



## चिकित्सा के क्षेत्र में रंगों का मनोवैज्ञानिक प्रयोग

आशीष कुमार तोमर  
शोधार्थी

चित्रकला विभाग, हे0न0ब0ग0वि0श्रीगर गढ़वाल उत्तराखण्ड



रंग हमारे जीवन का एक अभिन्न हिस्सा है। रंगों का मानव जीवन के साथ इतना गहरा रिश्ता है कि बेरंग दुनिया में मानव खुशियों का एहसास ही नहीं कर सकता। रंगों के माध्यम से ही प्रकृति की हरियाली से लेकर सूरज की सुनहरी रोशनी, आसमान का नीलापन, बादलों की काली घटाएं और चन्द्रमा का उजलापन देख पाते हैं। बादलों में खिंचती सात रंगों की इन्द्रधनुषी रेखा प्रत्येक रंग की सुन्दर कहानी बयां करती है। जिसे देखकर मन रंगीन दुनिया का हिस्सा बन जाता है। मनुष्य के बहुरंगों जीवन में रंगों की भी एक निश्चित भूमिका होती है। रंग मनुष्य के मस्तिष्क पर गहरा असर डालते हैं। आधुनिक मनोवैज्ञानिकों की मान्यता है कि रंगों की पसन्द व प्रभाव से आदमी की जिन्दगी का पूरा समीकरण प्रभावित होता है। रंगों की इस ताकत ने उसे उपचार के लिए भी उपयोगी बना दिया है। कई सारी बीमारियाँ हैं, जिनके उपचार के लिए रंगों का इस्तेमाल किया जाता है। इन खूबियों के कारण इसे कलर थेरेपी यानी रंग चिकित्सा का नाम दिया गया है।

रंग चिकित्सा वैकल्पिक चिकित्सा का एक रूप है। जिसमें शरीर, मन, आत्मा को स्वस्थ करने के लिए प्राकृतिक रंगों का उपयोग किया जाता है। रंगों द्वारा स्वास्थ्य विकारों की वजह से हमारे भावनात्मक, शारीरिक, मानसिक स्तर पर ऊर्जा असंतुलन को बहाल करने का काम किया जाता है। हालांकि रंग चिकित्सा की अवधारणा एकदम नई नहीं है। प्राचीन समय में मिश्र, चीन व भारत में मानव स्वास्थ्य पर रंगों के प्रभाव का अध्ययन किया गया था। ऐसे संकेत पुरातन साहित्यों में उपलब्ध है मगर तब यह मात्र अनुभवजन्य सामान्य ज्ञान था। 19 वीं शदी में कुछ मनोवैज्ञानिकों ने नए सिरे से अनुसंधान किए। जिसके परिणामस्वरूप मानव पर रंगों के प्रभाव से सम्बन्धित रोचक परिणाम सामने आए। प्रत्येक रंग मनुष्य पर भिन्न-भिन्न प्रभाव डालता है।



पृथ्वी पर ऊर्जा का मुख्य स्रोत सूर्य है। न्यूटन ने भी रंगों की उत्पत्ति सूर्य के प्रकाश से ही मानी है। सूर्य के प्रकाश से सात रंगों का अलग-अलग तरंग दैर्घ्य होता है। हर रंग की अपनी अलग कंपन आवृत्ति है और यह हमारे शरीर के अलग-अलग अंगों के साथ विशेष ढंग से जुड़ा होने के कारण उन सब पर विभिन्न संयोजन में मिलकर विशेष प्रकार से प्रभाव डालता है। मनुष्य की सभी कोशिकाएं रंगीन हैं। शरीर का कोई अंग रूग्ण (बीमार) होता है, तो उसके रासायनिक द्रव्यों के साथ-साथ रंगों का भी असंतुलन हो जाता है। उन रंगों को रंग चिकित्सा संतुलित कर देती है। जिसके कारण रोग का निवारण हो जाता है। प्रकृति का यह नियम है कि जो चिकित्सा जितनी स्वाभाविक होगी, उतनी ही प्रभावशाली भी होगी और उसकी प्रतिक्रिया भी न्यूनतम होगी। रंग चिकित्सा जितनी सरल है उतनी कम खर्चीली भी है।



