

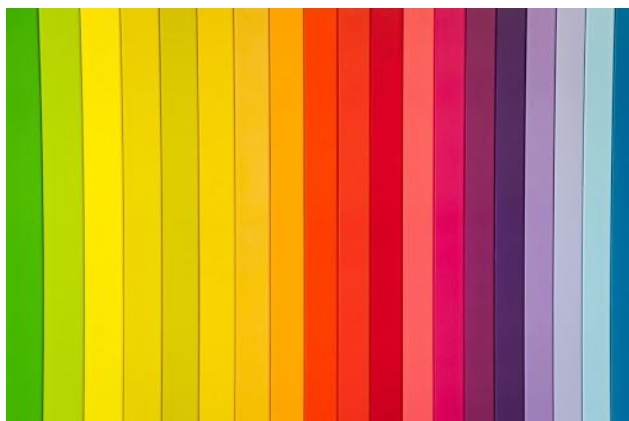
# POPRAW (NIE TYLKO) SOBIE SAMOPOCZUCIE...(ODPOWIEDNIM) KOLOREM:-)

Drodzy Bursjanie,

Słońce coraz dłużej śpi...noc długa...liście opadły i tak jakoś szaro się zrobiło...kolorów mało a jak są to brudne jakieś...choć można znaleźć smaczki w postaci czystego nieba a na nim wschodzącego i zachodzącego Słońca...coś pięknego:-)...Pewnie zdajecie sobie sprawę jak ważne dla naszego funkcjonowania są kolory...jak na nas działają...jak je dobrze wykorzystać...Pewnie to wiecie ale i tak poczytajcie:-)

**Chromoterapia**, czyli *terapia kolorami polega na stosowaniu różnych barw w stanach chorobowych ciała i umysłu.*

Z punktu medycznego nie jest do końca wyjaśnione, w jaki sposób kolory wpływają na nasz organizm. **Uzdrowienia** kolorami znano już w starożytnych Indiach, Chinach i Egipcie. Dziś powracając do natury, chromoterapia odzyskuje należne jej miejsce wśród stosowanych sposobów leczenia.



Dla potrzeb tej metody stosuje się lampy halogenowe. Filtry powinny być tak dobrane, aby suma ich barw dawała światło białe. Poprzez regulację natężenia światła z poszczególnych lamp, terapeuta może uzyskać wszystkie barwy widma. Czas naświetlania wynosi średnio 20–25 minut. Zielony jest jedynym kolorem, który można stosować bez ograniczeń. Natomiast czerwony jest barwą, z którą należy obchodzić się bardzo ostrożnie, gdyż jej nadmiar prowadzi do irytacji i rozdrażnienia.

Najważniejszym źródłem światła jest słońce. Każdy element światła słonecznego wywiera (biologicznie) istotny wpływ na organizm człowieka. Długotrwały jego niedostatek prowadzi do funkcjonalnych zaburzeń nerwowych, niedoboru witaminy D oraz osłabienia sił odpornościowych. Światło słoneczne polepsza sprawność mięśni, wzmacnia odporność na choroby infekcyjne oraz wspomaga przyswajanie substancji mineralnych. Światło wywiera przy tym duży wpływ na psychikę, poprawia bowiem samopoczucie i jest źródłem radości oraz zwiększa ogólną aktywność człowieka.

**Chromoterapia może w sposób zasadniczy poprawić energetyczny poziom funkcjonowania ucznia.** Dzieci/młodzież ospała/a, mało zainteresowane/a otoczeniem, o bardzo słabych możliwościach komunikacyjnych, pod wpływem barw stają/e się bardziej aktywne/a, ciekawe/a świata, łatwiej nawiązać z nimi kontakt. Dzieci nadpobudliwe i agresywne bardzo szybko można wyciszyć i uspokoić oddziałując na nie odpowiednim kolorem.

## Oto jak działają barwy:

- **CZERWONY** (także szkarłat, burgund, ciemny róż)

To ogień - oznacza, że jesteśmy energiczni, aktywni. Kolor ten charakteryzuje ludzi śmiałych, impulsywnych, lubiących robić kilka rzeczy naraz. Wpływa korzystnie na ukrwienie.

Działanie pozytywne: pobudza akcję serca, wpływa pozytywnie na krążenie krwi, wzmacnia mięśnie, pomaga pokonywać złe myśli, leczy choroby krwi, anemię, paraliż, podnosi ciśnienie krwi. Kolor czerwony wzmacnia zmysły, zwiększa siłę przebicia oraz pobudza.

Działanie negatywne: zwiększa siłę przeżywania gniewu.

Komu może pomóc? Osobom przemęczonym, ospałym, bez woli walki, spragnionym sukcesu i doznań zmysłowych.

Dla kogo nie jest wskazany? Dla osób z nadciśnieniem, chorych na grypę, przechodzących poważny stres, dla choleryków i osób z syndromem chronicznego zmęczenia.

