



Елена Егорова

# ЦВЕТ

И ВАШЕ  
ЗДОРОВЬЕ



Елена Егорова

**Цвет и ваше здоровье**

ИГ "Весь"

2012

**Егорова Е. С.**

Цвет и ваше здоровье / Е. С. Егорова — ИГ "Весь", 2012

Наше самочувствие – и эмоциональное, и физическое – во многом зависит от окружающих нас цветов в интерьере и одежде. Информация о том, какие цвета нам нравятся, а какие нет, может рассказать о состоянии нашего здоровья и о наших болезнях, а продукты определенного цвета способны влиять на разные типы людей по-разному. Елена Егорова – автор книги – долго собирала данные о воздействии цвета на наше здоровье и в результате разработала несколько поразительно простых и вместе с тем эффективных методик лечения цветом. В своей книге она рассказывает о том, как познать себя через цвет; как похудеть, употребляя продукты определенного цвета; как излечить тяжелые заболевания цветными минералами; как заряжать воду энергией цвета; как выполнять цветомедитации, и т. д. Автор напоминает нам, что цвет – это самое доступное «лекарство» в нашей домашней аптечке. И мы всегда можем «брать» тот, который необходим нам для восстановления душевного равновесия и здоровья в данный момент.

© Егорова Е. С., 2012

© ИГ "Весь", 2012

# Содержание

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие                                                     | 6  |
| Глава 1                                                         | 7  |
| Цвет вокруг нас                                                 | 7  |
| Цветным ли видят мир животные?                                  | 7  |
| О том, как цвет влияет на растения                              | 8  |
| Свет и цвет для нашего здоровья                                 | 8  |
| Цвета-лекари                                                    | 10 |
| Лечебное воздействие цвета                                      | 10 |
| Красный восстанавливает силы                                    | 10 |
| Розовый против меланхолии                                       | 11 |
| Оранжевый для омоложения                                        | 11 |
| Желтый укрепляет нервную систему                                | 11 |
| Зеленый для расслабления и регенерации                          | 12 |
| Голубой борется с воспалением                                   | 13 |
| Синий против бессонницы                                         | 13 |
| Фиолетовый очищает кровь                                        | 14 |
| Методы оздоровления и лечения цветом, доступные любому читателю | 15 |
| Мода – наше развитие в цвете                                    | 17 |
| Нарядный белый                                                  | 18 |
| Отгородимся серым                                               | 18 |
| Наденем черное?                                                 | 19 |
| Красный в нашем гардеробе                                       | 20 |
| Выберем тона оранжевого                                         | 21 |
| Непринужденность желтого                                        | 21 |
| Когда надеть зеленый?                                           | 22 |
| Облагораживающая одежда голубого цвета                          | 22 |
| Спокойствие и уверенность в синей одежде                        | 23 |
| Фиолетовый для творцов                                          | 23 |
| Уютный коричневый                                               | 24 |
| Глава 2                                                         | 25 |
| Что такое цветовой тест Макса Люшера                            | 25 |
| О сокращенном тесте Люшера                                      | 26 |
| Цветовые эталоны                                                | 26 |
| О чем говорит позиция цвета                                     | 27 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                               | 28 |

# **Елена Егорова**

## **Цвет и ваше здоровье**

© ОАО «Издательская группа „Весь“», 2012

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## Предисловие

*И мир лежит коробкой ярких красок...*  
*Дж. Пристли*

*Я раскрасила весь мир так, как я хотела.*  
*Оранжевая песенка, сл. А. Арканова и Г. Горина*

Мир вокруг нас наполнен самыми разными красками, оттенками, светом и тенью. Причем одним нравятся и запоминаются одни цвета, другим – другие, третьим – третьи. Справедливы слова известной пословицы: «На вкус и цвет товарищей нет».

«Я раскрасила весь мир так, как я хотела», – поет девочка, раскрасившая мир в оранжевый цвет; она увидела этот цвет абсолютно во всем, что ее окружает. А вот «очень взрослому дяде» (персонажу той же «Оранжевой песенки») этот теплый цвет, раскрепощающий и энергичный, не нравится – он не видит все вокруг в оранжевом цвете щедрости и роскоши.

Самочувствие человека – и эмоциональное, и физическое – во многом зависит от окружающей его цветовой палитры. В свою очередь, информация о том, какие цвета мы воспринимаем и «выпускаем в себя», какие цвета нам нравятся, а какие нет, может рассказать о состоянии нашего здоровья и о наших болезнях. Исходя из того, какие цвета предпочитает человек, известный швейцарский врач и психолог Макс Люшер разработал тест точнейшей диагностики различных заболеваний. Об этом исследовании и о том, как краткий вариант этого теста может применять в своей жизни каждый из нас, вы прочтете во второй главе книги.

«На всякую болезнь зелье вырастает» (словом «зелье», происходящим от слова «зеленый», на Руси называли зеленые растения) – гласит русская народная пословица. И сегодня практически каждому человеку известно, что существует множество растений, которые являются целителями от самых различных недугов. И если возникла какая-либо болезнь, то наверняка выросло и какое-нибудь растение, способное эту болезнь излечить. Точно так же обстоит дело и с цветом: на каждую болезнь существует свой исцеляющий цвет, тон, оттенок – причем если для каких-то болезней необходимый целебный цвет может стать основным лекарством, то для других он будет важным дополнением к комплексному лечению.

Хотя в наши дни лечение цветом менее популярно, чем лечение другими «природными факторами», надо отметить универсальность воздействия цвета – ведь хотим мы того или нет, но цвет воздействует на нас ежедневно и ежечасно. На наше настроение и самочувствие влияют и цвет стен в комнате, и цветовая гамма ковра на полу, и цвет потребляемой пищи, и цвет одежды, которую мы надели, и цвет одежды нашего собеседника. Таким образом, знания о цвете помогут каждому человеку наполнить жизнь полезной для его здоровья палитрой красок, понять, какие цвета способствуют достижению гармонии его души и тела, а каких цветов ему лучше избегать.

Пусть эта книга поможет вам раскрасить свою жизнь в цвета здоровья, счастья, взаимопонимания и удачи. Желаю вам ярких красок жизни и гармоничного их сочетания!

*Елена Егорова*

# Глава 1

## Целебная палитра природы

### Цвет вокруг нас

*Все живое стремится к цвету... Цвета по приятности их соответствий могут относиться между собой подобно музыкальным созвучиям и быть взаимно пропорциональными.*

*Аристотель*

Вопросы цвета и его влияния на человека издавна интересовали выдающиеся умы человечества. Среди великих физиков, исследовавших воздействие цвета, можно выделить Исаака Ньютона и Германа Гельмгольца, из поэтов – Иоганна Вольфганга Гёте и Артюра Рембо, из композиторов – Н. А. Римского-Корсакова и А. Н. Скрябина, положивших начало цветомузыке. И конечно, цветом занималось множество психологов и врачей, среди известнейших – Макс Люшер и В. М. Бехтерев. О цветовоздействии на человека много размышляли выдающиеся живописцы – Эжен Делакруа, Винсент Ван Гог, Василий Кандинский.

Теплые или холодные цвета?

Физики и лирики расходятся в мнении, какой цвет является холодным, а какой теплым. Оказывается, представление художников и психологов о том, что красный, оранжевый и желтый цвета – теплые, а синий и зеленый – холодные, связано только с нашими эмоциями, чувствительностью, с нашими ассоциациями. Это деление на теплые и холодные тона не имеет никакого отношения к тому, что физики называют цветовой температурой – к спектральному составу света от раскаленного тела. Действительно, голубые планеты более горячие по сравнению с оранжевыми, так же как и пламя горелки подразделяется на менее горячую коптящую часть оранжевого цвета и на высокотемпературную – голубую. А вот как «согревают» нас красно-оранжевые цвета, можно убедиться самим, надев в холодную погоду одежду этих цветов: учеными-психологами доказано, что в одежде теплых тонов температура окружающей среды кажется на 2–3 градуса выше реальной, а в одежде холодных, сине-зеленых – на 2–3 градуса ниже. Так человек даже своим телом отличает теплые цвета от холодных!

Холодными считают цвета, которые мы мысленно связываем с прохладой и тенью деревьев, холодной водой и морозом, а теплыми – те, которые у нас ассоциируются с огнем, летом, солнцем, жарой. Однако понятие о «теплоте» цвета в какой-то степени относительно: любой теплый цвет по сравнению с еще более теплым может оказаться холодным, а любой холодный рядом с еще более холодным может восприниматься как теплый. Например, цвет лимона рядом с цветом яичного желтка кажется холодным.