**कैसे काम करती है यह चिकित्सा** – रंग चिकित्सा की तीन प्रमुख विधियां हैं, प्रथम विधि में रंगीन कांच की बोतल में जल अथवा शहद (लम्बे समय तक सुरक्षित रखने हेतु) को 3/4 भाग में भरकर ऊपर रूई लगातार ढक्कन बन्द करके बिना पेंट-पॉलिश के लकड़ी के टुकड़ों पर सूर्य के प्रकाश में सुबह से श्याम तक रखा जाता है। जल से दवा को रोजाना बनाया जा सकता है। यह 8 घण्टे में तैयार हो जाता है। परन्तु शहद 15 दिन में तैयार होता है। इस विधि से तैयार दवा सेवन किया जाता है। जल से तैयार दवा 3 दिन तक तथा शहद से तैयार से दवा का सेवन 30 दिन तक किया जा सकता है। द्वितीय विधि में तैयार दवा का सेवन नहीं किया जाता बल्की तैयार दवा को शरीर के बाहर से रूग्ण भाग पर लगाया जाता है। इस विधि में तेल तथा घी का प्रयोग किया जाता है। इसे उपरोक्त विधि द्वारा ही तैयार किया जाता है परन्तु इसे

तैयार होने में 45 दिन का समय लगता है तथा इसका इस्तेमाल साल भर तक किया जा सकता है। तृतीय विधि में रंगों को सीधे शरीर पर लगाकर रूग्ण व्यक्ति को सूर्य के प्रकाश में लेटा दिया जाता है। ये रंग हर्बल होते हैं। अलग-अलग परेशानियों के लिए अलग-अलग रंगों का प्रयोग किया जाता है।



# INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH -GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



**लाल रंग :-** ( हिम्मत, जोश, ऊर्जा ) लाल रंग बहुत ज्यादा गर्म होता है। सर्दी के कारण होने वाले रोगों में तथा शरीर के निर्जीव भाग को चेतना प्रदान करने में यह बहुत ही उपयोगी है। इसका उपयोग केवल मालिश के लिए उत्तम होता है। लाल रंग से हीमोग्लोबिन बढ़ता है जो शरीर ऊर्जा पैदा करता है। आयरन की कमी व खून से जुड़ी दिक्कतों में सड़ रंग का इस्तेमाल किया जाता है। लाल रंग ज्वार, दमा, खांसी, निमोनिया, मलेरिया, सर्दी, जुकाम, सिर दर्द और पेट के विकार आदि में लाभ कारक है।

**हरा रंग -** ( समृद्धि, आत्म नियंत्रण व सन्तुलन ) हरा रंग न ज्यादा गर्म न ही ठंडा होता है। ये रंग आंखों को ठण्डक पहुंचता है। इस रंग में घाव भरने की शक्ति होती है। इसमें आध्यात्मिक व शारीरिक दोनों तरह के प्रभाव डालने की क्षमता होती है। ये मांसपेशियों का आराम देता है। यह स्नायुरोग, नाड़ी संस्थान रोग, लिवर के रोग, श्वास रोग, खसरा, मधुमेह तथा हिस्टीरिया रोग ( स्त्रियों में ) में लाभदायक होता है।

**नीला रंग :-** ( दिमागी सन्तुलन, समझदारी ) इस रंग को पवित्रता की किरण माना जाता है। यह रक्त की सफाई और दिमागी समस्याओं के निदान में उपयोगी है। आंख, कान से जुड़ी दिक्कतों को दूर करने में इसका इस्तेमाल किया जाता है। गले में किसी तरह की परेशानी होने पर नीले पानी से कुल्ला करने से लाभ होता है। यह पित्त रोग नाशक, अमाशय के रोग, अपच, दाह मधुमेह आदि से लाभकारी है।

**पीला :-** (समझदारी, स्पष्ट सोच) पीला रंग यश तथा बुद्धि का प्रतीक है। ऊष्ण, कफ रोगों का नाशक और रक्त शोधक है। ताजगी, उत्साह, स्फूर्ति और शीतलता का प्रतीक होता है। इसका सबसे ज्यादा असर हमारे दिमाग और बुद्धि पर पड़ता है। आंतों और पेट से जुड़ी गड़बड़ियों को दुरुस्त करने में भी ये रंग काम आता है। चोट, घाव, रक्त स्राव, उच्च रक्त चाप, दिल के रोग, अतिसार आदि में फायदा करता है।

