**Цель:** просвещение педагогического коллектива, снятие эмоционального напряжения.

***ЦВЕТОВАЯ МЕДИТАЦИЯ***

Вариант 1. В зависимости от того, на какой орган вы хотите воздействовать, выберите лист бумаги, окрашенный в нужный цвет. Размер бумаги должен быть не менее 20x40 см. Сядьте на расстоянии 1 — 1,5 м от листа бумаги и смотрите на него в течение 10—15 минут. Этого времени вполне достаточно для того, чтобы глаз зафиксировал цвет, передал сигнал мозгу, оттуда он поступил в центральную нервную систему, а от нее — к тому органу, на который цвет оказывает наиболее сильное воздействие.

Вариант 2. Существует еще более простой способ, но для него необходимо, чтобы человек обладал развитым воображением. Сядьте, закройте глаза и постарайтесь представить, что помещение, в котором вы находитесь, окрасилось в тот цвет, который вам необходим для лечения. Если трудно сразу вспомнить цвет, сначала найдите его среди окружающих предметов, зафиксируйте, а потом закройте глаза и начинайте медитацию. Если это трудно, то можно представить объекты, к которым вы достаточно привыкли . Например, синее море, голубое небо, зеленую траву, оранжевые солнце или апельсин, красные маки и т. д. Лечебная медитация должна провожаться от 10 до 20 минут.

Вариант 3. Приобретите в магазине цветные лампы, вкрутите лампу нужного вам цвета в любой источник света (например, в настольную лампу), другие источники света при этом не включайте. Воздействие цветовой лампой может быть длительным — до 2—3 часов.

***Красный цвет***

Органы, на которые оказывает действие красный цвет: сердце, артерии и вены (кровь), печень, почки, прямая кишка.

В лечебной медитации красный цвет:

    \* оказывает стимулирующее действие на органы кровообращения;

    \* повышает содержание гемоглобина в крови и тем самым препятствует возникновению анемии;

    \* повышает иммунитет;

    \* устраняет застойные явления;

    \* способствует выделению тепла;

    \* регулирует деятельность печени и почек;

    \* способствует мышечному расслаблению;

    \* помогает при нарушениях менструального цикла и стимулирует сексуальную активность.

***Оранжевый цвет***

Органы, на которые действует оранжевый цвет: селезенка, поджелудочная железа, тонкий кишечник, органы дыхания, сосуды.

В лечебной медитации оранжевый цвет:

    \* оказывает в целом укрепляющее воздействие на жизнеспособность организма;

    \* снабжает энергией селезенку и поджелудочную железу;

    \* укрепляет органы дыхания;

    \* способствует очищению сосудов;

    \* повышает аппетит и мышечную силу;

    \* стимулирует деятельность половых желез;

    \* омолаживает;

    \* улучшает настроение, снимает депрессию

***Желтый цвет***

Органы, на которые действует желтый цвет: нервы, мозг, лимфатическая система, желчный пузырь, желудок, двенадцатиперстная кишка.

В лечебной медитации желтый цвет:

    \* стимулирует интеллектуальные способности человека;

    \* оказывает очищающее действие на органы пищеварения, печень и кожу;

    \* способствует выделению желчи;

    \* активизирует вегетативную нервную систему;

    \* восстанавливает запасы минеральных веществ и снижает кислотность в организме.

***Зеленый цвет***

Органы, на которые действует зеленый цвет: нервы, глаза, бронхи, мышцы, кости, сухожилия, ферменты и гормоны.

В лечебной медитации зеленый цвет:

    \* оказывает освежающее и одновременно успокаивающее действие на организм, проявляет антисептические и противомикробные свойства;

    \* укрепляет мышцы и ткани;

    \* оказывает стимулирующее действие на гипофиз;

    \* благотворно действует на глаза;

    \* снимает спазм бронхов;

    \* является прекрасным успокаивающим средством при хронических заболеваниях.

***Голубой цвет***

[**Органы**](http://ukr.obozrevatel.com/news/u-luganskih-organah-opiki-otrimuvalis-habari-za-oformlennya-dokumentiv.htm), на которые действует голубой цвет: нервы, гортань, область придатков, глаза, уши, нос. Голубой цвет относится к разряду холодных цветов и оказывает прежде всего успокаивающее действие на нервную систему, приводя человека в состояние внутреннего покоя. В лечебной медитации голубой цвет:

    \* успокаивает боли, оказывает освежающее и сосудосуживающее действие;

    \* подавляет воспалительные процессы, оказывает антисептическое и жаропонижающее действие;

    \* оказывает благотворное влияние при нервных расстройствах, усталости, бессоннице.

***Синий цвет***

Органы, на которые оказывает влияние синий цвет: органы дыхания, нервная система, щитовидная железа, миндалевидные железы, слепая кишка.

В лечебной медитации синий цвет:

    \* оказывает положительное воздействие на органы дыхания, поэтому особенно эффективен при бронхите, воспалении легких и астме;

    \* уменьшает воспалительные процессы в слепой кишке (аппендицит) и миндалинах;

    \* регулирует деятельность щитовидной железы;

    \* способствует остановке кровотечений, быстрому рубцеванию и заживлению рак;

    \* оказывает обезболивающее действие при всевозможных болях.

***Фиолетовый цвет***

Органы, на которые действует фиолетовый цвет: нервы, железы, прежде всего гипофиз, лимфатическая система.

В лечебной медитации фиолетовый цвет:

    \* снижает температуру, уменьшает боли;

    \* оказывает благоприятное воздействие на человека при напряженном ритме жизни, при бессоннице, мигренях и депрессиях.

***Белый цвет***

Этот [**цвет**](http://show.oboz.ua/stardust/bal-tsvetov-andreya-fomina.htm) через центральную нервную систему действует на все органы. В лечебной медитации белый цвет:

    \* гармонизирует все функции организма;

    \* повышает силу, энергию;

    \* нормализует деятельность центральной нервной системы;

    \* положительно влияет на деятельность желез внутренней секреции.



