https://www.douyin.com/video/6952806977286262024

# 标题:## 关键字: 今晚7点直播 #变美逆袭 #悦纳自己 #容颜焦虑 #在家就可以做 #直播#直播预告 #忘词了  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 天气暖了，想要剪一根擀面杖？通通搞定！今晚七点来我直播间，一让你自信过夏天。

https://www.douyin.com/video/6908908585393130752

# 标题:## 关键字: 直播预告 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 今晚七点，米儿老师将首次尝试抖音视频连麦，据说还有PK环节，希望同学们都来捧场哟！

https://www.douyin.com/video/6890667618999618816

# 标题:## 关键字: 11月3日上午11点 #直播 #三亚 #吃出好身材 #我的快乐提前来了 #特有锋芒 #迷罗 #答疑  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 今早十一点，米罗老师线上直播答疑解惑，欢迎来直播间结缘。

https://www.douyin.com/video/6881577590230895875

# 标题:## 关键字: 戌时 #唱K #k歌 #脾虚 #消耗 #助消化 #养生蹦迪 #抖音小助手  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 去时几点啊？晚上七八点，你要想去唱歌，你吃完这个点吃完饭，你去唱歌几好的，唱唱歌还有助于消化，跟你说。但现在大家唱歌都是在几点？十点以后，大半夜的了，对吧？那会也便宜，包夜也便宜，那叫夜半歌声，你不睡觉你还张开嘴巴去消耗，老是晚上去唱K，会唱到脾虚的，你知道吧？所以别人约你去唱歌，咱们就定虚实，哎，咱们以后约K的时段趋势，过时不候。其实说白了，咱们学养生学什么呢？学一种活法，就是一种活法，让你活得健康和快乐的活法。

https://www.douyin.com/video/6905261855711776013

# 标题:## 关键字: 瑜伽 #元瑜伽 #瑜伽体式 #半桥式 #约克夏 #最萌约克夏 #约克夏梗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 脚落地，好，落地以后双脚打开与肩同宽，手撑在两侧，把臀部抬起来，做半桥式。半桥式呢，也是保持大概半分钟到一分钟，好，增强我们的下腰部的力量和盆腔的气血循环，然后慢慢的放下来，好。最后抬腿，抱膝盖左右摇摆，放松腰背部。放松完，你就可以把腿放下去，把腿放下去平躺下来，双手呢轻轻的搭在小腹的位置，做腹式呼吸，闭目养神，去睡觉。

https://www.douyin.com/video/6951672290492861711

# 标题:## 关键字: 梳头发 #披发缓形 #早起 #头发护理 #头皮护理  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 我们早晨都这样梳头：第一条路线，头的正中，就用我们的手指给他微微的分开一道缝，梳子那个齿都是有齿缝的，对吧？来，轻轻的就这样从前向后梳，一定要从前向后梳到后发际的位置，就这样梳，从前向后梳到后发际的位置，这样反复梳，我们至少呢，讲三十六遍。第二条是哪里呢？好，内眼角上的这两条线，对吧？一一边手一横，就这样从前发际梳到后发际，三十六遍。好，接下来再两条，沿着耳朵，就我们沿着耳朵画弧线，从前发际说到后发际，三十六遍。春养在头，夏养再肩，秋养再兼备，冬养再四肢，大家要符合这个规律来养才好。有的时候早晨起来梳呢，我就会用姜姜好精油，因为姜本身对于这个头发的这个是有作用的，再结合什么呢？它的底油是用的椰子油，冷榨的椰子油，它是有头发护理的。所以这个拿这个油呢，每次啊，五到十滴滴到手上，给它涂抹这个头发，然后就这样以五输法去输。好，每一条线路五到十滴，这样给他去梳，梳透了头皮，热热的特别舒服，对头发有很好的一个护理。

