

团体标准

T/HHPA 002—2018

情绪健康评估及管理技术规程

Emotional Health Evaluation & Management Technical Specification

2019 - 01 - 01 发布

2019 - 01 - 15 实施

目 录

前 言.....	II
情绪健康评估及管理技术规程.....	1
1 范围.....	1
2 规范性引用文件.....	1
3 术语和定义.....	1
4 情绪健康评估及评估方法.....	2
4.1 评估流程.....	2
4.2 评估方法.....	3
5 情绪健康管理的技术及方法.....	5
5.1 疏泄疏通.....	6
5.2 补益.....	15
5.3 心理情绪建设.....	17
5.4 自我觉察训练.....	18
5.5 团体创建.....	19
6 情绪健康评估及管理技术的应用.....	20
6.1 密集清理养护阶段.....	20
6.2 日常保养养护阶段.....	21
附 录 A（资料性附录） 客户身心基本信息及分析.....	23
附 录 B（资料性附录） 香纳能量香熏记录单.....	24

前 言

为了规范情绪健康评估和管理技术方法的实施,为情绪健康管理服务机构、机构内的专业服务人员、服务对象提供技术指导,以保证情绪健康服务管理的质量,特制定本标准。

本标准依据GB/T 1.1—2009给出的规则起草。

本标准由杭州市健康促进协会提出并归口。

本标准主要起草单位:杭州香纳科技有限公司、上海意和四元健康管理有限公司、上海滴丝健康管理有限公司。

本标准起草人:张纯、姜际春、余长清、张斌、周玮、朱俊。

情绪健康评估及管理技术规程

1 范围

本标准规定了情绪健康的评估及管理相关技术和方法的具体操作程序和流程。
本规程适用于根据《情绪健康管理服务规范》进行合法运营的情绪健康管理的各级机构。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 19001 质量管理体系要求

GB50325-2013 民用建筑物工程室内污染物控制规范

QB/T2761-2006 室内空气净化产品净化效果检测方法

3 术语和定义

GB/T19000确定的以及下列术语和定义适用于本规范。

3.1

经络 Channels

经脉和络脉的总称，是运行全身气血，联络脏腑形体官窍，沟通上下内外，感应传导信息的通路系统，是人体结构的重要组成部分。

3.2

十二正经 Twelve regular meridians

又称十二经脉，是人体经络的主要组成部分，对称分布于人体的两侧，分别循行于上肢或下肢的内侧或外侧，每一经脉分别属于一个脏或一个腑，其名称分别是：手太阴肺经、手阳明大肠经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阴脾经、足阳明胃经、足厥阴肝经、足少阳胆经、足少阴肾经、足太阳膀胱经。

3.3

脉轮 Chakras

是人体内的精微能量的变频和配送装置。古印度传统医学经典《吠陀经》中记载，脉轮是全身气场的能量汇集点。人的情绪与脉轮的运作状态密切相关，压力、忧郁、悲伤及愤怒等负面情绪都会造成脉轮闸口关闭，长期累积将导致身心严重失衡。

3.4

意和四元能量水晶钵

意和四元能量水晶钵由中国意和四元生命科学研究院根据“生命信息能量场广义共/谐振原理”研发。意和四元能量水晶钵有助于激活生命体内在平衡系统，快速提升身心系统能量、改善空间环境能量信息场，提升环境健康。意和四元能量水晶钵系列具有不同尺寸，可组合或单独使用。不同尺寸的水晶钵，其声波频率及所携带的信息能量场各有不同，因而对人体、环境及物品等的互动作用也各有差异。目前意和四元能量水晶钵有10吋、12吋、16吋三种规格，以供不同个体及场合应用所需。

3.5

特效情绪能量疏通按摩手法

本套手法是针对性的疏通郁结在身体里的愤怒、焦虑和压抑类情绪能量。技术依据：中医人体经络理论；意和四元生命研究院研究成果——获国家技术专利保护，作品名称《意和四元特效能量按摩手法》，作品登记号：国作登字-2016-L-00260763。

3.6

心率变异性（HRV）检测（Heart Rate Variability Analysis）

通过分析心率变化，了解人体交感-副交感神经兴奋性及协作状态，进而分析心身和谐情况、压力状态及应对压力反应模式、情绪倾向等情况。

3.7

香纳情绪管理法（Soulnice Emotional Management）

通过皮肤涂抹和闻吸等方式应用具有快速平衡和调节情绪作用的香纳产品，缓解不良情绪感受及其对心身健康的不利影响，提升情绪调适能力，促进情绪健康的一种方法。

香纳平衡是具有上述作用的香纳产品之一，它是由意和四元生命科学研究院研发、上海滴丝科贸发展有限公司生产的一种活力植物精萃，经国家食品药品监督管理总局认定、国产非特殊用途化妆品备案检测机构（ilac-MRA；CNAS L0317；CMA2014008222Z）检测（检验受理编号271600000751）达到相关产品要求。

3.8

香纳压力管理法（Soulnice Stress Management）

通过皮肤涂抹和闻吸等方式应用具有快速提升心身和谐水平的香纳产品，缓解压力感受，减少或消除压力引发的心理情绪和生理功能的不平衡，提升高压场合下心身整体平衡和学习、工作效率的一种压力管理方法。

4 情绪健康评估及评估方法

4.1 评估流程

情绪健康管理机构应根据本规程中要求对客户进行情绪健康状态评估，并建立评估档案，具体程序要求：

- a) 采集客户的人口统计学基本资料；
- b) 问卷调查客户近3个月身体、情绪、压力等情况；

- c) 采集客户既往急慢性疾病及用药基本情况、身心养护等情况；
- d) 指导客户对自己情绪健康的做一主观评估；
- e) 心理情绪量表测评；
- f) 经络能量及平衡状态检测
- g) 心率变异性（HRV）检测评估身心和谐度及压力状态；
- h) 情绪能量郁结瘀堵常见身体反应点检测；
- i) 呼吸检测法检测情绪能量郁结瘀堵情况；；
- j) 根据 b)-i) 的结果对客户的情绪健康状态进行综合评估。

在定制个性化情绪健康管理方案之前，各机构根据实际情况完全采用或部分应用上述程序要求对客户进行情绪健康评估。

4.2 评估方法

情绪健康管理机构评估过程中可采取相应的评估方法，所选取的方法须是行业界认可并经验证安全的方法，可选用以下方法但不限于：

4.2.1 问卷调查

引领客户回顾并指导其对自己最近3个月的情绪健康状态作一自我评估，评估内容需包含但不限于：

a) 严重困扰自己的情绪的种类：

——愤怒类：不满、气愤、自责、生气、发火、记恨、抱怨、怨恨、不耐烦、咄咄逼人、教训的口吻、过激的语言、过激的行为等等。

——焦虑类：不安、紧张、焦急、担心、忧虑、害怕、恐惧等等。

——压抑类：憋闷、郁闷、不表达、压制情绪、牢骚满腹、易被激惹、低落、抑郁等等。

每种情绪出现的频率：

——非常频繁，平均每周 ≥ 5 次；

——频繁，平均每周3-4次；

——偶尔，平均每周1-2次。

b) 情绪对生活的影响程度：采用10分制进行评估，0分代表无影响，10分代表生活受到极度的影响。

4.2.2 心理情绪量表

采用抑郁自评量表（SDS）、焦虑自评量表（SAS）、生活事件量表（LES）等进行情绪状态分析，参照量表使用要求进行操作和解读。

4.2.3 情绪能量郁结瘀堵常见身体反应点/区检测

4.2.3.1 方法

通过对身体7处特定穴位或反应区进行按压检查，让客户反馈被按压时的感觉。

4.2.3.2 解读要点

- a) 正常状态下，按压时反应点/部位一般会有轻微的酸胀；
- b) 按压时反应点/部位没有一丁点的酸麻胀痛等反应，可能存在警报功能受损；
- c) 按压时明显酸麻胀痛或过度敏感，局部或身体某些脏腑等有情绪能量的郁结或瘀堵；

