




# *Цветотерапия*

*Презентацию подготовила:  
Педагог-психолог Чурсина И.В.  
Мценский детский дом для детей дошкольного возраста  
2015 г.*





**Главная задача в цветотерапии - определить, какой требуется цвет, где энергия течет неправильно и как применить определенный цвет к конкретной проблеме. Поскольку лечение цветом - это древнее искусство, сейчас известно довольно много о цветах и о том, как они соотносятся с телом.**



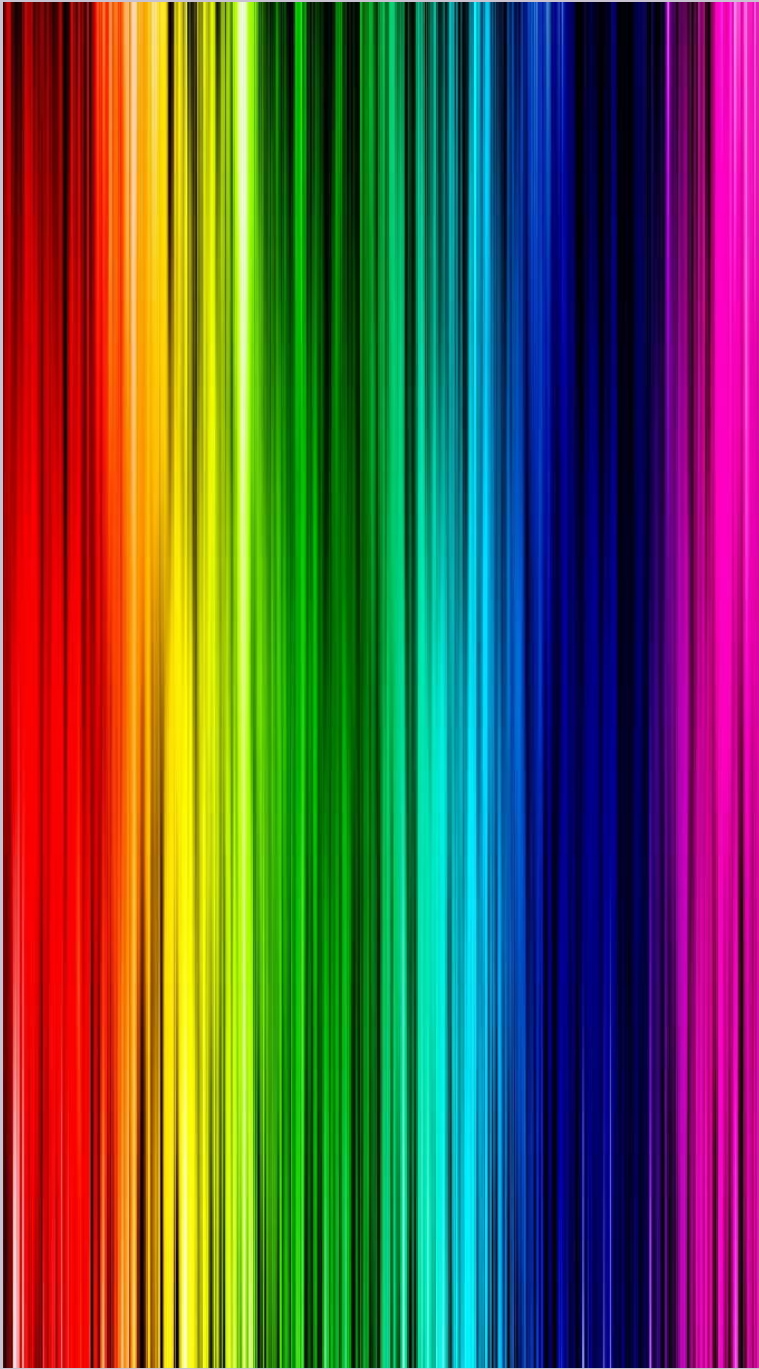
*Одним из первых ощущений которое человек получает сразу после рождения является цветовосприятие.*

*Любой цвет восхитителен. Цвет обогащает нашу жизнь.*

*Цвет оказывает мощное воздействие на всех нас.*

*Пытаться избежать влияния цвета бессмысленно. Цвет действует на настроение, усиливает эмоции, влияет на поведение и даже изменяет внешний вид. Цвет - мощный инструмент. Он влияет на физическое состояние, ум и эмоции, получая глубокие, хотя и незаметные ответы на подсознательном уровне. Даже если мы захотим, то просто не сможем не реагировать на цвет*





Концепция цвета была выработана

Гетте: все темные цвета

успокаивают, светлые возбуждают.