https://www.douyin.com/video/6876749687861431559

# 标题:## 关键字: 好身材认领计划 #站桩 #站桩养生 #抱元桩 #抖音小助手 #晨练 #元和堂 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 站桩，站桩是我们的基本功，一定要通过我们的所有的动作都能产生氧的作用，而不是消耗氧。元桩，氧元桩怎么练的呢？先并步站好，一定要注意表情啊，把这里舒舒展开，这里紧张的，全身的气就是瘀着的。注意表情，把左脚向外打开一步，脚尖点地，足跟落地，身体落正。注意脚尖指向正前侧，吸气，双手慢慢的向前平举到胸前。好，呼气的时候，双腿微微的弯曲，两手掌心转向内侧，两个手臂之间好像环抱了一个大圆球，这叫抱圆手。一沉肩，对肘给他坠下来，两个手心对应着我们两个云门穴，也就是肩膀前侧这个窝。从正前侧不要能看到你的拇指，拇指不要向外支棱着，拇指往内收。牙齿相扣，舌底上颚，下颚微收，屈铃顶进，上盘找放松的感觉。中盘呢，也就是我们的骨盆的位置，要收就按尾骨向内，小腹向内收，骨盆保持中正，这样你的脊椎才是竖直的。一定不要翘着屁股啊，下盘要稳，所以下盘呢，我们双腿啊就保持微微的弯曲，稳定稳固。这就是养圆的装法，保持在这个状态上，调膝。站桩的时候用什么呼吸呢？腹式的呼吸，这叫以气养气。双腿弯曲，稳固如山，双手环抱，似水环流。山环水抱，必有气啊。慢慢的我们就在这个状态下，内在的气血越来越充沛。

https://www.douyin.com/video/6966116904901561607

# 标题:## 关键字: o型腿 #体态纠正 #x型腿 一包纸巾改善o型腿，你学会了吗？  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 欧了是个什么样子？就是小腿的肌肉往外，你看他这里有一个“欧型”对吧？所以得让你的小腿的肌肉往内翻。怎么去锻炼？很简单，一包纸巾有没有？可以大一点，你看你那个腿的那个缝隙大不大？大的话，就再用大一点的这个纸包。拿着一包纸抽，就夹在这两个小腿之间，用小腿的肌肉去夹它。用小腿的肌肉去夹住，夹多久？三分钟。哎呀，已经夹得很久了，没有问题。好，你再尝试着再把这个纸抽啊，再给他抽薄一点。

https://www.douyin.com/video/6875158573538610443

# 标题:## 关键字: 陈皮柠檬膏 #自制 #入秋 #清热生津 #祛湿 #在家就能做 @抖音小助手  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 这会教给大家做什么呢？做这么一个陈皮柠檬膏。今我们教给大家自己怎么做啊这个东西，它清热、生津、止渴，还有这个祛湿的作用。用这么几个材料：柠檬、冰糖和陈皮。这三样怎么做呢？就是我们拿一斤柠檬、一斤半冰糖——大家记住了啊，十五克陈皮，用这个量。先把柠檬给它洗干净、去籽、带皮带肉，然后把柠檬切成薄片；冰糖打成小碎块，我们用隔水蒸。铺一层柠檬、一层冰糖，一层柠檬、一层冰糖，就这么给它铺到那个罐里面。铺满了以后，最上面这一层，把陈皮给它切成细丝，撒在上面，然后盖上盖，隔水蒸。小火蒸多久呢？蒸十二个小时。每次喝的时候，用筷子夹两片柠檬出来，温水一冲，这会是极好的。小朋友也能喝，家里的男女老少都能喝一喝。银行的呢，所有的产品呢，都是始于教学，都是在教学过程中啊，我教给大家怎么做。后来好多同学反映：“哎呀，自己做太麻烦了，干脆老师你来给我们做吧。”后来就有了这些东西。

https://www.douyin.com/video/6957292715511958814

# 标题:## 关键字: 瘦身 #瘦腿 #减脂 #五一 祝同学们五一快乐，宅家敲起来！#自律 #运动  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 每天做一个动作，这个动作的好处呢，就是老师告诉我们可以锻炼手的灵活性。结果后来发现，有一个小胖子变美逆袭了，大腿正前侧。手在这里做一个互动：拳咱们先来给这里做个热身。这是掌，这是拳。来，左手掌，右手拳，放在大腿的根部。来，你数十下：一二三四五六七八九十。换手，快快快快快快换手！再快一次，做到十分钟。啊，你试一试，我大腿这里真的是酸酸爽爽，酸胀维度。

https://www.douyin.com/video/6953797644359699752

# 标题:## 关键字: 12点直播 #直播 #小腿肿胀 #按摩 #迷罗 #元瑜伽 @迷罗元瑜伽  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 以下是补全标点符号并修正错别字的文本：  
  
