружающего пространства с успехом используется дизайнерами интерьера. А способность сочетания противоположных цветов привлекать внимание человека активно эксплуатируется создателями рекламной продукции. Переизбыток ярких цветов, так же как и белого, может негативно сказаться на здоровье, поэтому для нормализации состояния необходимо гармоничное присутствие в вашей жизни всех основных цветов цветового спектра: от красного до фиолетового.

**Цветодиагностика**

Цветовое тестирование (цветодиагностика) предназначено для диагностики актуального состояния человека. Для ее осуществления, нужно представить, что перед глазами, медленно сменяя друг друга, появляются цвета хроматического круга от красного до фиолетового. На визуализацию каждого цвета отводится 10-15 секунд.

После выполнения теста нужно проанализировать, какие цвета представлялись хорошо, были яркими и сочными, а какие - блеклыми. Некоторые цвета могут вообще не визуализироваться, что свидетельствует о наличии определенных проблем со здоровьем или в психологическом состоянии. В зависимости от «выпадения» цвета, его блеклости или появления каких-то примесей в основном цвете - можно судить о конкретной проблеме.

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

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

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

Желто-зеленый: отсутствие или снижение чувства безопасности, неуверенность в своих силах.

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.

После того, как определено ваше «цветовое состояние», нужно выбрать, какие цвета следует применить для его коррекции. В целях лучшего воздействия на бессознательное следует оформлять цвета в символические формы (вода, огонь, небо и т.д.). Сначала проводится восстановление цветов, которые при тестировании оказались блеклыми или вообще отсутствовали. Вначале цветокоррекция проводится в течение 1-2 минут, затем постепенно добавляется по минуте, пока общее время экспозиции одного цвета не достигнет 5-6 минут. Как правило, этого бывает достаточно, чтобы при регулярном применении достичь существенных изменений.

**Характеристика цветов и применение в лечении**

**Красный** – цвет силы, уверенности и жизненной энергии.

Если вы чувствуете безнадежность и упадок сил, страдаете от неуверенности в себе, с трудом принимаете решения, часто возвращаетесь мыслями к прошлому и не видите радости в настоящем – красный цвет поможет со всем этим справиться. К нему стоит обратиться и при снижении сексуального желания, поскольку он обладает возбуждающим и стимулирующим действием. Красный цвет улучшает циркуляцию крови, прибавляет сил и подпитывает энергией. Если вы чувствуете вялость или нежелание браться за трудные, но необходимые дела, поработайте над зрительным представлением красного цвета - это придаст вам сил.

Однако с красным цветом, как с любым сильнодействующим средством, следует соблюдать осторожность. Его нужно избегать при повышенной температуре и воспалительных процессах. Им нельзя злоупотреблять людям с повышенной возбудимостью, особенно детям и подросткам. Впрочем, избыток красного вреден для любого человека: он может вызвать утомление и нервное перенапряжение, а также повысить агрессивность.

**Оранжевый** – цвет радости, смелости и свободы.

Когда жизнь кажется скучной и однообразной, когда становится тесно в рамках повседневной рутины – это значит, что нужно провести терапию оранжевым цветом. Он поможет, с одной стороны, приспособиться к обстоятельствам, с другой – выйти за рамки привычного, расширить свой кругозор и почувствовать себя свободнее. Он также порадует и согреет в темное и холодное время года. Он возбуждает аппетит, полезен при любых нарушениях в деятельности желудочно-кишечного тракта, исцеляет почки и мочевой пузырь, стимулирует работу надпочечников.

**Желтый**– цвет сообразительности, бодрости, коммуникабельности и деловой активности.

Если вы не можете сфокусировать внимание на работе, если вам трудно в общении, то попробуйте обратиться к желтому цвету – он положительно влияет на умственные и коммуникативные способности. Если в семье есть школьник, которому трудно сосредоточиться на уроках, рабочий уголок в его комнате стоит оформить в желтых тонах. Уместно присутствие желтого и там, где вы едите – этот цвет известен своей способностью повышать аппетит. Желтый цвет является замечательным "санитаром". Он очищает от токсинов весь организм, помогает [избавиться от запоров](http://sila-priroda.ru/kak_izbavitsya_ot_zapora.php), стимулирует выделение желудочного сока, управляет потоотделением, помогает устранить отечность.

Замечено, что желтый цвет укрепляет центральную нервную систему, помогает быстро усваивать информацию, способствует ясности и точности мысли, пробуждает любознательность и интерес к жизни. Это цвет энергичных людей, не боящихся трудностей.

Цветотерапия желтым цветом полезна при недостатке уверенности в себе или застенчивости. Желтый цвет дарит веселье и радость. Он поможет избавиться [от депрессии](http://sila-priroda.ru/kak-izbavitsya-ot-depressii.php) и мрачного взгляда на жизнь.