### Цветным ли видят мир животные?

Цвет важен не только для людей, но и для братьев наших меньших, и для растительного мира. Например, в поиске растительной пищи обезьяна легко найдет ярко-красную ягоду, выделяющуюся среди зеленой листвы. Таким образом, восприятие цвета даст животному несомненное преимущество, как, впрочем, и растениям, поскольку их семена проходят невредимыми через пищеварительный тракт обезьяны и рассеиваются на обширной площади (следовательно, цвет – один из путей укоренения растений в земле и распространения по ней). Нередко в животном мире цвет важен при размножении: вспомните, например, изумительное оперение самцов многих птиц.

Какие животные различают цвета, а для каких мир является черно-белым? К сожалению, в настоящее время нет точных сведений относительно способности большинства животных различать цвета: поведенческие и физиологические тесты на цветовое зрение сложны и дорогостоящи. Однако известно, что у приматов (человекообразных и других обезьян) цветовое зрение хорошо развито, хотя у ночной обезьяны дурукули оно отсутствует, как и у большинства ночных животных. Зрение ночных животных приспособлено к слабому свету и лишь немногие из них хорошо различают цвета – вероятно, способность видеть при слабом свете несовместима со способностью различать цвета.

Из млекопитающих также хорошо развито цветовое зрение у сусликов, а вот отсутствует оно или слабо развито у мышей, крыс, кроликов, кошек и собак.

Среди позвоночных цветовое зрение хорошо развито у многих рыб и птиц, но отсутствует у рептилий и амфибий. Например, определенные виды рыб изменяют свою окраску в зависимости от цвета дна, над которым они в данный момент проплывают. Раки и лягушки могут с помощью гормонов быстро изменять цвет своего тела. Так как они используют эту способность для маскировки, мы знаем, что они видят окраску окружающей среды и подстраиваются под нее.

Различают цвета многие насекомые, в том числе мухи и пчелы. Доказано, что они не случайно летят на яркие цветы.

## **О том, как цвет влияет на растения**

Французский астроном Камиль Фламмарин, живший на рубеже XIX и XX столетий, экспериментально доказал влияние цвета на жизнь растений. Например, в его опытах салат-латук под красным стеклом рос в четыре раза быстрее, чем под солнцем – кроме того, под красным стеклом он достигал очень большой высоты. Синее стекло, напротив, замедляло и подавляло рост салата. Было обнаружено, что фасоль хорошо цветет при белом и красном свете, а при освещении зелеными и синими лучами растение умирает.

## **Свет и цвет для нашего здоровья**

С давних времен были известны лечебные свойства света. Древние греки оставили записи о разработанной ими теории и практике солнечной терапии. Миф о Городе Солнца (Гелиополисе) был очень популярен в Греции. Согласно преданию, он славился своими целительными храмами, в которых свет использовали для лечения.

Сегодня правота древних греков очевидна. Американский психолог Джейкоб Либерман, тридцать лет занимавшийся изучением воздействия света на организм человека, пришел к выводу, что солнечный свет может заменить почти все лекарства. По мнению этого исследователя, практически все болезни начинаются тогда, когда человек недополучает необходимое количество цветов солнечного спектра. Некоторые цвета отсутствуют в электрическом свете, поэтому искусственное освещение может стать источником того или иного заболевания. Например, многие наши болезни связаны с недостатком в организме синего, голубого, зеленого и фиолетового цветов, которые есть только в солнечном свете. Выяснено, что каждый цвет спектра помогает при определенных заболеваниях. Красный стимулирует высокую физическую активность, улучшает функции половых органов. Оранжевый благотворно влияет на работу почек, помогает при диабете. Желтый нормализует работу желудочно-кишечного тракта, кровяное давление. Зеленый излечивает заболевания сердечно-сосудистой и кровеносной системы. Голубой помогает при болезнях, связанных с обменом веществ, при нарушениях в центральной нервной и костно-мышечной системе, при заболеваниях горла и органов дыхания. Синий стимулирует зрение, помогает при заболеваниях уха. Фиолетовый способ-

ствует улучшению работы мозга, а также выработке гормона мелатонина, который омолаживает организм и помогает противостоять депрессии.

В разные периоды жизни нам необходимы разные цвета и их оттенки. Об этом говорит и то, что нам нравятся то одни, то другие цвета. Зачастую именно тот цвет, которым интуитивно хочется себя окружить, как раз и требуется для укрепления здоровья.

Определить, какой именно цвет необходим вашему организму в данный момент, можно с помощью несложной медитации. Ее можно эффективно использовать и в том случае, если вы ощущаете первые признаки заболевания или просто чувствуете себя расстроенным, усталым, истощенным. Для этого закройте глаза и расслабьтесь. Представьте, что внутри вас расположены резервуары в виде высоких прямоугольных колонок. Вообразите, что через вашу макушку внутрь проникает ослепительно-белый солнечный свет и разбивается на отдельные цвета, которые наполняют колонки. Посмотрите, какие колонки заполняются не до конца, какого цвета меньше всего. Именно этот цвет вам и необходим, поэтому постарайтесь мысленно наполнить себя этим цветом. Например, представьте, как в районе солнечного сплетения разгорается светящийся шар нужного цвета, который наполняет все ваше тело целебной энергией – и вы непременно почувствуете себя лучше.

Необходимым цветом можно лечить себя с помощью цветных электрических лампочек. А еще лучше – заказать очки со стеклами того цвета, которого не хватает вашему организму, и смотреть через них на солнце не менее 20 минут ежедневно. Цветовое воздействие полезно дополнить приятными вам ароматами, мелодиями и вкусами.

## **Цвета-лекари**

### **Лечебное воздействие цвета**

Издавна известно, что цветовые лучи оказывают значительное влияние на организм человека и его психику. Например, в аюрведической медицине, существующей более трех тысяч лет, и сегодня цветотерапия занимает такое же важное место, как лечение травами, диетой, ароматами и звуками.

Лечебное воздействие цвета связано с влиянием колебаний волн определенной длины (диапазон оптического излучения лежит между 380 и 760 нанометрами) на органы, ткани и психические центры человека – причем действие разных цветов оказывает специфическое влияние при тех или иных заболеваниях. Помимо этого, цвет воздействует на радужную оболочку глаз, где представлены все внутренние органы, которые в свою очередь рефлекторно связаны с мозгом. Специалисты считают, что многие болезни обусловлены нарушением цветовой гармонии или дефицитом какого-либо цвета в организме человека. Таким образом, восполняя недостающий цвет, восстанавливая цветовую гармонию, вы можете лечить множество различных заболеваний.

Все теплые цвета – красный, оранжевый, желтый – обладают активирующими и возбуждающими свойствами. Холодные же сине-зеленые тона успокаивают, расслабляют, дают отдых.

### **Красный восстанавливает силы**

Красный цвет активизирует обмен веществ и деятельность желез внутренней секреции, стимулирует иммунитет и очищение организма, устраняет застойные явления в системе кровообращения. Этот цвет используется в цветовой терапии, когда жизненные силы человека нуждаются в активизации или восстановлении, когда ослабленный организм необходимо вновь наполнить живительными силами. Красные лучи способствуют образованию эритроцитов, активизируют работу печени и повышают содержание гемоглобина в крови: они способствуют расширению кровеносных сосудов, рассасыванию тромбов и закупорок. Красный рекомендуется при гипотонии, инфекционных заболеваниях, анемии (малокровии), кишечных заболеваниях, запоре. Он также лечит простуду, пневмонию, бронхиальную астму, туберкулез, эндокринную систему, ожирение, рожистые воспаления, ветряную оспу и корь (в старину детей заворачивали в платки красного цвета, чтобы вылечить от кори). Красный цвет улучшает цвет кожи, им лечат угревую сыпь, а также красный увеличивает силу мышц, дарит бодрость и энергию, укрепляет память. Высок лечебный эффект от этого цвета при вялых параличах. Будучи возбуждающим цветом, красный чрезвычайно эффективен при лечении депрессии, подавленности и меланхолии. Доказано, что красный цвет помогает активно преодолевать жизненные препятствия, увеличивает динамичность жизни и даже предприимчивость.

Однако красный вреден избыточно эмоциональным людям, раздражительным и легко возбудимым (этот цвет возбуждает и животных: не любят красный быки, гуси, индюки).

Противопоказан он при повышенном артериальном давлении, сильном возбуждении, лихорадке, неврите. Передозировка красного может привести к конъюнктивиту, обострению воспалительного процесса. Кроме того, с осторожностью нужно использовать красный цвет людям с лишним весом, так как он активизирует аппетит.

## **Розовый против меланхолии**

Розовый цвет оказывает успокаивающее действие на нервную систему, улучшает настроение, способствует мышечному расслаблению и глубокому сну. О розовом, «разбеленном красном», Г. Клар, известный психолог и последователь М. Люшера, пишет так: «Белизна розового цвета уничтожает энергичную силу красного. Однако она не тормозит ее, а освобождает от целенаправленной энергии, так как белый цвет означает свободу. Розовый – это свободная, ни к чему не обязывающая возбудимость, и в этом его соблазнительное обаяние».