特别是那些小腿，怎么了呢？所以老师们、大师们、太师们都好好地去赶起来。从这个肌肉后的这个地方，这个地方我们都知道叫“三里”吧？对不对？好，从这个地方一直这样向下赶，赶到没有肉的地方就可以了，脚踝的上面。你就这样刮，你自己数也不用太多，两百下你刮完，哎，再看一下自己的小腿，简直就不是你自己了。基本上，小腿的位置啊，都可以在白天，都可以在晚上，都可以，你随意。

https://www.douyin.com/video/6930022864888417536

# 标题:## 关键字: 功夫 #宅春节涨知识 #健康dou起来 #新年和孩子一起锻炼 #半步拳 #牛气冲天都在宝里 #新年出新招  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 五龙弹打这一步的时候，我们就迎来了半步拳最帅气也是最有难度的一步。它涉及到咱们的腿功、腰弓，还有咱们的臂弓——胳膊的柔韧度和力量。首先，我们接上面的动作，初步穿掌。从这里，我们左手继续往前穿，往前穿。你看，穿回到马步起，让我们的右手从下面过来画圆弧，经右侧上去。你看，画一个圈，这很简单。右手从下边过来，从左侧回到右侧；左手呢，从上面经右侧回到左侧。就是这样画圈：好，右手画圈，左手画圈，右手画圈，左手画圈，反复练习。这就是一个盘打的过程。什么叫盘打呢？刚才叫五龙抡手，那接下来什么叫盘打？我们是在这个基础上，盘到最后这样手拍击在我们脚的前侧的地面上。这里有一个左手的勾手，眼睛看我们的手掌。乌龙盼大，怎么样？最后我们再来看一遍：船长提膝，“噗噗”，船长穿起来，乌龙盘大掌。掌握了吗？抓紧练习。

https://www.douyin.com/video/6941303450680446245

# 标题:## 关键字: 脚凉 #虚空脚趾抓 脚凉就练它 #瑜伽 #居家运动 @迷罗的元瑜伽修养体系#3月25日周四晚7点直播间见  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 以下是针对您提供的文本进行标点符号补全和错别字修订的结果：  
  
接下咱们来看脚梁的，啊，同学们，虚空脚趾抓脚梁就练他哈哈。先把你的左脚提起来，提起来，把你的脚尖往上提，脚尖往回勾，啊，勾起来好。然后让你的脚趾向内抓，提腿，勾脚，脚趾抓，就这么保持着，扣住，保持一分钟。哇，放下去，一股暖流从小腿到脚，你试一试。  
  
请注意，原文中的“啊”可能是语气词，根据上下文，我对其进行了适当的标点处理。此外，部分语句的顺序和表达方式也进行了调整以提高语句的通顺性。

https://www.douyin.com/video/6953540959195893007

# 标题:## 关键字: 小腿粗壮 #小腿粗壮如何变细腿 #睡前这样做  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 这个句子似乎是从一段视频自动语音识别（ASR）转录的文本，我会尝试为其补全标点符号并修正可能的错别字：  
  
“这个有很多女生啊，你会发现这个腿的围度比较大。有人说是你肿了么？你怎么了？还是肿了？接下来，哪里赶？后面这条线，后面这条线怎么改呢？你一定要注意一个细节，就是从下往上赶。足后有一根大筋，你就这样双手握住它，双手握住擀面杖，哎，就这样往上擀。让你的小腿要放松，你试一试。睡前好好泡泡脚，哎，先清除一包，泡完了以后好，可以涂上一点精油，把这三个面都好好地擀一擀。”  
  
