https://www.douyin.com/video/6940547859565612296

# 标题:## 关键字: 春分 #养平衡#瑜伽 #练习 #瑜伽体式 #动作  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 每到春分这一天我们都会练大量的平衡动作真的比平时会稳来咱们试一试把右腿弯曲 右手托住咱们的右脚来把它提起来好提起来然后把你的腿伸直背伸直 眼睛看脚尖一般每个动作呢根据每个人的情况你可以五秒钟好慢慢的往上涨涨到十五秒钟然后涨到半分钟哇就厉害了放松自己的身心你会发现平时做不到这一天练的特别的稳早晨起来你好好练一练