

12+

Сергей Сердюк

НЕЙРОАРОМАТЕРАПИЯ

Метод цветоароматических
ассоциаций

Сергей Сердюк
Нейроароматерапия.
Метод цветоароматических
ассоциаций

<https://litres.ru/74257009>

ISBN 9785007056953

Аннотация

Новый революционный метод ароматерапии, который изменит ваше представление о SPA-процедурах. Работа с вегетативной нервной системой и особые приёмы массажа для раскрытия потенциала человеческого тела.

Содержание

НЕЙРОАРОМАТЕРАПИЯ. МЕТОД	5
ЦВЕТОАРОМАТИЧЕСКИХ АССОЦИАЦИЙ	
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Нейроароматерапия Метод цветоароматических ассоциаций

Сергей Сердюк

© Сергей Сердюк, 2026

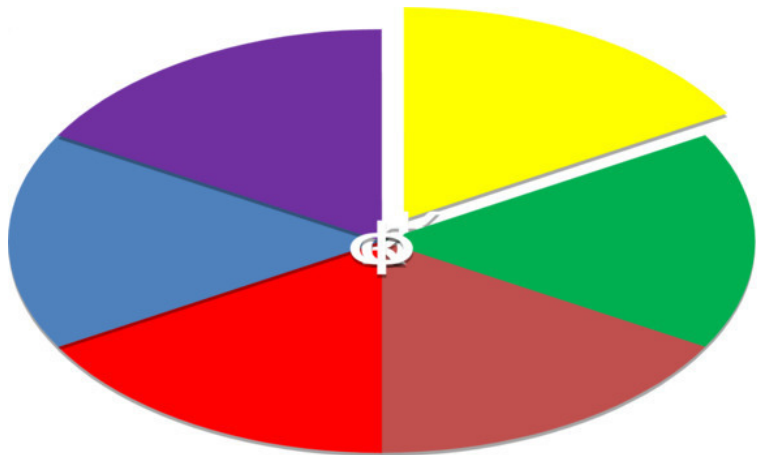
ISBN 978-5-0070-5695-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



НЕЙРОАРОМАТЕРАПИЯ. МЕТОД ЦВЕТОАРОМАТИЧЕСКИХ АССОЦИАЦИЙ

Метод нейроароматерапии основан на использовании цветоароматических ассоциаций, а также определенных видов массажа, направленных на включение в работу разных отделов вегетативной нервной системы человека. Для диагностики текущего состояния нервной системы используется нейроароматический цветотест. С его помощью можно определить эмоциональное состояние человека и его эмоциональные потребности в данный момент. Согласно основам хромотерапии, человек выбирает тот цвет, в действии которого нуждается в данный момент. На основании результатов данного теста мы распознаем в каком состоянии человек находится сейчас: есть ли тревожность, стресс или упадок сил и отсутствие мотивации. Или же состояние является более или менее сбалансированным. В этом нам помогает цветовой выбор. Исходя из результатов работ Генриха Фрилинга и Макса Люшера о влиянии цвета на человека, в нейроароматический цветотест включен круг, по аналогии с кругом Фрилинга.



На этом круге представлены 6 цветов. Круг разделен на зоны: активная зона, зона релаксации, зона баланса. Активная зона представлена двумя цветами — красным и оранжевым. Красный цвет — цвет силы и действия. Его выбирают люди, испытывающие упадок сил и недостаток жизненной энергии, апатию и неспособность к действиям под влиянием, например, какой-то психотравмирующей ситуации или полного разочарования. Далее оранжевый — цвет, близкий по спектру к красному, но выражающий призыв к действию в более мягких тонах. Его выбирают люди, потерявшие мотивацию от рутинных действий, с синдромом хронической усталости, нуждающиеся в приливе жизненных сил и новых положительных эмоциях. Эти люди склонны долго обдумы-

вать ситуацию, строить планы и, время от времени, их могут захватывать негативные мысли. Они теряют энергию и нуждаются в приливе сил, что помогает им взглянуть на вещи под новым углом и находить интересные и нестандартные решения. Зона релаксации представлена двумя цветами — синий и фиолетовый. Фиолетовый цвет — противоположен красному. Его выбирают люди, которые испытывают очень сильный стресс и тревогу. Эти чувства настолько выражены, что вводят их в ступор. Негативные эмоции, расшатывающие их нервную систему, захватывают полностью и длительное время. Человек, выбирающий фиолетовый цвет, нуждается в релаксации на грани транса. Все воздействие специалиста должно быть направлено на то, чтобы полностью отключить активность центральной нервной системы, принести состояние покоя и умиротворения. Чувство усталости, сонливости, но в то же время легкости и спокойствия — это то, что должен испытать человек после сеанса терапии. Далее идет синий. Синий цвет будет полезен людям, требующим отвлечения от проблем, испытывающих слишком много негативных эмоций, которые выводят их из состояния равновесия, заставляя испытывать постоянную тревожность. Синий цвет успокаивает нервную систему. Его выберет человек, испытывающий волнение и страх, нуждающийся в защите и успокоении. В работе терапевта должны использоваться приемы, вызывающие расслабление тела. Если используются различные техники массажа и работы с зонами и точками, то все

