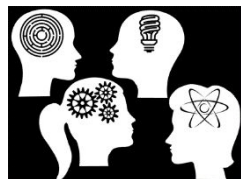




Экспресс-методики и диагностика для развития и самопознания



***Ванюкова Анна Анатольевна
Томск 2020***

ЦВЕТОТЕРАПИЯ?

В. А. Бехтерев:

**«Умело подобранная гамма цветов
способна благотворнее воздействовать на
нервную систему, чем иные микстуры»**



Красный



цвет действия. Он стимулирует и подкорку головного мозга, и непосредственно клетки коры головного мозга.

Цветотерапия не рекомендует использовать красный цвет на протяжении долгого времени. Это чревато побочными эффектами, такими как переутомление и усталость.



Оранжевый



повышает настроение, стимулирует рабочую активность и утомляет не так сильно, как красный.

Также оранжевый цвет характеризуется омолаживающим действием на организм, способствует его общему укреплению. Оранжевый уменьшает раздражительность и эмоциональную нестабильность, которые являются одними из последствий заболеваний данного органа.

Желтый



цвет солнца. Великолепный цвет для профилактики депрессий. Если, например, оранжевый способствует выходу из депрессивного состояния, то желтый предупреждает его развитие. Осенью, зимой и ранней весной желтый цвет нам жизненно необходим. Желтый считается цветом людей, легких на подъем. Он способствует желанию выговориться, что облегчает душу и избавляет от навязчивых мыслей. В *цветотерапии* он используется для пробуждения жажды знаний. Стимулирует стремление познавать, изучать, узнавать что-то новое. Побуждает куда-то идти, ехать, отправляться в путешествия.

Зеленый



успокаивает, но почти не тормозит жизненные процессы организма. Этот цвет поднимает жизненный тонус, одновременно снимает психическое напряжение, способствует расслаблению и засыпанию при бессоннице. Этот цвет создает несильный, но прочный подъем умственной работоспособности, способствует концентрации внимания. Повышает аппетит!

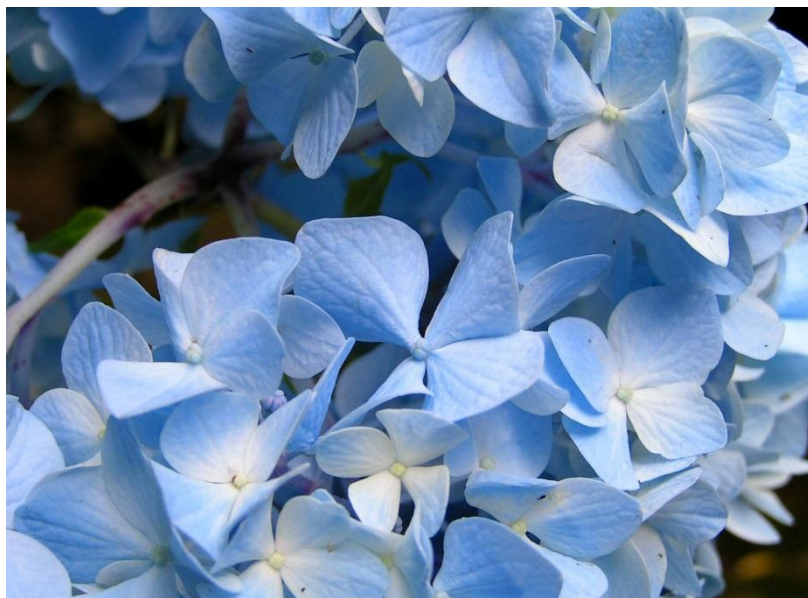


Синий



антипод красного. Он почти полностью тормозит любую активность. Понижает давление, температуру. Снижает рабочую активность. Синий цвет в цветотерапии используется для восстановления сил при глубоких переживаниях. Его рекомендуют людям, страдающим недоверчивостью, беспокойством, напряженностью, - этот цвет способен подарить чувство безопасности. Он оказывает положительный психотерапевтический эффект при меланхолии, ипохондрии, истерии, эпилепсии. Синие тона помогают при сверхвозбудимости и бессоннице.

Голубой



синий с белым. Этот цвет тоже обладает успокаивающим эффектом, но не столь сильным, как синий. Фактически голубой считается никаким цветом. Его часто используют для оформления офисных помещений, т. к. он помогает справиться с мыслями, сосредоточиться и гасит эмоции.

Фиолетовый



оказывает наибольшее действие на область чувств человека. Этот цвет сильно влияет на дух человека, он считается вдохновляющим, духовным цветом. Именно его надо использовать, если вы часто по необъяснимым причинам испытываете горечь, легко впадаете в состояние депрессии, часто чувствуете себя обманутым, если вас мучают сомнения. Благодаря сильному воздействию на подсознание фиолетовый цвет может помочь человеку избавиться от глубинных страхов. В цветотерапии используются его успокаивающие и одновременно очищающие и укрепляющие свойства.

При передозировке фиолетового цвета происходит угнетение нервной системы, может возникнуть состояние тоски, апатии.



РОЗОВЫЙ



оказывает успокаивающее действие на нервную систему, улучшает настроение, способствует мышечному расслаблению и глубокому сну.

В одной из педиатрических клиник Франции провели интересный эксперимент: ввели розовое белье для маленьких пациентов. Это позволило поднять настроение даже у тяжелобольных детей, после чего число поправившихся ребятшек резко возросло!



Белый



действует на нашу психику как великое безмолвие, абсолютное для нас. Белый цвет — символ чистоты и чести, добра, удачи, исцеления от болезней.

Оздораживает центральную нервную систему, восстанавливает структуру мозговых тканей, очищает организм от шлаков.

Черный



знак строгости и серьезности. Черный цвет способствует собранности, дисциплине, выдержке и стойкости.

Черный и белый – цвета нейтральные, поэтому их действие на организм незначительно. Известно лишь, что большое количество черного сильно подавляет, вводит в состояние растерянности.



<https://psytests.org/luscher/index.html>

<https://psytests.org/luscher/fullcolor.html>