https://www.douyin.com/video/6943481812119342373

# 标题:## 关键字: 做这个动作测测你的专注力 #大人孩子一起练#带着孩子一起练 #提升孩子专注力 #节气养生 #今晚7点直播  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 大人们，试一试，你是不是也够专注？来，先把脚跟抬起来，吸气，抬脚跟。好，呼气，慢慢的，双腿弯曲，蹲下来，慢慢的蹲下来，脚跟是抬着的。啊，蹲下来，好。然后，接下来，双手平展于两侧，双手平展于两侧，掌心向前，大拇指往上翘。好，现在，开始换我们的视觉了，我们的视线要转变了，眼睛看左手，看左手，数五下，一二三四五，换右侧，看右手，数五下，一、二、三、四、五。转到正前来，吸气，双手向上举，再来数五下。你试试能不能往上看，所以，当你不专注的时候，你就很难掌握平衡。所以，小朋友们可以通过这样的练习，增长我们的平衡力，实现自己的专注力。