https://www.douyin.com/video/6939775210677603615

# 标题:## 关键字: 逍遥三式 #自在 #动作 #伸展 #3月16日晚7点直播 #每周二晚7点直播  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 哦耶自在的状态就叫做逍遥啊逍遥三是其实就是为了要把你这个气不顺不顺畅给他理顺而且也适合春天最适合春天来练习 走一遍坐在床沿上来坐正了第一个动作左手扶床然后右手举起好向左侧伸展一分钟好然后换另一侧右手扶床左手举起向右侧伸展一分钟重点是伸展体侧好这是第一式 第二式呢加强一点扭转的角度就是左手扶到身体的后面去扶床好然后身体不动啊腿不动右手举起向后去伸展哎后面的手一定要作为支撑啊啊左侧一分钟再换右侧一样的一分钟 这样很充分的把这个一天的疲劳缓解第三式来拉伸肩膀面部转向右侧一分钟换另一侧一分钟好逍遥三式记住了吧