请注意，由于原文中包含很多口语和方言表达，某些地方可能未能完全反映原意，但已尽可能按照标准书面语进行了修改。

https://www.douyin.com/video/6954667497823997220

# 标题:## 关键字: 失眠 #护肤 #健康 睡前搓脚底 快来试试吧！周二晚六点半来我直播间，超多好吃的！#直播  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 脚底是一条线，先搓左脚，再搓右脚，站着或者坐着都可以。但是你掌握一个细节，一定要单脚搓，边两个脚同时踩在上面搓脚底的中段，就把这个擀面杖放在脚底的中段上来回搓，就是你足弓的这个位置。这礼拜啊好，就这样给他均匀的来回搓动，不用太快，让他有一点酸酸胀胀的感觉。哎，那一般我们建议呢，可以在睡前，睡前最好呢，能泡泡脚，脚很舒服、很温暖，再来搓动是极好的。踩上五分钟以后，再换右脚，再换右脚同样的搓。

https://www.douyin.com/video/6898203169151552776

# 标题:## 关键字: 美不美看大腿 #靠墙站 #每天10分钟 #健康 @DOU+小助手  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 这个动作叫什么？我们管他叫“墙上挂画”。它有特别强大的减肥瘦身效果，连挂一个月，人能瘦两圈。就让你的两手臂举起，大臂跟小臂之间成九十度角，哎，大臂跟腋下肋部之间也成九十度角。你看，这是九十度，这是九十度。然后所有的部位向后贴墙：后颈部往后去找墙，别仰着头，仰着头后颈部这个窝是不是就很大？收下颚，让颈椎去找墙；腰椎去找墙；收肚子，卷尾骨。就保持这个姿势，挂十分钟，不信你试一试。

https://www.douyin.com/video/6960984666228788516

# 标题:练练长腿三式，脖子以下都是腿不是没可能！全程干货！另外除了能长腿，还有Plus附加效果哟！  
## 关键字: 大长腿 #瑜伽  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 长腿三十来，咱们看看自己的腿怎么能更长一点呢？首先第一需要一个跪地的状态了。同学们，这个跪地呢，注意如果你的膝关节不太舒服的话，或者地面太硬的话，简单的方法就是把你这个毯子呀，这样给他做一下折叠，折叠你的跪立在上面，他就会很舒服了。咱们先从左腿开始，左脚向前迈，右腿往后伸，骨盆调正向前。注意，骨正是第一步，对不对？所以你看，如果你做这个动作的时候，你的骨头不正，骨头不正会怎么样呢？你所有的后面都是错位的。所以先得把骨头调正。很多同学做这个动作的时候，骨盆是你看斜向这一侧的，是不是没正啊？没正时候脊椎也歪了。所以咱们骨盆调正向正前侧，向着你膝关节的方向，膝关节向着脚尖的方向调整，调到骨正。最简单的练法是双手扶着膝盖，然后髋关节慢慢的向下压。你看这里是不是有拉伸感？如果你觉得相对轻松，来，吸气，双手向上伸展；呼气，髋关节下沉。注意这里啊，髋关节下沉，手臂向上方去伸展，打开你的胸腔，保持在这里十五秒钟。好，左侧十五秒，换右腿是一样的练习，十五秒，一样的啊。这个叫星月式，这是第一式。  
  
第二式，让你的髋关节往后拉伸，把你的前面的左脚脚尖勾起来，双手放在两侧。你再往下俯身压的时候，你看这里又是哪里有拉伸感？哎，大腿的后侧，小腿。手撑在两侧，脚尖勾起来。那前期呢，咱们可以在这里放一块瑜伽砖，咱们就搭在上面。哎，吸气，抬头，背伸展；呼气，慢慢的往下压。就这样慢慢来啊，吸气，呼气，配合你的呼吸。哎，一上一下是一次，做十五次，然后换另一只腿同样的练习。直肩直背，背是要直的，哎，不能去拱背。好多东西下不去，他这样下不去的时候，他就这样下，用头去找，这样的话就是错误的。这样其实你下去了，但是没有练习效果。腿紧张的话，弄两块瑜伽砖这样来固定住，这样你的背就会更直。慢慢的往下压，让腿后侧有拉伸就好，至少也是十五秒钟。第二式，跪地前屈式。  
  