**Зеленый** – цвет открытости, мира и принятия.

Если вы недовольны собой, окружающими и самой жизнью, добавьте в нее больше зеленого цвета. Он поможет настроиться на более мирный лад и стать терпимее к себе и другим. Зеленый цвет благотворно влияет на сердце и другие органы, расположенные в грудной клетке. Он оказывает тонизирующее действие, нормализует кровяное давление, улучшает работу печени, снимает головную боль, успокаивает нервы. Кроме того, это цвет интуиции, поэтому, если вы колеблетесь с принятием какого-либо решения, закройте глаза и зрительно представьте себе зеленый цвет.

**Голубой** – цвет безопасности, дружелюбия и ответственности.

Если вы конфликтный человек и часто нервничаете, то голубой цвет поможет успокоиться, договориться, а заодно и вспомнить о своих обязанностях. Голубой цвет помогает при стрессах и волнениях, он способен снизить кровяное давление. С его помощью снимают воспаления, останавливают кровотечения, уменьшают боли при ишиасе и язвах желудка; он помогает при недержании мочи.

Голубой цвет благотворно влияет на нервную систему. Он располагает к размышлениям, обладает способностью успокаивать, расслаблять, навевать дремоту. Если вы страдаете бессонницей, то вам следует оклеить спальню темно-голубыми обоями, тогда сон не заставит себя долго ждать.

**Синий** – цвет самоконтроля и правдивости.

Синий цвет полезен людям, склонным к чересчур импульсивным эмоциональным реакциям. Также он помогает быть честным и больше доверять своей интуиции. Это наиболее сильный болеутоляющий цвет спектра. Синий цвет облегчает течение заболеваний эндокринной системы. Кроме того, он влияет на костную систему, особенно на [позвоночник](http://sila-priroda.ru/uprazhneniya-dlya-pozvonochnika.php).

Он способен снижать последствия загрязнения воздуха, воды и пищи, а также негативные вибрации, которые внедряются в подсознание. Синий цвет используют при бронхите, астме, для лечения люмбаго, мигрени, экземы, ушибов и воспалений, в малых дозах - при гиперфункции щитовидной железы и болезнях почек.

От него веет спокойствием и уравновешенностью. Так же как и голубой цвет - синий прекрасно успокаивает и помогает справиться с нервозностью.

**Фиолетовый**– цвет осознанности и духовного развития.

Если вам трудно с кем-то помириться, фиолетовый цвет поможет настроиться на волну бескорыстной любви и прощения. Фиолетовый цвет очень полезен при любых внутренних воспалениях. Он помогает при ишиасе, уменьшает высыпания на коже, замедляет учащенное сердцебиение, корректирует любые нарушения, связанные с головой (например, при сотрясении мозга). Поддерживает [иммунную](http://sila-priroda.ru/kak_povysit_immunitet.php) систему и может успокоить расшатанные нервы. Полезен при усталости и боли в глазах, успокаивает эмоционально неустойчивых людей.

**Малиновый** - этот цвет представляет из себя сочетание красного и синего цвета. Малиновый цвет улучшает пищеварение, стимулирует физическую активность, успокаивает расстройство желудка. Идеально подходит при проблемах с почками, легкими. Обладает отвлекающим действием, отлично подходит для цветотерапии.

**Индиго** - цвет связан с шестой чакрой, расположенной примерно между бровей. Этот цвет усиливает интуицию, лимфатическую систему, иммунную, помогает во время[очищения организма](http://izlechimovse.ru/metody-ochishheniya-organizma). Индиго цвет идеально подходит для пожилых людей. Он используется для лечения заболеваний головы, ушей, шеи, чувства привыкания. Индиго устраняет психические расстройства, спазмы, гипотермию, уменьшает отеки.

**Черный и белый.**

Что касается черного и белого цветов, то их не стоит использовать постоянно. Увлечение черным цветом могут себе позволить только абсолютно здоровые люди. Белый цвет в больших количествах тоже не полезен, а больным и ослабленным людям даже противопоказан. Недаром во многих медицинских учреждениях уже отказались от засилья белого, сделав интерьеры «повеселее» и заменив традиционную белую одежду персонала на цветную. Но есть случаи, когда черное или белое будет очень кстати. Так, черный цвет поможет в ситуациях, когда необходимо сохранить хладнокровие, а белый – при стремлении что-то радикально изменить в своей жизни. А вот классическое сочетание черного с белым абсолютно нейтрально, и к нему можно смело обращаться в любое время.

### Лечение цветом одежды

Человек чаще бессознательно, а иногда и сознательно использует цвет, чтобы выразить свое состояние. Например, женщина в красном платье точно знает, что она будет центром внимания - красный цвет завораживает, он ассоциируется со страстью, пылающим сердцем, огнем. У людей, которые постоянно носят одежду мрачного цвета, с большей долей вероятности можно предположить депрессию или психологическую травму. Очень часто люди в сером - закрытые, скрытные. Цветотерапия играет не последнюю роль, лучше все же учитывать цвет одежды, которую носите. Кроме того, человек в разные периоды предпочитает разные цвета - одежды, интерьера, машины и т.д. В этом и заключается информация о переменах в его жизни и эмоциональных состояниях. Но можно и целеноправленно выбирать цвет одежды, тогда будет присутствовать лечение цветом посредством одежды.