- d) 局部没有酸麻胀痛等反应：不代表体内没有情绪能量的郁结瘀堵，需结合其它反应点检查和被检查者的身心状态等进行综合分析。

4.2.3.3 七个常用身体反应点检测解读

- a) 眉毛内端：多见于担忧、焦虑类情绪致能量郁结瘀堵。
 b) 肩部中心点：多见于压力类情绪的能量郁结瘀堵。
 c) 肩关节前面部位：多见憋闷、忧郁、压抑类等情绪所致能量郁结和瘀堵。
 d) 大腿中段外侧反应区：见于各种情绪的压抑所致情绪能量的郁结和瘀堵，其中创伤类情绪能量的郁结瘀堵比较常见。
 e) 小腿中段前面反应区：忧、思相关的情绪能量郁结或瘀堵，多见于无助、自我否定、低沉等忧伤类情绪所致的能量郁结瘀堵。
 f) 三阴交穴：多见于思、恐等相关情绪所致的能量郁结瘀堵。
 g) 太冲穴：多见于嗔恨、放不下等愤怒类情绪所致的能量郁结和瘀堵。

4.2.4 情绪能量郁结瘀堵呼吸检测法

4.2.4.1 方法

- a) 准备：双脚与肩同宽站立，双手自然下垂，目视前方，身体放松；双臂伸直上举至头部两侧，与头部成 45-60 度角，掌心朝内；
 b) 呼吸：鼻吸口呼，用力深呼吸，吸足吐尽；节律：约 40 次/分；呼吸时间 1-2 分钟。

4.2.4.2 解读要点

头、胸、腹、四肢等部位可能会出现麻、胀、痛、闷、晕等情况，这些情况提示该部位的气血等能量循环受阻、局部有能量郁结或瘀堵。

- 头部：思维过度，想得太多；
- 胸部：表达受阻或不通畅；
- 腹部：自我认同/自信/人际关系障碍；

4.2.4.3 注意事项

禁忌症：高龄老人；严重的急性和慢性疾病（心脑血管疾病、呼吸道疾病、瘕病、癫痫或精神异常等等）；孕妇。

- 操作前询问有无禁忌症；不建议在饱腹、饥饿以及过度疲劳状态下检测。
- 操作前简介流程和可能出现的身体反应、可以停止检测的情况。
- 量力而为：年龄偏大、体质弱者有明显反应时就可终止；年轻且体质尚可者尽量坚持2分钟；无需刻意去纠正呼吸检测过程中出现的姿态和动作“变形”。
- 本检测一般安排在经络仪、心率变异性检测和情绪能量瘀堵身体反应点检测之后，以便获得更能反映客户平常状态的结果。

4.2.5 身心和谐度、压力状态评估——心率变异性 HRV 检测

4.2.5.1 方法

通过eWave HRV检测仪或类似设备检测分析心率变化，了解人体交感-副交感神经兴奋性及协作状态，进而分析心身和谐情况、压力状态及应对压力反应模式、情绪倾向等情况。

4.2.5.2 HRV 检测话术

受测者坐好后，介绍HRV：我们将要做的是HRV心率变异性检测。什么是心率变异性呢？我们的心脏不是按照一个恒定的节奏跳动，每个心跳之间存在微小的差别，这就是心率变异性。而我们的检测正是能测到每个心跳的节奏及心跳间的微小差别。通过这次检测，可以了解到你当下的压力状态、抗压能力和应对压力的反应模式，同时能了解你自主神经系统总体功能状态及是否处于心身和谐状态。

介绍脉冲信号采集器：我手中的叫脉冲信号采集器，因我们的耳垂密布大量的神经血管，通常我们是夹在耳垂来采集脉搏信号。（受测者夹好后）这个非常安全，请放心。这个小夹子固定在颌口，以防止晃动带来的不稳定性。

介绍检测时间及注意事项：整个检测需要3分钟的时间。在此期间，因脉冲信号采集器十分敏感，头部不要晃动，不能大声说话（最好是不要说话），你不需要做任何调整，保持一个自然的状态就好。请客户闭上眼睛，以便排除外界干扰。

4.2.6 经络检测

4.2.6.1 方法

采用人体经络检测设备检测十二正经的能量的分布情况，按照仪器使用操作说明进行标准操作。

4.2.6.2 解读要点

经络能量处于“不及”、平衡、“太过”状态三种情况。

- a) “不及”状态提示该经络存在较长时间的气血等精微物质相对不足，提示可能存在与该经络所属脏腑对应的情绪能量郁结和瘀堵，容易出现情感不够饱满；
- b) 平衡状态提示该经络气血传输处于正常，所属脏腑对应情绪不容易出现情绪能量郁结和瘀堵；
- c) “太过”状态提示该经络气血等精微物质相对过多，存在短时间内该经络所属脏腑对应情绪和情绪能量调用较多，并可能存在郁结和瘀堵。
- d) 经络与情绪对应关系主要表现为以下几种情况：
- e) 肺经/大肠经：主要与悲忧、郁闷、抑郁、低落等有关；
- f) 脾经/胃经：主要与思虑、厌恶、忧虑、焦虑、生闷气等有关；
- g) 心经/小肠经：主要与过度兴奋、思虑、压力、紧张、愤恨、冷漠、冷淡、惊吓等有关；
- h) 肾经/膀胱经：主要与恐惧、担忧、害怕、不安全感等有关；
- i) 心包经/三焦经：主要与压力、抑郁、沮丧、忧思等有关；
- j) 肝经/胆经：主要与愤怒、放不下、犹豫、郁郁不乐、生闷气、压抑等有关。“肝主情志”，肝经内气血的“太过”或“不及”与体内喜怒忧思悲恐惊的情绪能量流动不畅通或郁结瘀堵也有密切关系。

5 情绪健康管理的技术及方法

情绪健康管理的技术及方法须被权威机构验证并为安全的。以下这些技术和方法适用于各情绪健康管理机构进行情绪健康管理的实践工作，其具体技术流程及要点是指导情绪健康管理的参照标准。

情绪健康管理的技术分为专业服务类和自助类两大类，专业服务类需专业服务人员进行操作和服务，自助类则在专业人员的督导下由客户自己完成。具体方法根据作用机制或功效又分为疏泄疏通、补益、心理情绪建设、自我觉察训练、团体创建5类。

5.1 疏泄疏通

5.1.1 七情能量淤堵疏泄法

5.1.1.1 方法

属自助类，通过特定的自我疏泄动作或手法，配合特定呼吸，对郁结瘀堵在身体里的“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七种情绪能量进行疏泄和释放。

5.1.1.2 注意事项

- a) 循序渐进：开始练习时，可根据自己的具体情况先做 2-3 轮；然后根据具体反应决定是否继续做以及共做多少轮；
- b) 建议每天做 1-2 次即可，贵在长期坚持，避免求多求快，以免带来不良影响；
- c) 瘀堵能量疏通和释放反应及处理：体内瘀堵能量化散、疏泻的过程中，有些人可能会出现一些“清排反应”。

前几次做的过程中可能会出现：头晕、肩颈酸胀、鼻子堵塞呼吸不畅或分泌物增多、头面部及四肢身体等部位出现酸麻胀痛痒、胸闷及轻度心跳加速、恶心、呕吐、嗝气、打嗝、打哈欠等情况，具体因人而异；一般不用特殊处理，随着修习的增加和体内能量瘀堵的改善，上述情况会渐渐消失。

过程中有些人还可能会出现情绪方面的反应，比如：想喊、想叫、想笑或想哭等情况；一般让其自然发生，让情绪能量自然流淌，不去刻意控制。

有严重颈椎、脑血管、心血管问题、癫痫病史、内脏重大手术者不宜进行本方法练习；如有其它不确定禁忌情况，须在咨询专业人士后方可进行。

在情绪能量自我疏泻和释放修习结束后，不可立即对身体进行拍打或用力按摩，让体内能量自然运作至少 30 分钟以上。期间如想进行其它身心养护方法，建议咨询专业人士。

5.1.1.3 怒的能量自我疏泄——打气法

a) 准备姿势：

建议采取坐位练习，坐在凳子或椅子的前半部；双腿与肩同宽分开、膝关节约成 90 度、大腿与地面基本平行；身体和背部拉直；双手掌心朝下自然放在大腿上，手臂自然放松；头颈保持正直，双眼平视前方。

b) 步骤 1：快速连续耸肩-下压肩部

- 1) 双侧肩膀快速上耸，像拎打气筒手柄一样快速上提；上提双肩的同时，用鼻子快速深吸气；
- 2) 主动快速下压双肩，像是在将打气筒手柄往下压；下压双肩的同时，将身体里的气通过鼻子快速呼出；
- 3) 连续重复吸气、耸肩 → 呼气、下压肩膀，共 10 次；
- 4) 第 11 次耸肩时，用鼻子深深的吸气，直到将气吸满为止；用嘴快速吐气，将气吐尽，像

