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……