https://www.douyin.com/video/6951675761698934030  
 # 标题:   
## 关键字: 揪耳朵 #被妈妈揪着耳朵 #竟然可以很舒服 #很舒服  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6951672290492861711  
 # 标题:   
## 关键字: 梳头发 #披发缓形 #早起 #头发护理 #头皮护理  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 我们早晨都这样梳头第一条路线头的正中就用我们的手指给他微微的分开一道缝梳子那个齿都是有齿缝的吗对吧来轻轻的就这样从前向后一定要从前向后梳到后发际的位置就这样梳 从前向后梳到后发际的位置这样反复梳我们至少呢讲三十六遍第二条是哪里呢好内眼角上的这两条线对吧好一一边手一横就这样从前发际梳到后发际三十六遍 好接下来再两条沿着耳朵就我们沿着耳朵画弧线从前发际说到后发际三十六遍春养在头 夏养再造秋养再兼备冬养再四肢大家要符合这个规律来养才好有的时候早晨起来梳呢我就会用姜姜好精油因为姜本身对于这个头发的这个 是有作用的再结合什么呢它的底油是用的椰子油出榨的椰子油它是有头发护理的所以这个拿这个油呢每次啊五五到十滴滴到手上给它涂抹这个头发然后就这样以五输法去输 好每一条线路五到十滴这样给他去梳梳透了头皮热热的特别舒服对头发有很好的一个护理   
  
https://www.douyin.com/video/6895119213837421839  
 # 标题:   
## 关键字: 酸甜苦辣 #人生百味 #吃酸不吃辣 #二十四节气养生 #节气养生 #迷罗 #吃醋  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6898203169151552776  
 # 标题:   
## 关键字: 美不美看大腿 #靠墙站 #每天10分钟 #健康 @DOU+小助手  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 这个动作叫什么我们管他叫墙上挂画他有特别强大的减肥瘦身效果连挂一个月人能瘦两圈就让你的两手臂举起 大臂跟小臂之间成九十度角哎大臂跟腋下肋部之间成九十度角你看这是九十度对吧这是九十度然后所有的部位向后贴墙后 后颈部往后去找墙别仰着头仰着头后颈部这个窝是不是就很大呀收下颚让颈椎去找强腰椎去找强收肚子卷尾骨就保持这个姿势挂十分钟不信你试一试   
  
https://www.douyin.com/video/6943863696418524453  
 # 标题: 腰部瓷实怎么减  
## 关键字: 瓷实 #瘦腰 #减重 #我要变好看 #就是要美  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 那我们这会呢是说的这个虚和实同学们今儿教给大家一个实则谢之春分上怎么让实火给降下来那如果是咱们感觉自己属于刚才那种词似的实的同学咱们就可以一起来做一做实则谢之数联花式在这 这个动作的基础上面发展出一个小青蛙的动作来这个叫蛙式让双手扶地吸气把腿伸直脚跟下落好呼气再蹲下来把脚跟抬起来抬头就这样反复练习春分上啊啊吸气 呼气当你抬头的时候一定要把脊椎伸展你看这样反复练习的过程中啊一伸展到我们的脊椎我们的腿后韧带二呢其实还按摩到咱们两侧的侧腰部啊两边肉肉比较多的同学好好去做   
  
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  
## 视频ASR文本:  
 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/6880425073962913031  
 # 标题:   
## 关键字: 失眠 #心烦气躁 #十二段锦 #八段锦 #魔性摇头摆尾舞 #急 #烦 #一起摇摆 #助睡眠 #摇头摆尾去心火  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6883075771909377284  
 # 标题:   
## 关键字: 享廿茶 #祛湿 #理气 #理气化痰 #嗓子不舒服 #福鼎白茶 #老白茶 #寒露 #润燥  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6889330779059391759  
 # 标题:   
## 关键字: 藏红花 #养颜 #改善气色 #静待花开 #一花一世界 #迷罗 @迷罗的元瑜伽修养体系@DOU+小助手  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6904957184329682176  
 # 标题:   
## 关键字: 瑜伽 #简易船式 #瑜伽体式 #睡觉  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6952806977286262024  
 # 标题:   
## 关键字: 今晚7点直播 #变美逆袭 #悦纳自己 #容颜焦虑 #在家就可以做 #直播#直播预告 #忘词了  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 天气暖了想要剪一根擀面杖通通搞定今晚七点来我直播间一让你自信过夏天   
  