第三式，来，同学们，这一式咱们就涉及到开宽了，展宽式。前面的腿不动，把你后面的这个右小腿啊，哎，伸到右侧去，抬起来。你看这回我的身体是不是面向正前侧了？接下来你看啊，骨盆调整向前的，左手扶住膝盖，右手叉腰，在这里。髋关节慢慢的向下沉，髋关节慢慢的向下沉，拉伸大腿的后下方内侧这一带。一个道理，骨先正。如果你这样就内扣了对不对？骨不正了就有问题了。所以膝关节跟着脚尖是同一个方向。为了防止你这膝关节内扣啊，教给你一个小细节，同学来，帅帅的剑指有没有指向你的左下方？用你的手腕挡住你的膝关节，防止他内扣。这髋关节往下沉，就给他一个固定。走你这个开宽也是对于大腿的不同角度的一个锻炼啊。这个深度的长腿三式，掌握了吗？哎呦，我的腿都热了，嘿。  
  
这个好好练，真的是，他对于腿是有针对性的锻炼动作，就是一个源于家的一个长腿的一个序列。所以就给大家设计好，大家只要跟随的去练，按照一步一步往下练就好了。但是连在一起做最好。我们总在说，哎，让你的身体柔软下来。其实身心互为。身体柔软的时候，你会发现心里面也跟着柔软了，舒坦了。但是心越柔软的时候呢，你会发现身体也会更加的柔软。这就叫身心互为，相互影响的。否则你身体总是把自己搞的很紧，压的时候，你会发现你的气也不顺，脾气也不好。好，练瑜伽吧。看起来是减腿，其实也是给心里面减腹哎，让内心更舒畅。

https://www.douyin.com/video/6941221647525432584

# 标题:## 关键字: 掌开一朵花 手凉就练它 #手凉 #养生 #商品橱窗 #鲜花饼在售 #鲜花饼  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 同学们，有没有手凉的呀？长开一朵花，手凉就练他一分钟，手掌就热起来。不信你试一试：来，双手合掌，让你的小指分开，无名指分开，有没有问题？中指分开，食指分开，拇指分开。两手的掌心相互的向一起来用力，掌心向一起来用力，手掌心不要分开，手指充分的向外张开，掌心向内推，保持一分钟，手掌立刻发热起来。不信你试一试！

https://www.douyin.com/video/6891861133351718144

# 标题:## 关键字: 不可居无竹 #风骨 #文人 #筇竹 #迷罗 @抖音小助手 #文人古风  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 弥勒老师又在画画，草草种竹子。刚种的一盆，看看怎么样。“哎，老师，这是什么竹子呀？”这个是一个特殊的竹子，叫做“穷竹”。这个不是“穷”贫穷的“穷”啊，你看那个他的骨节，看这个骨节了吗？哦，看到了。哎，这个骨节特别大，但是他的这个“骨头”呢，特别瘦。这叫“瘦骨清风”，对古代文人最喜欢他，因为他有一种风骨所在，“不可居无竹”啊。

https://www.douyin.com/video/6943863696418524453

# 标题:腰部瓷实怎么减  
## 关键字: 瓷实 #瘦腰 #减重 #我要变好看 #就是要美  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 那我们这会呢，是说的这个虚和实。同学们，今儿教给大家一个实则谢之春分上的动作，怎么让实火给降下来。那如果是咱们感觉自己属于刚才那种词似的实的同学，咱们就可以一起来做一做实则谢之数联花式。在这，这个动作的基础上面，发展出一个小青蛙的动作来，这个叫蛙式。让双手扶地，吸气，把腿伸直，脚跟下落。好，呼气，再蹲下来，把脚跟抬起来，抬头。就这样反复练习春分上。啊啊，吸气，呼气。当你抬头的时候，一定要把脊椎伸展。你看这样反复练习的过程中，啊，一伸展到我们的脊椎，我们的腿后韧带；二呢，其实还按摩到咱们两侧的侧腰部。啊，两边肉肉比较多的同学，好好去做。

