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。