Согласно аюрведе, розовый цвет стимулирует чувство любви, лечит проблемы в области таза, а также способствует бархатистости кожи бедер и ягодиц. Иногда розовым цветом воздействуют на сердце для увеличения жизненной силы и избавления от меланхолии. А в одной из педиатрических клиник Франции было замечено, что после выдачи розового белья маленьким пациентам число поправляющихся детей резко увеличилось!

## **Оранжевый для омоложения**

Оранжевый цвет повышает уровень нейроэндокринной регуляции, усиливает регенерацию нервной и мышечной ткани, обладает омолаживающим воздействием на организм, способствует укреплению здоровья. Он оказывает расслабляющий и антиспастический<sup>1</sup> эффект на тело человека, а также обладает легким стимулирующим действием. Оранжевый благоприятным образом сказывается на работоспособности (при условии периодического отдыха от этого цвета). При длительном восприятии оранжевого может появиться утомление и даже головокружение. Избыток оранжевого ведет к перегреву организма.

Оранжевый – освобождающий, раскрепощающий цвет, способствующий терпимому и доверительному отношению людей друг к другу. Он придает бодрость и усиливает эмоции. В психологии он часто применяется в случаях, когда человек становится апатичным и нуждается в новых жизненных силах. Оранжевый часто используют в качестве тонизирующего средства для поднятия настроения больного человека, находящегося в угнетенном состоянии.

Лечебное воздействие оранжевого используется при патологиях органов дыхания – астме, бронхитах, заболеваниях легких, а также при заболеваниях гортани и глотки. Этот цвет повышает лактацию, высвобождает газы, лечит вялое пищеварение, а также очень полезен при заболеваниях селезенки. Он улучшает кровообращение, дает энергию гениталиям и усиливает сексуальность, показан при ослаблении деятельности сердца. Этот цвет рекомендуется в комплексном лечении эпилепсии, так как он имеет свойство проникать в глубинные структуры нервной и мышечной ткани и регенерировать их.

Оранжевый цвет благотворен для эндокринных желез. И если вы носите оранжевый шарф, то знайте: это способствует излечению болезней щитовидной железы.

Оранжевый цвет применяется для омоложения увядающей сухой кожи: он помогает разгладить сеточки мелких морщинок, подтягивает кожу и способствует ее увлажнению и регенерации.

## **Желтый укрепляет нервную систему**

Желтый цвет мягко стимулирует нервную систему и деятельность мозга – этот цвет не утомляет и оказывает целостное положительное воздействие на человека, исцеляя и ум, и тело. Желтые лучи повышают уровень интеллекта, активизируют логику, способствуют умению ясно

---

<sup>1</sup> Антиспастический – расслабляющий гладкую мускулатуру внутренних органов, снимающий спазмы (в медицине). – Здесь и далее примеч. ред.

излагать свои мысли, обостряют самоконтроль, вселяют чувство оптимизма и уверенность в своих силах. Желтый цвет наполняет человека животворящей энергией, которая, в отличие от красного цвета, не возбуждает, а стимулирует. Этот цвет полезен для снятия напряжения, возникающего при жизненных разочарованиях: он дарит жизнерадостное восприятие мира, способствует непринужденности в общении и преодолению межличностных конфликтов.

Желтый цвет связан с солнечным сплетением человека и со всей нервной системой: желтые лучи укрепляют нервы и улучшают работу мозга.

Воспринимающийся человеком как «застывший солнечный цвет», желтый оказывает очищающее действие на весь организм, помогает растворению артритных отложений. Он полезен при вялом пищеварении и при атонических запорах. Желтый возбуждает аппетит, стимулирует работу печени, желчного пузыря, селезенки. Он лечит диабет, заболевания почек, ревматизм, геморрой, метеоризм, некоторые кожные заболевания (аллергический дерматит, экзему), помогает при нервном истощении и бессоннице. Желтый цвет оказывает благотворное действие на зрение: увеличивает скорость зрительного восприятия и остроту зрения.

Однако передозировка желтого цвета ведет к избыточной выработке желчи и ее скоплению в тонком кишечнике. Противопоказан этот цвет при диарее, лихорадке, невралгии, при остром воспалительном процессе, а также при перевозбуждении.

### **Зеленый для расслабления и регенерации**

Воздействуя на нервную систему человека, зеленый цвет проявляет промежуточные свойства между теплыми и холодными цветами: он одновременно и освежает, и успокаивает. Зеленый соответствует сбалансированности процессов и гармонии, а также восстановлению сил и общей регенерации организма.

Зеленый цвет, поднимая жизненный тонус, создает ощущение отдыха при повышенной раздражительности, снимает напряжение, способствует расслаблению и лечит от бессонницы. Так как зеленые стекла очков имеют уравнивающее и успокаивающее воздействие, их рекомендуют носить при нервных срывах и переутомлении.

Этот цвет создает несильный, но «долговечный» подъем умственной работоспособности, способствует концентрации внимания и мыслей. Обнаружено, что под воздействием зеленого цвета (после привыкания к нему), количество правильно решенных задач увеличивается на 10 процентов, а число ошибок сокращается на 20 процентов.

Воздействие зеленого создает ощущение мира и равновесия, покоя и обновления – недаром мы так прекрасно чувствуем себя на природе – на зеленой лужайке или в лесу. Зеленый приводит к нормализации дыхания и пульса, причем этот цвет, по сравнению с воздействием цветов теплых тонов, увеличивает длительность выдыхания.

Зеленый нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает при аритмии и тахикардии. Он стабилизирует артериальное давление и состояние центральной нервной системы, оказывает дезинфицирующее, антисептическое и бактерицидное воздействие. Мастера аюрведического массажа считают, что масло, помещенное в бутылку из зеленого стекла, приобретает антисептические свойства, и поэтому оно с успехом может быть использовано при кожных заболеваниях. Действительно, зеленый улучшает структуру кожи, особенно благотворно его воздействие сказывается на комбинированном типе кожи.

Зеленый – тихий и успокаивающий цвет. Он лечит от укачивания, смягчает морскую болезнь, предотвращает рвоту, оказывает слабое болеутоляющее действие.

Этот цвет дает отдых глазам (целесообразно пользоваться зеленым абажуром для настольной лампы), способствует нормализации внутриглазного давления, усиливает остроту зрения, сужает величину слепого пятна<sup>2</sup> сетчатки.

Зеленый рекомендуется при острых простудных заболеваниях, болезнях позвоночника и нервной системы, головных болях и метеозависимости. Этот цвет способствует нормальному наполнению кровеносных сосудов, поэтому будет наиболее полезен людям, периодически страдающим невралгиями и мигренями, вызванными повышенным кровяным давлением. Однако надо помнить, что передозировка зеленого цвета может вызвать образование камней в желчном пузыре из-за усиленной концентрации желчи.

### **Голубой борется с воспалением**

Голубой цвет – цвет эмоциональности, коммуникабельности, открытости к общению. Голубой дарит чувство покоя и удовлетворенности. Этот цвет снижает артериальное давление, уменьшает частоту пульса, замедляет дыхание. В голубой цвет окрашена чakra Вишудха, расположенная у горла и тесно связанная с дыхательными функциями человека, его голосом и щитовидной железой. Поэтому этот цвет способствует излечению заболеваний горла (охриплости, воспаления голосовых связок), щитовидной и паращитовидной желез.

Голубой – один из главных врачующих цветов при расстройстве менструаций. Голубой стягивает ткани и волокна, предотвращая рост опухолей, применяется даже при лечении рака.

Голубой лечит различные воспаления, выступая в роли охлаждающего средства. Этот цвет обладает болеутоляющим характером. При локальном использовании проявляет антисептические свойства: уменьшает нагноение ран, нормализует кожные процессы при нарушении пигментного обмена. Голубой цвет рекомендован при ревматизме, ожирении (он снижает аппетит, поэтому при избыточном весе тела целесообразно использовать голубую посуду, накрывать стол голубой скатертью), ожогах, нервных расстройствах, тике, зуде, бессоннице. Также этот цвет является эффективным антирвотным средством.

Голубой может прояснить наше сознание, развить духовные качества, а также усилить ощущение единства с окружающим миром. На людей, страдающих нервными заболеваниями, он оказывает более сильное успокаивающее действие, чем зеленый цвет. В психиатрии голубой используют для избавления от навязчивых идей.

Избыточное, слишком длительное воздействие голубого цвета может вызвать нарушение циркуляции крови, появление разнообразных затвердений в тканях организма, а также состояние усталости и страха. Например, когда долго носят одежду с преобладанием голубых тонов или длительно находятся в окружении этого цвета, нередко возникает чувство подавленности.

