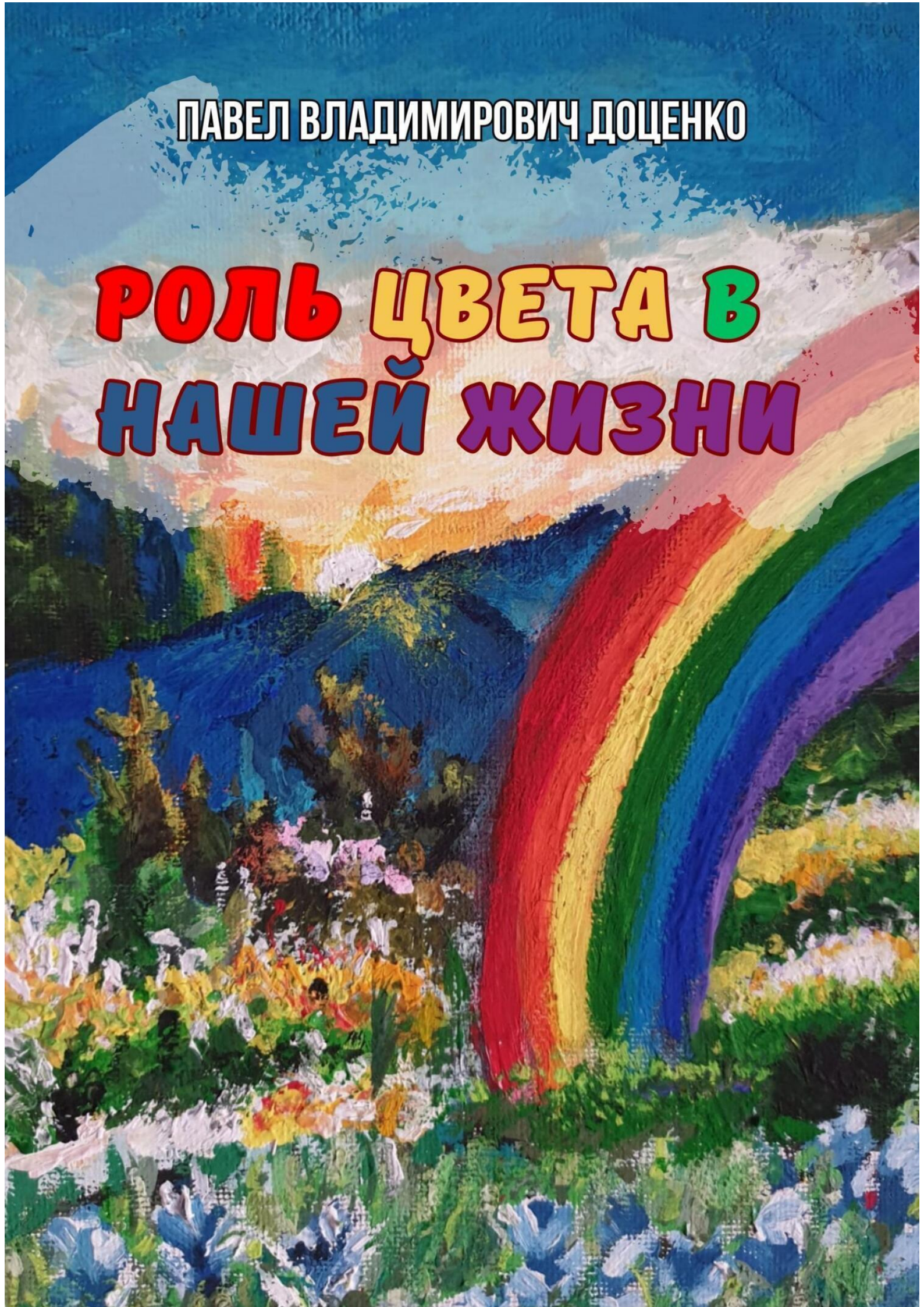


ПАВЕЛ ВЛАДИМИРОВИЧ ДОЦЕНКО

**РОЛЬ ЦВЕТА В
НАШЕЙ ЖИЗНИ**



Павел Доценко

Роль цвета в нашей жизни

«Автор»

2023

Доценко П. В.

Роль цвета в нашей жизни / П. В. Доценко — «Автор», 2023

Цветотерапия как наука зародилась еще во времена античной медицины. Ведь уже тогда исследователи замечали, что определенные цвета по-разному влияют на людей с теми или иными психологическими особенностями. И это влияние можно обратить на пользу пациенту, используя в терапии цвета радуги, сосредоточив особое внимание на том, какое воздействие они оказывают. Данное издание познакомит читателя со строением цветовой пирамиды и типом влияния каждого ее уровня на психологическое и физическое состояние. Книга раскрывает тайные механизмы целебного воздействия цвета на организм человека и его восприятие духовного и материального мира, позволяет понять и устранить скрытые проблемы, связанные с восприятием того или иного цвета.

