https://www.douyin.com/video/6946485751571942692

# 标题:## 关键字: 手指瑜伽 #手指舞 #跟着迷罗老师学手指瑜伽 #元和堂 @迷罗的元瑜伽修养体系  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 朋友们这个内经里面专门讲到呢这个气候是怎么变化的呢五天为一后所以记住了啊五天为一后咱咱们可以再把手指头动起来啊再练一个手指舞啊五天为一后这个五天一个小的悟后变化啊你不细心观察你发现不了所以三号 为一气那两气为一月三月为一季四季为一年这就是一个手指瑜伽咱们这么来五日为一后来咱们咱们练着功夫来啊三后为一气 两气为一月三月为一季四季为一年你学废了吗