### **Синий против бессонницы**

Синий цвет в цветотерапии используют для восстановления сил при сильных переживаниях. Синий может быть рекомендован людям, страдающим недоверчивостью, напряженностью, беспокойством – этот цвет дает чувство безопасности. Он оказывает положительный эффект при избавлении от таких состояний, как меланхолия, ипохондрия, истерия. Синие тона применяют также при сверхвозбуждении и бессоннице. А в качестве болеутоляющего средства при невралгиях синие тона действуют сильнее голубых.

Синий цвет оказывает сдерживающее воздействие на все функции организма, способствует борьбе с инфекциями и лихорадками, уменьшает нагноение, обладает сокращающим воздействием на артерии, вены и капилляры, вследствие чего даже несколько повышает кро-

---

<sup>2</sup> Не вся область сетчатки человеческого глаза чувствительна к свету. Нам только кажется, что мы видим все, что попадает в поле зрения, но на самом деле в наших глазах есть «слепая зона». У этой зоны есть специальное название – «слепое пятно».

вяное давление. Синий уменьшает нервное напряжение, обладает антиканцерогенными свойствами, оказывает «прохладительный эффект» и помогает при эпилепсии. Синий цвет лечит аллергический кашель, болезни желудочно-кишечного тракта, ветрянку, ожоги, болезни горла, облегчает болезненные менструации. Он помогает при легочных заболеваниях (астме, воспалении легких), очищает организм от слизи. Синий цвет оказывает лечебный эффект при заболеваниях почек и мочевого пузыря, эндокринных заболеваниях (благоприятно влияет на щитовидную железу, эффективен при тиреотоксикозе), ускоряет процесс регенерации кожи, помогает при кожных заболеваниях: лишае, экземе, язвах. Также синий цвет задерживает развитие старческого слабоумия. Синий цвет с успехом используется в лечении заболеваний глаз воспалительного характера, а также при катаракте и глаукоме (в последних двух случаях рекомендуется каждый день в течение 30 минут смотреть на предметы синего цвета). Синий полезен для слабых и утомленных глаз, особенно у людей, занимающихся умственным трудом. Например, синие шторы на окнах значительно снижают усталость глаз. В этом плане синий цвет конкурирует с зеленым.

Синий цвет имеет и ряд противопоказаний. Он противопоказан при холоде (например, в одежде синего цвета температура воздуха ощущается приблизительно на два градуса холоднее, чем она есть на самом деле), гипертонии, параличе, хроническом ревматизме. Синяя одежда без сочетания с другими цветами вызывает усталость и депрессию: при передозировке синий цвет действует угнетающе, вызывает «торможение» нервной системы.

### **Фиолетовый очищает кровь**

Фиолетовый цвет оказывает сильное влияние на внутренний мир человека, он считается вдохновляющим, духовным цветом. Отмечается его благотворное воздействие в творческих делах, влияние на духовное развитие человека. Благодаря сильному воздействию на подсознание фиолетовый цвет может помочь избавиться от глубинных страхов.

Фиолетовый представляет собой смесь синего и красного, поэтому он воплощает в себе взаимосвязь покоя и движения. Г. Клар дает следующую образную характеристику фиолетовому цвету: «Между противоположными красным и синим, между фанатизмом и фатализмом, между беспощадной силой и слепой любовью стоит примиряющий фиолетовый: гармония противоречий».

В цветотерапии используются его успокаивающие и, одновременно, его очищающие и укрепляющие свойства.

Фиолетовый цвет благотворно действует на истощенную нервную систему, нормализует сон и может быть использован практически при всех психических и нервных нарушениях.

Этот цвет помогает работе селезенки, очищает кровь, способствует увеличению производства лейкоцитов. Он чрезвычайно полезен для роста костей, а также при болезнях костной ткани.

Фиолетовый лечит воспалительные заболевания, болезни почек, мочевого и желчного пузыря, ревматизм, судороги и даже сотрясение мозга. Фиолетовые лучи благотворно влияют на усталую обезвоженную кожу, восстанавливают ее структуру.

Доказано противоопухолевое действие фиолетового цвета: он обеспечивает баланс калия и натрия в организме, препятствующий росту опухолей. Разбеленный фиолетовый цвет (сиреневый) благотворно влияет на женские гениталии. Видимо, не зря во всем мире он издревле считается прекрасным цветом для нижнего белья.

Передозировка фиолетового цвета вредна для нервной системы, так как может возникнуть состояние тоски, депрессия.

## **Методы оздоровления и лечения цветом, доступные любому читателю**

Научно обоснованные цветотерапевтические методики стали появляться лишь в начале XX века. Сегодня в лечебных целях специалисты используют воздействие необходимого цветового потока на точки акупунктуры, а также облучение определенных (рефлекторных) зон организма и участков тела цветовыми потоками заданной длины волны. Время воздействия цветом может варьировать от нескольких минут до нескольких часов. Цвет (длину волны цветового потока), область и время воздействия определяет врач-цветотерапевт.

В России, к сожалению, пока сложно найти врача-цветотерапевта, однако мы вполне можем пользоваться рядом несложных способов оздоровления цветом, издавна известных людям, – даже в повседневной жизни.

Интересен такой момент: для исцеления цветом совсем не обязательно его видеть. Дело в том, что цвет действует на электромагнитное поле наших клеток, поэтому может напрямую «вмешиваться» в биохимические процессы организма.

Для насыщения своего организма определенным цветом вы можете воспользоваться следующими методами.

- Носить одежду нужного цвета. Надо отметить, что цвет одежды воздействует на нас и через зрение, и через кожные рецепторы, воспринимающие специфическую энергию цвета, и, наконец, через окружающих нас людей, которые воспринимают цвета и ведут себя с нами в соответствии с этим восприятием. Полезно помнить, что температура окружающей среды кажется на 2–3 градуса ниже реальной, когда мы одеты в сине-зеленые тона, и выше реальной – в одежде красно-оранжевых тонов.

- Использовать определенную цветовую гамму в интерьере.

- Употреблять в пищу продукты нужного цвета (использовать так называемое «кормление цветом»). Например, при заболевании селезенки рекомендуются овощи и фрукты оранжевого цвета (морковь, абрикосы, апельсины, хурма). При избыточном весе рекомендуется употреблять в пищу продукты, богатые красными, оранжевыми и желтыми лучами (свеклу и морковь, помидоры и землянику, вишню, клюкву, бруснику, абрикосы, цитрусовые, а также овощи и фрукты с красной, оранжевой и желтой кожурой). Если же, наоборот, вам необходимо набрать вес, то старайтесь поглощать с пищей преимущественно синие лучи (ими богаты баклажаны, синий виноград, слива, черника, голубика).

- Созерцать тот или иной цвет. Так, созерцание оранжево-красного повышает давление, увеличивает частоту пульса и дыхания. Если же смотреть на голубой цвет, то давление падает, пульс успокаивается, дыхание замедляется. Определенная форма усилит воздействие цвета: желтый треугольник и синий круг воздействуют сильнее, чем просто желтый или синий.

- Мысленно насыщать себя необходимым цветом (лучше делать это в расслабленном состоянии с закрытыми глазами).

- Вы можете усилить насыщение организма цветом, если будете произносить (можно мысленно) соответствующие звуки. Какие? Подсказка в знаменитом сонете «Гласные» А. Рембо (перевод И. Тхоржевского), которого считают живописцем в поэзии.

А – черное, И – красное, О – голубое,  
Е – жгуче-белое, а в У – зеленый цвет.  
Я расскажу вам все! А – черный панцирь бед,  
Рой мух над трупом, море тьмы ночное.

Е – парус белый, белый блеск побед,  
В алмазах снег, сиянье ледяное,  
Пух одуванчика! И – жало злое,  
Усмешка губ, хмель крови, алый бред.

У – дрожь зеленых волн и взрыв кручины;  
Зеленые луга; упрямые морщины  
Твои, алхимик, сумрачного лба...

О – звонкая архангела труба:  
Она пронзает скрежетом – пучины!  
Омега... Синие – твои глаза, Судьба.