Из тьмы выходит первым синий цвет,

из света – желтый. Это основные

цвета, из них идут остальные. Цвета

могут оказывать физическое (очень

мимолетное) и психическое (при

долгом взгляде на определенный

предмет) воздействие.

**Цветотерапия** основана на индивидуальных войствах цвета. Здоровый организм имеет в балансе семь основных цветов (*красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый*). Таким образом, когда нарушается равновесие (баланс) наш организм заболевает. Цвет по своему воздействию на всё живое и организм человека, в том числе имеет колоссальное значение. Используя его свойства в сочетании с музыкой определённой направленности можно добиться потрясающих результатов даже в очень тяжёлых случаях. Цвет, безусловно, необходим для живого организма.

**Строение человека, при внешней кажущейся одинаковой структуре, на микроуровне сильно различается. От человека исходят различные лучи, невидимые обычным зрением. По методу Кирлиана это излучение сегодня можно фотографировать, и это физическое явление действительно многое говорит о характере человека. Агрессивный, амбициозный человек излучает лучи преимущественно красного цвета, спокойный - зеленовато-голубого, доброжелательный - желтого.**



**Подмечено, что предпочтения человека в выборе цвета для одежды соответствует цвету его излучения (ошибочно названного биополем). Поэтому, чтобы понять характер человека, можно и не фотографировать его особым способом - достаточно посмотреть, в какие цвета он одевается.**

**Белый** цвет характеризуется совершенством и завершенностью, демонстрирует абсолютное и окончательное решение, полная свобода для возможностей и снятие препятствий. Его фундаментальное качество – равенство, т.к. включает 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 очень широко используется в христианстве, как символ веры, чистоты, истинности и светлости.

Белый цвет является идеальным. Человек, который предпочитает белый цвет, гармоничен. А так как мы все любим иногда надевать одежду белого цвета, это говорит о том, что мы внутренне стремимся к совершенству.

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.



## Черный цвет

Существует в противоположность белому, поглощает все цвета вокруг и никогда их не выпускает.

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.



Предпочтение черного в одежде – нехватка или отсутствие в жизни чего-то очень важного – человек закрывается черным цветом. Из черного надо выходит постепенно, разбавляя его другими цветами.

Черный и белый цвета вместе гасят друг друга, уже не несут своей первоначальной информации, не несут давление на психику. Следует обращать внимание на возраст, в котором отвергается черный цвет. Как правило, черный цвет выбирается, когда наступает депрессия и отвергаются окружающие.

**Фиолетовый цвет** оказывает сильное влияние на дух человека и обращается непосредственно к области чувств. Благодаря сильному воздействию фиолетового цвета на подсознание, вы можете освободиться от глубинных страхов и при достижении соответствующего уровня сознания превратить их в созидательную силу.



Образуется красным и синим, которые гасят друг друга. Красный находит свое разрешение в синем, а синий свой смысл в красном. Отсюда – завуалированное возбуждение. Это цвет беременных. Обозначает чувственность, которая стоит на грани индивидуальности и определяется как внушаемость. Это цвет идеализма, способствует повышению самооценки.

Фиолетовый – тяжелый цвет. Его надо разбавлять золотом, иначе он может привести к депрессии. Не рекомендуется в работе с детьми; снижает пульс. При передозировке фиолетовый вызывает состояние тоски и депрессию.

*Темно-фиолетовый* символизирует грубость и властность.