- **RÓŻOWY** (łososiowy, brzoskwiniowy, blad różowy)

Pomaga odreagować stres, a także pozbyć się zmęczenia.

Działanie pozytywne: podnosi poczucie bezpieczeństwa, łagodnie pobudza organizm, zjednuje sympatię, likwiduje napięcia mięśniowe.

Komu może pomóc? Osobom spragnionym miłości, zainteresowania i współczucia. Pomaga w czerpaniu przyjemności z zabawy, seksu i podejmowania ryzyka.

Dla kogo nie jest wskazany? Dla osób niedojrzałych emocjonalnie, które może przytłaczać.

- **POMARAŃCZOWY** (rdzawy, morelowy)

Stosowany jest przy zahamowaniach psychicznych do uwalniania stłumionych napięć. Wspomaga trawienie i przemianę materii, pobudza do radości.

Działanie pozytywne: dobrze wpływa na układ trawienny, przywraca chęć do życia, leczy nadwyrężone nerwy, zwiększa naturalną odporność organizmu, przeciwdziała zatrzymywaniu płynów ustrojowych, pobudza narządy płciowe. Kolor ten regeneruje, ożywia, ogrzewa, pobudza energię łagodniej niż kolor czerwony i spokojnie ją regeneruje, likwiduje skurcze.

Komu może pomóc? Chorym na depresję, cierpiącym na bóle szyi, w stawach i ramionach. Zwiększa motywację do działania, podnosi poczucie własnej wartości, sprzyja pogodnym myślom.

Dla kogo nie jest wskazany? Dla cierpiących na klaustrofobię i wszystkich, którzy czują się chorzy i zagubieni.

- **ŻÓŁTY** (także złocisty, jasnożółty, cytrynowy)

To ziemia - wzmacnia, tonizuje, otwiera, ożywia umysł, pobudza, ale nie denerwuje, rozszerza pole działania energii. Pod względem oddziaływania żółty znajduje się dokładnie pomiędzy czerwonym i niebieskim. Główną cechą ludzi lubiących ten kolor jest zadowolenie z życia. Lubią zmiany i nowe doświadczenia, mają duże ambicje, bardzo lubią być doceniani. Kolor ten jest związany z umysłem, wpływa na system nerwowy i pracę układu pokarmowego.

Działanie pozytywne: poprawia pamięć, rozjaśnia myśli, mocno stymuluje mózg, wzmacnia system nerwowy, wątrobę i trzustkę, wzmacnia słabe procesy organizmu, likwiduje odrętwienie, wzmacnia odporność nerwową.

Działanie negatywne: może pogarszać samopoczucie i powodować irytację.

Komu może pomóc? Osobom potrzebującym wsparcia w przezwyciężaniu konfliktów, potrzebującym zastrzyku pewności siebie i silnej woli w podejmowaniu decyzji.

Dla kogo nie jest wskazany? Dla osób mających poczucie braku stabilizacji, dla skoncentrowanych na dobrach materialnych i wrażliwych na krytykę.

- **ZIEŁONY** (także szparagowy, jaskrawozielony, kolor trawy)

To drewno - przywraca równowagę, odpręża, uspokaja, utrzymuje energię fizyczną i psychiczną w stanie równowagi, likwiduje napięcia i bóle, daje głęboki spokój. Pod względem oddziaływania zielony jest pośredni między niebieskim a żółtym. Według wielu osób jest kolorem nadziei. Osoby, których ulubionym kolorem jest właśnie ten, uwielbiają dawać rady innym i pouczać.

Nie lubią zmian, nie ulegają wpływom otoczenia, czują się dobrze i bezpiecznie tylko wtedy, jeśli nic wokół się nie zmienia.

Działanie pozytywne: zwiększa optymizm oraz wiarę w siebie i innych. Działa odprężająco, służy sercu, reguluje krążenie krwi, ułatwia głębokie oddychanie. Kolor zielony leczy [wrzody](#), raka, gruźlicę.

Działanie negatywne: sprzyja nudzie, powolności i bierności.

Komu może pomóc? Osobom nadmiernie aktywnym, mającym kłopoty z podejmowaniem decyzji i zachowaniem jasności sądów.

Dla kogo zieleń nie jest wskazana? Dla osób potrzebujących energii do działania.

- **NIEBIESKI** (także granat, turkusowy, błękitny, jaskrawy niebieski)

Jest jednym z najbardziej lubianych i najczęściej wybieranych kolorów. Osoby, które lubią ten kolor, nie znoszą kłótni, czują potrzebę wprowadzania harmonii i spokoju do własnego życia. Niebieski chłodzi.

Działanie pozytywne: pobudza umysł do pracy, wzmacnia koncentrację, uspokaja nerwy i hormony, wycisza, wpływa także na apetyt, obniża ciśnienie krwi, reguluje sen, uśmierza ból, działa przeciwzapalnie, wspiera intuicję i podejmowanie decyzji.

