https://www.douyin.com/video/6941303450680446245

# 标题:## 关键字: 脚凉 #虚空脚趾抓 脚凉就练它 #瑜伽 #居家运动 @迷罗的元瑜伽修养体系#3月25日周四晚7点直播间见  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 接下咱们来看脚梁的啊同学们虚空脚趾抓脚梁就练他哈哈先把你的左脚提起来 提起来把你的脚尖往上提脚尖往回勾啊勾起来好然后让你的脚趾向内抓提腿勾脚脚趾抓就这么保持着扣住保持一分钟哇放下去一股暖流从小腿到脚你试一试