

УДК 615.851:159.923

Ковальова О.В.¹, Осієвська С.В.²

¹проф., НУ «Запорізька політехніка»

²студент, НУ «Запорізька політехніка»

ЗАСТОСУВАННЯ КОЛЬОРОТЕРАПІЇ ДЛЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОСОМАТИЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

Знання про голкорексфлексотерапію, які походять із глибокої давнини (хоча сам термін є досить умовним при детальному аналізі), відображені у письмових джерелах, вік яких сягає щонайменше 5000 років [6].

Досліджуючи методи лікування та реабілітації, що виникли у різних частинах світу серед представників різних етносів і культур, можна виявити значну подібність основних концепцій, які в багатьох аспектах майже повністю збігаються [6]. Це ставить питання про те, що є більш традиційним – сучасна медицина чи ті знання, що існують понад п'ять тисячоліть.

Закони природи, описані ще в давнину, зберегли свою актуальність, пройшовши випробування часом і поширившись серед багатьох цивілізацій. Вони мають сталі теоретичні засади та практичне значення, що підтверджує їхню життєздатність у сучасному науковому та медичному дискурсі [1].

У традиційній індійській медицині виділяють 76 000 енергетичних каналів, відомих як «Наді», які є функціональним аналогом меридіанів у китайській медицині. З них 14 основних каналів демонструють високий ступінь відповідності класичним меридіанальним системам, описаним у китайських та корейських медичних традиціях. Крім того, концепція чакр передбачає наявність основних енергетичних потоків, що корелюють із зазначеними каналами. Подібні уявлення про енергетичні структури простежуються також у традиційних практиках карпатських мольфарів [4, 5, 7].

Одним із ключових аспектів цих методик є використання кольору як засобу впливу на психофізіологічний стан людини. Завдяки правильному підбору та гармонізації кольорової гами можна

модулювати емоційний фон, регулювати рівень працездатності, сприяти якісному відпочинку та відновленню організму. У підсумку, застосування колірних технологій відіграє важливу роль у підтримці та збереженні здоров'я людини [1, 2, 3].

Метою нашого дослідження було розглянути вплив кольорів на енергетичні потоки та психоемоційний стан людини в контексті традиційної китайської медицини.

Добре відомо, що колірне оформлення простору суттєво впливає на психоемоційний стан людини. Так, у приміщенні з певною кольоровою гамою можна відчувати напруження і дискомфорт, тоді як в іншому середовищі, зі зміненими кольоровими акцентами, з'являється можливість ефективно працювати або повноцінно відпочивати. Наприклад, змінивши колір штор у кімнаті, можна помітити поліпшення концентрації уваги та загальної працездатності [1, 2].

У традиційних східних медичних системах кожен меридіан асоціюється з певними внутрішніми органами та природними елементами (дерево, вогонь, земля, метал, вода). Зокрема, зелений колір відповідає енергії печінки (дерево), червоний – серцю (вогонь), помаранчевий пов'язаний із тепловою енергією та корелює з діяльністю головного і спинного мозку (меридіан управителя), жовтий асоціюється зі шлунком (земля), білий – з легеньми (метал), а синій або чорний – з нирками (вода). Таким чином, використання кольору є важливим елементом регуляції енергетичного балансу організму [1, 3, 4].

Крім кольору, кожен меридіан пов'язаний із певною емоцією, що дозволяє регулювати емоційний стан людини через цілеспрямоване використання кольорової гами. Залежно від типу конституції людини, у її енергетичному профілі домінує певний елемент, що зумовлює тип поведінки та риси характеру [1, 2, 3, 7]. Проте за допомогою кольору можна згладжувати небажані емоційні прояви та підсилювати позитивні аспекти.

Зокрема, меридіан серця асоціюється з радістю та надмірним хвилюванням, меридіан печінки – із гнівом і роздратуванням, меридіан легень – із смутком і печаллю, меридіан нирок – зі страхом і тривогою, а меридіан селезінки – із турботою або надмірною задумливістю. Таким чином, використовуючи кольоротерапію, можливо гармонізувати емоційний баланс людини, підтримувати психоемоційну рівновагу та сприяти загальному здоров'ю [1].

