

## Мастер-класс ХРОМОТЕРАПИЯ

Цель мастер-класса: повышение профессионального мастерства педагогов в процессе активного педагогического общения по освоению технологии хромотерапии.

1. Как известно, одни Цвета приятны для глаз, успокаивают, способствуют приливу внутренних сил, бодрят; другие — раздражают, угнетают, вызывают отрицательные эмоции. Каждый цвет воздействует на людей по-разному, носит избирательный характер, и педагогам необходимо это учитывать в работе.

**Хромотерапия** (греч.: **chroma** (цвет) + **therapeía** (уход, лечение)) — активно развивающийся в последние годы метод. Суть хромотерапии заключается в том, что, действуя на человека излучением разного цвета, можно оказывать нужное терапевтическое воздействие, в частности стимулировать или подавлять активность тех или иных органов.

### **История хромотерапии.**

- В далекой древности люди заметили, что цвет оказывает мощное действие на человека. Специальная окраска, наносимая на тело воина и его доспехи, внушала противнику страх;

- цвета, подбираемые для одежды царей и жрецов, говорили об их могуществе, вызывали восторг, поклонение или священный трепет.

- С Древних времён люди использовали целебные свойства света.

Еще в древнем Риме использовался такой способ цветотерапии, как насыщение воды цветом. В сосуд с водой клали драгоценные и полудрагоценные камни определенного цвета. А потом прописывали эту воду пить. Для разных недугов использовали разные драгоценные камни. Например, от простуды лечили бирюзой.

- В Древнем Египте пациентов помещали в существовавшие при храмах особые комнаты, которые были выкрашены в разные насыщенные оттенки.

- В Индии лекари оборачивали больных в цветные ткани.

- Греческие эскулапы прописывали ванны с окрашенной в тот или иной тон водой (*натуральным красителем служили разнообразные растения*).

- В Китае использовали цветные стёкла. Подобная терапия была очень популярна, что в общем, не удивительно. Ведь многие пациенты **выздоровливали**.

2. Сейчас сложилась целая научная теория влияния цветов на психофизиологическое состояние человека.

В психодиагностике существуют «цветные методы», позволяющие составить портрет личности, определить ее актуальное психофизиологическое состояние и т.п. «Покажи мне свои любимые цвета - и я скажу тебе, кто ты», - примерно так говорил выдающийся швейцарский врач и психолог Макс Люшер, разрабатывая известный цветной личностный тест.

Цветовой тест Люшера на памятьке.

**3. Цвет** - это источник определенной энергии, который несет в себе информацию о психическом и физическом состоянии каждого из нас. Дети по своей природе более восприимчивы к многоцветью нашего мира и особо остро в

ним нуждаются. Не все дети могут выразить словами гамму чувств, переживаний, которые они испытывают. А цвета, которые они выбирают, скажут о многом: о чувствах, эмоциях, желаниях, а также о страхах и проблемах.

В цветном рисунке ребенка всегда отразятся его настроение и эмоции.

Рисуя, ребенок уже в 3-4 года выбирает тот цвет, который наиболее точно отражает его психическое и эмоциональное состояние. Преобладание какого-то одного цвета на рисунке может указать на возникшую проблему в состоянии ребенка.

Так, например, избыток **черного цвета** в рисунке свидетельствует о том, что ребенок подавлен, выражает протест и нуждается в перемене обстановки. Преобладание **коричневого** указывает на отрицательные эмоции, дискомфорт, иногда болезненные состояния. Много **зеленого** говорит о недостатке материнского тепла, стремлении к безопасности и нежелании даже малейших перемен. Доминирование **красного** цвета в рисунке – показатель лидерства, силы воли и активности, иногда агрессии. Обилие **фиолетового** цвета характерно для рисунка ребенка особо чувствительного и ранимого. **Желтый** означает положительные эмоции. Избыток этого цвета в рисунке свидетельствует об оптимистическом настроении, любознательности, общительности и творческих наклонностях.

#### **4. Игра «Цветные сны».**

В положении сидя, после напряженной работы, участники закрывают глаза, прикрывают их ладонями и опускают голову. Ведущий называет цвета, а участники стремятся с закрытыми глазами «Увидеть» в чем – то заданный цвет (синее небо, зеленая трава, желтое солнце).

Выборочно ведущий подходит к участникам, касается их плеча и опрашивает о том, что они увидели. Затем ведущий называет другой цвет. Длительность цикла – 15-20 секунд, общая продолжительность – 1 минута.

**желтый** – стимулирует умственную деятельность;

**зеленый** - умиротворяет, успокаивает;

**голубой** – снижает кровяное давление, успокаивает;

**синий** – располагает к серьезности, строгости в поведении;

**фиолетовый** – возбуждает деятельность сердца и легких, увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;

**черный** в небольшой дозе – сосредотачивает внимание.

#### **5. Игра «Цветная сказка».**

#### **6. Методы хромотерапии.**

Освещение, медитация, визуализация, цвет одежды, очки с цветными стёклами, цветные кристаллы и камни, цветная вода.

Существует довольно много способов применения **хромотерапии**.

