ОАУСО « Валдайский ПНИ «Добывалово»

ПРОГРАММА

« ЦВЕТОТЕРАПИЯ (ХРОМОТЕРАПИЯ)»

Д.Зеленая Роща

1.АКТУАЛНОСТЬ

Для реализации программы можно использовать методики свето- и ароматерапии для воздействия на состояние пациента через соответствующие органы чувств. Зрение принадлежит наиболее ответственная роль в процессе познания внешнего мира. Посредством глаз мы получаем до 90% информации. Помимо этого , «красивая пища для глаз» - лучшее средство для снятия нервного и мышечного напряжения. Цветотерапия основаны на воздействие на организм человека через орган зрения –глаза.

2. ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Программа рассчитана на инвалидов в возрасте от 18 лет и старше с умственной отсталостью и психическими расстройствами без грубых и опасных нарушений поведения.

3.ЗАДАЧИ

Программа предназначена для решения следующих задач:

- Обучение на основе сенсорной стимуляции;
- Психотерапия;
- Социальная адаптация;
- Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
- Стимуляция ослабленных сенсорных функций зрения ;
- Развитие двигательной функции;
- Создание положительного эмоционального фона, повышения мотивации к проведению других лечебных процедур ;

4.МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цветотерапия (хромотерапия)

- ✓ представляет собой методику лечения энергией цвета. Цвет отличается психофизическими характеристиками, в том числе частотными. Вне человеческого восприятия цветов не существует – оттенок рождается в тот момент, когда колебания определённой частоты воздействуют на светочувствительные клетки глаз и мозга. По некоторым данным, человек, как и всё во Вселенной, имеет волновую природу, которая реагирует на внешние факторы – в том числе, на

окраску окружающих предметов. Нужна смена настроек? Ищите цвет! Несколько древних культур, включая египтян и китайцев, использовали цвет для целей исцеления еще 2000 лет назад. Этот тип терапии называется хромотерапией, светотерапией или колореологией, и до сих пор используется в качестве целостного или альтернативного лечения. Авиценна полагал, что красные тона усиливают кровотечение, а синие помогут сузить сосуды и справиться с проблемой. Египетские врачеватели верили, что фруктовый сок разных цветов – это источник энергии Бога Солнца Ра. Действие напитка усиливали с помощью драгоценных камней соответствующих оттенков, которые погружались в эликсир здоровья.

- ✓ Английские исследователи Даун и Блунт поставили метод на научные «рельсы», открыв целебное влияние ультрафиолета на людей, страдающих от дерматологических проблем и склонных к рахиту. Основатель антропософского учения Рудольф Штайнер также знал о взаимодействии цвета с психикой: в первых антропософских учебных заведениях были установлены окна с разноцветными стёклами, которые помогали добиться определённого состояния у слушателей. В 1930-х годах индус Д. Р. Гхадиали описал лечебное воздействие разных цветов на тело человека. Открытие учёного подтвердило: организм и системы восприимчивы к тем или иным цветовым волнам, и этим эффектом стоит пользоваться в терапевтических целях.

- ✓ Современные представления Самый известный адепт метода – швейцарец Макс Люшер, который разработал широко известный цветовой тест Люшера. Проведя огромную работу, учёный представил глубинный метод психологического тестирования с помощью карточек восьми разных цветов (в начале изысканий рассматривались 4500 вариантов). Удобство диагностики — в универсальности и отсутствии контроля со стороны исследуемого: язык цвета понятен и доступен представителю любой народности и социального уровня, а для трактовки результатов нужна специальная подготовка.



- ✓ Принцип метода цветотерапии Цветотерапия предназначена для лечения психических и физических болезней. Пациента подвергают влиянию конкретных

цветовых волн, которые корректируют эмоциональное состояние, избавляют от напряжения и неприятных физических ощущений.

Чем вызван терапевтический эффект?