Володіючи цими знаннями, можна цілеспрямовано впливати на відновлення балансу між меридіанами, що, своєю чергою, сприяє гармонізації емоційного стану та загального благополуччя.

Прикладом впливу кольору на людину є концепція енергії вітру (фен) у традиційній китайській медицині. Вітер символізує рух, мінливість і динамічні зміни у природі та організмі. Ця енергія найчастіше асоціюється із зеленим кольором і весняним періодом, коли пробуджується життєва сила, активізуються обмінні процеси та відбувається перехід до нового етапу розвитку.

У літературній і творчій діяльності можна простежити вплив енергій відповідно до традиційної китайської медицини (ТКМ) [7]. Наприклад, Джордж Байрон мав енергетичний тип із домінуванням енергії вітру (фен). Ця енергія характеризується мінливістю, швидкою зміною настрою, дратівливістю, динамічністю, схильністю до постійного руху, пошуку нових ідей та творчих імпульсів. Саме вона сприяла його здатності створювати різножанрові літературні шедеври, стимулювала уяву та зумовлювала потяг до подорожей і нових знайомств.

Однак надмірна активність вітру потребує балансування, яке можна досягти через енергії вологості (ши) та сухості.

Енергія вологості асоціюється зі спокоєм, стабільністю та здатністю пом'якшувати вплив вітру. Вона символізує гармонію та емоційну рівновагу, допомагаючи нівелювати надлишок мінливості й рухливості [1, 2, 3]. Болдинська осінь, з її характерним жовтим кольором, відповідає стихії Землі в ТКМ, яка врівноважує інші стихії, зокрема вітер. Осіння волога атмосфера сприяє гармонізації енергії, надаючи зосередженості та внутрішньої рівноваги [6, 7].

Окремо слід зазначити солодощі, які символізують «смак Землі» та також відіграють роль у балансуванні енергетичних процесів. Таким чином, жовтий колір, осінній період, спокійні стабільні умови та відповідні гастрономічні уподобання допомагають нівелювати надлишок енергії вітру та підтримувати емоційний баланс.

Зелений колір категорично не рекомендований у цьому випадку, оскільки його використання може посилювати негативний вплив домінуючого конституційного типу на психоемоційний стан людини.

Аналізуючи енергетичні взаємозв'язки, можна простежити, як зовнішні фактори сприяють урівноваженню внутрішнього творчого напруження. Взаємодія енергій вітру та вологи створює оптимальні умови для гармонізації психофізіологічного стану.

Другою енергією, здатною врівноважувати вплив енергії вітру, є енергія сухості.

Асоціація енергії сухості з коричневим кольором у контексті послаблення впливу вітру може бути проаналізована через символіку кольорів та їхній зв'язок зі стихіями. У ТКМ і філософії кольори та

енергетичні взаємодії розглядаються як важливі засоби гармонізації психофізіологічного стану людини [1, 2, 3].

Коричневий колір асоціюється із землею, яка в ТКМ є джерелом стабільності, врівноваженості та структури. Земля має здатність поглинати надмірні енергії, зокрема енергію вітру, забезпечуючи баланс і гармонію. Колір коричневий сприяє створенню відчуття спокою, заземлення та внутрішньої рівноваги. Він допомагає зменшити хаос, який приносить енергія вітру, і фокусується на стабільності та порядку. Вплив коричневого стимулює енергетику «заземлення», сприяючи зменшенню неспокійності та надмірної рухливості, характерних для вітрової енергії [1, 2, 3].