https://www.douyin.com/video/6908908585393130752  
 # 标题:   
## 关键字: 直播预告 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 今晚七点米儿老师首次尝试抖音视频连麦据说还有 pk 环节希望同学们都来捧场哟   
  
https://www.douyin.com/video/6929294091855449359  
 # 标题:   
## 关键字: 健康dou起来 #功夫 #牛年玩什么牛 #迷罗 #半步拳 #和孩子一起动起来 #健康 #以动行运 #锻炼  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6890667618999618816  
 # 标题:   
## 关键字: 11月3日上午11点 #直播 #三亚 #吃出好身材 #我的快乐提前来了 #特有锋芒 #迷罗 #答疑  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 今早十一点米罗老师线上直播答疑解惑欢迎来直播间结缘   
  
https://www.douyin.com/video/6949059716123266341  
 # 标题:   
## 关键字: 开肩方法 #日常锻炼 #椅子操 #体态纠正 #开肩美背 #美背系列  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6890829758859349248  
 # 标题:   
## 关键字: 暴饮暴食 #积食 #消食 #消积食 #迷罗 #小妙方  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6917889450576022792  
 # 标题:   
## 关键字: 日常饮食 #早餐 #元气早餐 #dou出新知 #认知 #迷罗 @迷罗的元瑜伽修养体系  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6881577590230895875  
 # 标题:   
## 关键字: 戌时 #唱K #k歌 #脾虚 #消耗 #助消化 #养生蹦迪 #抖音小助手  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 去时几点啊晚上七八点你要想去唱歌你吃完这个点吃完饭你去唱歌几好的唱唱歌还有助于消化跟你说但现在大家唱歌都是在几点十点以后大半夜了对吧 那会也便宜包夜也便宜那叫夜半歌声你不睡觉你还张开嘴巴去消耗老是晚上去唱 k 会唱到脾虚的你知道吧所以别人约你去唱歌咱们就定虚实哎咱们以后约 k 的时段 趋势过时不候其实说白了咱们学养生学什么呢学一种活法就是一种活法让你活得健康和快乐的活法   
  
https://www.douyin.com/video/6905261855711776013  
 # 标题:   
## 关键字: 瑜伽 #元瑜伽 #瑜伽体式 #半桥式 #约克夏 #最萌约克夏 #约克夏梗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 脚落地好落地以后双脚打开与肩宽手撑在两侧把臀部抬起来做半桥式 半桥式呢也是保持大概半分钟到一分钟好增强我们的下腰部的这个力量和盆腔的气血循环然后慢慢的放下来好最后抬腿抱膝盖左右摇摆放松腰背部 放松完你就可以把腿放下去把腿放下去平躺下来双手呢轻轻的搭在小腹的位置做俯视的呼吸闭目养神去睡觉   
  
https://www.douyin.com/video/6876749687861431559  
 # 标题:   
## 关键字: 好身材认领计划 #站桩 #站桩养生 #抱元桩 #抖音小助手 #晨练 #元和堂 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 站桩站桩是我们的基本功一定要通过我们的所有的动作都能产生氧的作用而不是消耗氧元桩氧元桩怎么练的呢先并步站好一定要注意表情啊把这里舒舒展开这里紧张的全身的气就是瘀着的注意表情把左脚向外打开一步 脚尖点地足跟落地身体落正注意脚尖指向正前侧吸气双手慢慢的向前平举到胸前好呼气的时候双腿微微的弯曲两手掌心转向内侧两个手臂之间好像环抱了一个大圆球这叫抱圆手一沉肩 对肘给他坠下来两个手心对应着我们两个云门穴也就是肩膀前侧这个窝从正前侧不要能看到你的拇指拇指不要向外支棱着 拇指往内收牙齿相扣舌底上颚下颚微收屈铃顶进上盘找放松的感觉中盘呢也就是我们的骨盆的位置要收就按尾骨向内小腹向内收骨盆保持中正这样你的脊椎才是竖直的一定不要翘着屁股啊下盘要稳 所以下盘呢我们双腿啊就保持微微的弯曲稳定稳固这就是养圆的装法保持在这个状态上调膝站桩的时候用什么呼吸呢腹式的呼吸 这叫以气养气双腿弯曲稳固如山双手环抱似水环流山环水抱必有气啊慢慢的我们就在这个状态下内在的气血越来越充沛   
  