是要吹灭离胸前 1 米远的蜡烛火苗一样。

5) 以上 1) -4) 为一组 (10+1 次呼吸), 重复 1) -4) 的过程, 共 5 组;

c) 步骤 2: 调息

1) 慢慢的耸肩; 用鼻子深深的吸气 (比前面的吸气稍慢), 将气吸满;

2) 突然完全放松和放下双肩 (不是主动用力下压); 同时用嘴长长的吐气, 吐气时上下嘴唇震动, 口中发“噗”声;

3) 重复耸肩、吸气→放松、吐气, 共 4-5 次;

d) 步骤 3: 重复步骤 1→步骤 2

1) 从步骤 1→步骤 2 结束, 为一轮 (呼吸: 55+5 次);

2) 每次连续做五轮或十轮。

5.1.1.4 恐的能量自我疏泻——正气法

姿势: 坐位 (坐在椅凳上, 椅子或凳子的前半部; 或是地上盘腿坐)

a) 小腹抱球-笑, 5 次为 1 组

1) 双手臂+手小腹前抱球;

2) 鼻子深吸气, 将气充满胸部和全身;

3) 小腹“打气”: 张嘴快速短促的发一声“呵”, 腰同时往下沉、给小腹“打气”;

4) 大笑+震动身体: 大笑同时用笑声振动身体: 从小腹开始, 依次往上震动中腹、上腹、胸部、喉咙、头部, 一直至头顶上面);

b) 调息, 3-5 次

自然深长鼻子吸气, 微微张嘴呼气, 口中可发出“fu”声; 放松身体。

c) 重复步骤 1)→2), 1) →2) 为 1 轮, 共 5 轮或 10 轮

d) 抱腹放松, 10 次为 1 轮, 做 5 轮

1) 双手掌相叠抱在小腹;

2) 鼻子深吸气, 腹部带动胸部, 先将气吸满小腹然后充满胸部;

3) 突然全身泄气, 腰往下沉、胸腹小幅度内收, 全身完全放松, 头部往前看, 同时微微张嘴往前吐气, 口中发出短促的“fu”音。

5.1.1.5 忧的能量自我疏泻

姿势: 先是平躺, 之后是跪爬式体位。

a) 身体拉伸-快放, 5 次 (1 轮)

1) 平躺, 用鼻慢慢深吸气; 双手掌心朝上, 带动双臂往上拉伸; 双脚跟带动双下肢往下拉伸;

2) 屏气, 双手继续尽量往上拉升, 双脚跟尽力往下伸蹬, 直到无法继续屏气为止;

3) 微微张嘴快速吐气, 同时手脚和身体快速完全放松, 双手掌继续保持十指交叉、手臂贴地保持在头顶上方;

4) 调整呼吸几次后重复 1)→3), 共 5 次;

b) 划动四肢:

自然呼吸；双臂和双腿伸直，同时在地上做往外分开、往内收拢的动作，完全放松四肢和身体；连续做一小会，到身体和四肢放松下来为止

c) 重复步骤 1)→2), 1)→2)为 1 轮, 共 5 轮或 10 轮;

d) 爬地式, 5 次 1 轮, 连续做 5 轮或 10 轮

1) 准备姿势: 双膝跪在地板的一个垫子后面, 双肘关节贴近双膝关节, 弓背抬臀, 双前臂和手掌(掌心朝下)放在膝关节前面的垫子上, 脸部与地面平行(不直接与手臂直接接触);

2) 腰腹用力带动双手和手臂慢慢前推垫子, 同时带动头部和身体往前, 最后双臂和身体完全伸直, 整个人趴在地上(头保持抬离地面, 脸部保持与地面平衡);

3) 缓慢回收双臂至肘关节约 90 度, 然后腰腹用力慢慢回到准备姿势。

5.1.1.6 惊的能量自我疏泻

a) 跺脚叫喊, 5 次为 1 轮, 做 5-10 轮

鼻子深吸一口气 → 快速连续跺脚(脚跟为主要受力部位)+握拳挥臂 → 大声叫喊“啊”(目视前方(不要低头));

b) 抱腿全身绷紧-放松, 5 次为 1 轮, 做 5-10 轮

1) 坐姿, 屈膝并尽量贴紧胸部, 双臂紧抱双腿, 头尽量埋放在双膝上;

2) 鼻子深吸气-屏气+全身紧绷, 微微张嘴呼气+全身快速放松。

5.1.1.7 悲的能量自我疏泻

a) 含胸拔背-扩展, 肩背 5 次→胸背 5 次→腰背 5 次, 为 1 轮; 共 5 轮。

姿势: 坐位

1) 鼻子缓慢吸气: 双手握拳、双肘双臂往外上抬; 双肩缓缓往前, 肩背部慢慢往后紧绷; 自然低头, 颈部稍绷紧; 屏气: 继续绷紧肩背一会 → 缓慢打开双臂, 双肩慢慢往后, 肩背继续保持绷紧状态, 缓慢挣脱式挺胸, 头自然抬起并稍仰头; 张嘴呼气: 放松肩背、双臂及身体其它部位; 自然呼吸 1-2 次后, 重复前面的绷紧肩背-放松动作, 共 5 次; 自然呼吸+放松全身调整一会。

2) 按照上一步骤要领, 做吸气+低头含胸紧绷胸背 → 屏气+抬头挣脱式扩胸 → 呼气+放松胸背 → 自然呼吸调整, 共重复 5 次 → 放松调整一会;

3) 按照前一步骤要领, 做吸气+低头含胸拔背紧绷腰背 → 发“啊”声+抬头挣脱式扩胸挺腰+ → 放松胸背腰背双臂 → 自然呼吸调整, 共重复 5 次 → 放松调整一会;

注: 低头含胸拔背→抬/仰头挺胸(挺腰), 小幅度 5 次→中幅度 5 次→大幅度 5 次!

b) 下腹呼吸, 5 次 1 轮, 连续做 5-10 轮(25-50 次呼吸)

1) 坐位, 身体向后稍倾斜或靠在椅背上, 双手置于小腹;

2) 鼻子缓慢吸气, 将气吸至小腹, 微微的挺腰, 小腹前鼓;

3) 用嘴缓慢吐气, 小腹缓慢回缩

c) 上腹呼吸, 15-20 次呼吸为 1 轮, 连续 5-10 轮(75-200 次呼吸)

1) 体位同步骤(2), 双手置于上腹;

2) (稍用力快速)鼻吸鼻呼,吸气时上腹前鼓,吐气时双手掌轻轻下压带动下腹回收。

5.1.1.8 喜的能量自我疏泻

- a) 用双手或单手抓拧,部位-脂肪堆积及皮肤肌肉明显松弛部位;
- b) 抓拧的力度和速度适中;
- c) 轮流抓拧不同部位,每个部位抓拧 15-20 次为 1 轮; 1-3 轮。
- d) 常见部位: 1) 上臂内后侧; 2) 侧腰部; 3) 臀侧及臀下部位/大腿根部; 4) 腹部; 5) 大腿等脂肪堆积明显和松弛部位。

5.1.1.9 思的能量自我疏泻

- a) 用手或手指轻轻揉按,然后推开;
- b) 次数: 除头部外,每部位 15-20 次; 头部从前往后 100 次,从后往前 100 次。
- c) 部位:
 - 1) 鼻根-下眼眶-耳前;
 - 2) 眉头/眉间-眉弓+前额部-太阳穴部位;
 - 3) 头部: 从前往后、从后往前用手指梳头;
 - 4) 颧骨脸颊-耳前;
 - 5) 身侧: 双肩-胸胁部-胸腰侧-髋关节-腿前及外侧-足背;
 - 6) 身背侧: 胸背-腰背-臀部-臀大肌外缘(绕臀大肌外缘)-腿后及外侧-脚跟-脚外侧到小趾;
 - 7) 部腹: 从前正中线往外到身体两侧方向依次按摩上腹-中腹-下腹;
 - 8) 手臂: 从肩到手背轻柔推开;
 - 9) 其它: 下颌-下颌角-耳下后区。