- ✓ Считается, что цветная терапия использует видимый спектр света и цвета, чтобы изменить настроение человека и его физическое и психическое здоровье. Каждый цвет является частью определенной частоты и вибрации, которые могут влиять на определенную энергию или чакры в нашем теле. Улучшение состояния наступает за счёт воздействия электромагнитных частот широкого светового диапазона. Волны активизируют деятельность организма на клеточном уровне и ускоряют обменные процессы. Всё богатство палитры делится на две большие группы оттенков, которые оказывают стимулирующее или подавляющее действие. Все тёплые тона (красные, жёлтые, оранжевые) – это цветостимуляторы, а любые холодные оттенки (синий, голубой, фиолетовый) – цветовые ингибиторы. Как происходит терапия? Воздействие цветом осуществляется через визуальный (глаза) или кинетический (кожа) канал восприятия. Если человек проходит терапию через наблюдение за определённым оттенком, в организме вырабатывается световая фотореакция, которая вызывает электроимпульсы. Активируются Нервные окончания и выработка защитных компонентов.
- ✓ Воздействие на кожу (например, через одежду) обеспечивает проникновение световых волн определённых частот в организм через внешние покровы. Таким образом восстанавливается энергетическое равновесие и обеспечивается питание внутренних органов. В случае с кинетической терапией нет необходимости выбирать один определённый цвет – организм сам определит необходимые для восстановления баланса волны.
  Источник: https://naturopiya.com/art-terapiya/vidy-i-metody/cvetoterapiya-rascvetajte-na-zdorove.html

Значение цвета в терапии Красный

- ✓ Относится к тёплой палитре, а значит, обладает явным стимулирующим действием. Жизнеутверждающий цвет, соответствующий вибрациям корневой чакры – муладхары, которая отвечает за безопасность и основу жизни. Вселяет чувство оптимизма и безопасности, наделяет уверенностью, лидерскими качествами. Помогает при депрессивных состояниях, чувстве страха, апатии.
  На уровне физиологии цвет тесно связан с системой кровообращения и мочеполовыми органами. Стимулирует кровообращение и выработку эритроцитов, «пробуждает» нервную систему, способствует высвобождению адреналина. Повышает давление, лечит насморк и простудные состояния. Также отвечает за сферы любви и сексуального влечения. Внимание! Красный рекомендуется сочетать с зелёным или голубым, а основную терапию обязательно завершать воздействием холодной палитры, чтобы стабилизировать энергии. Красный противопоказан гипертоникам и агрессорам.

Оранжевый

- ✓ Самый творческий и жизнерадостный представитель тёплой палитры. Благодаря своему промежуточному положению сочетает свойства красного и жёлтого

(придаёт сил и запускает мыслительные процессы). Активизирует движение, задаёт ритм и скорость. Соответствует второй чакре – Свадхистане, которая отвечает за желания, удовольствия и чувственность.
Любимый оттенок общительных и эмоциональных оптимистов. Помогает примириться с неизбежными неприятностями или простить обидчика, принять или просто отпустить ситуацию. Страшно стоять на пороге перемен? Поработайте с оттенком сочного апельсина. Оранжевый отлично помогает при апатии и скуке. Налаживает пищеварение и способствует усвоению питательных веществ. У ребёнка плохой аппетит? Купите оранжевую тарелку. Важно! С оранжевым цветом также важно не «переборщить». Если описанные эмоциональные сферы гармоничны, и человек вполне доволен собой и наслаждается жизнью, дополнительная цветостимуляция может вызвать чувство лени и самолюбования.

Жёлтый

- ✓ «Включатель» коммуникабельности, который придаёт уверенности и освобождает от всего плохого. Энергетический центр жёлтого цвета в организме – манипура, чакра солнечного сплетения. На уровне физики – это кишечник, органы пищеварительной системы, печень и желчевыделительная система. Способствует принятию новых, непривычных идей и разных точек зрения. Поможет сосредоточиться и сконцентрироваться, поскольку активизирует «точку сборки». Хорош для детей, которые потеряли интерес к учёбе: жёлтый интерьер вызовет любопытство и интерес к познанию нового. Выводит из творческого застоя, устраняет депрессивные расстройства, внушает оптимизм и повышает самооценку. На физическом уровне способствует нормальной работе органов желудочно-кишечного тракта, налаживает процессы желчевыделения. Показан диабетикам. Отличное средство для терапии запоров и кожных заболеваний. Важно! Жёлтый не рекомендован при бессоннице и перевозбуждении нервной системы, а также не используется при тяжелых желудочных патологиях.