должно быть направлено на активацию процессов торможения центральной нервной системы. И последняя зона — зона баланса. Эта зона, в свою очередь, представлена ещё двумя цветами — зелёным и желтым. Эти цвета выбирают люди, находящиеся, в целом, в состоянии баланса. Они, время от времени, могут чувствовать и тревогу, и упадок сил. Но в данный момент (момент проведения нейроароматического цветотеста) нервная система прекрасно справляется со всеми вызовами, не приходя в состояние либо чрезмерного угнетения, либо чрезмерного возбуждения. Для более наглядного объяснения уровней эмоционального состояния приведем «Шкалу эмоционального состояния».



Слева расположены блоки, обозначающие цвета от крас-

ного вверху, до фиолетового внизу, согласно спектру. Между блоками желтого и зеленого цветов проходит линия. Теоретически это прямая идеального баланса. Оттенки цветов, находящиеся именно в этом спектре, по данным Л.А Шварц, соответствуют эмоциям и ощущениям радости и спокойствия. Но практически её достижение остаётся крайне затруднительным, т.к. человек в обычных условиях постоянно подвергается воздействию внешних факторов, что, в свою очередь, ведет к оценке мозгом поступающей информации и формированию эмоций в ответ на эти факторы раздражения. Эта линия, к которой центральная нервная система постоянно стремится. Работая в зоне баланса, мы должны использовать как активизирующие влияния на центральную нервную системы, так и угнетающие, которые приводят к расслаблению. При этом активизация ЦНС достигается за счет непосредственной активации симпатического отдела вегетативной нервной системы, равно как и тормозящее действие на ЦНС достигается за счет непосредственной активации парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. На этом основан метод нейроароматерапии — метод комплексного воздействия через цвет, аромат и массаж тела. Исходя из рисунка ясно, что человек, выбирающий зеленый цвет нуждается в большей релаксации, а выбирающий желтый — наоборот, в активации. Это цвета, требующие баланса действий, баланса между активностью и пассивностью. Также как в зеленом цвете есть оттенки синего, в желтом есть от-

тенки красного и оранжевого цветов. Ароматы в нейроароматическом цветотесте играют не менее важную роль. Действие их аналогично: человек подсознательно будет выбирать аромат, который соответствующим образом будет действовать на его нервную систему (возбуждать, расслаблять, балансировать). Но действие аромата на нервную систему гораздо более сложное и многогранное. Аромамасла содержат большое количество химических соединений и летучих веществ, действующих при визуализации нервной системой огромное количество нейронных связей, формирующих в итоге ответную реакцию. Самое важное в нейроароматическом цветотесте — создать устойчивую цветоароматическую ассоциацию. Она будет наиболее точно выражать потребности организма, так как здесь будут задействованы две системы — обонятельная и зрительная. Таким образом, сначала при выборе цвета человек определяет в какой точке шкалы эмоционального состояния он находится в данный момент. Далее намечается вектор движения к точке идеального баланса. Затем, выбрав определенный аромат и четко связав его с цветом на круге, мы получаем цветоароматическую ассоциацию, с которой и работаем далее. В нейроароматическом цветотесте первична всегда будет цветовая интерпретация и это важно. Как известно, до 90% информации человек получает от зрительного анализатора. В нашем случае мы подбираем 6 цветов без полутонов, это дает возможность быстро обработать сигнал зрительной корой, иденти-

