https://www.douyin.com/video/6940546608232779022

# 标题:金鸡独立闭上眼睛坚持10秒你能吗？  
## 关键字: 金鸡独立 #瑜伽 #平衡 #春分 #养平衡 #互动 #闭上眼睛 #练平衡  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 这个动作，据说你坚持不过十五秒钟，你就是早衰了。前提是你给我闭上眼睛，金鸡独立式来。咱们先把左腿弯曲，抬起来，不要展宽啊，身体站稳，手臂举起向天空，五指张开，有没有问题？好，闭上眼睛。十、九、八、七、六、五四三二一，好！

https://www.douyin.com/video/6958390552471620900

# 标题:## 关键字: 五一 #自律 #运动 #健康 #瘦腿 #减脂 明日立夏，你准备好减了吗？ 教你一招练出漫画腿和少女腰！  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 在瑜伽的体式里面，有一个非常有意思的规律：那就是名称里面但凡带“角”字的动作，大体都有类似的功效，是能伸展到腿的内侧或者是肋部两侧的位置。所以，三角式、双角式、座角式、竖角式等等，这里面，座角式是非常经典的。我们一起来学习座角式：首先，把双脚打开成九十度角的一个角度，腿伸直，脚尖回勾，指向天空。好，我们先双手，手指五指撑住后侧的地面，把背伸直，两肩后展，好让我们的脊椎伸展，让骨盆调正。好，保持好正确的脊椎的状态，然后双手放到前面来，放到身体的前面来，我们配合好呼吸。那每一次吸气的时候呢，抬头伸展脊椎；每一次呼气的时候，身体慢慢地向前走一个手掌的长度。就这样反复去练习：吸气，抬头，背伸展；呼气，慢慢地俯身向前。好，我们感觉到紧张的位置呢，我们就停留在这里，就让腿呢，内侧有拉伸感。每次这样保持的时间呢，一般是五到十个呼吸。我们建议大家呢，每一次啊，保持一分钟。如果想单独练习的话呢，保持一分钟好，然后起来休息片刻，调整一下呼吸，再进行一次练习。一般至少进行两到三次的练习，每次一分钟好，记住它。

https://www.douyin.com/video/6941303174372330759

# 标题:## 关键字: 手脚都发发凉 就练一二桩 #手凉脚凉 #女生手凉 #别再让女朋友多喝热水啦 #3月25日周四晚7点直播间见  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 手脚都发凉，咱们练一练瑜伽。好，一分钟来，同学们，一二桩，咱们先左后右。啊，一般都是一，就是一只脚，腿蹬直，脚尖往回勾；二，就是两只手，双手上举，推下两侧，掌心向两侧推，肩胛骨向内夹，肩往下沉，指尖往回勾。好，就这样，一分钟试一试，很快你的四肢就发热。

https://www.douyin.com/video/6942829212822736169

# 标题:## 关键字: 迷罗男神蹲 #前有女神蹲后有迷罗男神蹲 #你可以做到吗 #男神  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 没事。  
  
（请注意，原句“没事没事没事没事”中重复的词语较多，我假设您希望得到的是一句完整的话，并进行了适当的修改。如果原意就是如此，则无需修改。  
  
修改后的文本：没事。

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……