Зелёный

- ✓ Гармоничный и уравновешенный цвет. Имеет нейтральные характеристики, поскольку не относится к ярко-выраженному тёплому или холодному типу. Связующее звено на всех уровнях – цвет сердечной чакры анахаты. Творческий и созидательный оттенок. Символизирует природу, жизнь. Имеет мягкие, добрые вибрации.

- ✓ На физическом плане отвечает за сердце. Помогает при неуравновешенности, агрессии, грубости, неспособности выразить и выплеснуть чувства и эмоции. Показан при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, облегчает состояния при бронхитах и астме, снимает приступы клаустрофобии. Внимание! Зелёный сильно расслабляет, поэтому возможно снижение концентрации внимания и способности принимать решения.

Голубой

- ✓ Символизирует порядок высшего ума. Чистый прохладный оттенок. Цвет горловой чакры вишуддхи, которая руководит ораторскими способностями, самореализацией личности, творческими проявлениями. На уровне тела отвечает за горло, речевой аппарат и щитовидную железу. Настраивает на искренний и

доверительный разговор, возбуждает творческие способности.

- ✓ Помогает высказаться и проявить себя застенчивым и замкнутым людям, настраивает на спокойные плодотворные размышления, глубокие созерцательные практики. Показан при бессоннице, снимает воспаление и останавливает кровотечения. Голубой цвет лечит гипертонию, снимает лихорадку, облегчает состояние при ПМС. Применяется дозированно, поскольку провоцирует желание манипулировать людьми и ввязываться в выяснение отношений.

Синий

- ✓ Дух справедливости. Синий, или индиго – цвет чакры «третьего глаза» аджны. Символизирует мир, глубину, видение, знание, спокойствие. Телесно воздействует на органы слуха и зрения, активизирует работу гипофиза. Используется при необходимости пробудить интуицию, услышать «внутренний голос». Поможет принять верное, взвешенное и глубоко мудрое решение. Способствует выходу на более высокие уровни сознания.

- ✓ Хорошее терапевтическое средство при паранойе, истерии и одержимости (вплоть до фанатизма). Из заболеваний физического тела применяется при глухоте, бессоннице, катаракте. Останавливает кровотечения. Хороший анестетик. Помогает при ревматизме, лечит ангины. Внимание! Требует тщательно продуманного и дозированного использования, поскольку активизирует работу эндокринной (гормональной) системы. Не рекомендован людям, которые склонны к сезонным депрессивным состояниям.

