### 20210422十一期产后康复群心灵翱翔教练讲专项训练及心态的重要性

整理：小薇

**心灵翱翔：**我们现在开始今天的福利课，首先跟大家问声好，今天是我们全面助力产后风康复成长的第一节课，由我来给大家讲解，非常的激动。我们这个课主要是来帮助大家从各个方面尽快的摆脱产后风，针对产后风的一些症状进行一个针对性的锻炼指导。

今天的课程从以下几个方面展开，第一个是针对产后症状的专项动作讲解；第二个是从我们的生活养生方面，特别是心态方面给大家进行一个详细的分享；第三个是学员提问连线互动的环节，如果大家在锻炼过程中或者平时有什么疑问的，都可以来连线互动，希望大家都能够积极的参与。

第一个环节就是我们的锻炼项目。今天的锻炼项目主要是针对腰腿疼和脚后跟空痛的症状，我们给大家准备了三个专项动作来帮助大家改善这些不适问题。我们在锻炼之前首先了解一下这类疾病的原理，它的根源主要在哪里？我们的腰、腿、脚都属于我们身体的下焦，痛则不通，出现疼痛是由于我们身体主要的发动机——腰胯部的筋脉不通所导致的。我们给大家分享三个动作，来帮助大家改善腰腿以及脚部的问题。

我们选择的第一个动作就是拉大步，大家在跟着基础训练课程的时候可能已经讲过这个动作，我们今天主要针对产后风来给大家讲解这个动作，我们会讲到它的注意事项，以及在做的过程当中需要怎样锻炼会更加的有效果。

首先上身保持中正，然后向前去迈步，迈的时候要比平时多迈出半步，注意是全脚掌着地，就好像前方有一个石子，我们稳稳的踩上去，此时要去感受一下我们的裆部的拉伸感，有明显的拉伸感才是做到位的状态，步子越大拉伸感越强烈，做的时候主要是拉动我们的内胯、我们的裆部，找到这个感觉之后，我们就可以融入生活去做这个动作。

刚开始有些人可能在做的时候感觉腰胯比较僵、比较紧，我们可以循序渐进的去锻炼，不要觉得特别僵、特别紧、做起来特别费劲就不做了。随着我们不断的深入锻炼，腰胯会感觉越来越轻松，迈的步子也会越来越大，我们的腰胯部的经脉也会逐步打开，我们的腰腿的一些不适也会得到一定的缓解。

如果是早上锻炼时，最好先做一下跨步走预热下再来拉大步。大家如果场地比较开阔的话，其实做起来是非常有力度的，这个动作可以很好的打开我们的腰胯经脉。如果做完感觉比较累的话，我们可以一次做5个，然后进行一个放松，比如跨步走或者颠一颠，让我们的气血更好的流通，从而帮助我们更好的去放松。

我们的第二个动作是高抬腿。也是上身保持中正，先从我们的大腿根向上抬，就好像我们跨步走一样向上提跨，只是高抬腿抬的有点高，向上慢慢的抬，然后再轻轻的放下，这样感觉是腰胯控制腿的上下，而膝盖和小腿都是放松的，这样可以有效的拉伸我们的阳明胃经。

在做这个动作的时候尽量走着去做，在不断的走的过程当中去完成这个动作的效果跟原地做是不一样的。在这个基础上我们可以再抬得高一点，再尽量的向上抬高，大家可以试一下这个幅度能不能接受？如果感觉有点难度的话，我们可以做的稍微低一点，把低的做到位了之后，再循序渐进的做高一点的。我们抬的越高，会感觉到拉伸到了臀部位置，也就是我们的足太阳膀胱经。做的时候一定要轻轻的抬起，然后慢慢的放下。

大家做几个如果感觉累的话也可以跨步走一下，走的时候一定要非常的轻松惬意，最主要的就是让我们的小腹放松下来。这个动作一定要贯彻于我们的生活当中，时刻的提醒自己尽量的去多走，特别是到外面去走，你的心情会非常的开阔。

