

Na czym polega metoda chromoterapii?

Kolor. Kiedy myślimy o zielonym-przychodzi na myśl: trawa, choinka, łąka. To kolor kojarzący się z przyrodą budzącą się do życia, przebudzeniem po zimowym uśpieniu. Kolor niebieski to kolor nieba, a czerwony energii. Kojarzy się z ciepłem ogniska jak i strojem świętego Mikołaja. Jacek Kielin pisze w swojej książce (2014), że „Światło i barwy stanowią jedność. Bez światła nie byłoby kolorów”. Odwołuje się w ten sposób do doświadczeń naukowych z zakresu fizyki i eksperymentów Newtona i Pascala. To ono jest źródłem witaminy i hormonu serotoniny, a także wpływa na wydzielanie melatoniny.

Czym jest chromoterapia?

To zastosowanie koloru w sposób terapeutyczny. Odbiór danego koloru jest sprawą indywidualną. Każdy kolor ma inne natężenie i siłę oddziaływania. Dla jednej osoby żółty jest zbyt krzykliwy, dla innych niebieski to najpiękniejszy kolor ze wszystkich. W literaturze odnajdziemy charakterystyki poszczególnych barw, a także zalecane schorzenia i choroby, do których zaleca się użycie określonego koloru, jako uzupełnienie głównej terapii. Terapia kolorem ma szerokie zastosowanie. Począwszy od medycyny leczniczej, a także estetycznej i kosmetologii, przez terapię zaburzeń sensorycznych, stymulację jak i relaksację. W kontekście koloru fioletowego istnieją pewne rozbieżności w podejściu. Kolor ten przez część specjalistów jest uznawany za niebezpieczny ze względu na jego moc. Zwłaszcza w odniesieniu do osób z głęboką niepełnosprawnością intelektualną. Inni z kolei są zdania, że należy stosować tak jak pozostałe kolory, ale z większą dozą ostrożności i intensywności. Również w odniesieniu do koloru czerwonego należy działać z umiarem. Ten kolor może w krótkim czasie spowodować intensywne reakcje w zachowaniu polegające na przykład na rozdrażnieniu czy agresji.

Naświetlanie całego ciała lub określonej części uzależnione jest od celu oraz możliwości odbioru bodźców. Trzeba wziąć też pod uwagę stan zdrowia i samopoczucie danego dnia. Przeciętny czas trwania sesji to 5-20 minut. U osób z wadami wzroku lub niedowidzeniem samo ukierunkowanie uwagi na źródło światła w ciemnym otoczeniu ma

terapeutyczne działanie. To jest punkt wyjścia do rejestrowania zmian w otoczeniu, zauważaniu położenia przedmiotu ¹.

Geneza powstania metody

Fakt, że kolor jest falą o różnej długości, był znany już czasach starożytnych. Zastosowanie koloru w celach medycznych można znaleźć w zapisach naukowych krajów takich jak: Chiny, Indie czy Egipt. Na rozwój zainteresowania tym zagadnieniem trzeba było jednak poczekać aż do końca XIX wieku. To wtedy zaczęto podejmować próby leczenia ultrafioletem choroby skóry. Wydarzeniem, które można uznać za moment przełomowy dla tej metody było założenie instytutu przez fizyka Dishaha Pestanji Ghadiali. To w nim prowadził leczenie światłem z zastosowaniem filtrów o różnych kolorach.

Jak odróżnić ją od innych metod wykorzystujących światło i kolor ?

Światłoterapia, nazywana też fototerapią jest naświetlaniem określonego lub całego obszaru ciała za pomocą specjalistycznych lamp. Są to sprzęty medyczne i powinny spełniać wymagania określone unijnymi przepisami prawnymi. Nie każdy może wykonywać tego typu naświetlanie. Zwykle wykonują to lekarze o specjalności psychiatrycznej lub przeszkoleni terapeuci w warunkach gabinetu lub domowych. Wspomaga rozwiązywać problemy ze snem, depresją czy zaburzenia odżywiania. Innym ciekawym rozwiązaniem jest koloropunktura, o której wspomina L.Miosga w swojej książce. Jest to wykorzystanie metody akupunktury, w której tradycyjne igły zastępuje się wiązkami światła.