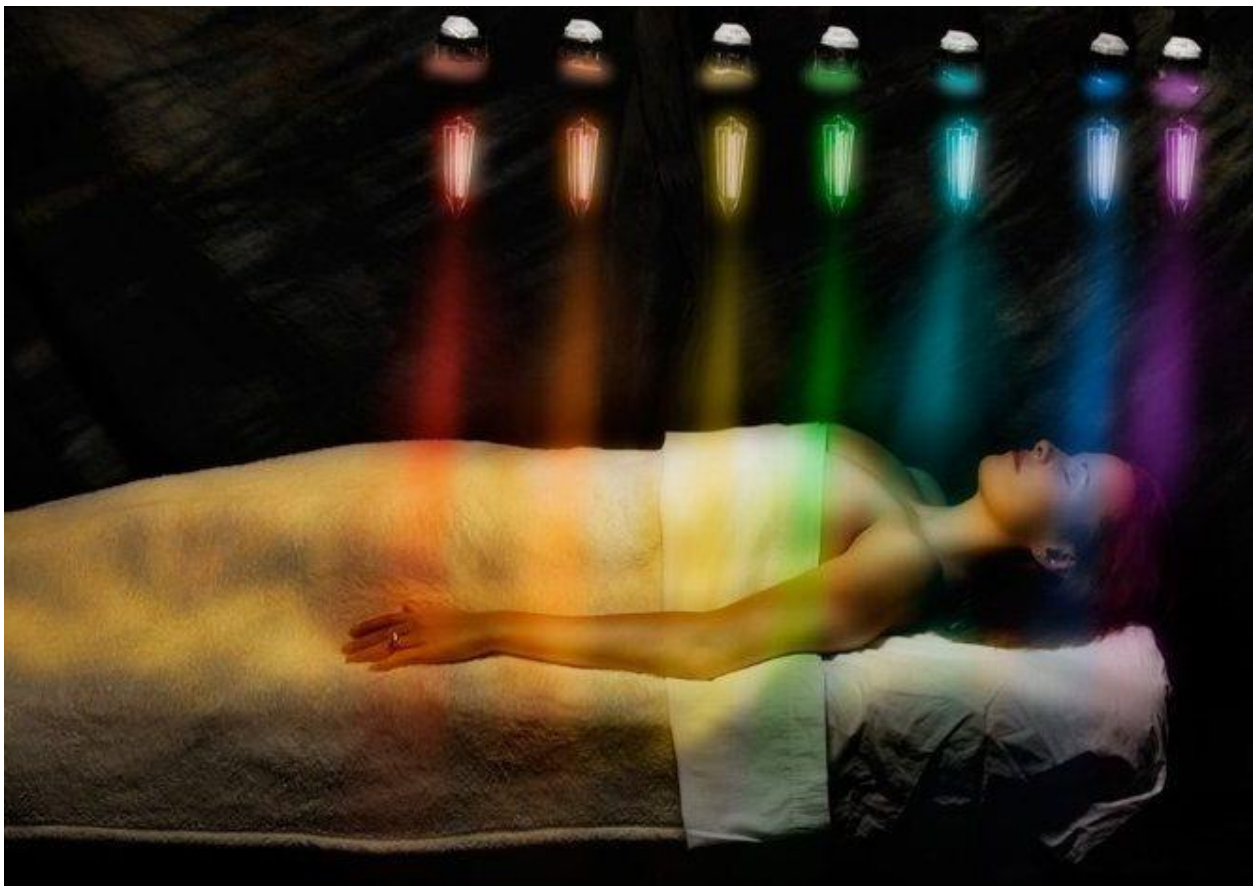
Фиолетовый

- ✓ Цвет тайного лидерства, духовной власти и глубокого познания. Связан с тайнами Вселенной и высоким уровнем развития. Отвечает за связь с Высшими силами. Свидетельствует о мудрости. Горячо любим эзотериками. Мистический и благородный оттенок. Символ закона, власти, вдохновения.

- ✓ Отвечает за работу правого полушария мозга и шишковидной железы. Цвет целителей и творческих личностей. Вернёт веру в себя и самоуважение, избавит от невротического расстройства и отчаяния. Уравновесит мужское и женское. Показан при сотрясении мозга, невралгии. Помогает эпилептикам и людям, страдающим от рассеянного склероза.

Цветотерапия в аюрведе

- ✓ Адепты аюрведического подхода к лечению также уделяют цвету должное внимание. Этот второй по значимости (после терапии звуком) сенсорный «препарат» применяется для восстановления и налаживания функций тела. Механизмы применения аналогичны: визуальный (посредством алочака питты – органов зрения) и кинетический (через бхаджрака питту – кожные покровы).



Мастера аюрведы полагают, что цветотерапия активизирует жидкостный обмен в организме, балансирует «огонь пищеварения» и способствует лучшему пищеварению в целом. На уровне тонких тел цветовые волны насыщают астрал и активно стимулируют ментальный огонь, который отвечает за жизненную силу. Характеристика цвета также включает степень его «благородства», возвышенности – гуну. Гармонизации способствуют «саттвические» оттенки – белый, золотистый, лазурный, фиолетовый.