**Цветотерапия**

Существуют разные способы использования цвета в психотерапевтических целях. Это может быть простая визуализация; арт-терапия с применением различных средств для рисования, цветной бумаги, ниток и лоскутков; трансовые методики с использованием цветовых пятен и многое другое. Наиболее легким и доступным способом, не требующим специальной подготовки и сопроводительного материала, является визуализация.

Визуализация (визуальное представление отдельных картин или событий) является достаточно распространенным и удобным способом снятия напряжения и программирования будущего. В цветотерапии визуализация используется для создания цветовой картинки, которая воздействует на нашу психику через зрительные центры. Достаточно известным фактом является способность мозга реагировать на воображаемую ситуацию как на реальное событие (со всеми вытекающими последствиями в виде психофизиологических изменений внутри организма).  Поэтому правильно проведенный сеанс цветовой визуализации в психотерапии абсолютно ничем не уступает сеансу световоздействия специальными приборами в медицинской практике. К тому же подобные психологические упражнения помимо лечебного эффекта имеют еще и тренировочный характер для развития концентрации внимания, [воображения](http://www.voobrazenie.ru/) и [саморегуляции.](http://www.b17.ru/training.php?id=6620)

Визуализация лежит в основе такого психокоррекционного способа воздействия как цветомедитация.

Цветомедитация – это воздействие, заключающееся в достижении различных психических, соматических и вегетативных эффектов путем концентрации внимания на цветовых картинах. Она практикуется в двух разновидностях: гетерогенная суггестия (внушение цветовых картин специалистом) и аутогенная суггестия – самостоятельная медитация с помощью цветовых картин.

Суть цветомедитации заключается в том, что, войдя в медитативное состояние, необходимо визуализировать конкретные цвета в пространстве своего внутреннего поля зрения, как на экране дисплея.

Для правильного проведения сеанса цветомедитации рекомендуется придерживаться следующего алгоритма:

1)     принятие позы;

2)     успокоение и расслабление;

3)     цветовое тестирование;

4)     «визуализационная гимнастика»;

5)     цветовая коррекция;

6)     выход из медитативного состояния.

Приступать непосредственно к занятию цветокоррекцией нужно в уравновешенном и спокойном состоянии. Так как музыка способна оказывать воздействие на эмоциональное состояние человека и этим меняет хроматический состав цветового круга, цветовую диагностику и терапию лучше проводить без музыкального сопровождения.

Выбирая в качестве лечебного средства работу с цветом, следует помнить, что цветотерапия является вспомогательным психокоррекционным методом. Она не устраняет проблемы на глубинном уровне, а позволяет увидеть проблему и улучшить свое состояние. Выбирая этот метод человек должен объективно оценивать свое состояние. В качестве психогигиенического средства здоровым людям цветотерапию можно использовать без ограничений. Нужно только помнить о разумных дозах «облучения», чтобы не получилось обратного эффекта из-за истощения организма от переизбытка цветов теплой половины цветового спектра.

**Цветотерапия в медицине**

Цветотерапию можно осуществлять различными аппаратами, предназначенными для этого, например, с помощью портативного аппарата (АЦЛ-01-Т). Пациенту надевают очки со светоизлучателями (длина волны 400-600 нм), с помощью которых воздействуют на зрительный анализатор попеременно на каждый глаз в пульсирующем режиме. Продолжительность одного сеанса 8 мин. При этом в течение одного сеанса осуществляется воздействие спектром оппонентных цветов: (зеленым-синим или желтым-красным) по 4 мин каждым цветом. Курс лечения составляет 10 процедур. До начала лечения, в процессе и после наряду с клинико-лабораторным обследованием исследовали мозговое кровообращение методом тетраполярной реоэнцефалографии (РЭГ). Использовали фронто-мастоидальное и окципито-мастоидальное отведения.

В процессе терапии у 75 % обследуемых наблюдали реакцию мозговых сосудов уже на третью процедуру. Исходная поликротия нисходящей части РЭГ, свидетельствующая о напряжении тонуса сосудов и затрудненном оттоке крови из артерий в вены исчезала после третьей процедуры цветотерапии с использованием желтого и синего цветов. Одновременно происходило “выравнивание” в той или иной степени РЭГ кривых с появлением четко выраженного дикротического зубца. У детей с гипотонусом и явлениями венозного застоя при воздействии красным и зеленым цветами, дикротический зубец, находящийся на изолинии, поднимался ближе к середине, что свидетельствовало о нормализации сосудистого тонуса.

При количественном анализе было выявлено, что у группы часто болеющих детей с диэнцефальными изменениями коэффициент межполушарной ассимметрии РЭГ (Ка) до лечения был выше чем у здоровых детей (Р<0,05). По окончании курса лечения Ка снизился до величин близким к нормативным показателям (Р<0,01), что сопровождалось положительной динамикой клинических и физиологических показателей.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что данная методика цветотерапии оказывает положительное влияние на мозговое кровообращение - нормализует тонус артериальных сосудов крупного и среднего калибра и может быть использована в комплексе оздоровительных и реабилитационных мероприятий у часто болеющих детей.