

ХРОМОТЕРАПИЯ

Презентация подготовлена
психологом Козыревой Н.В.

ПОНЯТИЕ

- * Все цвета имеют свое излучение, у каждого цвета – своя длина волны, способная нести свою информацию, по-разному воздействуя на различные органы человека. Оказывая влияние цветом на тот или иной орган, можно лечить его. Такое лечение – лечение цветом – сейчас вновь возрождается и внедряется в лечебную практику и носит название хромотерапия.

ИСТОРИЯ

Хромотерапия зародилась в древности. Цветом лечили в Египте, Китае, Индии. В Персии уже в IV-III тысячелетиях до н.э. окрашенный свет, полученный с помощью цветных кристаллов природных минералов, успешно применялся для лечения и профилактики заболеваний, связанных с эмоциональным напряжением. В египетских храмах археологи обнаружили помещения, конструкция которых заставляла преломлять солнечные лучи в тот или иной цвет. Египетские врачи словно купали больного в потоках целительных для него лучей определенного цвета. Авиценна составил особый атлас, где описал зависимость между цветом, человеческим темпераментом и здоровьем человека. Он считал, что яркий утренний свет помогает усвоению пищи; красный цвет создает оптимистическое настроение и усиливает ток крови; желтые цвета вылечивают печень, уменьшают боли и снимают воспаление. Проблемой цвета занимались Аристотель, Леонардо да Винчи, И.В. Гете, Т. Янг, И. Ньютон.

*

ВОЗДЕЙСТВИЕ

- * Хромотерапия воздействует на организм двумя путями – через радужную оболочку глаз и через кожу. Воспринимая цвет, рецепторы глаз стимулируют определенные участки центральной нервной системы, которые в свою очередь стимулируют высвобождение целого ряда гормонов и биологически активных веществ. Это и реализует лечебный эффект. Разные цветовые спектры создают разную модуляцию нейронного сигнала, в результате стимулируются соответствующие отделы и структурные единицы мозга. С этим связано целенаправленное действие того или иного цвета. С другой стороны цвет создают электромагнитные волны разной длины, которые воздействуют на рецепторы кожи и вызывают эффект, аналогичный влиянию цвета на сетчатку глаз, только при этом стимулируются фотохимические процессы.

Метод применения цвета для лечения

- * Метод 1. В зависимости от органа, на который направлено лечение, возьмите лист бумаги размером примерно 40 x 40 см, окрашенный в нужный вам цвет. Сядьте на расстоянии 1 – 1,5 м от него и смотрите на лист в течение 10-15 минут. Этого времени вполне достаточно для того, чтобы глаз зафиксировал цвет, передал сигнал мозгу, откуда он поступил в центральную нервную систему, а от нее – к тому органу, на который цвет оказывает наиболее сильное воздействие.

Метод 2.

*

Это более простой способ. Но подойдет он для тех, кто обладает хорошо развитым воображением. Сядьте, закройте глаза и постарайтесь представить, что помещение, в котором вы находитесь, окрасилось в тот цвет, который необходим вам для воздействия на выбранный орган. Можно представлять цвет в виде зрительных образов, таких как синее море, голубое небо, зеленая трава, оранжевый апельсин и т.д. Такая цветовая медитация должна продолжаться от 10 до 20 минут.

Метод 3.

- * Можно приобрести в магазине цветные лампы и по мере необходимости вкручивать лампу нужного вам цвета в любой источник света (например, в настольную лампу). Другие источники света при этом должны быть выключены. Таким методом можно пользоваться в течение 2-3 часов, занимаясь при этом любым делом.
- * Применение данного метода вы можете встретить в сенсорной комнате, в SPA салонах и т.д.

Красный цвет

это цвет стихии огня, согласно восточной медицине. Цвет крови, жизни, энергии, мироздания. Он символизирует неодолимую власть женственности, страстное начало и любовь. Его рекомендуется использовать в цветолечении при болезнях, возникающих на фоне общего физического истощения и слабости.

Органы, на которые оказывает действие красный цвет: сердце, артерии и вены, печень, почки, прямая кишка.

В хромотерапии красный цвет:

Оказывает стимулирующее действие на органы кровообращения;
Повышает содержание гемоглобина в крови и тем самым препятствует возникновению анемии; Повышает иммунитет;
Устраняет застойные явления; способствует выделению тепла;
Регулирует деятельность печени и почек; Он содействует кровообращению и расширяет сосуды. Ускоряет выздоровление при различных кожных заболеваниях.

