

Радуга на службе у эмоций

Цветотерапия — одно из древнейших искусств врачевания. Его применяли в Китае, Египте и Индии.

Царица Нефертити пользовалась разноцветными косметическими маслами (считалось, что красный и зелёный оттенки благотворно сказываются на красоте). Авиценна прописывал своим пациентам воздействие тем или иным цветом.

В те времена существовали специальные помещения с цветными витражами, созерцание их в солнечный день также врачевало душу и тело. Применялись ванны с окрашенной водой, окна завешивали цветными шторами, считалось эффективным также облачение пациентов в одежду определённого цвета. Более всего привлекал внимание врачей красный цвет. Его использовали для лечения ветряной оспы, скарлатины, кори и некоторых кожных заболеваний.

В Европе научное исследование лечебного эффекта цветового воздействия началось лишь в середине XIX века, и связано оно с именами французских медиков Пото, Жуара, Поэга и Плезантона. Их работы привлекли внимание европейских врачей самых различных специальностей. И с тех пор интерес к цветотерапии не ослабевает.

А началось всё с лечения невралгических расстройств. После наблюдений над болеутоляющим свойством солнечного света, пропущенного через голубой фильтр, и наблюдений Поэга за тем же свойством фиолетового цвета цветотерапия обрела статус научности. В начале XX века многие русские и немецкие терапевты подтвердили результаты наблюдений французских коллег за лечебным воздействием цветных лучей на течение различных заболеваний. Так для современного западного научного мира было возрождено древнейшее средство, издавна входившее в арсенал лечебных приёмов врачей Востока.

Позднее русский физиолог профессор С.В. Кравков в ходе экспериментов установил, что существует взаимосвязь между восприятием цвета радужкой глаза и гипоталамусом, который играет интегрирующую роль в деятельности физиологических и психических функций организма. Это же подтвердили и американские психофизиологи в 50-е годы XX века.

— Лечение цветом хоть и не является общепризнанной терапией, однако назвать её ложной нельзя, — уверен член-корреспондент Международной Академии психологических наук, доцент кафедры социальной психологии Иркутского государственного университета, кандидат психологических наук Сергей Бышляга. — Цветотерапия ориентирована на эмоциональную сферу человека. Это как музыка. Мы выбираем те цвета и звуки, которые соответствуют нашему настроению на данный момент. Цветотерапия действует в том же ключе, что и эриксоновский гипноз. В целом же воздействие цвета, музыки, фонетики языка действует на подсознание, и тем оно ценно. Кстати, на этой основе Люшер разработал

8-цветовой тест для диагностики эмоциональных состояний человека. Как известно, 80% людей совершают покупки, «не приходя в сознание», точнее, в состоянии некоего транса. То есть мы сначала действуем, а потом уже думаем, зачем это сделали, находим этому какое-то разумное оправдание. Так что цвет, музыка и паралингвистика гораздо эффективнее действуют на нас, нежели информация как таковая. Согласно «правилу Миграбяна», воспринимая человека, 55% информации о нём мы получаем за счёт наблюдения за его поведением, 38% — по его голосу (мелодика, модуляция, тембр и т.д.) и всего лишь 7% — воспринимая содержание информации, которую он излагает. Так что, чтобы произвести впечатление, нужно делать упор на то, как мы одеты, как двигаемся, как звучим. И даже если мы говорим полный бред, нужно говорить это уверенно и грамотно. Как бы мы ни относились к этому, но направления психологии, воздействующие на бессознательное (в том числе и цветотерапия) более эффективны, чем другие.

Кстати, индийские философы и врачеватели ещё задолго до Макса Люшера разрабатывали технологии воздействия звука и цвета на эмоциональное состояние человека. Между прочим, порядка 70% в любой возрастной популяции составляют так называемые визуалы — те люди, которые воспринимают реальность, получают информацию прежде всего через зрительный канал. Они мыслят визуальным рядом, и цвет играет в

этом случае одну из главных ролей.

Впрочем, как считает Сергей Бышляга, цветотерапия — дело индивидуальное. А потому подбирать подходящие цвета нужно внимательно, учитывая особенности характера. Рассказывая о том, как справиться с депрессией, психолог подчёркивает: в психике каждого человека можно найти зоны, которые способны вывести его из депрессии. Поэтому, если в нужный момент использовать грамотный подбор цветовой гаммы (в сочетании с другими методами лечения), это сработает, даст нужный результат.

Автор: Марина Темнова © АИФ в Восточной Сибири ОБЩЕСТВО, ИРКУТСК 👁 2001 12.11.2008, 14:55

URL: <https://babr24.com/?ADE=48635> Bytes: 4511 / 4511 [Версия для печати](#) [Скачать PDF](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читай те эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:

irkbabr24@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)