https://www.douyin.com/video/6940546608232779022

# 标题:金鸡独立闭上眼睛坚持10秒你能吗？  
## 关键字: 金鸡独立 #瑜伽 #平衡 #春分 #养平衡 #互动 #闭上眼睛 #练平衡  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 这个动作据说你坚持不过十五秒钟你就是早衰了前提是你给我闭上眼睛金鸡独立式来咱们先把左腿弯曲抬起来不要展宽啊身体站稳手臂举起向天空五指张开有没有问题好闭上眼睛十 哈哈哈九八七六五四三二一好