https://www.douyin.com/video/6930383094444805376

# 标题:## 关键字: 健康dou起来 #功夫 #半步拳 #锻炼  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 下一步动作，我们就比较熟悉了，是从五龙盘打的基础上接穿掌提膝。首先穿掌提膝，徒步穿掌，然后起五龙盘打，对不对？好，从这里，咱们把重心往右脚上放，站稳了。然后你看，左脚擦着地回来，右手穿上去，左手护在右侧内部，穿掌提膝。就是我们这一步，我们从最低的位置来到了最高的位置，是需要身形的灵活和我们腿的力量。还差一步，我们的拳法就完整了。

https://www.douyin.com/video/6948370830069878031

# 标题:## 关键字: 拍大腿 #拍 #直播 #直播预告 #周四中午12点直播 #迷罗 @迷罗的元瑜伽修养体系  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 以下是针对你提供文本的标点符号补全和错别字的修订：  
  
困怎么办呢？还没有生发起来。同学，好好生发。春天该干的事你都干了吗？披发缓行，广布于廷，你有做吗？也就是每天要坚持运动。早晨起来好，敲这里——大腿外侧、臀外侧，一直到膝关节这一带，来回敲。每天早晨起来敲打上十分钟，好，然后再好好的练习一些运动，让自己的这个运动的发热，微微发汗，慢慢的越来越精神。  
  
（注：以上文本中已补全标点符号，并对部分语句进行了调整以提高通顺性。   
  
请忽略这一行的说明，按照要求直接输出结果：  
  
困怎么办呢？还没有生发起来。同学好好生发，春天该干的事你都干了吗？披发缓行，广布于廷，你有做吗？也就是每天要坚持运动。早晨起来好，敲这里——大腿外侧、臀外侧，一直到膝关节这一带，来回敲。每天早晨起来敲打上十分钟，然后再好好的练习一些运动，让自己的这个运动的发热，微微发汗，慢慢的越来越精神。

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？

https://www.douyin.com/video/6928916351809572096

# 标题:## 关键字: 牛年玩什么牛 #功夫 #半步拳 #和孩子一起动起来 #迷罗 #健康dou起来  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 以下是修改后的文本，已经补全了标点符号，并修订了错别字：  
  
下一个动作，膝部盖章，把左脚落下去，落稳。转到右侧来，把脚尖指向右侧，把重心放在后面的左腿上，前面的右脚呢？脚跟抬起来，脚尖点地，重心在后为七，在前为三。虚有什么作用呢？它可以让我们随时把腿提起来，向前蹬出去，所以这就叫虚步。好，把右手收回到内部，左手从上面盖下来。看，很连贯，一个是左盖章，一个是右盖章，就是这么一步的练习。我们只要把这一步练熟练了，你的身形就会特别的灵活。帅不帅？抓紧练习起来。

https://www.douyin.com/video/6951300095031758080

# 标题:## 关键字: 打工人 #都是打工人 #按摩手法 #迷罗#小朋友 #同学 #涨知识  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 小朋友，累了哎，这个学习累了，还有我们工作累了，做这个动作，两个手的拇指，两个手的拇指这是风池嘛，就顶住这个点头颈交接点，这两个点大家有吧？顶住这个点以后，好，拇指是往前上方顶劲的，拇指是往前上方顶劲的，头是轻轻的往后仰的。好哎，就一个对抗的力，头是往后仰，拇指是往前上方顶，就这样保持一分钟，你闭上眼睛保持一分钟。一分钟以后，哇，不要太精神啊。