https://www.douyin.com/video/6940547859565612296

# 标题:## 关键字: 春分 #养平衡#瑜伽 #练习 #瑜伽体式 #动作  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 每到春分这一天，我们都会练习大量的平衡动作，真的比平时会稳。来，咱们试一试：把右腿弯曲，右手托住我们的右脚，来，把它提起来。好，提起来，然后把你的腿伸直，背伸直，眼睛看脚尖。一般每个动作呢，根据每个人的情况，你可以五秒钟，好，慢慢的往上涨，涨到十五秒钟，然后涨到半分钟。哇，就厉害了！放松自己的身心，你会发现，平时做不到的，这一天练得特别的稳。早晨起来，你好好练一练。