https://www.douyin.com/video/6946485751571942692

# 标题:## 关键字: 手指瑜伽 #手指舞 #跟着迷罗老师学手指瑜伽 #元和堂 @迷罗的元瑜伽修养体系  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 朋友们，这个《内经》里面专门讲到，气候是怎么变化的？五天为一候。所以记住了啊，五天为一候。咱们可以再把手指头动起来，啊，再练一个手指舞。五天为一候，这个五天一个小的变化，啊，你不细心观察，你发现不了。所以，三候为一气，两气为一月，三月为一季，四季为一年。这就是一个手指瑜伽，咱们这么来：五日为一候，后来，咱们练着功夫来啊。三候为一气，两气为一月，三月为一季，四季为一年。你学废了吗？