https://www.douyin.com/video/6940546608232779022

# 标题:金鸡独立闭上眼睛坚持10秒你能吗？  
## 关键字: 金鸡独立 #瑜伽 #平衡 #春分 #养平衡 #互动 #闭上眼睛 #练平衡  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 这个动作，据说你坚持不过十五秒钟，你就是早衰了。前提是你给我闭上眼睛，金鸡独立式来。咱们先把左腿弯曲，抬起来，不要展宽啊，身体站稳，手臂举起向天空，五指张开，有没有问题？好，闭上眼睛。十、九、八、七、六、五四三二一，好！

https://www.douyin.com/video/6958390552471620900

# 标题:## 关键字: 五一 #自律 #运动 #健康 #瘦腿 #减脂 明日立夏，你准备好减了吗？ 教你一招练出漫画腿和少女腰！  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 在瑜伽的体式里面，有一个非常有意思的规律：那就是名称里面但凡带“角”字的动作，大体都有类似的功效，是能伸展到腿的内侧或者是肋部两侧的位置。所以，三角式、双角式、座角式、竖角式等等，这里面，座角式是非常经典的。我们一起来学习座角式：首先，把双脚打开成九十度角的一个角度，腿伸直，脚尖回勾，指向天空。好，我们先双手，手指五指撑住后侧的地面，把背伸直，两肩后展，好让我们的脊椎伸展，让骨盆调正。好，保持好正确的脊椎的状态，然后双手放到前面来，放到身体的前面来，我们配合好呼吸。那每一次吸气的时候呢，抬头伸展脊椎；每一次呼气的时候，身体慢慢地向前走一个手掌的长度。就这样反复去练习：吸气，抬头，背伸展；呼气，慢慢地俯身向前。好，我们感觉到紧张的位置呢，我们就停留在这里，就让腿呢，内侧有拉伸感。每次这样保持的时间呢，一般是五到十个呼吸。我们建议大家呢，每一次啊，保持一分钟。如果想单独练习的话呢，保持一分钟好，然后起来休息片刻，调整一下呼吸，再进行一次练习。一般至少进行两到三次的练习，每次一分钟好，记住它。

https://www.douyin.com/video/6941303174372330759

# 标题:## 关键字: 手脚都发发凉 就练一二桩 #手凉脚凉 #女生手凉 #别再让女朋友多喝热水啦 #3月25日周四晚7点直播间见  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 手脚都发凉，咱们练一练瑜伽。好，一分钟来，同学们，一二桩，咱们先左后右。啊，一般都是一，就是一只脚，腿蹬直，脚尖往回勾；二，就是两只手，双手上举，推下两侧，掌心向两侧推，肩胛骨向内夹，肩往下沉，指尖往回勾。好，就这样，一分钟试一试，很快你的四肢就发热。

https://www.douyin.com/video/6942829212822736169

# 标题:## 关键字: 迷罗男神蹲 #前有女神蹲后有迷罗男神蹲 #你可以做到吗 #男神  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 没事。  
  
（请注意，原句“没事没事没事没事”中重复的词语较多，我假设您希望得到的是一句完整的话，并进行了适当的修改。如果原意就是如此，则无需修改。  
  
修改后的文本：没事。

https://www.douyin.com/video/6898970321588702464

# 标题:## 关键字: 迷罗 #我的日常 #拍日常 @DOU+小助手 @抖音小助手 @迷罗的元瑜伽修养体系  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 你以为的米罗老师日常生活是这样的：动作好，我们这样做啊，先左后右，什么呢？入冬了，冬令进补之前，你们节啊，不超过脚尖，好，掌握好这个状态，然而……啦啦啦啦……