© Доценко П. В., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Предисловие	5
Что такое цветотерапия? Принципы работы	6
Как это работает и почему?	7
Техническая сторона методики	8
Что необходимо для работы?	8
Уровни цветотерапии	9
Принцип пирамиды: важные аспекты работы	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Павел Доценко

Роль цвета в нашей жизни

Автор выражает огромную благодарность Галине Павловне Решет за полученные знания и поддержку.

Предисловие

Спустя несколько дней после рождения подавляющее большинство людей обретает способность различать цвета. Это свойство воспринимается как нечто само собой разумеющееся. Однако зачастую многие не подозревают о значительном влиянии цвета на здоровье, психологическое состояние и саму жизнь. Первыми психологи и физиологи заговорили о том, что холодные тона синего цвета понижают давление, а красного – повышают, что если смотреть на оттенки зеленого, то глаза отдыхают. Сочетания цветов могут тонизировать или угнетать. У каждого человека есть любимые и нелюбимые тона. Почему? От чего это зависит? Давайте поговорим о свойствах и качествах цветов и об их влиянии на жизнь человека. Речь пойдет о практике и теории цветотерапии – инновационном методе работы современной медицины и психологии.

В основе описанного здесь метода цветотерапии лежат многолетние практики автора, который провел более ста сессий, продолжая теоретическое осмысление и совершенствуя практику. В основе данной методики лежат разработки Галины Павловны Решет, у которой и учился автор.

Данная методика ориентирована на практическую психологию и поможет психологам в работе с клиентами через призму цветов радуги.

На данный момент существует несколько методов работы с цветом, они ориентированы, как правило, на индуистские представления о цвете (учения о чакрах), в некоторых центрах цветотерапия становится частью медицинской практики. Нельзя сказать, что иные методики неэффективны, у каждой из них есть свои плюсы. Но в данной методике представлен новый, во многом революционный подход к пониманию роли цвета и его интерпретации.

Что такое цветотерапия? Принципы работы

В жизни много разных цветов и их оттенков, мир наполнен цветом. Все это влияет на наше восприятие и сопровождается разными эмоциональными состояниями, а также может оказывать воздействие на физическую составляющую, т. е. на тело.

Работа с цветами устроена таким образом, чтобы погрузить пациента в максимально глубокое эмоциональное состояние, связанное с определенным цветом. Всего в практике используется семь цветов. С каждым из них связаны определенные эмоции и состояния, а также особенности поведения, которые психологи соотносят с разными проявлениями взаимоотношений с окружающим миром.

Помимо этого, в процессе терапии посредством эмоций происходит мощное воздействие и на физическую составляющую.

NB: Физические возможности равны эмоциональным.

У каждого человека есть определенные физические ограничения возможностей и развития. Точно так же обстоят дела на эмоциональном уровне. Многолетняя практика показывает, что при достижении этих ограничений физических возможностей и стремлении двигаться дальше происходит эмоциональное истощение. И наоборот, при перенапряжении на уровне эмоциональном страдает тело.

Первый шаг в работе – определение эмоционального предела пациента и поиск блоков и зажимов в пределах одного из цветов, что служит отличным методом диагностики.

Как это работает и почему?

После рождения человек попадает в этот мир, для постижения которого очень важно зрительное восприятие окружающей действительности. У каждого в багаже есть память нескольких состояний, из которых он будет выстраивать модели поведения в разных ситуациях. Память состояний откладывается на клеточном уровне всего тела и оставляет след в коре головного мозга, ассоциируясь с каким-либо цветом.

NB: У каждого человека формируется свой спектр эмоций, связанных с определенной цветовой гаммой, которая не имеет отношения к сложившемуся в контексте разных традиций представлению о значении цветов).

Как возникают подобные связи? Например, младенцу несколько дней от роду, он плачет, потому что голоден, но его не кормят сразу, а пытаются успокоить, гремя над ним условной «красной погремушкой». Дети еще плохо различают предметы, но отлично видят цветные пятна. Младенец видит красный цвет, но испытывает голод, при этом происходит формирование ассоциативной связи красный = голод. Если этот цвет сопровождает его длительное время, произойдет закрепление на уровне рефлекса и клеточной памяти тела. Любое состояние младенца (голод, холод, отсутствие тактильного контакта и т. д.) воспринимается как непосредственная угроза жизни. Поэтому у человека в случае с красной погремушкой красный цвет будет вызывать физический дискомфорт и негативные эмоциональные состояния.

