

Що таке кольоротерапія?



**Кольоротерапія** - це найдавніша наука. Ще в стародавньому Римі використовувався такий спосіб кольоротерапії, як насичення води кольором. У посудину з водою клали дорогоцінні й напівдорогоцінні каміння певного кольору. А потім прописували цю воду пити. Для різних недуг використовували різні коштовні камені. Наприклад, від застуди лікували бірюзою.

У сучасному світі кольоротерапія - це один з розділів психотерапії. Методів колірної впливу-безліч. Це може бути і медитація на колір, коли людина довгий час дивиться на певну гаму. Ефект від кольоромедитації міг відчути будь-який, хто довго дивився на оранжево-жовте полум'я багаття.

Кольоротерапія може проводитися у вигляді кольорорелаксації. Цей вплив здійснюється за допомогою навіювання психотерапевта. Людину занурюють в легкий транс і відтворюють кольорову атмосферу, в якій пацієнту комфортно.

Кольоротерапія може використовуватися і окремо, і в поєднанні з музикотерапії. Недарма існують спеціальні фільми для виходу з депресії.

Застосовувати кольоротерапію можна не тільки з подачі та допомогою фахівців, але і самостійно. Для цього необхідно лише знати який колір яким дією на людину володіє.

***Кожен мисливець бажає знати, де сидить фазан!***

**Червоний** - колір дії. Він стимулює і підкірку головного мозку, і безпосередньо клітини кори головного мозку. Вплив на підкірку відбувається у вигляді підвищення тиску, температури, рухової активності і сексуальної активності. Що ж стосується впливу на клітини кори головного мозку, то червоний спонукає до дії. Неважливо, буде це робоча активність чи просто підвищена збудливість.

Неприємності довели вас до нервового зриву? Червоний колір здатний дати вам відчуття захищеності. Він традиційно вважається кольором лідера.



Червоний костюм моментально зробить вас центром уваги в будь-якій компанії. Ви можете бути впевнені, що до ваших слів прислухаються. Але оскільки він дуже збуджує, поводитися з ним треба обережно.

Червона кофтинка подарує вам відчуття впевненості у власних силах, але не варто заклеювати червоними шпалерами свою кімнату - це загрожує спалахами агресії і навіть гіпертонічними кризами.

Психотерапевти не рекомендують використовувати червоний колір протягом довгого часу. Це загрожує побічними ефектами, такими як перевтома і втому.



**Помаранчевий** - суміш червоного і білого. Тобто його вплив на людину схожий на вплив червоного, тільки в більш м'якому вигляді. Характерний тим, що підвищує настрій, стимулює робочу активність і втомлює не так сильно, як червоний. Психологи в один голос рекомендують використовувати його для оформлення дитячих кімнат. Або,

наприклад, куточка, де дитина буде займатися активною пізнавальною діяльністю.

Помаранчевий прийнято називати кольором сонця. Він відновить ваш втомлений організм після важкого трудового дня, дасть відчуття тепла і затишку в домі

**Жовтий** - колір сонця. Чудовий колір для профілактики депресій. Якщо, наприклад, помаранчевий сприяє виходу з депресивного стану, то жовтий попереджає його розвиток. Восени, взимку та ранньої весни жовтий колір нам життєво необхідний. Його можна використовувати у вигляді яскравих плям в інтер'єрі або аксесуарів в одязі.

Жовтий традиційно вважається кольором авантюристів і людей, легких на підйом. Він пробуджує жагу знань. Стимулює прагнення пізнавати, вивчати, пізнавати щось нове. Спонукає кудись йти, їхати, відправлятися в подорожі.

Якщо у вашому житті починається новий етап - ви вступаєте до ВНЗ чи влаштовуєтеся на роботу - оточіть себе жовтими предметами. Це допоможе вам подолати невпевненість у собі і легше сприймати нові ідеї.

Жовтий колір допомагає при здачі іспитів, коли вам потрібно гранична концентрація уваги і здатність запам'ятовувати великі обсяги тексту. Людям творчих професій жовтий колір дарує натхнення.



**Зелений** - відноситься до холодної гами, але є самим м'яким з квітів цієї палітри. Він заспокоює, але майже не гальмує життєві процеси організму. Однак, є у зеленого один важливий недолік чи гідність. Це дивлячись з якого боку дивитися. Зелений безпосередньо впливає на ділянку головного мозку, що відповідає за апетит. Коротше кажучи, він його підвищує. Тому якщо кухня у господині повністю оформлена в зелених тонах, то їсти там будуть багато.

Зелений колір доречний в будь-якій ситуації. Це колір природної гармонії. Він заспокоїть нерви і до того ж корисний для очей. Крім того, існує теорія, що він залучає фінансове благополуччя (не випадково при слові «зелені» у багатьох виникає асоціація «долари»).

**Синій** - антипод червоного. Він майже повністю гальмує будь-яку активність. Знижує тиск, температуру. Знижує робочу активність. Має заколисливий ефектом.

На Сході він символізує істину і спокій. Синій колір допоможе вам очистити свідомість від непотрібних думок, заспокоїть, якщо вам стане тривожно.

**Блакитний** - синій з білим. Цей колір теж володіє заспокійливим ефектом, але не настільки сильним, як синій. Його часто використовують для оформлення офісних приміщень, тому що він допомагає зібратися з думками, зосередитись і гасить емоції.

Блакитний колір має властивість усувати страхи, навіть такі, які ви самі ще не усвідомили. Однак фахівці відзначають його негативний вплив на людей зі зниженим тиском.

**Фіолетовий** - його довгий вплив на людину загрожує появою постійного відчуття втоми. Фіолетовий колір чудово знімає напругу. Крім того, він допомагає знайти вихід з творчої кризи і зняти нервові перезбудження.

**Сірий, чорний, коричневий** - депресивні кольори. Ні в якому разі не можна застосовувати в оформленні житлових приміщень, особливо, якщо крім цих квітів немає інших. Навіть якщо вам дуже подобаються ці кольори, постарайтеся розбавити їх яскравими плямами. Диванними подушками або вазочками.

Люди старшого покоління напевно пам'ятають світильники з помаранчевими абажурами. У темряві зимової ночі вони розганяли морок і дарували відчуття тепла, спокою і піднімали настрій.



**Білий** - фактично це відсутність кольору. Проте на психологічному рівні, потреба в білому - це потреба захиститися. Приховати емоції і поставити між собою і людьми розділову стіну. Невипадково сукня нареченої білого кольору, у цей момент життя вона як ніхто інший має потребу в емоційному захисті. Медичні халати теж білого кольору. Просто професія така, що постійно доводиться стикатися з чужим болем, але не можна приймати її близько до серця. У цьому плані білий захищає.

