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？