Трудно предугадать, какой цвет у того ли иного человека вызывает негативную реакцию, которую невозможно объяснить с рациональной точки зрения. Продолжая приведенный выше пример с красным цветом, можно предположить, что будучи взрослым и встретив где-либо в компании человека в красной рубашке, наш герой будет настроен по отношению к нему негативно. И подобная реакция не будет мотивирована объективной ситуацией.

Методика цветотерапии позволяет определить цвета, с которыми произошла негативная реакция закрепления на уровне ассоциативных связей.

Техническая сторона методики

Что необходимо для работы?

Для эффективной работы необходимы:

- абсолютно темная комната;
- зеркало в полный рост человека;
- набор полотен с интенсивными цветами основной гаммы радуги (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый);
- осветительные приборы (два прожектора с очень яркими лампами и опцией регулировки интенсивности / яркости света);
- стул для клиента;
- держатель-экран для тканей.

Предварительная подготовка предполагает наличие специально оборудованного помещения. Окна в комнате необходимо тщательно закрыть темной бумагой или плотными шторами, чтобы добиться абсолютной темноты. В одном конце комнаты следует расположить зеркало, а напротив него, в другом конце комнаты, разместить экран с тканями. Перед экраном поставить стул так, чтобы он отражался в зеркале. От зеркала до стула должно быть не более трех метров. В процессе работы будет важно хорошее отражение в зеркале. За зеркалом надо расположить прожекторы, чтобы предотвратить появление теней.

NB: Теней от клиента и его силуэта на экране быть не должно – это важно.

Цвета на экране необходимо располагать в точном соответствии с цветовым спектром радуги! (*Каждый охотник желает знать, где сидит фазан*). Первым цветом для работы всегда будет красный!

Клиент должен видеть свое отражение в зеркале.

В темноте все чувства и ощущения обостряются, оказавшись в темной комнате человек сбрасывает привычные социальные роли и маски. Он оказывается в нетипичной для него ситуации, для которой у него нет подготовленных шаблонов поведения. В знакомой ситуации, глядя на свое отражение в зеркале, человек предсказуемо видит одну из своих психологических масок или ролей.

Данная методика позволяет обойти уловки психики и показать человеку его лицо, лишённое всех масок и представлений, которые у него сложились о самом себе. Именно в этот момент начинается проживание истинных состояний, приобретенных в младенчестве и неосознаваемых.

Уровни цветотерапии

Существует всего семь уровней, как и цветов радуги, и для каждого из них характерен определенный тип отношений с окружающим миром. При этом каждый уровень связан с определенной частью тела.

- Красный:** *отдача / получение*; тело: от ступней до коленей.
- Оранжевый:** *реагирование / демонстрирование*; тело: колени.
- Желтый:** *приумножение / обеспечение*; тело: таз.
- Зеленый:** *управление / осуществление*; тело: живот.
- Голубой:** *отношение / выражение*; тело: горло.
- Синий:** *видение*; тело: лицо (пространство межбровных дуг).
- Фиолетовый:** *понимание*; тело: макушка.

Принцип пирамиды: важные аспекты работы

Для лучшего восприятия принципа работы цветотерапии можно визуализировать ее с помощью пирамиды.



Каждый уровень пирамиды значим, поскольку изменения на каждом из ее уровней приводят к трансформации всей структуры. Пирамида представляет собой материальное начало, переходящее в духовное, т. е. происходит переход из материального мира в духовный (тонкий), из внешнего во внутренний.

Пример. Осознанность – высшая точка пирамиды, поскольку изменения системы мировоззрения приводят к изменению физического тела и событий, происходящих в жизни. Иными словами, духовный мир – то, что выше обозначено как осознанность, внутренний мир – физическое тело, а события – материальный мир. Это можно проиллюстрировать китайской мудростью: «Не учи судьбу плохому, не думай о плохом» – это значит, что не стоит на уровне осознания думать и прокручивать негативные сценарии развития ситуации, поскольку они могут «опуститься» на внутренний и материальный мир.

На рисунке выше изображена пирамида. Ее нижний, начальный уровень – черный цвет, его можно воспринимать, как изначальную тьму. С этим цветом не будет происходить работа в контексте цветотерапии, он нужен лишь для обозначения начала материального. Как и верхний уровень – белый цвет – он означает свет и высшее проявление духовного начала.

Красный цвет – фундамент, основание этой пирамиды, а фиолетовый – ее верхушка, пик. Теперь представим, что фундамент пирамиды нестабилен или его вообще нет. Вся структура таким образом представляется крайне неустойчивой, изменяющейся от малейшего порыва ветра. А если внутри пирамиды отсутствует один из уровней, или уровень слабый, тонкий или неравномерный, будет страдать вся конструкция.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.