- Использовать лечебные свойства минерала с учетом его цвета (см. главу 5).
- Можно насытить определенным цветом воду с помощью минерала этого цвета. Держите выбранный минерал в стакане воды всю ночь, затем выньте его и медленно, маленькими глотками выпейте воду. Египтяне, например, лечили так: помещали цветные камни в сосуд с водой или соком, чтобы насытить жидкость энергией какого-либо цвета, и давали пить больному для поднятия жизненного тонуса и исцеления от недугов.
- Можно зарядить воду, поставив стакан с чистой, прозрачной водой на 3–10 минут на подставку нужного цвета: вода «воспримет» и передаст вам его энергию. В качестве цветной подставки могут быть салфетка, бумага или картон – главное, чтобы материалы были натуральными, а цвета чистыми, приятными вашему глазу и душе.
- Для нормализации аппетита и улучшения пищеварения можно использовать воздействие цвета при сервировке стола. При этом следует учесть, что голубой цвет снижает аппетит, а оранжевый цвет его усиливает – так что выберите скатерть и посуду нужного вам цвета.
- Необходимым цветом можно наполнить себя с помощью цветных электрических лампочек, а еще лучше – закажите очки со стеклами того цвета, которого не хватает вашему организму, и смотрите в них на солнце не менее 20 минут ежедневно. Полезно помнить, что зеленое стекло благотворно для зрения. Согласно Гёте, «синее стекло показывает предметы в печальном виде», а если посмотреть на природу сквозь желтое стекло, то «глаз обрадуется, сердце расширится, на душе станет веселее».

## Мода – наше развитие в цвете

*Простая перемена цвета одежды или интерьера связана с новым восприятием мира. И ведомая цветом душа чувствует это. В нашем стремлении лучше приспособиться (к партнеру, к семье, к коллективу) цвет играет роль опредмеченных эмоций. То есть цветом одежды или машины мы часто передаем все то, чего никогда не сможем сказать окружающим. Не из-за боязни чего-либо. Нет. Скорее уж потому, что не можем выразить словами все реально ощущаемое, все чувствуемое нами. Словами можно передать осознанное, цветами – неосознаваемое. Да и можно ли словами передать содержание своей души – все свое отношение к свету, к миру, к себе, к окружающим.*

**Серов Н. В. доктор культурологии, профессор**

*Каждый цвет по-своему прекрасен. Варьируя цвета, мы как бы передаем окружающим свое настроение: пастельные тона – женственность и мягкость; яркие краски – жизнерадостность и оптимизм; приглушенные тона объявят вас консерватором.*

**Донна Каран, модельер**

Цветовой язык одежды говорит о многом. С одной стороны, внутренний мир человека изменяется под воздействием цвета. С другой – под воздействием моды меняются выбираемые человеком тона одежды. Один и тот же цвет утомляет как окружающих, так и нас самих, поэтому понятно, почему мода на цвет периодически активно вступает в свои права. «Своеобразным Солнцем проходит она по зодиакальному кругу души», – так образно пишет о моде культуролог Н. В. Серов.

Появившиеся во второй половине XIX века сборники советов о правильном выборе нарядов избегали рекомендаций относительно конкретных оттенков цвета – речь всегда шла только о цветовой гамме, которая, по мнению авторов, подходит тому или иному типу. В одной из книг можно было найти этому такое объяснение: «Вообще цвета сильно подвержены моде, почему мы не можем приводить здесь примеров; во всяком случае, советуем избегать так называемых модных цветов, которые часто через несколько недель носят все. Такие цвета очень непрактичны, потому что по ним всегда можно узнать год их изготовления». Однако сегодня, наверное, имеет смысл отойти от этих излишне практичных рекомендаций. Женщине стоит позволить себе быть очаровательно модной, тем более что зачастую модные тона требуются нам для нашего личностного и интеллектуального развития – так считают не только модельеры, но и психологи, хотя изучение этого вопроса учеными еще продолжается. Как указывает Н. В. Серов в книге «Цвет культуры», в среднем модным принято считать цвет в течение от одного до трех лет. Именно такой период предназначен нам природой социального общения для перехода к следующему этапу интеллектуального развития. «Вот так и возникает изменчивость нашей тяги к цветам. И трудно не заметить ее цикличность и нашу приверженность к тому или иному цвету в ритмах массовой моды».

Надо отметить, что цветовая терапия позволяет ускорить процесс нашего развития с помощью цвета: всего за несколько сеансов цветотерапевт может помочь достигнуть тех же результатов, что приносят в нашу жизнь многолетние цвета моды.

Давайте рассмотрим смысл (семантику) цветов в моде и нашей одежде.

## **Нарядный белый**

Белый цвет, если исследовать происхождение этого слова, берет свое начало от слов «свет», «просветление».

Белый цвет символизирует чистоту, невинность, добродетель, радость, добро, исцеление, удачу, победу над злыми духами. С белизной связано представление об общепринятом, законном, истинном. Он ассоциируется с дневным светом, небесными светилами и водой, поэтому белый цвет во всех культурах связывается с божеством и духовностью. Белой была одежда жрецов. Невеста идет под венец в белом платье. Медперсонал, работники общепита и представители других профессий, для которых особенно важна чистота, также облачены в белую одежду.

Белые животные и птицы у всех народов священны.

С другой стороны, белый цвет можно соотнести с холодом снега, с ледяным безмолвием и пустотой. Белый цвет может даже ассоциироваться с мертвенной бледностью, которая является символом смерти.

Поскольку белый цвет представляет собой синтез всей цветовой гаммы, то он является «идеальным цветом». Он почти никого не отталкивает и нравится людям разных характеров.

Как и другие цвета, белый в моде переживает то подъемы, то спады, но он никогда не выходит из употребления. Праздничная одежда обычно частично белого цвета – например, нарядно смотрятся белые мужская сорочка или женская блузка.

В Европе до 1815 года белый был излюбленным цветом в великосветском обществе: и бальное, и дорожное платье были белого цвета. После окончания эпохи Наполеона белые платья стали редкостью. Их признавали излишне скромными и целомудренными; считалось, что такие могли носить только барышни из обедневших дворянских семей, у которых не хватает денег, чтобы идти в ногу со временем.

В конце XX столетия белый цвет становится как никогда актуален, и многие ведущие модельеры мира видят свои изделия в белом цвете.

Белый цвет не является столь дискретным, столь однозначным, как мы это выражаем словами. Н. В. Серов пишет: «На самом деле, как спектр белого цвета представляет собой переход одних оттенков в другие, так и чувства, и функции органов человека – непрерывное динамическое изменение и/или наложение друг на друга». Иными словами, существует множество холодных и теплых тонов белого. Кроме того, важно обращать внимание на возможные контрасты.

Человек с очень светлой кожей, светлыми глазами и волосами выглядит в белом довольно скучно. Смуглым от природы, а также загорелым людям тоже не стоит подчеркивать темный оттенок кожи холодной белизной. В этом случае можно добиться противоположного эффекта, поскольку кожа при таком «соседстве» покажется серее, а не золотистее, как ожидалось.

Холодный белый цвет подойдет при контрастных чертах внешности: темных волосах и глазах и относительно белой коже. Цвет отбеленной шерсти, слоновой кости, кремовый, белый с сероватым оттенком – все эти оттенки белого может носить любой человек.

Кроме того, нужно учитывать, что белый зрительно увеличивает наши объемы и, надев белое платье, вы будете выглядеть полнее, чем на самом деле.

## **Отгородимся серым**

Серый цвет связан с пассивностью во внешнем мире. Согласно М. Люшеру, нейтральный серый не вызывает никаких психологических реакций. Он не успокаивает и не возбуждает, хотя и создает внутреннюю стабильность, частично отгораживая от внешних воздействий.

Это любимый цвет рассудочных и недоверчивых натур, которые долго думают перед тем, как принять какое-либо решение, а также тех, кто боится быть скомпрометированным.

Людам, которые не хотят, чтобы их «познавали», целесообразно носить одежду серых тонов. Этот цвет позволяет человеку оградить себя от разных влияний, переутомлений или напрягающих обстоятельств, однако влечет за собой неприкрытое отсутствие сопереживаний. Колористы считают, что любовь к серому – это своеобразная защита психики и стремление к выживанию. Импульсивному, легкомысленному человеку серый цвет, как правило, не нравится.

В моде этот цвет означает скромность и благородство. В конце XX века серый стал очень популярным у деловых женщин. Однако в то время как рассудительность и серьезность серого цвета позволял им преуспеть в бизнесе, его незаметность часто негативно сказывалась на интимных отношениях бизнес-леди и препятствовала завязыванию новых знакомств.

Вообще серый традиционно считается «вторым предпринимательским цветом» («первым предпринимательским цветом» является темно-синий). Надо отметить, что даже темно-серый производит более мягкое впечатление на окружающих, чем черный – поэтому, чтобы расположить к себе собеседника, имиджмейкеры советуют надевать костюм именно серого цвета. Однако серый необходимо «оживлять» каким-то другим цветом, например зеленым, желтым или пастельными тонами. Один серый или даже в сочетании с белым выглядит скучновато.

Древние люди не любили серый цвет – они предпочитали носить яркую одежду. В Средние века серый использовался в костюмах лишь в качестве дополнения, например, к фиолетовому или черному и белому. Серый, как и коричневый, тогда воспринимался как цвет грусти. Крестьяне называли темно-серый цвет смурым – такого цвета была домотканая некрашенная темная шерсть. Позже отношение к серому цвету изменилось. Разнообразие оттенков серого в текстильном производстве прошлого века просто поражает: например, были в ходу такие тона серого, как «розовый пепел», серый жемчужного оттенка, зеленовато-серый, а также серый с оттенком коричневого и маренго (черный с сероватым отливом).