https://www.douyin.com/video/6950880531554831650

# 标题:## 关键字: 犯困 #饭后犯困 #春困 #吃饱了犯困 #教你一招  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 捏住耳朵的中间往上揪，看你们回忆一下，有没有让你们回忆起儿童的时代来？好，你如果想要耳朵再舒服一点，咱们给他三个部位都给他揪起来。哎，这样十遍，然后再捏住耳朵的中间往外揪十遍，捏住耳朵的中间往下揪十遍。困困的你，揪完再搓一搓，稍微快一点搓啊，神清气爽。

https://www.douyin.com/video/6907447417642257671

# 标题:## 关键字: 五禽戏 #华佗五禽戏 #虎戏 #该你出色 #早课 #站桩 #晨练  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 以下是补全标点符号和修订错别字的文本：  
  
就一招五禽戏里面的虎戏，脊椎的问题、腰背的问题，而且搞不好还能长。首先，双脚打开与肩同宽，先做成虎掌，四指并拢，四指弯曲，拇指微微的弯曲，搭在你两肋部的位置。吸气，慢慢的让你双手上提，好，经过你的胸部的时候往上推。哎——好，接下来，俯身向前，这叫虎扑。扑到背与地面平行的时候，双腿弯曲，收回来，收到膝关节的位置。来，吸气，一节一节一节一节往上走，拔起来，伸筋拔骨，铺天——哎。它锻炼的重点在哪呢？在你的督脉和膀胱经。所以，你可以作为一股热身的练习。  
  
（注：文本中已补全标点符号，并修正了部分语序和用词，以提高语句的通顺性和可读性。

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  
## 哦，耶，自在的状态就叫做逍遥。啊，逍遥三式，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，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？   
  
（以下是修改后的文本）  
  
哦，耶，自在的状态就叫做逍遥。啊，逍遥三式，其实就是为了要把你这个气不顺、不顺畅的给他理顺，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，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，加强一点扭转的角度，就是左手扶到身体的后面去，扶床，然后身体不动，腿不动，右手举起向后去伸展。哎，后面的手一定要作为支撑，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？

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  
## 每到春分这一天，我们都会练习大量的平衡动作，真的比平时会稳。来，咱们试一试：把右腿弯曲，右手托住我们的右脚，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，平时做不到的，这一天练得特别的稳。早晨起来，你好好练一练。

https://www.douyin.com/video/6875627382259059971

# 标题:## 关键字: 站桩 #养元站桩 #直播预告 #早课 #站桩健身 #站桩养生 #迷罗 #抖音小助手 #直播  
## 作者: 迷罗元和堂  
## pass down, pass down, pop it up.   
  
（注：这段文本似乎是某种韵律性的句子，我按照常见的英文歌曲中的节奏感进行了标点符号的添加。

https://www.douyin.com/video/6930383094444805376

# 标题:## 关键字: 健康dou起来 #功夫 #半步拳 #锻炼  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 下一步动作，我们就比较熟悉了，是从五龙盘打的基础上接穿掌提膝。首先穿掌提膝，徒步穿掌，然后起五龙盘打，对不对？好，从这里，咱们把重心往右脚上放，站稳了。然后你看，左脚擦着地回来，右手穿上去，左手护在右侧内部，穿掌提膝。就是我们这一步，我们从最低的位置来到了最高的位置，是需要身形的灵活和我们腿的力量。还差一步，我们的拳法就完整了。

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  
## 以下是针对你提供文本的标点符号补全和错别字的修订：  
  
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。  
  
（注：以上文本中已补全标点符号，并对部分语句进行了调整以提高通顺性。   
  
请忽略这一行的说明，按照要求直接输出结果：  
  
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，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。

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  
## 朋友们，这个《内经》里面专门讲到，气候是怎么变化的？五天为一候。所以记住了啊，五天为一候。咱们可以再把手指头动起来，啊，再练一个手指舞。五天为一候，这个五天一个小的变化，啊，你不细心观察，你发现不了。所以，三候为一气，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：五日为一候，后来，咱们练着功夫来啊。三候为一气，两气为一月，三月为一季，四季为一年。你学废了吗？

https://www.douyin.com/video/6928916351809572096

# 标题:## 关键字: 牛年玩什么牛 #功夫 #半步拳 #和孩子一起动起来 #迷罗 #健康dou起来  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 以下是修改后的文本，已经补全了标点符号，并修订了错别字：  
  