5.1.2 香纳美体自助法

5.1.2.1 方法

属自助类方法,通过特定的自我疏泄动作或手法,配合特定呼吸和辅以香纳,对郁结瘀堵在身体特定部位的情绪能量进行疏泄和释放。

5.1.2.2 注意事项

- a) 美体自助手法有 6 套,如一次修习 ≥ 2 套时需要按下面 5.1.2.3→5.1.2.8 的顺序进行操作;
- b) 循序渐进,开始练习时,可根据自己的具体情况每套先做 1-2; 建议每天做 1-2 次即可,贵在长期坚持,避免求多求快;
- c) 瘀堵能量疏通和释放反应及处理: 体内瘀堵能量化散、疏泻的过程中,有些人可能会出现一些“清排反应”;

注 1: 前几次做的过程中可能会出现: 头晕、肩颈酸胀、鼻子堵塞呼吸不畅或分泌物增多、头面部及四肢身体等部位出现酸麻胀痛痒、胸闷及轻度心跳加速、恶心、呕吐、嗝气、打嗝、打哈欠等情况,具体因人而异; 一般不用特殊处理,随着修习的增加和体内瘀堵能量的改善,上述情况会渐渐消失。

注2：过程中有些人还可能会出现情绪方面的反应，比如：想喊、想叫、想笑或想哭等情况；一般让其自然发生，让情绪能量自然流淌，不去刻意控制。

- d) 有严重颈椎、脑血管、心血管问题、癫痫病史、内脏重大手术者不宜进行本方法练习；如有其它不确定禁忌情况，须在咨询专业人士后方可进行。

在修习过程中以及结束后，不可立即对身体酸麻肿痛等部位进行拍打或用力按摩，让体内能量自然运作至少30分钟以上。期间如想进行其它身心养护方法，建议咨询专业人士。

5.1.2.3 恐悲忧情绪能量的疏泄

- a) 涂抹香纳：在腹部脐下4-5指的位置涂抹一滴香纳；
- b) 按摩区域：肚脐下4-5指下方的腹部区域；
- c) 按摩方法：用手掌根部贴于该区域，快速、轻柔、上下按摩，从左至右、再从右至左，循环往复；
- d) 按摩时长：每次3-5分钟，连续做1-2次；
- e) 呼吸配合：鼻吸口呼，深长地呼吸，均匀、快吸快呼（约70次/分钟）。

5.1.2.4 怒的情绪能量的疏泄

- a) 涂抹香纳：在腹部脐下4-5指的位置涂抹一滴香纳；
- b) 按摩区域：以肚脐为中心，周围4-5指的腹部区域；
- c) 按摩方法：用整个手掌贴于该区域，以肚脐为中心，中速、沿顺时针方向轻柔的连续按摩；
- d) 按摩时长：每次3-5分钟，连续做1-2次；
- e) 呼吸配合：鼻吸口呼，深长地呼吸，均匀、中速呼吸（约40次/分钟）。

5.1.2.5 思的情绪能量的疏泄

- a) 涂抹香纳：在腹部肚脐上5指的位置涂抹一滴香纳；
- b) 按摩区域：脐上4-5指的上方，胸骨下方的上腹部区域；
- c) 按摩方法：用大拇指、食指、中指及相关的半个手掌贴在该区域，缓慢、沿顺时针方向轻柔连续按摩；
- d) 按摩时长：每次3-5分钟，连续做1-2次；
- e) 呼吸配合：鼻吸口呼，深长地呼吸，均匀、慢吸慢呼（约18~20次/分钟）。

5.1.2.6 喜的情绪能量的疏泄

- a) 涂抹香纳：点一滴香纳于左手手心，双手相合揉开，涂抹香纳于两侧腰部；
- b) 按摩区域：两侧腰部（髌骨上方、第10肋下方）；
- c) 按摩方法：用整个手掌贴在该区域，双手掌交替中速、由下往上，轻柔的连续按摩一侧腰部；一侧完成后同样方法再按摩另一侧腰部；
- d) 按摩时长：每次3-5分钟，连续做1-2次；
- e) 呼吸配合：自然呼吸（日常的呼吸状态）。

5.1.2.7 腹腔废气、油气以及瘀堵情绪能量的疏泄

- a) 涂抹香纳：在下腹部耻骨联合位置涂抹一滴香纳；
- b) 按摩区域：自耻骨联合起，至臁中穴下方1~2指的腹中线两侧区域。
- c) 按摩方法：整个手掌贴在耻骨联合上方，沿腹中线由下往上中速、轻柔的按摩至臁中下方1~2指位置；双手交替连续按摩。
- d) 按摩时长：每次3-5分钟，连续做1-2次。
- e) 呼吸配合：鼻吸口呼，深长地呼吸，均匀、慢吸慢呼（约18~20次/分钟）。

5.1.2.8 胸腔憋闷等的瘀堵情绪能量的疏泄

- a) 涂抹香纳：在胸骨上凹位置滴上一滴香纳，并向下在胸骨上涂抹一次。
- b) 按摩区域：自胸骨上凹起，至臁中的胸骨区域
- c) 按摩方法：用手掌根部，中速、轻柔、上下来回连续按摩。
- d) 按摩时长：每次3-5分钟，连续做1-2次。
- e) 呼吸配合：鼻吸口呼，深长地呼吸，均匀、中速呼吸（约40次/分钟）。

5.1.3 情绪的深度疏通系列

5.1.3.1 方法

自助类方法，通过特定的动作，配合特定的呼吸和发声共振，针对性地疏通郁结瘀堵在身体内的各种情绪能量。

5.1.3.2 注意事项

同“七情能量瘀堵疏泻法”。

5.1.3.3 怒的情绪能量深度释放法

- a) 胸部压抑的怒气清理法
 - 1) 怒目圆睁，双手撑住大腿，腰撑直；
 - 2) 鼻吸口呼，吸气时耸肩、双肩往后扩胸腔，吸气吸足后屏到无法屏住或胸部发闷用口呼气，同时发“呵”，肩和胸部放松回到自然状态；
 - 3) 双手掌心朝下、手臂向前平举，鼻吸鼻呼深度中速呼吸20次；双手向上举，掌心朝前，鼻吸鼻呼深度中速呼吸20次；在前一位置基础上，双臂保持伸直尽量往后，掌心朝上方，胸部稍前挺，然后鼻吸鼻呼深度中速呼吸20次。
 - 4) 冷笑震动和排出怒气：双手撑住大腿，腰撑直，眼看前方或前下方；鼻子吸气，然后鼻子发“哼、哼...”冷笑声；连续做10次。
- b) 头部累积的怒气清理法
 - 1) 双手大拇指自然贴放在耳朵上部靠前位置，其余四指自然插入到头发下，指腹贴放在头顶的两侧的头皮上；
 - 2) 用鼻子深吸气，吸足后鼓嘴式往外长吐气，吐气时要感觉阻力感，共15次。

5.1.4 气机整理法

5.1.4.1 方法

属自助类方法，通过有节律的系列特定动作和呼吸，调整人体气息和气机的运作。

5.1.4.2 注意事项

- a) 循序渐进，开始时做 1-2 轮，以后根据身心状态逐步增加修习轮次，每天 1-2 次即可。
- b) 有严重颈椎、脑血管、心血管问题、癫痫病史、内脏重大手术者不宜进行本方法练习；如有其它不确定禁忌情况，须在咨询专业人士后方可进行。
- c) 在修习过程中以及结束后，不可立即对身体酸麻肿痛等部位进行拍打或用力按摩，让体内能量自然运作至少 30 分钟以上。期间如想进行其它身心养护方法，建议咨询专业人士。
- d) 人体气机不畅的部位在调整和畅通过程中会出现酸麻胀痛等情况，属正常情况，一般不需做特殊处理。随着不断的修习，气机顺畅之后，局部不适会逐渐缓解。