有一些人经常出虚汗，也可以多去走一走，让我们的整个身体处于一个良性循环当中，慢慢的你的身体会有一个自我调整，慢慢的汗就收回去了，虚汗主要是由于我们的整个气机不通畅导致的。

我们的第三个动作是平举，并进行一个小幅度的扭转。首先双脚打开与肩同宽，然后用肩膀发力带动手臂向两侧拉伸，五指张开伸直，这时候我们的肩关节、肘关节、腕关节的都是发力的，感觉一下肩膀发力带着我们的手臂向两侧发力拉伸，有种力达指梢的感觉，同时心口一定要放松，如果不会放松的可以试着微微的张开嘴巴，这样就不容易憋气。

如果做一会儿感觉肩膀非常酸的话，可以稍微保持一会儿，然后轻轻的放下去甩动一下我们的胳膊来放松一下。如果可以坚持住的，我们可以保持平举的状态来进行一个小幅度的扭转，扭转的时候一定要注意腰胯稳住，始终保持肩膀向两侧拉开的力。

我们在做的时候，有没有感觉到我们一侧的胆经有明显的拉伸感？有些人可能还会拉到腰胯，如果能够拉到的话，说明我们的拉伸是非常充分的，而且说明我们那里的经脉相对还是比较通畅的。放下来后轻轻的甩动一下手，再去跨步走一走或者颠一颠。

这就是我们今天的三个动作，第一个动作拉大步去充分活动开我们的腰胯，来帮助我们打开下焦淤滞的经脉；第二个动作是高抬腿走，在高抬腿的基础上我们尽量的向上抬，可以拉伸到后面的足太阳膀胱经，可以改善我们的一些腰腿不适的症状，更好的去打开我们的腰胯；第三个动作是平举扭转，它可以间接的拉伸到我们的腰跨，在扭转的同时我们的两胁以及腰胯都会有一定的拉伸感，有些人初期可能感觉不到腰部有拉伸感，随着我们锻炼的不断深入，经脉会越来越通透，拉伸的面会越来越广。

我们在做这些专项动作的时候，虽然是有针对性的，但是一定要是建立在我们整体动作的基础上去做这些专项动作，这样效果才会更加的好。

再说一下做动作的注意事项。首先要少量多次。其次一定要注意放松，放松是非常关键的，在放松的基础上再去做拉伸的效果会翻倍，因为它没有一个阻碍的力，我们的心胸一定要去放松，再去拉伸，就很容易打开我们的胸腔以及小腹、腰胯。在做动作的过程当中，还要经常的去穿插一些跨步走，因为有些人可能身体比较虚弱、容易累，跨步走就是一个非常好的缓解累的动作，平时我们一定要把这个走作为一个基础动作去做，去进行一个充分的热身。

还有一点就是我们在做的时候一定不要去完成任务似的急切的去做，这样很容易累，其实是耗用了我们的气血，并没有达到拉伸经脉的好效果。所以我们在做的时候一定要注意非常缓慢、非常舒缓的去做，同时一定要感受我们经脉拉伸的效果，感受到拉伸后再来做第二个，这样你的效果会更好，其实就是边做边体会的过程。

下面我们再来讲一下生活养生方面。我们都知道健身是非常重要的，动则生阳，现代人大部分工作都处于一个比较静的状态，很少去动，出去也是坐车开车，很容易造成我们身体的淤堵。所以说一定要去动，不断的动，特别对于我们产后风群体来说，一定要去不断的小动，这样不仅不耗费我们的气血，又可以达到经脉通畅的效果。

健身非常的重要，但是真正的让我们身体素质得到很好的提高，或者说让我们的身体真正好起来，还要建立在一个良好生活的大环境下，我们的身体才会彻底的康复，也就是我们经常说的身心同健。第三个是生活即健身，把健身一定要去融入到生活当中。