Сегодня модные ткани – твид, кашемир, шерстяная фланель – окрашены во всевозможные оттенки серого. Популярны ткани с эффектом блеска, которые часто серебристого цвета.

## **Наденем черное?**

Одежду черного цвета носят обычно агрессивно настроенные, упрямые люди, а также властные личности. Психологи говорят, что черный цвет отдаляет, создает дистанцию. Надев черное, человек как бы сигнализирует своим видом, что он самодостаточен.

Черный цвет превосходно сказывается на состоянии организма, как поглощающий все цвета спектра и объединяющий в себе все их лечебные свойства. Поэтому иногда его рекомендуют людям с ослабленным здоровьем в качестве общеукрепляющего средства: ношение одежды черного цвета дает чувство защищенности и спокойствия. Однако при депрессии черную одежду необходимо заменить на яркую, даже если в данный момент черный в моде и идет вам.

Многие имиджмейкеры не советуют перед выступлением на публике надевать черный костюм. Дело в том, что черные вещи имеют обыкновение «исчезать» – не случайно кукловоды всегда одеваются в черное.

Надо отметить, что черный бывает слишком контрастным для многих оттенков кожи, особенно для женщин с нежным цветом лица. Кроме того, должны быть осторожны с черным те люди, внешность которых уже начинает выдавать их возраст: этот цвет еще резче обозначит мешки под глазами и морщины. Ни в коем случае черный не должен находиться близко к лицу – его необходимо чем-нибудь освежать. Также нужно помнить и о такой коварности

черного цвета: он стройнит и скрадывает недостатки фигуры, но в то же время дает четкую линию, обозначая силуэт, и любые выпуклости начинают проявляться. Поэтому черные колготки уместно носить лишь обладательницам стройных ножек. Еще Леонардо да Винчи писал, что черные одежды делают обнаженные места и людей более рельефными, чем белые одежды.

Модельер Донна Каран буквально признается в любви к черному цвету: «Черный цвет – это идеал. Вы можете носить его и днем, и вечером. Он всегда к лицу. Он всегда сексуален. Лично я чувствую себя стройной и привлекательно только в черном... К тому же на черном так исключительно смотрятся драгоценности и бижутерия. Если вы, как и я, любите черный цвет, смело носите с ним золото, серебро, жемчуг и даже любые минералы».

Женщины, как правило, любят носить черную одежду и на это есть много причин. Черный цвет шикарен, элегантен, загадочен, он делает женщину визуально стройнее и выше ростом, к тому же он практичен и превосходно сочетается с другими цветами. Но не забывайте, что черную одежду желательно «разбавлять» яркими пятнами – иначе вы будете смотреться слишком мрачно, особенно при дневном свете. Черно-белая классика – всегда беспроигрышный вариант. Это может быть «связка» белый верх-черный низ, или же черный верх-белый низ, или же платья с черно-белыми принтами, либо однотонного цвета, но с контрастными деталями (манжетами, жабо, бантами, оторочкой).

Однако визажисты напоминают, что более изысканным и элегантным является сочетание черного не с чисто белым, а с цветом слоновой кости.

## **Красный в нашем гардеробе**

Красный цвет, олицетворяющий могущество, волю к победе, жизненную силу и энергию, издавна был любим для парадной, праздничной одежды – и у древних греков, и у римлян, и в Средние века.

Модницы, желающие выделиться, никогда не забывали о красном. Женщина, выбравшая красный, выглядит необычайно сексуально. Специалисты советуют дамам, старающимся привлечь к себе внимание противоположного пола, надевать красное платье.

Итальянский модельер Валентине считает, что красивей цвета, чем красный, просто не может быть: «Красный – самый лучший цвет. В нем есть внутренняя энергия, стержень. Он подходит любой женщине, просто нужно помнить, что существует более тридцати разных оттенков красного».

В моде последнего времени красный используют фрагментарно: его вводят в дополнение к другим цветам, в основном – к белому.

Чисто красный цвет нежелательно использовать в деловой одежде, так как он может подавлять окружающих. Кроме того, красный цвет дает блики на кожу лица, что делает расплывчатым его контур. Лучше отдавать предпочтение многочисленным оттенкам красного: вишневому, малиновому, бордовому, брусничному и т. д. Кстати, психологи отмечают, что бордовый цвет обладает притягательной силой для окружающих. Он не только властно заявляет о себе, но и внушает, что человек, выбравший этот цвет, имеет высокий жизненный тонус, работоспособен, что он «на коне». Этот тон называют величественным и относят к «дорогим» цветам.

Розовый – разбеленный красный – действует умереннее, спокойнее и нежнее, чем другие оттенки красного. Он не возбуждает, а согревает и успокаивает. Розовый свидетельствует о приоритете потребности в любви и доброте. Этот цвет вызывает неприятие только у тех, кто совсем лишен сентиментальности.

Как же соотносится розовый цвет с нашим имиджем? Ярко-розовый, как и красный цвет, делает контуры расплывчатыми. Бело-розовый оттенок тоже не выглядит респектабельно: дама

в розовом костюме воспринимается как некомпетентная. Если уж выбирать розовый цвет для делового костюма, то остановитесь на серовато-розовом оттенке.

## **Выберем тона оранжевого**

Рассуждая о роли оранжевого цвета в моде, культуролог профессор Н. В. Серов отмечает, что этот цвет «способен усилить приток жизненной энергии, укрепить волю и интеллект для большей активизации собственных действий во внешнем мире». Оранжевый оживляет наши эмоции, ассоциируется с солнцем, радостью и теплом, а также с такими чертами человеческого характера, как отзывчивость, дружелюбие, решительность, энергичность и общительность. Оранжевый помогает восстановить силы, вызвать прилив жизненной энергии, улучшить настроение и даже укрепить волю.

Однако этот сверкающий цвет не подходит почти для всех оттенков кожи, поэтому в одежде лучше остановиться на разбавленных тонах оранжевого (персиковом, семговом), а также на тонах, близких к оранжевому, но на коричневой основе (терракотовом, абрикосовом, кирпичном).

## **Непринужденность желтого**

«Как выяснили психологи, желтый цвет влияет на интеллект стабилизирующе, укрепляюще, разгоняет меланхолию, внушает оптимизм и веру. В одежде солнечно-желтый цвет ориентирует на будущее, дает отдых и способствует положительным эмоциям всех сфер интеллекта», – так пишет о моде желтого цвета профессор-культуролог Н. В. Серов.

Беликий врач эпохи Возрождения Парацельс отмечал, что желтый производит вдохновляющее и стимулирующее действие на нервную систему. Известный немецкий философ XX века Р. Штейнер следующим образом охарактеризовал желтый: «Желтое обладает волевыми свойствами; нечто внутренне активное, что само из себя создает свой характер. Желтое есть сияние духа». Геохимик и минералог академик А. Е. Ферсман писал, что человечество постигало цвета в такой последовательности: желтый, красный, зеленый и синий.

В XVI веке в Англии золотисто-соломенный цвет был символом просвещения, благодати, славы, мудрости, милости и избранности. В современном мире желтый символизирует спокойствие, непринужденность, интеллектуальность, этот цвет ассоциируется с хорошим настроением, общительностью, любознательностью, оказывает теплое и приятное впечатление на человека.

Этот цвет хорошо заметен на фоне других, поэтому любитель носить желтое, как правило, не обделен вниманием к своей персоне.

Несмотря на то, что относительно желтого цвета существует предубеждение, будто он цвет измены, у многих народов мира женщины издавна отдавали предпочтение одежде желтого цвета. Так, в глубокой древности невесты красили свои платья во все оттенки шафранового (надо сказать, что название пряности шафран произошло от арабского слова, означающего «желтый»).

На Востоке символика цвета была тесно связана с социальным положением: в белом, красном и желтом могли ходить только представители высших слоев общества. В Китае даже существовал строгий закон: никто, кроме императора, не мог пользоваться шафрановой краской.

В период Средневековья желтый и коричневый не считались красивыми. Однако уже во второй половине XV века комбинация желтого с синим в одежде становится чрезвычайно популярной и даже вытесняет считавшееся ранее элегантным сочетание белого с черным.

Позднее, в эпоху Возрождения, парчовые золотистые ткани пользуются необыкновенным успехом.

Сегодня специалисты по цвету не советуют носить желтый слишком часто, так как этот цвет быстро надоедает: если вы носите желтый наряд целый год, то у окружающих может сложиться впечатление, что он у вас уже вечность. Кроме того, нужно учитывать, что ярко-желтый цвет не всем идет, так как он бросает отблеск на лицо, придавая ему желтоватый нездоровый оттенок. Поэтому лучше использовать желтый умеренно.