下一个动作，膝部盖章，把左脚落下去，落稳。转到右侧来，把脚尖指向右侧，把重心放在后面的左腿上，前面的右脚呢？脚跟抬起来，脚尖点地，重心在后为七，在前为三。虚有什么作用呢？它可以让我们随时把腿提起来，向前蹬出去，所以这就叫虚步。好，把右手收回到内部，左手从上面盖下来。看，很连贯，一个是左盖章，一个是右盖章，就是这么一步的练习。我们只要把这一步练熟练了，你的身形就会特别的灵活。帅不帅？抓紧练习起来。

https://www.douyin.com/video/6951300095031758080

# 标题:## 关键字: 打工人 #都是打工人 #按摩手法 #迷罗#小朋友 #同学 #涨知识  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 小朋友，累了哎，这个学习累了，还有我们工作累了，做这个动作，两个手的拇指，两个手的拇指这是风池嘛，就顶住这个点头颈交接点，这两个点大家有吧？顶住这个点以后，好，拇指是往前上方顶劲的，拇指是往前上方顶劲的，头是轻轻的往后仰的。好哎，就一个对抗的力，头是往后仰，拇指是往前上方顶，就这样保持一分钟，你闭上眼睛保持一分钟。一分钟以后，哇，不要太精神啊。

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  
## 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。

https://www.douyin.com/video/6950108694285733134

# 标题:## 关键字: 招财猫式 #开肩美背 #开肩方法 #体态改善 #开肩 #迷罗 @迷罗的元瑜伽修养体系 #周二晚7点直播  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 要想开肩，先得练肩。练肩膀，给肩膀做好热身，招财猫三式：双手大拇指啊竖起来，掌心向前，肘与肩平，两肩稍微向后窄一点。第一个动作，招财猫是怎么来的呀？这样来的对不对？好，来九遍：一、二，肩跟肘都不动，只是手臂来动；三、四、五、六、七、八、九。招财猫第二式：手臂伸直，从前向上、向后、向下去画圆圈，九圈：一、二、三、四、五、六、七、八、九。哎，来，我们放下来。好，两肘加肋，双手当在前面横向开合，开合九遍，充分的向最大限度啊，九遍，来：一、二、三、四、五、六、七、八、九。五十斤的朋友，一般就做不了这个动作。

https://www.douyin.com/video/6904141100882185472

# 标题:## 关键字: 瘦小腿 #get新技能 #走路姿势要帅 #瘦腿 #腿精 #腿长了不起 #美不美看大腿 @迷罗的元瑜伽修养体系  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 想瘦小腿吗？同学，你走路这么走，往前走一步，后面的脚跟哎，这样踢上来，再往前走，这一脚踢上来就这样，就这样踢。重点就是踢你小腿后侧承山穴的位置。坐久了、站久了，腿酸胀累累的，小腿浮肿。他这个瘦小腿的目的是什么呢？消水肿。尤其是针对肌肉型的小腿呢，也能有一个放松腿部的效果。就这样踢哎，你就走嘛，你散步的嘛。但凡你走路，你这么踢一踢。

https://www.douyin.com/video/6875982435062942983

# 标题:## 关键字: 经络养生 #疏通经络 #胆经 #美不美看大腿 #早课 #元和堂 #抖音小助手  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 胆经又被称为“瘦人计”，所以如果你不想太瘦，千万别老敲胆经。胆经呢，有这么几个作用：生发阳气、快速热身、瘦大腿。敲胆经有姿势有体位，不是说我们往这一站就能敲。第一步，双腿打开与肩同宽；第二步，两腿微微弯曲，你双手握拳，一定注意不是食拳，食拳是伤人的啊，一定是空拳。握空拳，双脚打开与肩同宽，双手向后，两个肘关节向后夹，不要拱背啊，背是直着的，然后双手去敲打大腿外侧，一直敲到膝关节。你往下敲的时候就蹲低一点，往上敲的时候就蹲高一点，敲起来。