Działanie negatywne: zbyt dużo niebieskich odcieni może działać przygnębiająco.

Komu może pomóc? Osobom potrzebującym odpoczynku i spokoju, wyczerpanym psychicznie.

Dla kogo nie jest wskazany? Dla osób przygnębionych i zdenerwowanych. Dla nich lepszy będzie pomarańczowy.

- **FIOLETOWY** (także purpura, ciemny fiolet)

Powoduje regenerację organizmu, pobudza system nerwowy. Pod względem oddziaływania fioletowy łączy działanie niebieskiego i czerwonego.

Działanie pozytywne: działa korzystnie na mózg i [układ nerwowy](#), działa oczyszczająco, reguluje przemianę materii, pomaga w przezwyciężaniu lęków i obsesji, tłumi uczucie głodu. Normuje działanie gruczołu wydzielania wewnętrznego, leczy choroby oka, [reumatyzm](#), choroby pęcherza moczowego, nerek, choroby umysłowe. Kolor ten inspiruje, koi nerwy, zmniejsza pobudzenie nerwowe, podnosi poziom transformacji energii, wspomaga wysiłek umysłowy, odpręża, łagodzi podrażnione nerwy, uśmierza ból.

Komu może pomóc? Osobom pragnącym miłości i zgody, ciszy i spokoju, pomaga w zrozumieniu własnych potrzeb i uczuć.

Dla kogo nie jest wskazany? Dla osób przewrażliwionych, potrzebujących przyjaciół i akceptacji, dla wszystkich osób z niską samooceną.

Indygo

Oczyszcza emocjonalnie, powoduje wyciszenie wewnętrzne, działa na zaburzenia nerwowe. Wznosi umysł ku wyższym celom. Leczy astmę, paraliż, choroby płuc, czkawkę, [półpasiec](#), choroby oczu i uszu.

- [BIAŁY](#)

To metal - działa ogólnie harmonizująco i tonująco, zapewniając równowagę w organizmie. Pobudza organizm do walki z chorobą oraz uaktywnia czynniki odpornościowe organizmu.

Działanie pozytywne: łagodzi wstrząsy emocjonalne i rozpacz, leczy stres, przynosi spokój i dobre samopoczucie, daje poczucie swobody. Kolor odpowiadający za płuca i jelito grube. Kolor biały wzbudza optymizm i dobry nastrój.

Działanie negatywne: zbyt dużo bieli może powodować poczucie osamotnienia i smutku. Biel nie sprzyja również podejmowaniu decyzji.

Komu może pomóc? Osobom, które pragną pokierować własnym życiem, chcą myśleć jasno, a także są gotowe otworzyć się na nowe pomysły i plany.

Dla kogo nie jest wskazany? Dla wszystkich potrzebujących sprawnego działania i czujących się samotnie.

- [BRAZOWY](#)

Daje poczucie bezpieczeństwa, a także koi emocje. Brąz nieodparcie kojarzy się z tym wszystkim, co związane jest z żywiołem ziemi.

Działanie pozytywne: sprzyja skrywaniu uczuć, buduje aurę bezpieczeństwa.

Działanie negatywne: brązowy w dużej ilości może przygnębiać. Sprzyja izolowaniu się od świata.

Komu może pomóc? Osobom spragnionym życiowej stabilizacji i bezpieczeństwa.

Dla kogo nie jest wskazany? Dla osób z niskim poczuciem wartości, zamkniętych w sobie, skrywających emocje.

- [CZARNY](#)

To woda - czerń jest żalem i tęsknotą, pokazuje ogromną potrzebę zaspokojenia wewnętrznej pustki, wyciszenia rozpacz.

Działanie pozytywne: czerń działa wspierająco i ochronnie, przeciwdziała niepożądanym zmianom.

Działanie negatywne: sprzyja izolacji i sugeruje niechęć w przyjmowaniu pomocy.

Komu może pomóc? Osobom opanowanym, niezależnym, na stanowiskach kierowniczych, sprzyja trwaniu przy własnej opinii i nieuleganiu presji.

Dla kogo nie jest wskazany? Dla osób przygnębionych, załamanych i niepewnych siebie.

Tak więc kupcie (sobie i komuś pod choinkę) odpowiednie żarówki w odpowiednich kolorach...kolorowy ciuch...przemalujcie pokój...meble...No i nie zapomnijcie o różowych okularach...albo czarnych, jeśli coś akurat spawacie:-)...Sam chromoterapię stosuję. Polecam!

Arkadiusz Kędzior za:

<https://pedagogika-specjalna.edu.pl/oligofrenopedagogika/chromoterapia-w-pracy-z-dziecmi/>

<https://kobieta.onet.pl/dziecko/leczenie-kolorami-czyli-jak-dzialaja-barwy/fgnpx9d>