Adresaci i zastosowanie

Najważniejsze to ustalenie adresata oddziaływań tej metody, a także jego możliwości i potrzeby sensoryczne. Trzeba zdawać sprawę sobie sprawę, jak silne działanie może mieć na ludzki organizm połączenie kilku metod w warunkach oraz jak wrażliwym obszarem jest sfera sensoryczna, a zwłaszcza zmysł wzroku. Kolor jest jednocześnie narzędziem uniwersalnym i jednocześnie bardzo zindywidualizowanym środkiem do prowadzenia oddziaływań wszelkiego rodzaju. Każdy przedmiot, który go ma poprzez samo odbicie i odbioru fali przez ludzki mózg przez oko jest już bodźcem, który może być odczytany w rozmaity sposób.

¹ L.Miosga, *Pomóż mi być. Komunikacja i stymulacja zmysłowa osób ze znaczną i głęboką niepełnosprawnością umysłową*, Kraków 2006, s. 48.

W połączeniu ze skojarzeniami, emocjami oraz wspomnieniami niesie potężny ładunek, który można wykorzystać w rozmaity sposób. Osoby szukające relaksacji powinny poddać się oddziaływaniu zielonego albo niebieskiego. Aby zwiększyć pobudzenie organizmu zaleca się stosowanie żółtego lub czerwonego. O zastosowaniu koloru w praktyce medycznej również można przeczytać w literaturze, zwłaszcza dotyczącej sfery leczenia metodami alternatywnymi. Traktując kolor, jako formę wsparcia podstawowego leczenia, można znaleźć zastosowanie koloru choćby przy chorobach układu krążenia, nerwowego oraz hormonalnego, a także chorobach oczu. Oddziaływanie koloru można też zauważyć w kontekście procesów uwagi i emocji.

Sposoby wykorzystania koloru w praktyce pedagogicznej

Chromoterapia może być wykorzystana w pracy z osobami dorosłymi jak i dziećmi w wieku szkolnym lub przedszkolnym, które wykazują agresywne zachowania, czy też są nadpobudliwe psychoruchowo. Jest też świetnym uzupełnieniem metod pracy z uczniami z niepełnosprawnością intelektualną. W przypadku głębokiej niepełnosprawności J.Kielin zwraca uwagę, że może się sprawdzić, jako swego rodzaju regulator stopnia pobudzenia, a także jako forma wyciszająca nawyki ruchowe². Począwszy od porannego kręgu przez zabawy wykorzystujące światło i cień (dobrze znany teatrzyk cieni), wykorzystanie farb fluorescencyjnych do malowania twarzy i inne³.

Z jakimi metodami współgra?

W porannym kręgu uczestnicy zajęć spotykają się i wspólnie doświadczają świata przyrody pod kątem zmieniających się pór roku poprzez stymulację polisensoryczną. Poszczególne działania mają charakter rytuału, który pozwala poczuć się bezpiecznie i otworzyć na komunikację z drugim człowiekiem. Ten aspekt jest głównym celem zajęć. Snoezelen to następna metoda, w której działania terapeutyczne są prowadzone w odniesieniu do kilku zmysłów. To w specjalnie wyposażonej sali uczestnicy mogą poczuć podmuch wiatru, zobaczyć jak dźwięk łączy się z kolorem, czy poczuć jak wibruje kolorowa interaktywna kolumna wodna. Muzykoterapia to oddziaływanie za pośrednictwem dźwięków. Wykorzystywana jest w praktyce pedagogicznej, która może działać na sferę emocji, poprzez regulację nastroju, stopnia pobudzenia, a co za tym idzie na procesy poznawcze – takie jak odbiór bodźców wzrokowych, słuchowych i uwagę, a także w zakresie sfery funkcjonowania

² J.Kielin, *Rozwój daje radość, Terapia dzieci upośledzonych umysłowo w stopniu głębokim*, Sopot 2013, s.144

³ Ibidem, s.47

społecznego. Muzyka jest na tyle uniwersalnym i silnym narzędziem do wykorzystania, że rzadko kiedy można wskazać tylko jedną sferę w jakiej oddziałuje na człowieka. Formy wykorzystania tej metody to: granie na instrumentach, śpiew i odbiór muzyki. Muzyka podczas oddziaływania światłem powinna współgrać z wybranym kolorem. W zależności od tego, czy celem jest relaksacja czy pobudzenie, taka powinna być też muzyka. Aromaterapia to jedna z alternatywnych metod leczenia, która polega na wykorzystaniu bodźców węchowych, na przykład olejków roślinnych albo eterycznych. W zależności od celu, dopasowuje się odmienne nuty zapachowe o odpowiednim natężeniu. Bodźce zapachowe mogą być znakomitym środkiem oddziaływania na poczucie bezpieczeństwa oraz nastroj. To z kolei przekłada się na działanie i zachowanie. Można ją wykorzystać poprzez: kąpiele, inhalacje, masaże i inne. Zdaniem L.Miosgi chromoterapia jest jej „wspaniałym uzupełnieniem”⁴. O zaletach łączenia metod wspomina również T. Stąpór⁵.