5.1.4.3 操作流程

- a) 膝胸位呼吸
 - 1) 坐位，两脚微微打开，双手轻轻的搭在腿上，身体保持正直，自然呼吸；
 - 2) 膝关节并拢，腹部慢慢贴近大腿，胸部尽量靠近膝关节，肩膀放松，双手臂抱着小腿，头尽量贴放在两腿之间，自然呼吸；
 - 3) 双臂用力抱住小腿固定不动，用鼻子深吸气，使腹部充盈、整个身体充盈；然后经口长长的吐气，把气吐尽，同时身体放松；如此连续呼吸 10 次为一组；
 - 4) 坐正身体，稍稍调匀呼吸：身体保持正直，用鼻子深吸气，吸气时身体往上挺拔，用嘴吐气，吐气时身体稍下沉放松（腹部内收、腰背放松），调息 3-5 次；
 - 5) 上述 1)~4) 为 1 轮，重复 2)~4)，共做 3 轮。结束后轻轻跺脚和甩甩胳膊，放松全身。
- b) 身体身前画弧呼吸
 - 1) 双腿往两侧分开，双手撑在大腿上；
 - 2) 整个身体往一侧倾斜，尽量把身体往斜前方伸，然后往下压，腰尽量向下塌，肩膀虚撑；身体在身前往下画弧线到另一侧，身体画弧时尽量往下划，臀部坐实在凳子上，脖子伸直状态；划到身体的另一侧的时候，身体顺势有一个上抬的动作，然后再往下压和倾斜身体，再往另一侧身前画弧，这样连续在身前画弧；
 - 3) 呼吸：鼻吸嘴呼，呼气时像是大风吹过；身体下划弧时呼气，身体来到最前下方时呼气结束；身体往上划的时候吸气，到身体上抬到一侧时结束吸气；然后配合身体往下时呼气；
 - 4) 整个肩膀带动身体做画弧动作，连续做身前画弧动作 10 次后身体坐直自然呼吸稍调整一会；
 - 5) 重复 2)~4) 的身体身前画弧动作，2)~4) 为 1 轮，共 3 轮。结束后扭动肩膀活动，左右上下扭动一下身体，前后正反绕动一下肩膀；
 - 6) 自然坐正身体，安静 2 分钟，调匀呼吸，感受身体内的能量。
- c) 身体斜撑呼吸

- 1) 坐在凳子上，脚背绷直，双腿并拢撑直，手臂伸直双手撑在凳子/椅子上，脖子伸直，眼看斜上方，整个人的身体从头到脚尽量保持直线状态；
 - 2) 鼻吸口呼，吸气时腹部和胸部同时有弹性似的鼓起来，气吸足后稍停顿一下再呼出来；吐气的时候身体胸腹回缩和放松；10次呼吸为1组，1组结束后稍坐正身体自然呼吸一小会；然后进行下一组呼吸，共做3组；
 - 3) 结束后，站起来跺脚甩动双臂，抖动的时候让全身放松，脚跟着地，肩膀放松。
- d) 身体木偶式前倾折叠动作
- 1) 人站直，自然呼吸，双腿和髋部不动，身体以髋关节为轴，做突然往前往下折叠动作；上半身像个被牵线的木偶，木偶的线松掉了，身体突然往前掉下去似的；身体往前往下掉时不要用力去控制，下掉要猛，身体完全掉下去后不要晃动；
 - 2) 连续做5次为1组，1组结束后站直稍稍放松身体调整一小会，调匀呼吸，共做3组。

5.1.5 特效情绪能量疏泻按摩手法

5.1.5.1 方法

由专业人员操作的方法，通过意和四元特效能量按摩手法按摩以疏导和疏泄人体郁结瘀积的情绪能量。

5.1.5.2 作用

本套手法是针对性的疏泄郁结在身体里的愤怒、焦虑和压抑类情绪能量。

5.1.5.3 针对的情绪

本套手法主要针对的疏泄体内愤怒、焦虑、压抑三大类情绪能量。

愤怒的情绪包括：不满、气愤、自责、生气、发火、记恨、抱怨、怨恨、不耐烦、咄咄逼人、教训的口吻、过激的语言、过激的行为等等。

焦虑的情绪包括：不安、紧张、焦急、担心、忧虑、害怕、恐惧等等。

压抑的情绪包括：憋闷、郁闷、不表达、压制情绪、牢骚满腹、易被激惹、低落、抑郁等等。

5.1.5.4 适用人群

需要改善情绪健康、提升身心压力承载能力人群：经常生气发怒者，常有焦虑紧张者，存在和亲密关系有关的愤怒、抑制、压抑的女性和男性。

5.1.5.5 操作流程

- a) 向客户介绍接下来由自己（我是...）为客户进行情绪能量疏泄按摩的服务；
- b) 向客户（首次接受能量疏泄按摩的客户）简介情绪能量疏泄手法及大概步骤；
- c) 让客户做淋浴等准备，告知之后平躺于按摩床，盖好床单等待服务；
- d) 调息：告知接下来是1-2分钟的调息（目的：心静下来，平稳气息）
- e) 预告及注意事项：告知：翻身，俯卧位；接下来外面声响等干扰不会给客户造成不良影响、万一中断也不要紧...；过程中客户把注意力放在自己手按摩的部位；如果睡着了也没关系，

睡着后人体能量运作和交换会更自然...；征询按摩结束后是否不需要休息 15-20 分钟，正常情况下会让客户休息 15-20 分钟，之后唤醒客户进入到香纳能量熏蒸或是其它服务项目；

- f) 轻轻抚触按摩全身 6 遍；
- g) 按压全身 3 遍；
- h) 弹压全身 1 遍；
- i) 特护穴按压 3-5 秒钟；
- j) 特别护理按摩：每次一类情绪，愤怒/焦虑/压抑；每个部位 9 遍；
- k) 收势：轻摇脊柱→按压掌心、脚心 1 次
- l) 休息 15-20 分钟→唤醒 → 下一个项目交接

5.1.5.6 特别护理按摩部位

- a) 愤怒类情绪三部位：1) 肩-肩胛骨内侧缘上 1/2；2) 背部：肩-臀大肌上缘之间的中线水平部位；3) 腰背下部：髌骨上缘；
- b) 焦虑类情绪四部位：1) 头颞侧部位；2) 头顶枕部位；3) 双肩；④夹脊区；
- c) 压抑类情绪五部位：1) 头部-颈肩；2) 肩胛骨内侧缘下 1/2-肩胛骨外侧缘；3) 背部：肩-臀大肌下缘之间中线水平部位；4) 腰臀部：髌骨髁下；5) 臀大肌内下外侧缘。

5.1.5.7 注意事项

与其它项目配合：香纳美体法、情绪能量自我释放之后；在香纳能量熏蒸之前。

重点告知：

- a) 操作过程中外面突发情况时的应对；
- b) 过程中的配合及反馈；
- c) 是否休息及休息时长等等；
- d) 如有特殊感受，告知这是个别的特殊现象，保持“不恐、不执、不求、顺其自然”的心态即可，结束后可与资深专家或顾问交流。

5.1.5.8 自我清理

专业操作人员，在操作过程中以及操作结束后，需按下面要求进行自我清理。

- a) 操作过程中，每步结束或是每个特护部位结束后，轻轻甩几次手；
- b) 操作结束后，按如下要求自我清理 1-2 次：

——甩手：屈肘在身体两侧甩 6-9 次手，同时默念：把操作过程中接触到的浊气、废气和不需要的信息排出。3-6 遍。

——自我平衡：甩手结束后，双手臂打开伸直，上举至身体两侧。从上到下，在身前舞蹈般轻柔的交叉甩动手臂：在前额上方处手臂交叉-前胸处手臂交叉-（开始微微往前弯腰）下腹处手臂交叉-（往前弯腰）膝关节处手臂交叉-（往前弯腰）脚踝处手臂交叉。然后边直起身体，边继续轻柔交叉甩动双手：在大腿中段位置手臂交叉一次，在胸腹前手臂交叉一次，头面部处手臂交叉一次，最后在头部身体两侧自然打开双臂【手臂交叉部位和次数不须固定，往下时 4-6 次均可；起身时 3-4 次均可。动作自然流畅就行。手臂自然从身体两侧画弧放下，双手在下腹部稍停留一下后，结束自我平衡。