https://www.douyin.com/video/6943138730085535006  
 # 标题:   
## 关键字: 胖瘦分虚实 #小心越减越pang #瘦 #减脂 #掐一掐#暴瘦 #虚  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6930489533729377551  
 # 标题:   
## 关键字: 健康dou起来 #功夫 #锻炼 你们的要的完整版半步拳视频来了  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6909039429520755968  
 # 标题:   
## 关键字: 2020就要过去 #2020你的年度关键词是什么 #2020年为了健康你管住嘴迈开腿了吗 #迷罗 @央视新闻  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6966116904901561607  
 # 标题:   
## 关键字: o型腿 #体态纠正 #x型腿 一包纸巾改善o型腿，你学会了吗？  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 欧了是个什么样子就是小腿的肌肉往外你看他这里有一个欧型对吧所以得让你的小腿的肌肉往内翻怎么去锻炼很简单一包纸巾有没有可以大一点你看你那个腿的那个缝隙大不大大的话就再用大一点的这个纸包 拿着一包纸抽就夹在这两个小腿之间用小腿的肌肉去夹他用小腿的肌肉去夹他夹住夹多久三分钟哎呀已经夹的很久没有问题了好你再尝试着再把这个纸抽啊再给他抽薄一点   
  
https://www.douyin.com/video/6875158573538610443  
 # 标题:   
## 关键字: 陈皮柠檬膏 #自制 #入秋 #清热生津 #祛湿 #在家就能做 @抖音小助手  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 这会教给大家做什么呢做这么一个陈皮柠檬膏今我们教给大家自己做啊这个东西呢清热啊生津啊止渴呀也还有这个祛湿的作用用这么几个材料柠檬冰糖和陈皮 这三样怎么做呢就是我们拿一斤柠檬一斤半冰糖大家记住了啊十五克陈皮用这个量先把柠檬给它洗干净去籽纸带皮带肉然后把柠檬切成薄片然后冰糖打成小碎块我们用隔水蒸 铺一层柠檬一层冰糖一层柠檬一层冰糖就这么给他铺到那个罐里面铺满了以后最上面这一层把陈皮给他切成细丝撒在上面 然后盖上盖搁水蒸小火蒸多久呢蒸十二个小时每次喝的时候用筷子夹两片柠檬出来温水一冲这会是极好的 小朋友也能喝家里的男女老少都能喝一喝银行呢所有的产品呢都是始于教学都是在教学过程中啊我教给大家怎么做后来好多同学反映哎呀自己做太麻烦了干脆老师你来给我们做吧后来就有了这些东西   
  
https://www.douyin.com/video/6909733611990224128  
 # 标题:   
## 关键字: 冬令进补 #冬令进补正当时 #女性养生 #桑葚膏的正宗制作方法 #桑葚膏 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6905258047510203662  
 # 标题:   
## 关键字: 瑜伽 #床上瑜伽 #元瑜伽 #睡觉方式 #好睡眠  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6957292715511958814  
 # 标题:   
## 关键字: 瘦身 #瘦腿 #减脂 #五一 祝同学们五一快乐，宅家敲起来！#自律 #运动  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 每天都做这么一个动作做这个动作的好处呢就是老师告诉我们是锻炼手灵活结果后来发现有一个小胖子呢变美逆袭了大腿正前侧 手在这里做一个互动拳咱们先来给这里做个热身这是掌这是拳来左手掌右手拳放在大腿的根部来你数十下一二三四五六七八九十换手快快快快快快换手 再快一次做到十分钟啊你试一试我大腿的这里啊真的是酸酸爽爽酸胀维度   
  
