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！