在健身之外，我们还要注意保持一个良好的习惯，比如早睡早起。食疗也非常的重要，因为产后风群体通常都比较虚一些，营养也是非常的重要的，平时可以多去煲一些有营养的汤粥，具体的我们可以去买一本老师的产后风宝典去参考老师的一些食疗方来进行营养的补充。第三点也是非常最重要的就是我们的心态一定要好，也就是我们所说的身心同健，心态好，锻炼的效果才会更好，我们的心要静，身要动，阴阳结合身体才会更加的好。

我们都知道一个良好的心态是非常重要的，那么在这里我给大家再着重的讲一下心，我们都知道心主百脉，心一动，百脉皆动。有好多人通过锻炼或者吃药身体恢复到一定的程度，结果生了一场大气后瞬间又回到解放前，我曾经也有过这种感觉，生一场大气后好多功夫都好像白费了，所以说心态是非常重要的。有些人说我不可能天天生着病还能保持一个好心态，这是非常难做到的，确实我也经历过。为什么我们产后风病人好转的速度非常的慢，需要一个漫长的过程？其实它跟心态是有一定的关系的，如果你的心态比较稳定，气血也是比较稳定的，就容易保持一个持续上升的状态。但是由于我们身体会时不时出现一些问题，一出现问题就会导致我们心理的不稳定，这个时候负面情绪就容易冲击到我们，很容易抱怨生气等等，那么就会给我们的身体又造成一定的影响，就会比较反反复复的。所以我们尽量保持一个好的心态，形成一个良性循环的状态，同时配合我们的健身，可以非常快速的提高身体素质。

那么我们怎么样尽量的去保持一个好的心态？首先一定要明理，要知道产后风的成因是什么？主要是因为我们生产之后气血大虚，还有一些人肝郁气滞，比如在月子里生气了或者之前就是这样一个体质，还有一些人可能受了一些凉，所导致的一个产后风的现象。这个时候大家一定要去看一看老师的产后风宝典，这样你才会明白产后风的成因，明理了心里才会有方向，才会稳定下来，心态稳定下来则气血才会稳定，再配合我们的锻炼效果才会更好。

第二点是听老师的道德经。我自己感觉听老师的道德经是一个非常很好的疗愈心理的课程，那个时候我感觉自己一度崩溃，坚持不下去了，但是后来听了老师的道德经，陪我度过了每天的每一分每一秒。我们都知道产后风真的是时时刻刻的折磨着你，你的心永远是非常烦躁的、不安的、情绪崩溃的状态，所以说我们需要一个心理医生时时刻刻陪伴在我们左右，老师的道德经就是一个非常好的心理医生，你想什么时候听就可以什么时候听，时时的来作为我们精神支柱陪伴着我们、支撑着我们。

第三点是多与正能量的人去接触，少抱怨，多去外面接触大自然。我们都知道情绪是会传染的，特别是我们产后风姐妹由于的身体不适导致心理不稳定，很容易被一些不良的情绪所感染。大家在一起的时候尽量少聊病，多聊一些正能量的事情，比如今天我做的什么特别好吃、或者今天我去哪里了、看到什么了？比如看到一些风景或者欣赏花什么的一些美好的事物，尽量去接触这些美好的事物，让自己的心感觉非常的美好、非常的开阔、非常的开心。

第四点是要找到自己的兴趣爱好。比如听歌或者唱歌或者画画或者朗诵等等，做一些自己喜欢的事情，并且还要是积极向上的事情，给自己的心理有一个正的向导。这里我再给大家分享一下我自己的小心得，我比较喜欢听音乐，我发现曾经自己比较喜欢那种悲伤的歌曲，可能是同气相求，听起来感觉跟自己同病相怜，刚开始的时候感觉非常的好听，但是慢慢的感觉它会影响你的心情，心情会比较低落、比较消沉，所以我现在选择音乐的时候尽量去选择一些舒缓的轻音乐，让心情放松的一些音乐。还可以听一些鼓舞正气、奋发向上的歌，给我们身体注入一些正能量，我们都知道在行军打仗的时候音乐是必不可少的鼓舞士气的方式，应用到我们身上就是要勇于和疾病长期搏斗，有一颗坚定的信心一定会好转的、一定会康复的，这类歌曲也特别适合一些肝郁气滞的产后风患者。还有一些儿歌也非常好听，可以唤起我们心中的美好，以上就是我选择音乐方面的一些经验。我们在选择爱好的时候，一定要以积极乐观向上的标准来选择，尽量给自己有一个正能量的引导，这样才更有利于身体的恢复。

