https://www.douyin.com/video/6905261855711776013

# 标题:## 关键字: 瑜伽 #元瑜伽 #瑜伽体式 #半桥式 #约克夏 #最萌约克夏 #约克夏梗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 脚落地好落地以后双脚打开与肩宽手撑在两侧把臀部抬起来做半桥式 半桥式呢也是保持大概半分钟到一分钟好增强我们的下腰部的这个力量和盆腔的气血循环然后慢慢的放下来好最后抬腿抱膝盖左右摇摆放松腰背部 放松完你就可以把腿放下去把腿放下去平躺下来双手呢轻轻的搭在小腹的位置做俯视的呼吸闭目养神去睡觉