https://www.douyin.com/video/6948370830069878031

# 标题:## 关键字: 拍大腿 #拍 #直播 #直播预告 #周四中午12点直播 #迷罗 @迷罗的元瑜伽修养体系  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 困怎么办呢还没有生发起来同学好好生发春天该干的事你都干了吗披发缓行广布于廷你有做吗也就是每天要坚持运动早晨起来好敲这里大腿外侧臀外侧一直到膝关节这一带来回敲 每天早晨起来敲打上十分钟好然后再好好的练习一些运动让自己的这个运动的发热微微发汗慢慢的越来越精神