https://www.douyin.com/video/6876749687861431559

# 标题:## 关键字: 好身材认领计划 #站桩 #站桩养生 #抱元桩 #抖音小助手 #晨练 #元和堂 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 站桩站桩是我们的基本功一定要通过我们的所有的动作都能产生氧的作用而不是消耗氧元桩氧元桩怎么练的呢先并步站好一定要注意表情啊把这里舒舒展开这里紧张的全身的气就是瘀着的注意表情把左脚向外打开一步 脚尖点地足跟落地身体落正注意脚尖指向正前侧吸气双手慢慢的向前平举到胸前好呼气的时候双腿微微的弯曲两手掌心转向内侧两个手臂之间好像环抱了一个大圆球这叫抱圆手一沉肩 对肘给他坠下来两个手心对应着我们两个云门穴也就是肩膀前侧这个窝从正前侧不要能看到你的拇指拇指不要向外支棱着 拇指往内收牙齿相扣舌底上颚下颚微收屈铃顶进上盘找放松的感觉中盘呢也就是我们的骨盆的位置要收就按尾骨向内小腹向内收骨盆保持中正这样你的脊椎才是竖直的一定不要翘着屁股啊下盘要稳 所以下盘呢我们双腿啊就保持微微的弯曲稳定稳固这就是养圆的装法保持在这个状态上调膝站桩的时候用什么呼吸呢腹式的呼吸 这叫以气养气双腿弯曲稳固如山双手环抱似水环流山环水抱必有气啊慢慢的我们就在这个状态下内在的气血越来越充沛