我先说到这里，大家有疑问可以连麦进行互动。

学员：能不能分享一下你的恢复？

**心灵翱翔：**可以，其实我的症状挺多的，我当时感觉自己可能是最惨的，可能其他姐妹也有类似的感受，我们每个人都是身陷其中，其实大致都差不多，当时的症状可以说是非常多的，浑身都是毛病。出虚汗是由于自己去发汗导致的，还有麻、腰部不适、肩膀不能见风、后背感觉像铁板一样板结，但是汗就直流，好多症状都已经忘记了，因为时间太长了。我当时加入德明健身是因为吃药吃怕了，去医院做各项检查都没有毛病，但是吃药也吃不好，吃保健品效果也不好，后来反而吃药越吃越严重了就不吃了，当时看到咱们老师的一篇文章，觉得老师说的非常的正确就加入了。

加入之后通过两个多月的锻炼，月经淋漓不尽的症状就好了，曾经因为这个问题治疗过很多年都没有改善，我觉得非常的神奇。我想老师教的动作挺好的，那么老师的药肯定效果也特别好，咨询了几个治疗过的姐妹都说比较好，我就也开始吃药了。我吃了有五个多月的时候，完全感觉不到效果，除了偶尔打个嗝，后来有一次老师在讲课时说一定要锻炼配合吃药效果才会更好，锻炼是非常关键的，比吃药还要关键。其实我一开始锻炼是比较积极的，但是后面我更多依赖到药上了，锻炼就懈怠了，所以感觉效果一直不出来。

之后我就开始锻炼配合吃药，到六个月的时候，我记得有一次晚上在跨步走，突然胯部沿着裤缝有一股强大的热流一直送到脚底。我以前腿非常的紧，就像裹着湿布一样迈不开步，上台阶都非常的费劲，膝盖里面非常的空，有时候又痒，我也说不上来是什么症状，当时还去贴过三伏贴也没有什么效果。但是从那一次通脉之后就感觉瞬间腿就非常的轻松，我记得还去喝了一杯水，感觉暖流顺着腿一直到脚底，从那以后我感觉整个身体就好像上了一个台阶，腿不是那么紧了，心情也变得好了一些，锻炼上就开始比较上心了。

老师讲过锻炼是非常重要的，虚和淤是一对好兄弟，有些人可能虚的程度比较厉害，导致筋脉慢慢的塌陷后就堵住了，有些人可能淤堵的厉害，气血过不去无法滋养到这里，就会呈现一个虚的状态，所以我们一定要注重锻炼，再加上营养的补充，效果才会越来越好。

我现在的状态感觉已经达到了一个非常好的状态了，最起码身体的症状都没有了，可能有时候会感觉虚一点。

学员：教练有头上出汗怕风吗？

**心灵翱翔：**别人都是怕冷怕风，我当时是感觉热的不行，但又怕风，没有冷的感觉却不能受寒，好像那种多穿一件衣服会感觉热，脱掉又感觉好像受凉了，但是你感觉不到冷。所以我当时就特别的矛盾，我老公说你是不是心理问题？其实不是心理问题，就是身体不通了、虚弱了，对外界环境不适应了，无论是热还是冷都会产生不适。其实无论是什么症状，都是你身体整体素质出现了问题，身体不通了，气血濡养不到我们的身体了，堵了虚了，整体的气机不调了，就会出现一系列的毛病。