5.2 补益

通过身体嗅觉、视觉、听觉、身体皮肤以及人体经络等能量脉道等途径，补充有益于情绪运作以及情绪能量转化、代谢和排泄的精微物质能量和信息能量，并提升心身整体平衡。

5.2.1 香纳能量熏蒸法

5.2.1.1 方法

借用热力和香纳，清理和净化人体内环境，疏通人体能量脉道，改善情绪能量状态，补充人体所需精微能量，促进心身整体平衡。

5.2.1.2 操作流程

- a) 客户到店前 15 分钟开始准备各种物料、调节熏蒸房温度、香纳空间雾化提升空间场环境质量，检查呼叫铃、音乐播放、淋浴及熏蒸等设施是否正常。
- b) 客户到店后按情绪健康管理方案要求完成有关跟踪随访检测和评估；
- c) 纳熏蒸前告知客户及准备：
 - 1) 清洁脸部；
 - 2) 更衣沐浴（快速将身体上的皮屑冲干净即可）；
 - 3) 尽量不洗头（如洗头请确保吹干头发）；
 - 4) 淋浴结束后穿一次性内裤，熏蒸服穿着方式；
 - 5) 客户穿着好熏蒸服后按呼叫铃呼叫服务人员；
 - 6) 准备特调能量茶；
 - 7) 准备熏蒸用水及香纳贵清雅或香妃；
 - 8) 引领客户按香纳能量熏蒸记录和观察表单（见附录 2）要求完成熏蒸前自我观察；
- d) 协助客户坐好后将熏蒸水加入熏蒸锅，让客户确认后加入 0.75ml 熏蒸用香纳贵清雅或香妃；
- e) 根据客户喜好调整室内灯光照明、音乐声量大小；
- f) 告知熏蒸过程中注意事项：
 - 1) 熏蒸中尽可能保持安静，保持脊柱坐直，跟随香纳能量熏蒸静心引导词进行冥想；
 - 2) 适量多喝能量茶（或温水）；
 - 3) 在熏蒸过程中如需服务，比如：喝水、擦汗等，请主动告知服务人员；
 - 4) 告知可能会出现清排反应：根据大量香纳能量熏蒸使用的经验，熏蒸过程中体内瘀结能量在被清理时，部分人可能会出现一些身体（麻、胀、痛、闷、晕等）、情绪上（烦躁、喜悦、哭笑等）的反应和感受。出现任何反应和感受时顺其自然，并告知服务人员，服务人员会根据具体情况进行处理或是安排结束后和专家交流。
- g) 香纳能量熏蒸参数设定及原则：
 - 前 3 次香纳能量熏蒸：时间 25-30 分钟，水量 350-450ml，温度档位（水烧开后）3~5 档；
 - 后续香纳能量熏蒸：时间 40~45 分钟，水量 450-750ml，温度档位（水烧开后）4~6 档；
 - 原则：短（时间）、少（水量）、低（温度）开始；首次熏蒸时间不超过 30min，温度 4 档左右；后续熏蒸根据前 3 次熏蒸反应结合季节和客户具体情况调整熏蒸参数。

- h) 按熏蒸方案和参数设定要求完成熏蒸和熏蒸过程中自我观察内容，并记录在表单上。
- i) 香纳能量熏蒸完结束，建议客户休息 15-20 分钟；休息结束后完成健康管理方案要求的观测项目复测。
- j) 熏蒸结束后及客户离店前告知：
- 1) 冬春季节注意全身保暖，夏秋季节避免吹风和受凉，熏蒸后半小时内避免冰凉食物和冷饮；
 - 2) 熏蒸后 5 小时内不要洗头及沐浴；
 - 3) 预约下次来店熏蒸时间及离店后有特殊情况随时联系。

5.2.1.3 注意事项

- a) 冬春季节档位适当调高，冬天里熏蒸时间在原基础上缩短 5-10 分钟以免过多出汗；
- b) 年龄偏大、体弱、有慢性疾病尤其是心脑血管疾病者，前 3 次熏蒸时间可以更短；
- c) 香纳能量熏蒸禁忌症：严重心脑血管疾病患者、急慢性器官功能衰竭、恶性肿瘤、出血性疾病、精神异常及癫痫患者、孕妇，如有其它不确定禁忌情况，须在咨询专业人士后方可进行。
- d) 店馆内与其它项目配套应用时需注意项目的先后顺序：多数项目（情绪自我疏泄、能量疏泄手法等）是在香纳能量熏蒸之前完成；香纳能量熏蒸结束后进行面部面膜护理。
- e) 香纳能量熏蒸时间：每年早春、深秋、冬季适合香纳能量熏蒸的时间为早上 7 点至晚上 9 点，其它季节时间不限。

5.2.1.4 常见清排反应及处理

香纳能量熏蒸过程中，堵塞的身体能量脉道在疏通，体内废气、浊气、代谢废物或毒素被清理和排出，郁结瘀堵的情绪能量被化散、清理和排放。此时全身或身体局部可能会出现一些不适反应或表现。常见“清排反应”和处理如下：

清排反应		处置	情绪能量疏泄 (特效能量手法+自我释放)
头部	痛、胀、麻、晕	休息 15min 平衡呼吸 3-5min 严重者耳后风池穴附近涂抹香纳平衡	
胸部	堵、闷、心慌、痛	天突穴涂抹香纳平衡 1 滴，掌根上下搓揉按摩胸骨至缓解	
腹部	恶心、呕吐、痛、胀	协助将呕吐物排出 休息 平衡呼吸法	
肌肉	酸胀、无力、痛	无需特殊处理 香纳平衡日常养护	
皮肤	红斑、水疱、血疱、痛、麻、痒	红斑一般数小时自动消退 水疱/血疱较大则可底部扎破挤压	
全身性	疲乏、出汗、体味加重	无需特殊处理 香纳平衡日常养护	
情绪	不开心、烦躁不安、哭闹、喊叫	哭叫时陪伴不去打断 心理疏导/深度沟通	

睡眠	嗜睡、睡不着	香纳平衡日常养护 熏蒸结束及睡前“平衡六式” 和眠	
旧疾症状加重		继续熏蒸 香纳平衡日常养护	

5.2.2 水晶钵能量共振法

5.2.2.1 方法

采用意和四元能量水晶钵，通过专业人员进行特定的能量共振演奏，产生特定频率的声波，有针对性的疏通、补益及平衡身体能量。

5.2.2.2 基本演奏须知

演奏水晶钵，需掌握四字要诀：

稳：安稳身与心（深缓均匀呼吸、安稳身心节律）

净：洁净身心境（清洁身体及环境、净化心境）

静：宁静与平衡（身心放松放空、摒除杂念、安宁平和）

敬：恭敬与尊重（恭敬、尊重能量水晶钵；恭敬、尊重大自然高品质能量场及现场所有的人）

【水晶钵能量共振演奏法】

	作用	演奏方法	注解
1	纯净空间环境能量信息场	以中等速度将所有钵 从小至大依次敲击一下上缘外侧	敲击力度当根据具体现场环境氛围、空间尺度等调整
2	平衡脏腑能量、疏通经络 (任督二脉、十二正经)	顺时针研磨钵上缘外侧	具体力度、强度、速度、时间跨度等当根据受者当下身心能量平衡状态及生命特质和当下身心平衡状态进行调整
3	清理、纯化及净化脉轮	提升及平衡脉轮能量 以钵体上缘外侧 前、后、左、右四个定点位置敲击	
4	能量场初始化	以钵体上缘内侧 前、后、左、右四个定点位置敲击	消除钵体因不正确使用或触摸而引起的污染、能量场干扰，使能量场恢复到其初始状态

5.2.3 音乐、视频

方法：通过聆听音乐、观赏视频来宣泄、调节和平衡情绪。

5.3 心理情绪建设

5.3.1 高意识冥想

方法：通过专业的携带高频意识的冥想和引导，逐步建立积极正向的心理情绪，具体包括针对身心减压、人际关系和谐、提升自信及自我意识、构建和塑造高品质正面积积极心理意识等方面。