фицировать его неокортексом и сформировать эмоциональный ответ. Далее подключаем аромат. Аромат является более сложной субстанцией для восприятия нервной системой. Анализ аромата первично будет осуществляться через обонятельную систему. Затем, посредством сопоставления цвета и аромата, будет формироваться цветоароматическая ассоциация — как единый эмоционально окрашенный образ. Цвет и аромат объединяться в единый эмоциональный ответ. И на этом этапе будет задействована и обонятельная кора, и зрительная кора, неокортекс и, что очень важно, лимбическая система — центры памяти и эмоций. Это дает максимально точный и ожидаемый ответ на терапию, поскольку такая цветоароматическая ассоциация будет связывать зрительные образы восприятия цвета, эмоциональный ответ на них с образами эмоционального ответа на аромат от обонятельной и лимбической систем. Это создаст условия для возникновения множества однонаправленных паттернов (групп сигналов, в итоге формирующих сложный ассоциативный образ) в большем количестве участков коры и в структурах промежуточного мозга. А участие в процессе лимбической системы приведет к удовлетворительным долгосрочным результатам после окончания сеансов терапии. Использование в дальнейшем аромамасла или смеси пациентом в домашних условиях (ванны, ингаляции, аромалампы), вследствие включения в работу лимбической системы и обонятельных структур древнего мозга, будет постоянно подкреплять до-

стигнутые положительные результаты терапии и далее при возникновении новых стрессовых ситуаций. Одним словом, сигнал, состоящий из двух частей (цветовой и ароматической), будет оказывать на центральную нервную систему более сильное и продолжительное действие, чем просто цвет или аромат. Теперь настало время перейти к анализу второй составляющей теста — аромат. Здесь важно отметить, что нам необходимо использовать ароматы, которые будут обладать двоякими свойствами. Они должны оказывать на нервную систему корректирующее воздействие либо через механизм релаксации, либо через механизм активации. То есть, нам необходимо использовать ароматические адаптогены, которые как раз и будут работать в этом направлении, а не ароматы с выраженными тормозящими свойствами (лаванда, мирра, жасмин) или с выраженными активизирующими свойствами (корица, шалфей, розмарин). К классу ароматических адаптогенов относятся: апельсин, грейпфрут, лимон, пачули, роза, мандарин, кипарис, иланг-иланг, ветивер, сандал, нероли. Уникальное свойство ароматических адаптогенов в том, что они именно корректируют работу центральной нервной системы. Они приводят процессы в центральной нервной системе в сбалансированное состояние либо по пути релаксации, либо активации. Все будет зависеть от преобладающих процессов (активации или торможения) в центральной нервной системы в данный момент времени. Сопоставив цветовой выбор с выбором аромата или смеси, мы

получаем вектор направления работы. Например, выбор: синий + апельсин — процедура нейроароматерапии будет приводить в сбалансированное состояние процессы в центральной нервной системе через механизмы торможения, т.е. релаксации. Т.к. при выборе синего мы отмечаем стремление к покою, умиротворению и ощущению безопасности. И наоборот. При выборе красный + иланг-иланг — процедура нейроароматерапии будет приводить в сбалансированное состояние процессы в центральной нервной системе через механизмы активации. Т.к. при выборе красного мы отмечаем стремление к активным действиям, нуждаемость в приливе жизненных сил. В этом случае иланг-иланг будет действовать через путь активации процессов в центральной нервной системе, несмотря на свои свойства снижать артериальное давление и частоту пульса, что, в свою очередь, говорит о преобладании его влияния на парасимпатическую нервную систему. В этом случае, именно таким влиянием на парасимпатическую нервную систему мы добьемся снижения чрезмерного возбуждения в ЦНС под действием накопившихся отрицательных эмоций, из-за которых могли возникнуть апатия и упадок сил. После сеансов терапии пациент должен почувствовать прилив сил и уменьшение тревожности. Это говорит о приближении эмоционального состояния в нулевую зону (зону баланса) с помощью активирующих влияний на ЦНС ароматического адаптогена.

Ход теста:

Прежде всего, необходимо убедиться, что создана благоприятная атмосфера и ничего не будет мешать проведению исследования. Специалист и пациент в покое и чувствуют себя в безопасности. Можно использовать приглушенный свет и лёгкую музыку. Для проведения теста нам необходимо блюдо с 6 ёмкостями в форме рюмочек для нанесения аромата. На само блюдо можно выложить горсть кофейных зёрен. Это нужно для того, чтобы подготовить обонятельные рецепторы к смене ароматов в ходе тестирования. Рядом должен лежать цветовой круг. Теперь поочередно предлагаем испытуемому протестировать все шесть ароматов адаптогенов, которые присутствуют в нашем наборе и расположить рюмочки с ароматами на цветовом круге в произвольном порядке. Необходимо предоставить испытуемому столько времени, сколько будет необходимо. Пусть клиент (пациент) хорошо прочувствует аромат, побудет с ним какое-то время, посмотрит на цветовой круг и сделает выбор. Спешка здесь недопустима. Необходимо выделить достаточное количество времени на проведение теста. Здесь идем в таком порядке: сначала испытуемый вдыхает аромат. Он должен «прочитать» его, понять и осознать его сложность и многогранность, испытывая при этом определенные эмоции. Затем он сопоставляет его с цветом, то есть указывает нам направление, в котором должен продвинуться по шкале эмоционального состояния. Здесь мы продвигаемся от сложного к простому. Даем время на то, чтобы человек прочувство-