## **Когда надеть зеленый?**

Зеленый цвет мы связываем с юностью и новыми возможностями, с рождением и ростом, с надеждой и обновлением жизни. Этот цвет ассоциируется с таким эмоциональным состоянием, как спокойствие и уравновешенность, он благоприятен для отдыха и восстановления организма. Психологически «зеленый» означает «уход от стимулов». Он предоставляет идеальную среду для обретения покоя, размышлений, концентрации и медитации – не напрасно Гёте писал, что «душа отдыхает» в этом цвете. Предпочтение зеленого сопровождается общей нормализацией психического состояния: благодаря этому цвету люди перестают хандрить, «заикливаться» на состоянии своего здоровья, а также избавляются от демонстративности во внешнем поведении.

Однако чрезмерная успокоенность угнетает, не случайно тоску называют зеленой.

В Средние века в одежде зеленый, как и синий, использовали редко. Эти цвета символизировали любовь: синий – верность, зеленый – влюбленность. Платья зеленого цвета надевали, в основном, на торжества.

Благодаря тому, что во времена Петра I был модным темный оттенок зелени, форма в некоторых российских войсках была зеленого цвета. Форменная одежда русских чиновников в XIX веке часто тоже бывала зеленой.

Зеленый болотный (цвет хаки) постоянно приковывает внимание модельеров: одежда в стиле милитари нередко бывает выполнена в этой сложной цветовой гамме.

Зеленые и темно-сине-зеленые цвета одежды цветотерапевты обычно рекомендуют людям, стремящимся приобрести настойчивость, выдержку и уверенность.

Зеленый хорошо смотрится на загорелой коже – он визуально усиливает загар.

Если вы стремитесь расположить к себе собеседника, зеленый цвет в одежде поможет в этом. Однако для деловой одежды не рекомендуется ярко-зеленый или желто-зеленый тона – лучше остановиться на темно-изумрудном или оливковом.

## **Облагораживающая одежда голубого цвета**

Небесный цвет ассоциируется с ясным небом, прозрачностью воды и впечатлительностью лириков – так и голубой символизирует покой, приверженность традиции, философское созерцание. Он снимает раздражение и успокаивает. Согласно Н. В. Серову, белье голубого цвета существенно снижает мускульное напряжение, давление крови и обладает болеутоляющим эффектом; оно благоприятствует созданию ощущения покоя и доброжелательности. На Востоке открыли еще одно свойство сине-голубых тонов: они защищают от злых духов и дурного глаза. Обычай заворачивать новорожденных в голубые пеленки пошел именно от желания уберечь ребенка от порчи и сглаза.

Одежду светло-голубых оттенков часто носят креативные, чувствительные люди, имеющие хорошо развитое воображение. Они более других нуждаются в атмосфере умиротворения. По мнению профессора-культуролога Н. В. Серова, «поскольку в русском языке голубой наделен эмоциональным характером возвышенных чувств, то его значение может использоваться

для создания нравственно высоких качеств личности». Таким образом, голубые одежды облагораживают человека – как внутренне, так и в глазах окружающих.

## **Спокойствие и уверенность в синей одежде**

В цветопсихологии синий характеризует потребность в мирном препровождении, расслабленном состоянии, ощущении покоя. Его использование в одежде является хорошим средством для восстановления сил после глубоких переживаний.

Спокойствие и уверенность – таково значение синего цвета в одежде. Носите синий – и вас будут воспринимать как организованного и уверенного в себе человека. Однако не стоит надевать синее, если вы испытываете чувство одиночества или находитесь в угнетенном, депрессивном настроении, либо если вы слишком критичны к себе и окружающим людям.

Синий – это не только уверенность, но еще и нежность, тишина, покой. В канонах христианства синий – цвет Царицы небесной Девы Марии; ведическое учение приписывает этот цвет плащу царя богов Индры; в каббалистике синий – цвет пощады и милости.

Раньше в России платья синего цвета надевали довольно редко: чаще этот цвет можно было увидеть в форменной одежде, чем в модной. Сегодня статистические опросы, проводимые в различных странах, показали, что половина населения предпочитает в одежде синие тона, а в Германии последнее время синий отмечают как самый модный цвет.

Имиджмейкеры рекомендуют деловым дамам более внимательно относиться к синей цветовой гамме. В ней много оттенков – и подходящий для себя найдет женщина любого типа (однако от деловых костюмов бирюзового и яркого ультрамаринового цвета лучше отказаться). Для выступлений перед большой аудиторией или перед телекамерами желателен темно-синий костюм с однотонной блузкой или блузкой с неярким расплывчатым рисунком, лучше всего светло-серого цвета. Еще одно преимущество традиционного темно-синего костюма в том, что его можно надеть несколько раз в неделю – и люди не заметят, что вы опять в той же самой одежде, особенно если часто менять блузки. Предпочитающие темно-синюю одежду слывят людьми независимыми, с сильно развитым чувством ответственности. Эти люди стремятся к спокойствию и предпочитают быть окруженными вниманием и лаской.

## **Фиолетовый для творцов**

Фиолетовый цвет – это смесь красного и синего. Он словно пытается создать сплав из противоположностей – то есть из красного цвета, как импульсивного покорителя, и синего, как нежной самоотверженности. Именно этим объясняется волшебство, магия фиолетового цвета. (Интересно, что мантии высшего католического духовенства окрашены в величественный фиолетовый цвет.)

Н. В. Серов, автор книги «Цвет культуры», в главе, посвященной значению цветов в моде о фиолетовом, пишет так: «Фиолетовый – цвет семантики творцов, то есть лиц, которым обычно приходится иметь дело с таинственным, иррациональным в создании нового человека. Поэтому фиолетовые тона одежд нередко связаны с семантикой внушения и могут навевать мечты и фантазии, свойственные скорее мужчинам. В то же время творческая энергетика этого цвета может создать определенные условия для раскрытия женской креативности и духовности».

Фиолетовый цвет в одежде любят, как правило, люди, обладающие хорошей интуицией, тонко чувствующие натуры.

Цветотерапевты рекомендуют носить фиолетовую одежду, когда нужно укрепить веру в себя: этот цвет помогает чувствовать себя сильнее и мудрее. В вашем наряде не обязательно должно быть много фиолетового. При желании вы можете подобрать себе фиолетовые аксес-

суары – в сочетании с серо-белой гаммой офисного гардероба коллеги будут видеть в вас деловую самостоятельную женщину.

## **Уютный коричневый**

Коричневый (затемненный красно-желтый) является земным цветом и в сознании большинства людей связан с приземленностью, укоренением, повседневностью. Коричневый чаще всего ассоциируется со «стандартным» и «прозаичным» в противовес «необычному» и «вышнему».

Затемненный красно-желтый лишен творческого импульса и энергии красного цвета. Цветотерапевт Г. Клар так охарактеризовал коричневый цвет: «Импульсивная жизненная сила красного в коричневом, благодаря затемнению, тускнеет, сдерживается или, как говорят художники, „замирает“. У коричневого остается только жизненное состояние. Эта жизненность, теряя активность, становится пассивной. Коричневому цвету часто отдают предпочтение люди, которым кажется, что конфликтная ситуация, в которой они находятся, неразрешима».

Цветовая аналитика связывает с коричневым цветом уход от интеллектуальных к сугубо телесным потребностям. Поэтому людям, склонным к излишней «рассудочной деятельности» и пренебрегающим земной жизнью, психологи рекомендуют именно коричневые тона. Как показывает практика цветотерапии, коричневые оттенки периодически необходимы и людям, стремящимся просто расслабиться, уйти от цивилизации – побродить по лесу, порыбачить, пожить в деревне.

Если в эпоху Возрождения одежду коричневого и серого цветов разрешалось носить лишь «подлому люду», то в наше время коричневый цвет – один из самых распространенных. В конце XX столетия наиболее популярными были такие тона коричневого, как шоколадный (он, как правило, наиболее выигрышно смотрится с темными волосами и темной кожей), бежевый, цвет верблюжьей шерсти. Пастельные размытые краски, в том числе и коричневых тонов, стали наиболее актуальны, когда девизом моды провозглашена естественность.

Одежда коричневого цвета дает ощущение спокойствия, уюта, напоминает о домашнем тепле. Однако психологи не советуют надевать коричневый костюм на собеседование, так как не все любят коричневый цвет, считая его скучноватым. И совсем не подходит для делового костюма ткань коричневого цвета с оттенками красного.