5.3.2 心理菜单

对日常容易出现的、具体的不良心理行为及意识进行内省，有助于负面情绪及心理意识的自我觉察、自主调节，及减少负向情绪意念的产生。

5.3.3 情绪健康教育

通过主题沙龙等形式，拓展客户关于情绪健康的认知。

5.4 自我觉察训练

5.4.1 自检法

5.4.1.1 香纳平衡自检

侧手腕部位涂抹香纳平衡，双腕相合研转后打开深长闻吸6次，根据涂抹后双腕香氛的浓淡、均衡度、气味等的变异情况，来了解自己当下身体能量的平衡状态。

5.4.1.2 呼吸检测

身体的正常运作需要能量的支持。当身体能量不足或是流动受阻就会出现疲乏易累不耐劳、身体僵硬酸痛等不适、体力和精力下降、甚至生理机能下降等表现。

快于平常速度的呼吸，除了需要人体气机顺畅运转的配合，身体内部会有更多的能量被调动。一到两分钟的快速呼吸检测，在一定程度上能反映一个人身体能量是否充足、身体不同部位气血供给情况和流动是否畅通等具体状况。

5.4.1.3 观察自检法

采用日记法的形式观察和记录每天的情绪：出现了哪些类型、程度、持续时间、以及调整过程等，逐渐建立起对自己情绪状态的实时觉察，并体会其动态发展过程，逐渐提升情绪健康水平。

5.4.2 快速情绪和谐

5.4.2.1 香纳情绪管理法

将具有快速调节和平衡情绪作用的香纳产品涂抹在单侧手腕部，双腕相合并研转后抵近鼻端深长闻吸6次。

5.4.2.2 香纳压力管理法

面临高压场合易出现紧张、焦虑、恐惧、担忧等情绪者，将具有快速提升心身和谐度、缓解压力感受等作用的香纳产品涂抹在腕部并闻吸一会。

5.4.2.3 平衡呼吸法

a) 方法

每日进行特定的呼吸训练，提升交感-副交感神经和谐运作水平，提高心身和谐度。

b) 注意要点

鼻吸鼻呼；吸呼等长；缓慢匀速。

5.4.2.4 呼吸调适法

a) 方法

按照特定的方式进行呼吸，释放被过度调用而累积的情绪能量，同时调节神经系统的自平衡及转移注意力，从而达到快速脱离强烈愤怒、高度紧张和焦虑等状态，起到平复情绪的作用。

b) 适用范围

应激情况下情绪能量的快速释放和情绪的调适，主要针对怒、压力应激之紧张或焦虑。

c) 操作流程：数数法（3+2+1）；

1) 3秒（拍）- 用鼻子深吸气；

2) 2秒（拍）- 屏气；

3) 1秒（拍）- 用力经口快速呼气；

4) 重复1-2次或持续3-2-1呼吸直到感觉平静下来为止。

5.4.3 转念法

通过观察和分析情绪状态中自己的思维模式，建立积极正向的心理情绪反应模式。

5.4.4 情绪快速释放法

5.4.4.1 方法

通过手指叩击身体特定部位，快速释放体内淤堵的情绪能量、改善情绪状态。

5.4.4.2 操作流程

a) 敲击部位：

1) 下颌骨上缘（承浆穴稍下位置）；

2) 锁骨内端下方；

3) 右肝区反应点；

b) 自我肯定陈述：敲击每个部位同时朗读该陈述句6遍。

我深爱并接纳自己，包括与本次事件/事情的经历和体验有关的各种情绪及情绪感受；我也接纳导致这些情绪的相关事件发生的最初意图。

5.5 团体创建

为了提高客户对自助类情绪健康管理方法的依从性、促进积极正向心理情绪反应模式的建立、完善和拓展心理情绪健康相关认知，提高情绪健康管理效果，将团体创建的方法引入到情绪健康管理技术当中，主要形式有以下3种：

a) 互助对象：通过两两结对形式，互相协助、互相提醒和监督，促进积极正向的心理情绪反应模式的建立；

- b) 团体学习：分享与进步，组织形式——情绪健康教练是形式的推动者而非主导者；
- c) 欣赏与赞美的能力的培养：欣赏与赞美能够提升交感神经-副交感神经的和谐运作，改善人体内分泌及免疫等功能，使心身和谐度增加，有利于情绪健康和身体健康。

6 情绪健康评估及管理技术的应用

个体的情绪健康需终生进行自我主动管理；专业运营机构对会员客户的情绪健康管理可分为两个阶段，先是密集清理养护阶段，之后是日常保养养护阶段。

6.1 密集清理养护阶段

6.1.1 情绪健康评估和随访

- a) 按照《情绪健康管理服务规范》中 5.2.1 情绪健康情况评估的程序进行系统评估；
- b) 每 2-3 周进行 1 次情绪能量瘀堵常见身体反应点检测和自助法呼吸检测；
- c) 期间如有重大事件和情绪剧烈波动，则需增加一次检测并记录事件和情绪波动日期、情绪类别和强烈程度以及检测结果；
- d) 如果身体反应点检测有明显异常时，可在单次专业和/或自助养护结束复测对比，便于客户确认养护效果，提高管理方案的依从性；
- e) 每 9-12 次专业养护之后进行人体经络、HRV 检测，观察有关指标的变化情况；同样如有重大事件发生和情绪剧烈波动，则需增加 1 次检测；
注：经络检测需在专业养护方法实施之前和之后均进行检测，HRV 则只需在实施专业养护方法之前检测。
- f) 每 9-12 次专业养护方法之后，让客户回顾和总结近期的情绪健康状态并做记录和归档；
- g) 如在开始建档时心理量表测量有明显异常者，则在每个 36 次香纳能量熏蒸专业养护周期结束时进行量表复测。

6.1.2 情绪健康管理技术方案

- a) 七情能量淤堵疏泄法：
 - 选定 1-2 种累积较多的情绪能量进行疏泄，每日练习 1 次；
 - 每 1-2 周后情绪健康顾问或教练对客户疏泄的情绪种类的是否需调整做出指导性建议；
 - 在情绪剧烈波动后可以立刻进行相应情绪能量的疏泄。
- b) 香纳美体自助法
 - 选定 1-2 种累积瘀积较多的情绪能量进行自我疏泄，每日练习 1 次；
 - 每 1-2 周后情绪健康顾问或教练对客户疏泄的情绪种类的是否需调整做出指导性建议。
- c) 情绪的深度疏通系列
 - 在本阶段的中后期，由情绪健康管理顾问根据客户具体情况和前期养护结果选择本系列方法；
 - 每种情绪瘀堵能量的深度疏通和释放一般需要每天一次，每次 15 分钟，连续 15-20 天。
- d) 气机整理法

