https://www.douyin.com/video/6950880531554831650

# 标题:## 关键字: 犯困 #饭后犯困 #春困 #吃饱了犯困 #教你一招  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 捏住耳朵的中间往上揪，看你们回忆一下，有没有让你们回忆起儿童的时代来？好，你如果想要耳朵再舒服一点，咱们给他三个部位都给他揪起来。哎，这样十遍，然后再捏住耳朵的中间往外揪十遍，捏住耳朵的中间往下揪十遍。困困的你，揪完再搓一搓，稍微快一点搓啊，神清气爽。

https://www.douyin.com/video/6907447417642257671

# 标题:## 关键字: 五禽戏 #华佗五禽戏 #虎戏 #该你出色 #早课 #站桩 #晨练  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 以下是补全标点符号和修订错别字的文本：  
  
就一招五禽戏里面的虎戏，脊椎的问题、腰背的问题，而且搞不好还能长。首先，双脚打开与肩同宽，先做成虎掌，四指并拢，四指弯曲，拇指微微的弯曲，搭在你两肋部的位置。吸气，慢慢的让你双手上提，好，经过你的胸部的时候往上推。哎——好，接下来，俯身向前，这叫虎扑。扑到背与地面平行的时候，双腿弯曲，收回来，收到膝关节的位置。来，吸气，一节一节一节一节往上走，拔起来，伸筋拔骨，铺天——哎。它锻炼的重点在哪呢？在你的督脉和膀胱经。所以，你可以作为一股热身的练习。  
  
（注：文本中已补全标点符号，并修正了部分语序和用词，以提高语句的通顺性和可读性。

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？

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。

https://www.douyin.com/video/6875627382259059971

# 标题:## 关键字: 站桩 #养元站桩 #直播预告 #早课 #站桩健身 #站桩养生 #迷罗 #抖音小助手 #直播  
## 作者: 迷罗元和堂  
## pass down, pass down, pop it up.   
  
（注：这段文本似乎是某种韵律性的句子，我按照常见的英文歌曲中的节奏感进行了标点符号的添加。