

Консультация для педагогов «Цветотерапия — эффективное средство сохранения здоровья и работоспособности!»



Мир полон красок и света. С самого рождения мы окружены цветом. Он сопровождает нас повсюду и всегда. Цветовая гамма всегда влияет на наше сознание и физическое самочувствие, на эмоции, хотим мы этого или нет.

Цвет — это инструмент, с помощью которого мы можем получить необходимые нам энергии. Но постоянное воздействие на наш организм одного и того же цвета приводит к дисбалансу жизненных энергий.

Цветотерапия — это немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и через зрительный анализатор — на нервную систему. Воздействие определенного цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства.

Немного истории цветотерапии:

С древнейших времен использовалось лечение цветом. Люди Египта, Индии и Китая применяли удивительные целительные свойства цвета. Существуют даже документальные подтверждения, что китайские врачи тысячи лет назад лечили болезни желудка жёлтым цветом, а пациенты, пытающиеся вылечиться от скарлатины, носили красные шарфы.

В средневековье в процессе постройки храмов использовали большие витражные окна, и через них проникали разноцветные целительные лучи.

Цветотерапия как самостоятельная наука берёт начало с открытия английских ученых Дауна и Блунта в 1877 году терапевтических свойств ультрафиолетовых лучей, при помощи которых лечили кожные заболевания и рахит. Кроме того, вкладом в развитие науки стали произведения американских ученых Эдвина Баббита и Плизантона, в которых обозначено терапевтическое влияние отдельного цвета спектра. Например, Баббит считал необходимым лечить красным цветом бесплодие, жёлтым пользоваться в качестве средства против запоров, а голубым при нервных расстройствах.

Известный философ и педагог из Австрии Рудольф Штайнер, применял цвет в своих духовных учениях и основал антропософию (наука о духовном восприятии человека и его взаимосвязи с Вселенной). После чего были созданы школы изучения антропософии.

В зданиях школ по изучению антропософии были установлены окна с разноцветными стеклами с целью, чтобы ученики могли на себе испытать терапевтическое воздействие цветных лучей. Сегодня во многих вальдорфских школах цвет применяют на каждой стадии развития детей. Например, в качестве методики на уроках для маленьких детей используют яркие и тёплые тона, а для обучения старших применяются холодные тона.

Кроме того, врач Георг фон Лангдорф исследовал, что красный цвет расширяет сосуды, а синий — сужает в своём труде «Die Licht- und Farbgeseetze und ihre therapeutische Anwendung, 1894».

Сегодня учёные также полагают, что цветотерапия — это одно из самых перспективных и надёжных методов лечения и оздоровления, в то время как химиотерапия отойдёт в прошлое.

Средневековые врачи, излечивали многие болезни при помощи цветотерапии. Главные основы цветотерапии были придуманы ещё в глубокой древности в Египте, Индии, Китае и Персии. Учёными современности были найдены помещения в египетских храмах, которые были устроены таким способом, что солнечные лучи преломлялись в семь цветов спектра. Этот чудесный свет использовался как богослужения и для лечения различных заболеваний. Пациента будто «купали» в комнате с необходимым цветом для восстановления здоровья.

Лечение с помощью света, проходящего через драгоценные камни, широко использовалось в древнем мире.

Русский учёный невропатолог В.М. Бехтерев также занимался изучением вопроса о взаимоотношениях органов человеческого тела и цветовых лучей. Он исследовал воздействие цветовых ощущений человека на скорость психических процессов, протекающих в его организме. После этого стало известно, что лучи, которые расположены ближе к тепловой части спектра, производят оживляющее действие. При этом жёлтый цвет практически не влияет на нашу психику, зелёный цвет замедляет реакции, а фиолетовый заметно угнетает психические процессы и настроение пациентов. Кроме того, В.М. Бехтерев в конечном выводе понял, что существует тормозящее действие голубого цвета при состоянии психического возбуждения, а также явление активации действия розового цвета при подавленности и психическом угнетении человека.

В нашей стране наука светотерапия появилась в начале XX века в Институте экспериментальной медицины, где была основана лаборатория светолечения, функционирующая по методике Нильса Финзена. Позднее при хирургической Академии было основано одно из отделений светотерапии. Там проводили терапию псориаза, волчанки и других кожных заболеваний. Но после революции о подобном методе лечения быстро забыли. Переоткрыт он был пермским врачом Иваном Павловичем Федоровым, которым были придуманы аппараты, которые благотворно лечили кожные заболевания синим цветом, а особенно — именно волчанку и псориаз. После этого был сделан ряд открытий о воздействии видимого цвета на психологию и

подсознание.

