https://www.douyin.com/video/6943481812119342373

# 标题:## 关键字: 做这个动作测测你的专注力 #大人孩子一起练#带着孩子一起练 #提升孩子专注力 #节气养生 #今晚7点直播  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 大人们试一试你是不是也够专注来先把脚跟抬起来吸气抬脚跟好呼气慢慢的双腿弯曲蹲下来慢慢的蹲下来脚跟是抬着的啊蹲下来好然后接下来双手平展于两侧双手平展于两侧掌心向前大拇指往上翘好现在 开始换我们的视觉了我们的视线要转变了眼睛看左手看左手数五下一二三四五换右侧看右手数五下一 二三四五转到正前来吸气双手向上举再来数五下你试试能不能往上看所以当你不专注的时候你就很难掌握平衡所以小朋友们可以通过这样的练习增长我们的平衡力实现自己的专注力