Освещение. Можно просто наслаждаться необходимым цветом посредством освещения. Это могут быть различные цветные лампы, свечи в высоких стеклянных подсвечниках нужного цвета, подсветка ванн, душей, саун и бассейнов.

Цвет одежды влияет на вашу энергию. Подбирать её стоит исходя из своего физического и эмоционального состояния. Простудились – оденьте красное!

Визуализация – заключается в рассматривании изображаемой картинке или предмета определённого цвета.

Цветная вода – вода заряженная определённым цветом, путём её обработки цветной лампой, используется для лечения внутренних болезней.

Применять цветотерапию можно не только с подачи и помощью специалистов, но и самостоятельно. Для этого необходимо лишь знать какой цвет каким действием на человека обладает.

**Красный** - цвет действия, символ энергии и жизненной силы. Улучшает настроение, подталкивает к свершению великих дел. Он стимулирует и подкорку головного мозга, и непосредственно клетки коры головного мозга. Воздействие на подкорку происходит в виде повышения давления, температуры, двигательной активности и активности сексуальной. Что же касается воздействия на клетки коры головного мозга, то красный побуждает к действию. Неважно, будет это рабочая активность или просто повышенная возбудимость.

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

Совет, если болит горло, обмотайте красным шарфом.

**Оранжевый** - Символ действия, энтузиазма и свободы.

Смесь красного и белого. Т.е. его воздействие на человека похоже на воздействие красного, только в более мягком виде. Характерен тем, что повышает настроение, стимулирует рабочую активность и утомляет не так сильно, как красный. Психологи в один голос рекомендуют использовать его для оформления детских комнат. Или, например, уголка, где ребенок будет заниматься активной познавательной деятельностью.

Совет, в одежде оранжевого цвета легче преодолеть застенчивость.

**Желтый** - цвет солнца, символ стиля и утонченности. Придаёт живость уму, усвоения информации, дарит веселье и радость. 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. Его можно использовать в виде ярких пятен в интерьере или аксессуаров в одежде.

Желтый традиционно считается цветом авантюристов и людей, легких на подъем. Он пробуждает жажду знаний. Стимулирует стремление познавать, изучать, узнавать что-то новое. Побуждает куда-то идти, ехать, отправляться в путешествия.

Совет, чтобы быть уверенным в успехе мозгового штурма внесите в привычную обстановку больше желтых тонов. Этот цвет притягивает новые идеи.

**Зеленый** - символ гармонии и стабильности. Успокаивает, помогает избавиться от стресса. Он успокаивает, но почти не тормозит жизненные процессы организма. Однако, есть у зеленого один важный недостаток или достоинство. Это смотря с какой стороны смотреть. Зеленый напрямую воздействует на участок головного мозга, отвечающий за аппетит. Короче говоря, он его повышает. Поэтому если кухня у хозяйки полностью оформлена в зеленых тонах, то кушать там будут много.

Совет, зелёный цвет принятия решений. Если вы испытываете нерешительность, наденьте украшения с зелёным камнем. Примите ванну с хвойным экстрактом.

**Синий** - считается антиподом красного и обладает противоположными свойствами. Раздражает рецепторы нервной системы. В ответ на это, она успокаивающе воздействует на все органы и системы организма.

Несет в себе тормозные качества, снижая любую активность, как умственную, так и физическую. В некоторой степени действует усыпляюще на человека.

Понижает температуру и кровяное давление, поэтому он благоприятен для интерьера спальни. Другими словами, влияние синего цвета на здоровье человека – это успокоение. Исцеляет от болезненных воспоминаний, способствует вдохновению.

Совет, синий цвет- цвет осуществления желаний. Учтите это, когда захотите добиться своего.

**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 собраться с мыслями, сосредоточиться и гасит эмоции. Располагает к размышлениям, способствует отдыху и расслаблению.

Совет, если хотите похудеть, откажитесь от одежды голубого цвета.

**Фиолетовый** - самый тормозящий цвет из всей цветовой гаммы. Его долгое воздействие на человека чревато появлением постоянного чувства усталости. Полезен при утомлении, успокаивает излишне эмоциональных людей.

Совет, страдаете бессонницей? Повесьте в спальне бра, ковёр или картину в нежно – фиолетовой гамме, сон не заставит себя долго ждать.

**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 поправившихся ребятишек резко возрасло!

**Черный** – знак строгости и серьезности. Черный цвет способствует собранности, дисциплине, выдержке и стойкости. Большое количество черного сильно подавляет, вводит в состояние растеренности.

Люди старшего поколения наверняка помнят светильники с оранжевыми абажурами. В темноте зимней ночи они разгоняли мрак и дарили ощущение тепла, покоя и поднимали настроение.

**Белый** - символ чистоты и чести, добра, удачи, исцеления от болезней. Белый цвет дает силу и энергию, выравнивает настроение, создает праздничность и торжественность. Белый цвет гармонизирует действие всех органов человека. Неслучайно платье невесты белого цвета. Медицинские халаты тоже белого цвета.

**Хромотерапия** – не только безболезненный, но и приятный метод исцеления. Цветовые вибрации влияют на все плотные и тонкие структуры тела, выстраивая гармонию и порядок на каждом уровне.

Желаем Вам Здоровья!