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。