*Лиловый* (светло – фиолетовый) успокаивает при тревоге, символизирует интуицию; оказывает мягкое неинтенсивное воздействие, улучшает зрение (анютины глазки способствуют этому).

*Сиреневый* – тщеславие, незрелость, выбирается в подростковом возрасте.





Синий помогает понять, что нам больше не нужно, избавиться от физического и эмоционального багажа, который тормозит развитие в определенных областях. Синий дает силы взглянуть в лицо страхам и фобиям, посмотреть на пугающие тени, которые окутывают тьмой нашу жизнь. Неважно, сдерживают ли нас личные запреты или стесняют обстоятельства, ситуации или окружающие люди, синим станет символом силы, необходимой для победы над собственным страхом, поможет освободиться и двигаться дальше.

У этого 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.

*Темно – синий* (индиго) цвет сновидений. Он очень глубокий, приводит к депрессии, вызывает угнетающее действие, беспокойство, излишнюю серьезность, грусть, печаль. Вызывает потребность физиологического покоя и удовлетворенность в мире. Отвержение этого цвета - при нежелании расслабиться и отдохнуть.



С **голубым** цветом приходит спокойствие и чувство собственного достоинства. Здесь, на холодном конце спектра, мы обнаруживаем, что ум тяготеет к высоким мыслям, ведь голубой соединяет с мистической стороной бытия. Философия и интуиция находятся под покровительством этого цвета, поднимающего сознание до эзотерических высот. Голубой символизирует чувствительность. Он просит заглянуть в себя, поощряет на откровенность, поддерживает наши привязанности и помогает в медитациях.

*Голубой* – цвет беспечности, он успокаивает, излучает надежность, но при этом, глядя на него, невозможно сосредоточиться. Он не способствует развитию воображения. Снижает напряжение, комфортен. Это цвет “спокойной эмоциональности”; дает возможность быть вне границ общества, расширяет пространство. Но! замедляет рост и развитие. Голубой цвет любят люди беспечные, полагающиеся на авось. Он способствует рассредоточенности. На него хорошо медитировать. Не случайно, одна из лучших медитаций - это медитация на голубое небо. Это цвет мечтаний и грез, цвет мира и согласия.



**Зеленый** - это цвет природы, молодой листвы и сочного роста, а также символ плодородия. Ранней весной появляются зеленые побеги, и весеннее возрождение земли напоминает нам о цикличной природе времени: рождении, смерти и новом развитии, когда одно время года сменяет другое. Итак, зеленый - вечное движущееся колесо, приводимое в действие строгим порядком, лежащим в основе законов Вселенной.



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.



Поскольку **желтый** цвет отражает много света, воспринимаемого глазом, он обладает светимостью большей, чем у любого другого цвета, он похож на путеводную звезду в ночной темноте. Желтый заявляет о себе издали. Этот цвет не пропустишь, он кричит о своем счастье. Обладая неутомимым нравом и детскими инстинктами, желтый просто не может быть спокойным. Поистине тонизирующий цвет, он оживляет, вселяет жизнь, энергию и радостную упругость в походку. Веселый и беззаботный, желтый - это луч солнца, который хмурым утром в конце зимы вдруг прорывается сквозь облака.

**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.





**Оранжевый** в цветотерапии используется для лечения заболеваний дыхательных путей. Совмещая физическую страсть красного с умственной независимостью желтого, оранжевый добавляет нотку праздничности и поднимает на головокружительные высоты к эйфории, стимулирует спонтанное действие, энтузиазм и сообразительность. Подобно сладкому напитку оранжевый радостно светится жизнелюбием. Это луч, который приносит радость.

Являясь продолжением красного, оранжевый цвет обладает мощной энергией и энтузиазмом, но с меньшим напором. Этот цвет может быстро поднять настроение, зажечь огонек в глазах. Используйте оранжевый, чтобы оживить и вернуть жизнерадостность, когда вы утомлены.