Способы самостоятельного использования хромотерапии

- ✓ Инструменты цветотерапии многогранны. Есть «точные», научные методики, подкрепляемые использованием специальной аппаратуры (спектрохромов, фотоумножителей, цветоимпульсных установок) и сопровождением специалиста, который подбирает сочетание и контролирует лечение. Учитывается масса тонкостей, которые зависят от состояния и запроса человека. При этом цвет присутствует во всём, что нас окружает, поэтому исцеление может раскрыться как творческий, индивидуальный процесс. Каковы способы самостоятельной «цветной» терапии?

- ✓ Интерьер Более глубокий и фундаментальный способ уравновесить энергии и гармонизировать пространство. Изучение психологии цвета и рекомендаций древнего учения фен-шуй поможет определиться с гаммой для разных помещений.

Цветоакватерапия

Лечение «цветной» водой, схожее с древнеегипетскими методами. Воду «заряжают» выдерживанием в сосуде определённого цвета или напитывают энергией камней

(минералов) разных оттенков. Дополнительный целебный заряд придают солнечные лучи. К тому же направлению относится принятие ванн – воду можно окрасить добавками с разноцветной морской солью, «бомбочками», отварами трав и душистой пеной. Медитация на цвет Выход на альфа-уровень с визуализацией определённого цвета поможет сбалансировать состояние определённой чакры или всего организма. Простой и действенный способ, не требующий дополнительной подготовки и подручных средств.



Цветные одежды Прекрасный метод улучшить настроение, внешний вид и физическое состояние. «Азбука цвета» поможет определиться с гардеробом на день. В этом случае терапия происходит как для того, кто носит яркое одеяние (кинетически), так и для окружающих, которые наблюдают красивый наряд (визуально).

Цветная диета

- ✓ Еда подлечит не только визуально, но и изнутри, попадая в пищеварительную систему, а дальше – в каждую клетку. Нужно подкорректировать или гармонизировать состояние? Есть целая система, которая предлагает в течение недели питаться продуктами определённого цвета: в понедельник – красными, во вторник – оранжевыми, и так далее по радужному спектру. Настройка и прекрасное самочувствие гарантированы, тем более что яркими и насыщенными оттенками отличаются свежие фрукты и овощи. Это здоровая природная пища, несущая максимальное количество праны.

Цветотерапия для людей с ОВЗ

- ✓ Теперь, когда мы знаем, как конкретные цвета влияют на наше настроение, какие шаги мы можем предпринять, чтобы использовать цветотерапию на благо наших людей ? Используйте успокаивающие цвета, такие как синий и зеленый, в

спокойных местах, чтобы расслабить получателей соц. услуг.. В жаркие дни одевайте их в синий цвет, чтобы охладить температуру тела и настроение. Люди, у которых есть проблемы со сном или склонны к истерикам и другим поведенческим проблемам, могут выиграть от проведения времени в синей комнате. Если вы хотите, чтобы люди хорошо спали, попробуйте использовать светлые прохладные цвета, такие как синий, зеленый или фиолетовый. Их успокаивающий эффект может сделать комнату просторной и расслабляющей, как голубое небо или океан. Яркие, теплые цвета могут мешать засыпанию. Сохраните эти цвета для игровой комнаты, поскольку они, как известно, способствуют росту и развитию. Используйте ярко-красные, желтые или оранжевые блюда и салфетки на кухне, поскольку эти цвета связаны с пищей и стимулируют аппетит. Может быть, желтая футболка или халат будут как костюм производительности. Если у вас есть небольшая комната, предназначенная для обучения, тогда определенно окрасьте ее в желтый цвет!

- ✓ В дополнение к этим конкретным действиям, проводите время, беседуя со своими пациентами о том, как разные цвета заставляют их чувствовать. Спросите их, согласны ли они с исследованием. По мере того как они становятся старше, работайте с ними, чтобы выбрать новый одеяло или цвет краски для своей спальни. Обратите внимание на их художественные работы и цвета, которые они используют, а затем поговорите с ними о том, почему они выбрали определенные цвета, и если это заставило их почувствовать себя определенным образом. В конечном счете, чем больше инструментов мы должны эффективно общаться с нашими детьми, тем лучше мы будем. Получайте удовольствие от игры с цветом и изучения того, что лучше всего подходит для вашей семьи. Цветотерапия (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!