Środki do wykorzystania w chromoterapii

Podczas zajęć można wykorzystywać przedmioty codziennego użytku, takie jak: kolorowe chusty, folie, przesłony, lampy. Warto też zainspirować się sprzętami, które znajdują zastosowanie w sali doświadczania świata. Są to na przykład: kaskady światłowodowe, kolumny wodne, żarówki zmieniające kolory, basen z podświetlanymi piłeczkami, podświetlane blaty i inne.

Podsumowanie

Ludzki umysł odbiera rzeczywistość za pomocą wszystkich zmysłów, nawet jeśli nie jest to do końca uświadomione działanie. W każdej chwili kanał słuchowy nastawiony jest na odbiór dźwięku, węch na szukanie zapachu, podobnie zmysły czucia i dotyku. Nadrzędną zasadą w doborze rodzaju i ilości bodźców jest umiar. Kolejną – odpowiednia obserwacja i reagowanie na zachowanie ucznia w trakcie zajęć. Jest to ważne zwłaszcza w kontekście pracy z osobami, które mają głęboki stopień niepełnosprawności intelektualnej, nie komunikują się werbalnie, oraz mają zaburzenia sensoryczne. Cennym narzędziem może okazać się choćby prowadzenie dziennika obserwacji lub zapis wizualny zajęć albo połączenie tych dwóch czynności. Drugi sposób jest wolny od ryzyka pominięcia jakiegoś elementu w trakcie sporządzania zapisu. Dzięki temu, że poszczególne elementy są wprowadzane stopniowo, prowadzącemu umożliwia obserwację, korygowanie

⁴ Ibidem, s.43

⁵ T. Stąpór, *Chromoterapia leczenie kolorem*, Wrocław 2000, s.14

lub zmianę bodźców, a uczestnikowi daje możliwość oswojenia się z bodźcami.

Na koniec warto postawić sobie następujące pytanie: czy człowiek może żyć w otoczeniu, które jest tylko w jednym kolorze? Odpowiedź wydaje się oczywista. Człowiek potrzebuje wielości doznań. Dzięki temu, że w przyrodzie występuje tak wiele kolorów, poznanie świata jest pełniejsze. Mogą być pochodzić z rozmaitych źródeł, ale zawsze działają na ludzki organizm. Kolor jest dowodem na życie.

Bibliografia

Kielin J., (red.) 2014, *Rozwój daje radość. Terapia dzieci upośledzonych umysłowo w stopniu głębokim*, Sopot.

Łępicka, E. „*Więc chodź, pomaluj mój świat, na żółto...*” *Kolorowe miesiące w pracy z dzieckiem głęboko i wielorako niepełnosprawnym*” *krąg* [online] [dostęp 28 października 2018]. Dostępny w World Wide Web:

http://szsp.rybnik.pl/files/library/Artykuly/WIEC_CHODZ_POMALUJ_MOJ_SWIAT_NA_ZOLTO.pdf

Karkowska-Kościcka, M., *Poranny krąg* [online] [dostęp 24 października 2017]. Dostępny w World Wide Web:

http://szsp.rybnik.pl/files/library/rok_szkolny_2014_2015/Poranny_krag.pdf

Krawczyk, F. *Kolorowe tygodnie w szkole życia*, [online][dostęp 28 października 2018].

Dostępny w World Wide Web:

<http://psp.zssopole.pl/programy/metodyczne/kolorowetygodniwshkolezycia.pdf?phpMyAdmin=t65nQ3E69nOtdVrtvtWMuGLitLe>

Miosga L.,2006, *Pozwól mi być sobą. Komunikacja i stymulacja zmysłowa osób ze znaczną i głęboką niepełnosprawnością umysłową*, Kraków.

Odowska-Szlachcic B., 2013, *Terapia integracji sensorycznej. Strategie terapeutyczne i ćwiczenia stymulujące układy: słuchowy, wzrokowy, węchu i smaku oraz terania światłem i kolorami*, Gdańsk.

Stąpór, T. 2000, *Chromoterapia leczenie kolorem*. Wrocław