Згідно зі східними джерелами, перші 12 років життя характеризуються домінуванням енергії вітру, що є типовим для вищезгаданих випадків [4, 5, 7]. У цей період у дітей спостерігається емоційна лабільність, нестабільність, підвищена рухливість і непосидючість. Ці характеристики можуть бути компенсовані шляхом використання кольорової палітри. Для стабілізації енергії вітру важливо впроваджувати білий, жовтий та коричневий кольори. Їх використання в інтер'єрі може допомогти створити сприятливе середовище для дітей до 12 років.

Не випадково, що традиційна шкільна форма була коричневою, оскільки енергія сухості сприяє порядку та дисципліні. Включення коричневих відтінків у дизайн інтер'єру формує стабільне й гармонійне оточення, яке заспокоює енергію вітру на енергетичному рівні. Візуалізація коричневого кольору під час медитацій сприяє формуванню внутрішнього спокою та стабільності.

Стабілізація енергії вітру також досягається через використання жовтого і білого кольорів, що має глибоке енергетичне і символічне значення в філософії ТКМ [1, 2, 3].

Жовтий колір асоціюється з енергією Землі, яка забезпечує стабільність, баланс і центрованість. Він має заспокійливу дію на хаотичну й рухливу природу вітру, врівноважує надмірну рухливість і сприяє відчуттю тепла, оптимізму та впевненості. Це протидіє тривожності та неспокою, які можуть виникати через енергію вітру [1, 2].

Білий колір символізує чіткість, організованість і стриманість, допомагаючи направити вітер у більш контрольовану й структуровану рухливість. Білий колір є енергією чистоти й порядку, заспокоюючи внутрішній хаос, спричинений вітром. У поєднанні з жовтим, білий колір створює міцну основу для врівноваження рухливості вітру і додає

чіткості та контролю, спрямовуючи хаотичний рух у правильне русло [1, 2].

Жовті та білі елементи в інтер'єрі (текстиль, меблі, декор) сприяють створенню збалансованого простору, який стабілізує енергію вітру. Жовті світильники формують теплу атмосферу, а білий декор підсилює відчуття порядку та організованості. Кольори використовуються як інструмент для регулювання енергетичних потоків у тілі, оскільки кожен колір пов'язаний із певними меридіанами і має різний вплив на фізичний та емоційний стан людини [1, 2, 3].

Таким чином, кольори мають глибоке символічне значення в традиційній китайській медицині і можуть бути використані для гармонізації енергетичних потоків та психоемоційного стану, зокрема для заспокоєння енергії вітру. Жовтий і білий кольори сприяють відчуттю стабільності, тепла та порядку, протидіють тривожності та неспокою, що виникають через енергію вітру, і сприяють створенню гармонійного простору. Вибір кольорів у дизайні інтер'єру може відігравати ключову роль у створенні сприятливого середовища для розвитку дітей, сприяючи емоційному та психофізіологічному балансуванню.

Список використаних джерел

1. Григус І.М. Нетрадиційні засоби оздоровлення: навч. пос. Рівне: НУВГП, 2017. 242 с.
2. Отич О. Колір, як емоційно-змістовий код культури. *Рідна школа*. 2017. № 1-2. С. 18-22
3. Azeemi S.T. Y., Rafiq H.M., Ismail I., Kazmi S.R., Azeemi A. The mechanistic basis of chromotherapy: Current knowledge and future perspectives. *Complementary Therapies in Medicine*. 2019. Vol. 46. P. 217-222. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.08.025>
4. Gaur R.A. brief history: Traditional Chinese medicinal system. *Pharmacological Research – Modern Chinese Medicine*. 2024. Vol.10. P. 1-5. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.prmcm.2024.100387>
5. Gupta R. Color therapy in mental health and well being. *International Journal of Research Education and Scientific Methods*. 2021. Vol. 9(2). P. 1068-1076.
6. History of reflexology. *University of Minnesota*: website: <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/history-reflexology> (date of request: 05.02.2015)
7. Traditional Chinese Medicine: What you need to know. *National Center for complementary and integrative health*. веб-сайт. URL: <https://www.nccih.nih.gov/health/traditional-chinese-medicine-what-you-need-to-know> (дата звернення: 04.02.2025)