Этот цвет символизирует достаток, счастье и рождает чувство праздника. Оранжевый толерантен, хорошего нрава. Часть свойств он взял у желтого, следующего цвета в ряду, поэтому он помогает сосредоточиться и стимулирует появление идей. Когда требуется запомнить информацию, думайте в оранжевом цвете! Используйте оранжевый, когда нужно принимать трудные решения, если требуется инициатива или необходимы длительные усилия для осуществления проектов.

Живой и насыщенный, **красный** является символом огня и мужественности, энергии и мощи. Он пробуждает глубокую страсть — от любви до отвращения, раздражения и слепой ярости. Здесь, в теплой части спектра расположены наиболее позитивные вибрации, выражение себя в действии, которое присуще мощным лидерам, сильным и решительным. Целеустремленный и самоуверенный, красный призывает к действию, берет на себя





**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. 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.



**Коричневый.** Это – затемненный желто – красный цвет: импульсивная жизненная сила красного сдерживается, замирает. 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.

Оттенки

**Желто – коричневый** цвет трудолюбия и строгости.

**Кремовый** оказывает мягкое воздействие, расширяет пространство, облегчает восприятие действительности, дает уверенность, что все будет в порядке.



**Серый цвет** соединяет в себе противоположные качества 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.

Если серый цвет преобладает в одежде – человеку свойственно стремление найти идеальные чувства, ощущения (положительные чувства, дающие внутреннюю гармонию и отдых). Этот цвет дает силу тому, кто слаб и уязвим. Одежда дает возможность быть свободным и хорошо успокаивает нервы. Как правило, такой цвет надевают при нервном истощении. Серый цвет на теле (коже) говорит о болезни.

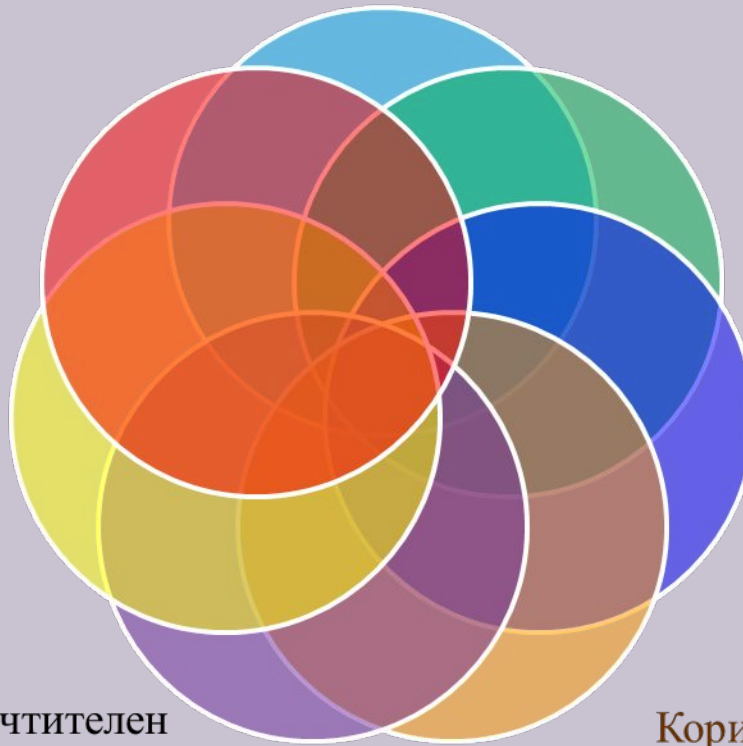
## *Интерьер*

### **Бледно – голубой**

положителен в ванной комнате, в спальне; помогает сдерживать эмоции болельщиков.

**Красный** – положителен в кафе (клиенты быстро уходят).

**Синий** – предпочтителен для залов заседаний – способствует организованности; негативен для детских комнат – меланхолия.



**Белый**- следует избегать в больницах и детских.

**Желтый** – предпочтителен в салоне самолета, кухне, экзаменационных аудиториях.

**Коричневый** – создает уют но тянет отдыхать – нельзя использовать в библиотеке, хорошо использовать в суде (как цвет незыблемости).





*Спасибо  
за внимание!*