https://www.douyin.com/video/6898970321588702464

# 标题:## 关键字: 迷罗 #我的日常 #拍日常 @DOU+小助手 @抖音小助手 @迷罗的元瑜伽修养体系  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你以为的米罗老师日常生活是这样的动作好我们这样做啊先左后右什么呢入冬了冬令进补之前你们节啊不超过脚尖好掌握好这个状态然而 啦啦啦啦