——开始时每天一次，一周后可每周 2 次；

——本阶段后期可每周 1 次或间断练习。

e) 专业情绪能量按摩手法

——6 次为一个养护周期，本阶段初期一般需要 2-3 个养护周期，每周做 2-3 次；

——之后根据个体具体情况每周 1-2 次，直到情绪健康明显改善。

注：情绪能量累积瘀堵严重者可连续密集做 12-18 次，之后每周 1-2 次。

f) 香纳能量熏蒸法

——36 次熏蒸为 1 专业养护周期，本阶段一般需 2-3 个周期；

——开始每周熏蒸 2-3 次，之后每周 1-2 次。

g) 自我觉察训练

——每日应用香纳平衡进行自检和调整心身状态；

——每日做情绪观察日记。

h) 心理情绪建设

——心理菜单 34 条，每日睡前回顾当日的意念行为和内省；

——高意识冥想：每周 2-3 次，连续 2 个月，之后每周 1 次。

i) 快速情绪和谐

——香纳情绪管理法、香纳压力管理法、平衡呼吸法、呼吸调适法、转念法、在有需要随时应用

——情绪快速释放法在出现剧烈情绪波动后应用，每日 2-3 次，连续 4-5 天或是直到情绪恢复到常态。

j) 情绪健康主题沙龙

——本阶段前期尽量参加系列主题沙龙，快速提升对情绪健康的认知。

k) 其它情绪健康管理技术

——由情绪健康管理顾问根据会员具体情况选择适合其的方法。

6.2 日常保养养护阶段

6.2.1 情绪健康评估和随访

a) 每月进行 1 次情绪能量瘀堵常见身体反应点检测和自助法呼吸检测。

——期间如有重大事件和情绪剧烈波动，则需增加一次检测并记录事件和情绪波动日期、情绪类别和强烈程度以及检测结果；

b) 每 12 次专业养护之后进行人体经络、HRV 检测，观察有关指标的变化情况；同样如有重大事件发生和情绪剧烈波动，则需增加 1 次检测。

c) 每 12 次专业养护方法之后，让客户回顾和总结近期的情绪健康状态并做记录和归档。

6.2.2 情绪健康管理技术方案

a) 七情能量淤堵疏泄法：

——根据个体的情绪健康状态进行间歇训练；

——在情绪剧烈波动后可以立刻进行相应情绪能量的疏泄。

- b) 香纳美体自助法
根据个体的情绪健康状态进行间歇训练。
- c) 情绪的深度疏通系列
情绪健康管理顾问根据会员的情绪健康状态决定是否需要进行情绪的深度释放以及需要时如何实施。
- d) 气机整理法
每月 1-3 次，或根据个体情绪健康状态间歇练习。
- e) 专业情绪能量按摩手法
根据会员具体情况，每间隔一段时间进行 1 个周期的养护，每月 1-2 次。
- f) 香纳能量熏蒸法
本阶段每 7-10 香纳能量熏蒸一次；或是阶段性连续应用。
- g) 自我觉察训练
继续每日应用香纳平衡进行自检和调整心身状态。
- h) 心理情绪建设
心理菜单 34 条，每日睡前回顾当日的意念行为和内省。
- i) 快速情绪和谐
——香纳情绪管理法、香纳压力管理法、平衡呼吸法、呼吸调适法、转念法、在有需要随时应用；
——情绪快速释放法在出现剧烈情绪波动后应用，每日 2-3 次，连续 4-5 天或是直到情绪恢复到常态。
- j) 情绪健康主题沙龙
积极参加情绪健康主题沙龙，继续修缮对情绪健康的认知。
- k) 其它情绪健康管理技术
——由情绪健康管理顾问根据会员具体情况选择适合其的方法。

附录 A
(资料性附录)
客户身心基本信息及分析

记录日期：_____年__月__日

客户身心基本信息及分析

一、一般资料

姓名：_____ 性别：男 / 女 出生日期（公历/农历）：_____年__月__日

通讯地址：_____

联系电话：_____ 电子邮箱：_____

QQ / 微信号：_____ 推荐介绍人：_____

二、健康资料

1. 最近 3-6 个月身心状态(可多选)

(1) 身体 轻松 疲劳 酸软乏力 沉重 发紧/放松不下来
 体力/体能(充沛 一般 欠佳) 其它_____

(2) 身体或口腔散发的气息 清新 偶有浊味 间断有浊味
 经常有浊味 未注意过

(3) 情绪 基本平和 较多生气/不开心/思虑/担忧/恐惧/紧张/悲苦
 很开心 易被激惹 较多压抑/憋闷/委屈 低落
 莫名难受 其它_____

(4) 压力主观感受 无压力 有一些压力 压力较大 压力非常大
压力源(健康/家庭/亲子/伴侣/人际关系/工作/事业/财务/时间管理
其它_____)

困扰自己的重大事件/事情： 无 有_____

(5) 饮食 正常 食欲下降/缺乏 食欲旺盛/亢进 其它_____

(6) 睡眠 正常 入睡困难/多梦/易醒/睡不醒/晨起头沉 其它_____

睡眠时间平均_____小时/天

(7) 大便 正常 不规律 便秘 大便稀溏 其它(费时/费力)_____

(8) 小便 正常 尿频/尿痛/尿急/起夜次数多/尿色异常 其它_____

(9) 男/女性生理机能(非必须填写项) 满意 一般 欠满意

(10) 女性：(月经周期正常/异常/绝经) _____

(11) 其它：_____

2. 既往情况

高血压()年 血压偏低 眩晕或晕倒 早搏或心动过速

心前区疼痛/心绞痛 高血糖或糖尿病 低血糖

脑血管问题(供血不足 中风史 腔梗) 皮肤问题()

剧烈运动后较严重不舒服情况 桑拿或汗蒸体验经历

颈椎/胸椎/腰椎问题 手术史()

应用药物() 服用保健品()

其它：

三、初步分析：身心状态 良好 基本正常 一般 欠佳

签名(客户)：

记录者：

附录 B
(资料性附录)
香纳能量香熏记录单

香纳能量熏蒸记录单

客户/会员姓名： /		日期： 年 月 日	
辅助项目	<input type="checkbox"/> 情绪能量自我释放法(怒 恐)		
	<input type="checkbox"/> 香纳美体(恐 悲 忧 怒 思 喜 腹腔 胸腔)		
项目	<input type="checkbox"/> 心身对话 香纳熏蒸 前 / 后 全身 / 局部 ()		
	<input type="checkbox"/> 平衡呼吸法(常规/生物反馈)训练：香纳熏蒸 前 / 后 时长 (5-10-15-20-) 分钟		
房间： <input type="checkbox"/> 气蕴 <input type="checkbox"/> 意境 <input type="checkbox"/> 神居		后续养护项目： <input type="checkbox"/> 面膜(补水 油性 过敏) <input type="checkbox"/> 爱的光能	
上次香纳熏蒸后至本次熏蒸前身体情绪状态生活事件	身体： <input type="checkbox"/> 轻松 发紧 不舒服() <input type="checkbox"/> 体力/体能 充沛 一般 欠佳		
	<input type="checkbox"/> 口腔/身体散发的气息： 温馨 无令人不舒服气息 精油 较油 情绪： <input type="checkbox"/> 开心喜悦 平和 平淡 <input type="checkbox"/> 不开心 生气 郁闷 忧虑 担心 其它 () 困扰或事件： <input type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/> 有 生活/工作/家庭/财务/人际 等方面		
熏蒸水量(ml)	熏蒸档位：__档__分钟；__档__分钟；__档__分钟		
熏蒸时长(分)	45 40 35 30 25 20	开始时间	结束时间
饮能量茶/水(ml)	约 200 300 400 500 600 700 800 900 1000 ()		
客户自我观察	1(熏蒸前-身体/情绪/镜子) 2(开始 之中 结束) 3(桶内) 4(镜/身心感受)		
平衡呼吸+休息	<input type="checkbox"/> 平衡呼吸常规练习 (__分钟) <input type="checkbox"/> 结束后休息 15-20/ __分钟		
熏蒸效果/反应 (必要时标注持续时间)	<input type="checkbox"/> 眼睛明亮度↑ <input type="checkbox"/> 面部 <input type="checkbox"/> 表情-轻松/喜悦度↑ <input type="checkbox"/> 皮肤-红润/透亮/有光泽 <input type="checkbox"/> 皮肤排汗功能↑ <input type="checkbox"/> 身体轻松轻盈舒服 <input type="checkbox"/> 体能/体力↑ <input type="checkbox"/> 某些身体不适症状缓解 <input type="checkbox"/> 心情开朗/喜悦度↑ <input type="checkbox"/> 平静 <input type="checkbox"/> 低落/憋闷/难受等减轻或缓解		
	<input type="checkbox"/> 皮肤：红斑、水疱、血疱、痛、麻、痒 (部位：) <input type="checkbox"/> 头部：痛、胀、麻、昏、晕 <input type="checkbox"/> 胸部：堵、闷、心慌、痛 <input type="checkbox"/> 腹部：恶心、呕吐、暖气、打嗝、痛、胀 <input type="checkbox"/> 肌肉：酸胀、无力、痛 <input type="checkbox"/> 关节：痛、红、胀 <input type="checkbox"/> 全身性：疲乏、出汗、气味加重 <input type="checkbox"/> 频繁哈欠、困乏、想睡/睡着 <input type="checkbox"/> 旧疾部位不适复发 <input type="checkbox"/> 熏蒸时：不开心、烦躁不安、哭、喊叫、难过、悲痛、情不自禁喜悦 频繁叹气/叹气样呼吸		
	其它特殊不适或体验感受：无 / 有		
	熏蒸反应等处置： <input type="checkbox"/> 天突穴香纳 1 滴+搓揉胸骨 <input type="checkbox"/> 平衡呼吸 <input type="checkbox"/> 中断熏蒸平躺休息 <input type="checkbox"/> 耳后部位涂抹香纳 <input type="checkbox"/> 其它 ()		
客户提问或特殊事项或对熏蒸的建议			

操作者签名：