**नारंगी रंग :-** ( खुशी, आत्म विश्वास, सम्पूर्णता ) नारंगी रंग, लाल रंग से कम गर्म होता है। ये स्नायु और खून को उत्तेजित करता है। दम के रोगियों के लिए नारंगी रंग बहुत ही उपयोगी है। ये रंग भूख को तेज करता है और जोड़ों के दर्द को भी समाप्त करता है। यह आरोग्य तथा बुद्धि का प्रतीक है। उष्ण, कफ रोगों का नाशक मानसिक रोगों में शक्ति वर्धक है तथा दैवी महत्वाकांक्षा का प्रतीक होता है। यह बात रोग, अम्लपित्त अनिन्द्रा, कान के रोग को दूर करता है।

**बैंगनी :-** ( सुन्दरता, रचनात्मकता ) बैंगनी रंग ठण्डा होता है। इसमें नींद बहुत अच्छी तरह से आती है। बैंगनी रंग खून के अन्दर मौजूद लाल कण बढ़ाते है तथा क्षय रोग का नाशक है। यह रंग सिर्फ आत्मिक स्तर पर काम करता है। लियोनार्डो द विंची ने एक बार कहा था कि "आप जामुनी रोशनी के बीच योग करें तो आपकी योग शक्ति दस गुना बढ़ जाती है।" यह रंग विचारों को शुद्ध करता है। इन्सान को भीतर से मजबूत करने के साथ-साथ कलात्मक सोच को बढ़ावा देता है। यह श्वास रोग, सर्दी, खांसी, मिरगी, दांतों के रोग में सहायक है।

**आसमानी नीला :-** आसमानी नीला बहुत ठण्डा होता है। ये रंग गर्मी और जलन से होने वाली परेशानियों में आराम पहुंचाता है। स्नायु की ताकत को बढ़ाता है। ये खून को बहते से रोकता है। यह अमाशय की उत्तेजित अवस्था में बहुत लाभकारी है। सिर तथा बालों के रोगों को भी समाप्त करता है। यह सिरदर्द, सर्दी, जुकाम, योन रोग आदि में सहायक है।

इस प्रकार आप देख सकते हैं कि हमारे ऊपर रंगों का विशिष्ट प्रभाव किस तरह काम करता है। वस्तुतः प्रत्येक व्यक्ति रंगों के प्रति अलग तरह की प्रतिक्रिया जाहिर करता है। रोग कुछ और नहीं, सिर्फ हमारे शरीर में कहीं पैदा हो चुकी अस्थायी रूकावट या जीवनी-शक्ति की अव्यवस्था है। रंग मानव शरीर में जैव रासायनिक और हार्मोनल को सक्रिय करने के लिए उत्प्रेरक का कार्य करते हैं, जिससे हमारा स्वास्थ्य पुनः अपनी उत्तम कार्यावस्था में आने लगता है। बीमारी की हालत में जब हमारे शरीर की कोशिकाएँ कमजोर हो जाती है तो एक अतिरिक्त खुराक मिलती है। रंग चिकित्सा कला और विज्ञान दोनों एक साथ है। एक रंग-चिकित्सक को इस बात की गहरी जानकारी होनी चाहिए कि किस बीमारी में किस रंग का कब, कितना और कितनी देर तक इस्तेमाल किया जाना चाहिए जिससे इलाज का वांछित असर प्राप्त हो।<sup>6</sup> अन्यथा इसका दुरुपयोग होने पर प्रतिकूल परिणाम भी मिल सकते हैं।

## REFERENCES:

1. <http://www.livehindustan.com/news/tayaarinews/tayaarinews/article1-story-67-67-326477.html>



# INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH -GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



2. <http://pustak.org/home.php?bookid=5629>
3. [http://www.satishsharma.com/index.php?page\\_type=hindi-articles&category=astrology&articleid=72](http://www.satishsharma.com/index.php?page_type=hindi-articles&category=astrology&articleid=72)
4. <https://sites.google.com/site/healthandfitnesscorner/home/soorya-chikitsa>
5. [http://sheetanshukumarsahaykaamrit.blogspot.in/2010/11/blog-post\\_15.html](http://sheetanshukumarsahaykaamrit.blogspot.in/2010/11/blog-post_15.html)
6. <http://www.dharmchakra.in/2013/06/rang-chikitsa.html>
7. <http://remedyherb.blogspot.in/2010/09/blog-post.html>
8. <http://khabar.ibnlive.in.com/showstory.php?id=6865&ref=hindi.in.com>
9. <http://www.colourtherapyhealing.com/>
10. <http://www.thehopeacademy.co.in>
11. <http://www.realt5000.com.ua/news/utf/hi/1753005/>
12. <http://www.bharatwani.com/Encyc/2013/2/21/>
13. <http://hi.m.wikibooks.org/wiki/>