*

КРАСНЫЙ



- 
- * Медитация с красным цветом не рекомендуется при повышенной температуре тела и воспалительных процессах. Не следует также слишком долго воздействовать красным цветом, так как это может привести к утомлению и нервному перенапряжению.

Оранжевый цвет

* на Востоке считается цветом Солнца, который дает здоровье, красоту, омоложение. Органы, на которые действует оранжевый цвет: селезенка, поджелудочная железа, тонкий кишечник, органы дыхания, сосуды.

В хромотерапии оранжевый цвет:

Оказывает укрепляющее воздействие на жизнеспособность организма; Снабжает энергией селезенку и поджелудочную железу; Улучшает кровообращение, пищеварение, трофику кожи; Способствует очищению сосудов; Повышает аппетит; Способствует регенерации нервной и мышечной ткани; Улучшает настроение, снимает депрессию.



Желтый цвет



* Желтый цвет – цвет радости, хорошего настроения, снимает чувство усталости и сонливость. Органы, на который действует желтый цвет: нервы, мозг, лимфатическая система, желчный пузырь, желудок, двенадцатиперстная кишка.

В хромотерапии желтый цвет:

Стимулирует интеллектуальные способности человека;

Оказывает очищающее действие на органы пищеварения, печень и кожу;

Стимулирует работу всего желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, печени; Способствует выделению желчи; Активизирует вегетативную нервную систему;

Восстанавливает запасы минеральных веществ и снижает кислотность в организме.

Избыток желтого цвета усиливает выработку желчи, вызывает возбуждение.

Зеленый цвет

Зеленый цвет восточные мудрецы считали высшим по своим вибрациям, положительно влияющим на центр душевной энергии человека
Органы, на которые действует зеленый цвет: нервы, глаза, бронхи, мышцы, кости, сухожилия, ферменты и гормоны.

В хромотерапии зеленый цвет:

Оказывает освежающее и одновременно успокаивающее действие на организм, проявляет антисептические и антимикробные свойства;
Успокаивает головную боль и снимает раздражительность.

- * Укрепляет мышцы и ткани;
- Оказывает стимулирующее действие на гипофиз;
- Благотворно действует на глаза;
- Снимает спазм бронхов;
- Цвет успокаивает и укрепляет человека внутренне.



Голубой цвет

- * Голубой цвет – цвет эмоционального энергетического центра, от его состояния зависит глубина чувств, чувство гармонии или ранимость.

Органы, на которые действует голубой цвет: нервы, гортань, глаза, уши, нос.

В хромотерапии голубой цвет:

Успокаивает боли, оказывает освежающее и сосудосуживающее действие;

Подавляет воспалительные процессы, оказывает антисептическое и жаропонижающее действие;

Успокаивает, снижает артериальное давление;

Снимает головные боли;

Снижает аппетит.

Передозировка может вызвать чувство страха.



Синий цвет

* Синий цвет – является символом веры, надежды, судьбы. Органы, на которые оказывает влияние синий цвет: органы дыхания, нервная системы, щитовидная железа, миндалевидные железы, слепая кишка.

В хромотерапии синий цвет:

Оказывает положительное воздействие на органы дыхания, поэтому особенно эффективен при бронхите, воспалении легких и астме; Регулирует деятельность щитовидной железы; Способствует остановке кровотечений, быстрому рубцеванию и заживлению ран;

Оказывает обезболивающее действие при всевозможных болях; Обладает антибактериальными свойствами;

Омолаживает, повышает творческую активность и иммунитет.



Фиолетовый цвет

- * оказывает тонизирующее действие на головной мозг и глаза, способствует выработке гормонов радости (эндорфинов), мелатонина.

Органы, на которые действует фиолетовый цвет: нервы, железы, прежде всего гипофиз, лимфатическая система.

В хромотерапии фиолетовый цвет:

Снижает температуру, уменьшает боли; Оказывает благотворное воздействие на человека при напряженном ритме жизни, при бессоннице, мигренях и депрессиях, дает силу при энергетическом истощении. Омолаживает; Повышает творческую активность и иммунитет.



Белый цвет

- * эквивалент дневного света. Белые птицы и белые животные у всех народов считаются священными. Белый цвет дает силу и энергию, выравнивает настроение, создает праздничность и торжественность. Белый цвет гармонизирует действие всех органов человека.
- * В хромотерапии белый цвет:
Повышает силу, энергию; Гармонизирует все функции организма.
Нормализует деятельность центральной нервной системы;





**ХОРОШЕГО ВАМ
НАСТРОЕНИЯ
И ЗДОРОВЬЯ!**