вал структуру аромата, понял, какие эмоции он у него вызывает, и сам создал цветоароматическую ассоциацию, указав направление цветом, в котором этот аромат работает именно для него. По итогу мы получаем не просто определенные цвет и аромат, а именно их сочетание, объединенное эмоциональной связью. Они как бы сливаются в одно целое, позволяя чувствовать аромат цвета и видеть цвет аромата. Как что-то похожее на синестезию. Создавая новые ассоциации, мы создаем новые нейрональные связи в центральной нервной системе, которые, будучи возникшими в разных участках коры головного мозга и объединенными между собой через структуры орбитофронтальной, медиальной коры и лимбической системы, будут оказывать положительное влияние на психоэмоциональную сферу всё сильнее с каждым сеансом терапии и, что не менее важно, смогут сохраняться долгое время. Между предъявлением ароматов нужно дать немного отдохнуть и почувствовать аромат кофе. Это даст возможность обонятельным рецепторам отдохнуть и настроиться на дальнейшую работу. Если человек не любит кофейный аромат, то можно просто ограничиться отдыхом 1—2 минуты. Далее, когда цветовой круг будет полностью заполнен рюмочками с ароматами, испытуемый должен сделать выбор между цветоароматическими сочетаниями. Это даст нам информацию о его эмоциональном состоянии, даст возможность понять, какой именно применить массаж и чего мы должны добиться в итоге: нужно ли ему применить

релаксационные, активизирующие методики, или ему необходимо сбалансированное воздействие. Также после выбора цветоароматической ассоциации мы сможем дополнить действие нейроароматерапии также и хромотерапией, если есть возможность цветового оформления и, например, применить еще и литотерапию. Можно использовать стоунтерапию или массаж драгоценными и полудрагоценными камнями, работать с чакрами и на ментальном уровне (если мастерство специалиста позволяет). Это принесет великолепные результаты. На случай непереносимости ароматов нужно иметь в запасе ещё пару ароматических адаптогенов, например ветивер и грейпфрут. Также при нетерпимости или стойких отрицательных ассоциациях можно произвести замену цветов. Например, красный на бордовый, зелёный на салатовый, можно убрать фиолетовый и добавить голубой или темно-синий.

Результаты теста и интерпретация:

Зона Баланс.

Зеленый + желтый. Сочетание зеленый + аромат будет означать, что человеку в данный момент необходимо сбалансированное воздействие, без явного преимущества использования активизирующих или релаксационных техник. Практически тоже самое будет означать сочетание желтый + аромат. Но с небольшой разницей. При выборе зелёного можно в балансе немного усилить влияние релаксационных приемов, а в случае желтого — активизирующих.

Зона Актив.

Сочетание красный + аромат говорит о необходимости применения в данный момент активизирующих техник, человек нуждается в приливе энергии и подъеме жизненных сил. Сочетание оранжевый + аромат говорит о необходимости добавить немного активной энергии, встряхнуть нервную систему, но без резких акцентов и контрастов. Воздействие необходимо проводить в среднем темпе со средним давлением. Оно должно быть тонизирующим.

Зона Релакс.

Сочетание синий + аромат — требование покоя. Необходимо использовать мягкие приемы в медленном темпе для достижения состояния релаксации. При таком выборе человек может испытывать волнение, с повышением уровня тревоги. После сеанса нейроароматерапии возможно ощущение слабости, но, в то же время, лёгкости и спокойствия. После такой процедуры значительно улучшается сон (его глубина и продолжительность), налаживается режим сна и бодрствования (устанавливается корректное время отхода ко сну — человек хочет спать ночью, а не днем). Сочетание фиолетовый + аромат говорит о необходимости проведения глубокой процедуры релаксации. Возможно, с несколькими повторениями. При этом техники должны быть очень мягкими, выполняться в медленном темпе. Это должна быть релаксация на грани состояния транса. Для этого можно использовать глубокую проработку тканей, в том числе и точки, активи-

рующие парасимпатическую нервную систему. Также хорошо использовать наложение рук, мягкие воздействия через полотенце и с помощью нагретых камней.

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.