大家在锻炼的时候一定要注意少量多次，让自己微微出汗就可以了，一定要多走，让自己无时无刻的去走。

最近我发现跨步走的时候一定要小腹放松，不要去前脚掌着地，因为脚后跟是膀胱经循行的，代表我们的下焦，下焦是我们气血的来源，代表根基，根基一定气血充盈、要稳。而前脚掌代表我们的上焦，总是前脚掌着地有一种气机上越的感觉，看着走起来非常快，但是会越走越累。反而脚后跟着地感觉非常的从容淡定，不急不慢，越走越轻松，越走越舒服，而且这样走着会出现一个排气的状态。

所以跨步走的时候不要挺胸要直胸，直胸会让五脏六腑的气机非常的通畅，但是如果挺胸的话，气机就有点上拔了，会感觉趾高气扬，但是容易累。就像我们踩着高跟鞋一样，走路非常的有气势，但是一天下来会非常的累，如果我们穿平底鞋就不会感觉到累，因为是脚后跟着地的。还有一些人走路容易向前探头，低头心口就容易窝住，就会感觉心比较累。

如果大家在走的过程当中感觉越走越累的话，就要去反思自己到底走的对不对？正确的走其实是越走越轻松的，而且走着很容易打嗝排气，感觉身体越来越通畅。

大家还有哪些问题？比如我们动作上有什么不明白都可以问，刚才我们讲的三个动作大家都理解了吗？

刚开始拉大步的时候会感觉内侧的经脉紧，但是再走上五到十分钟会感觉胯周边都有酸胀感，所以说你走的幅度越大，拉的越开，波及到的范围越广。但是大家在做的时候一定要少量多次，感觉稍微累一点就可以做做胯部走，注意小腹放松，嘴微张，闭紧嘴巴容易憋气，不利于放松。有的人走后会出现拉肚子、排气等反应，说明动到了小腹。

高抬腿可以边走边做，和原地去做效果是很不一样的，因为在走的过程中，可以调动我们全身的气机，所以这个走是非常关键的。

平举扭转主要是我们的肩膀发力向两侧拉开，同时心口放松，把嘴巴微微张开，然后向一侧扭转，扭转的时候一定要注意我们的腰胯要稳住。可以明显感觉拉伸到我们两侧的胆经，如果你拉的越深层，你会感觉波及到腰胯，有些人可能感觉不到，那是因为你的经脉太淤堵了，不能由点及面的拉伸。比如平举初期可能只感觉到肩膀的拉伸，随着不断的深入，会感觉到心口向外拉开。

我们在做每一个动作的时候，一定要有拉伸感，说明你才做对了，而且还要拉的充分，这样效果才更好。

腰胯稳住不是僵住，而是肩膀扭转带动腰胯转动，不是腰胯主动的发力，有些人做的时候直接腰胯扭过去，没有一个拉伸的感觉，我们一定要有拉伸感。

学员：心慌怎么样锻炼？

**心灵翱翔：**心慌是由于这里比较堵，气血充盈不到这个地方，我们做动作一定要七分下三分上，多做下肢动作，下焦气血充盈了，会慢慢的向上滋养我们的身体，你的心慌也会慢慢的解决。一定要去多走，特别是我们产后风一定要多走走，放松的走，可以走的时候配合上肢动作。走不太耗我们的气血，而且还帮助我们去很好的通畅经脉，可以起到润物细无声的作用。

会飞的鱼：气浮在上半身厉害。

**心灵翱翔：**一定要多走，多做下肢的动作，让气慢慢的降下来，还是由于你下焦不通，气下不来，下焦通了后气慢慢的就下来了。

会飞的鱼：八二分可以吗？

**心灵翱翔：**可以，当然可以了，就是多去做我们下边的动作，然后配合上肢的动作，就是多走，还要去放松的走，慢慢的让气下来，你会有种向下排气的感觉，还有注意不要前脚掌用力。

好，咱们今天就到这里了，再见。