В психодиагностике существуют «цветовые методы», которые позволяют составить портрет личности, определить его актуальное психическое состояние и пр. «Покажи мне свои любимые цвета — и я скажу тебе, кто ты» — примерно так говорил швейцарский врач и психолог Макс Люшер, разрабатывая свой знаменитый Цветовой личностный тест.

Итак, в настоящее время учеными-психологами доказано, что цвет оказывает сильнейшее влияние на самочувствие человека, его работоспособность и настроение.

Как же происходит влияние цвета на состояние человека?

Из всех человеческих органов чувств — зрение выражено наиболее сильно. Целых 83% обрабатываемой мозгом информации выпадает на него. В сравнении: на слух выпадает 11%, в то время как на обоняние только 3,5%. Поэтому неудивительно, что свет и цвет так сильно действуют на наше самочувствие и настроение. И наоборот, изменение нашего состояния, уюта, меняет наш характер и восприятие.

Глаз работает как механическая камера, при этом зрительный нерв проводит объективную картину окружающего в форме электрических импульсов к зрительному центру; само же видение обыгрывается в мозге. Так, например, три вида цветочувствительных клеток-колбочек сетчатки могут распознавать только три основных цвета: красный, зелёный и фиолетово-синий. Исходя из обстоятельств, различно смешанные импульсы поступают в мозг, и он делает их осознанными, то есть ощущение цвета происходит именно там.

Лечение цветотерапией можно проводить самостоятельно, достаточно чётко представить себе тот или иной цвет или же попасть в среду, богатую этим цветом, и Вы сразу же почувствуете результат.

Наверняка, каждый из нас хотя бы раз видел радугу и может с лёгкостью назвать цвета радуги по порядку. Запоминать цвета радуги по порядку нас учили ещё в детстве. Помните знаменитую фразу: Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан? А ведь это не что иное как самая популярная мнемоническая фраза для того, чтобы запомнить цвета радуги по порядку. Первая буква каждого слова этой фразы соответствует первой букве в названии цвета. Посему, цвета радуги по порядку звучат так: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый.

- **Красный** обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.
- **Оранжевый** повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.
- **Жёлтый** как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду. Он действует позитивно на печень и желчный пузырь, активизирует работу желез внутренней секреции и стимулирует восстановление слизистых оболочек. Поток жёлтого света символизирует тепло и уют и укрепляет нервную систему,

повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. Его влияние очень благотворно при нарушениях работы печени.

- **Зелёный** способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие, полезен при сниженной функции почек, головокружении, нервозности.
- **Голубой** цвет успокаивает и укрепляет внутренне. Он активизирует лёгкие и бронхи, успокаивает головную боль и снимает раздражительность. К тому же он помогает при кашле, успокаивает, повышает иммунитет, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.
- **Синий** помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.
- **Фиолетовый** действует мягко, стимулирующе. Даёт силу при энергетическом истощении, не даёт места депрессии, пессимизму и бессилию. Этот цвет снабжает энергией, в которой особо нуждается пищеварительная система. Усиливает интуицию, нормализует состояние лимфатической системы, помогает при мигренях.

В каких случаях цветотерапия может помочь?

Как профилактическая и коррекционная мера при возникновении эмоционального выгорания учителей:

- если имеются различные расстройства сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, мочеполовой системы и др., (возникновение которых связано со стрессами);
- при стрессах, неврозах — для снятия напряжённости и предупреждения развития невротических и психосоматических расстройств;
- при психоэмоциональных нарушениях: при снижении работоспособности и настроения, нарушении сна, раздражительности, плаксивости;
- при бессоннице, зимней депрессии, эмоциональном напряжении и заболеваниях, обусловленных им, в т.ч. психосоматических расстройствах;
- для коррекции психоэмоционального состояния женщин с климактерическим синдромом (рекомендуются профилактические и лечебные курсы женщинам старше 40 лет);
- головные боли, повышенное и пониженное артериальное давление (вегето-сосудистая дистония, гипертоническая болезнь), повышенная метеочувствительность.

Профилактические и коррекционные занятия с дошкольниками и детьми младшего и старшего школьного возраста:

- как профилактика и лечение глазных заболеваний: близорукость, дальнозоркость, катаракта (начальная стадия), глаукома (начальная стадия); при зрительном утомлении, при лечении и профилактике близорукости у детей (с 5 лет);

- для профилактики негативных последствий длительной работы с экранами мониторов;
- развитие внимания, мышления, цветоразличение, снятие напряжения и страха;
- укрепление нервной системы, повышение уверенности в себе и т.д.