В заключение беседы о цвете в одежде хочу привести слова из книги «Я сегодня в моде... 100 ответов на вопросы о моде и о себе» историка моды Александра Васильева: «Все цвета прекрасны, в зависимости от их сочетаний и применения, как в костюме, так в интерьере. Мы должны понимать, как это будет сочетаться с другими тонами, которые будут сюда вклиниваться или не вклиниваться. Поэтому я не считаю, что существуют вообще некрасивые цвета, надо только уметь с ними работать, а для этого надо ходить почаще в музеи, смотреть выставки художников, работы колористов, как старых, так и новых, смотреть сочетания, которые встречаются в моде, в кино, в графике, в живописи, в театре, наконец, в камнях, в природе, и тогда, конечно, вы можете развивать и совершенствовать это чувство».

## Глава 2

### Единство цвета и души

#### Что такое цветовой тест Макса Люшера

*Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают или волнуют, они печалят или радуют.*

*Иоганн Вольфганг Гёте, «Учение о цвете»*

Глубинная связь цвета с эмоциональным и физическим состоянием человека определяет фантастические возможности и могущество цвета. Великий живописец Винсент Ван Гог писал: «Цвет сам по себе что-то выражает – от этого нельзя отказываться. Это надо использовать». Одно из важнейших возможных применений цвета – познание самого себя.

Проблемы сопровождают жизнь любого человека. С одной стороны, наличие проблем – явление нормальное, ведь решая проблему за проблемой, человек идет вперед в своем развитии. С другой стороны, нередко бывает, что проблема становится неразрешимой, а обойти ее человек не может – такая ситуация разрушительно действует на здоровье. В этом случае важно понять причины возникшей проблемы, которые часто бывают завуалированы. И еще: всегда надо стремиться убирать причины проблем, а не их следствия (как, впрочем, и причины болезней, а не их проявления – симптомы).

Один из способов понять себя, осознать свои проблемы и их причины, открыть свои истинные цели, оценить состояние души и тела предлагает тест Макса Люшера. Макс Люшер – швейцарский ученый-психолог, выделивший психологию цвета в отдельную науку. Свой знаменитый тест, основанный на определении того, какие цвета человек предпочитает, а какие отвергает, Люшер составил еще в 40-е годы XX века.

Цветовой тест Люшера предназначен для изучения эмоционального состояния человека и возможностей его адаптации к различным социальным и психологическим ситуациям. Он основан на взаимосвязи между различными цветовыми энергиями и определенными процессами в психике.

Макс Люшер не только выявил закономерные связи между цветом и настроением, но и провел масштабные статистические исследования, которые подтвердили объективный характер значений разных цветов в психологии.

Так называемый полный тест Люшера включает в себя семьдесят три цветные карточки, в которых отражено двадцать пять различных цветов и оттенков. Для проведения этого теста цветные карточки надо разложить сорок три раза, а для толкования этого теста нужна профессиональная психологическая подготовка.

Быстрый (или сокращенный) тест Люшера не такой подробный, но тоже дает возможность увидеть важные качества человека, а также указывает «зоны» его психологического и физического напряжения. Например, сокращенный тест Люшера задолго до появления болезни указывает на вероятность ее возникновения. Этот тест может служить для ранней диагностики сердечно-сосудистой недостаточности, спазмов сосудов головного мозга, нарушений деятельности желудочно-кишечного тракта. В Европе сейчас многие врачи используют этот вариант теста Люшера при постановке диагноза.

## О сокращенном тесте Люшера

Для проведения сокращенного теста Люшера необходим набор цветных карточек, состоящий из восьми цветов. Четыре из них – красный, желтый, зеленый и синий – имеют первостепенное значение и являются основными цветами теста, а фиолетовый, коричневый, серый и черный – вспомогательными.

Тест Люшера исходит из объективного значения этих цветов, которое одинаково для всех людей (например, синий означает мир и покой независимо от того, нравится данный цвет тестируемому или нет). Воздействие же цвета на человека является сугубо субъективным. Один и тот же цвет может по-разному действовать на разных людей: например, одному человеку нравится желтый цвет, другой к нему равнодушен, а у третьего вызывает неприязнь. В народе об этом говорят: «На вкус и цвет товарищей нет».

Бывают случаи, когда можно довольно точно охарактеризовать человека, исходя из того, какой цвет он предпочитает. Однако в жизни часто единое целое (картину, интерьер или пейзаж) создают несколько цветов, их сочетание. Когда это целое оценивает человек, то его симпатию или антипатию определяет скорее эстетическое чувство, а не психологическая реакция на определенные цвета.

В случае же, если мы имеем дело с каким-то одним цветом, как это представлено в цветовом тесте Люшера, предпочтение одного цвета другому отражает состояние мозга человека, состояние его желез внутренней секреции. Такая связь между психологическими и физиологическими параметрами человека и цветом, который он предпочитает, является объективно существующей связью, не зависящей ни от возраста, ни от пола, ни от национальности, ни от образования, ни от социального положения.

Сокращенный тест Люшера заключается в следующем: нужно разложить указанные восемь цветов (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, коричневый, серый и черный) в порядке их предпочтения. Карточку с цветом, который нравится больше всего, следует положить на первое место – это означает, что вы испытываете к этому цвету наибольшую симпатию. Далее карточки размещают по мере убывания симпатии к цвету. Последняя, восьмая, карточка говорит о том, что к этому цвету вы чувствуете наименьшую симпатию. Когда вы проводите тест Люшера, не надо думать о сочетании цветов; здесь важно то, что каждый цвет должен восприниматься по отдельности, а эстетическое чувство здесь играет второстепенную роль. Поэтому, тестируя себя или кого-либо другого, следует учитывать, что при выборе того или иного цвета не следует думать о том, подходит ли он для обоев в вашей спальне, для обивки мебельного гарнитура или для летнего костюма.

## Цветовые эталоны

При всем многообразии тиражирования цветовых эталонов Люшера вряд ли кому-либо удастся найти два абсолютно одинаковых набора, так как каждое издание грешит несовпадениями. Это касается оттенков красного, синего, зеленого и, особенно, фиолетового цветов. Тонкими нюансами цветовых оттенков приходится пренебрегать хотя бы из-за того, что типографские технологии не могут точно воспроизвести определенный оттенок.

Набор цветовых эталонов (цветовых карточек), используемый в методе цветовых выборов, вы можете найти на вклейке в конце книги. Этот метод (равно как и набор цветовых эталонов) был разработан под руководством доктора психологических наук, директора Института прикладной психологии Людмилы Николаевны Собчик и сегодня является хорошим модифицированным вариантом цветового теста М. Люшера, адаптированного к отечественным условиям.

На практике тестирование с помощью метода цветовых выборов происходит следующим образом: испытуемому предлагается выбрать из разложенных перед ним карточек самый приятный цвет, исходя из того, насколько этот цвет предпочитаем в сравнении с предложенными. Раскладывая перед обследуемым цветовые эталоны прямоугольной формы размером примерно 4 на 6 сантиметров, следует использовать нейтральный фон. Освещение должно быть равномерным, достаточно ярким – лучше проводить исследование при дневном освещении. Расстояние между цветовыми карточками должно быть не менее двух сантиметров.

## **О чем говорит позиция цвета**

Каждая позиция разложенных в порядке предпочтения карточек несет свою информацию.

Первое место в ряду предпочтений цвета означает ваше стремление – то психологическое состояние, которого вы хотите достичь или уже достигли для того, чтобы добиться своей цели. Поставив цветовую карточку на первое место, вы на языке цвета указываете свой основной метод достижения цели. Например, если на первое место вы положили карточку синего цвета, то это означает, что ваш основной метод – спокойствие, зеленую – упорство, красную – активность.

Карточка, положенная на второе место, означает вашу истинную цель. Если на втором месте окажется карточка синего цвета, то это значит, что вы стремитесь к миру и спокойствию, а карточка красного цвета скажет о том, что вы стремитесь к активным действиям.

Карточки, положенные на третье и четвертое места, показывают действительное положение дел: ситуацию, в которой находится человек, или то, как обстоятельства заставляют его действовать. Например, синий, положенный на одно из этих мест, означает, что человек чувствует себя абсолютно спокойно или же создавшаяся ситуация требует от него спокойных действий. Красный цвет, напротив, говорит о том, что человек активен или же сама ситуация требует от него активных действий.

Цвета, положенные на пятое и шестое места, вызывают равнодушие у тестируемого. Значения этих цветов не играют важного значения в жизни тестируемого в данный момент, но это не значит, что они не отвергаются в ходе общего исследования: эти цвета находятся «в резерве» до тех пор, пока ситуация не изменится и не заставит человека действовать в соответствии со значением этих цветов. Например, синий, стоящий на одной из этих позиций, говорит о том, что стремление к покою в данной ситуации не так важно сейчас для тестируемого человека, зеленый говорит о неактуальности упорства в данный момент, а красный – о нецелесообразности активных действий в складывающихся обстоятельствах.

## **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.