https://www.douyin.com/video/6878430684537441540  
 # 标题:   
## 关键字: 人靠衣服马靠鞍 #放松身心 #喜欢 #舒服 #运动  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6953797644359699752  
 # 标题:   
## 关键字: 12点直播 #直播 #小腿肿胀 #按摩 #迷罗 #元瑜伽 @迷罗元瑜伽  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 尤其是那些小腿肿么了的哎所以老师们大师们太师们都好好的去赶起来从这个肌肉后的这个地方这个地方都咱们都知道叫三里吧对不对好从这个地方好一直这样向下赶赶到没有肉的地方就可以了脚踝的上面 你就这样改哇你就自己数也不用太多两百下你砍完哎再看一下自己的小腿简直就不是你自己了基本上小腿的位置啊都可以在白天都可以在晚上都可以你随意   
  
https://www.douyin.com/video/6930022864888417536  
 # 标题:   
## 关键字: 功夫 #宅春节涨知识 #健康dou起来 #新年和孩子一起锻炼 #半步拳 #牛气冲天都在宝里 #新年出新招  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 五龙弹打这一步的时候我们就迎来了半步拳最帅气也是最有难度的一步他涉及到咱们的腿功 腰弓还有咱们的臂弓胳膊的柔韧度和力量首先我们接上面的动作初步穿掌从这里呢我们左手继续往前穿往前穿你看穿回到马步起 让我们的右手从下面过来画圆弧经右侧上去你看画一个圈这很简单右手从下边过来从 左侧回到右侧左手呢从上面经右侧回到左侧就是这样画圈好右手画圈左手画圈右手画圈左手画圈反复练习 这就是 一个盘打的过程什么叫盘打呢刚才叫五龙抡手那接下来什么叫盘打我们是在这个基础上盘到最后这样手拍击在我们脚的前侧的地面上这里有一个左手的勾手眼睛看我们的手掌 乌龙盼大怎么样最后我们再来看一遍船长提膝噗噗船长穿起来乌龙盘大掌握了吗抓紧练习   
  
https://www.douyin.com/video/6959893361079733534  
 # 标题:   
## 关键字: 缓解疲劳 #累 #放松 缓解疲劳 练此三招  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6941303450680446245  
 # 标题:   
## 关键字: 脚凉 #虚空脚趾抓 脚凉就练它 #瑜伽 #居家运动 @迷罗的元瑜伽修养体系#3月25日周四晚7点直播间见  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 接下咱们来看脚梁的啊同学们虚空脚趾抓脚梁就练他哈哈先把你的左脚提起来 提起来把你的脚尖往上提脚尖往回勾啊勾起来好然后让你的脚趾向内抓提腿勾脚脚趾抓就这么保持着扣住保持一分钟哇放下去一股暖流从小腿到脚你试一试   
  
https://www.douyin.com/video/6953540959195893007  
 # 标题:   
## 关键字: 小腿粗壮 #小腿粗壮如何变细腿 #睡前这样做  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 这个有好多女生啊你咱们就会发现这个腿的围度比较大啊有人说是你肿么了啊你是肿么了还是肿了呢赶哪里赶后面这条线后面这条线怎么改呢你一定要注意一个细节就是从下往上赶 足后有根大筋你就这样双手握住他双手握住擀面杖哎就这样往上擀让你的小腿要放松啊你试一试睡前好好泡泡脚哎先清除一包泡完了以后好可以涂上一点精油把这三个面都好好的去擀一擀   
  
https://www.douyin.com/video/6927430166083915023  
 # 标题:   
## 关键字: 新年出新招 #半步拳 #新年全家人一起运动会发生什么 #我的拜年很rap #拍出你的心之所向 #功夫  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6899696209997434112  
 # 标题:   
## 关键字: 全身锻炼 #功夫 #虚步调掌 #五步拳 #五步拳教学 #迷罗 @迷罗的元瑜伽修养体系  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6894775765070531855  
 # 标题: 瑜伽可以随时随地，迷罗老师出差晨练角落里的精进  
## 关键字: 随时随地 #瑜伽 #迷罗 #晨练  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6954667497823997220  
 # 标题:   
## 关键字: 失眠 #护肤 #健康 睡前搓脚底 快来试试吧！周二晚六点半来我直播间，超多好吃的！#直播  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 脚底是一条线先搓左脚再搓右脚站着坐着都可以但是你掌握一个细节一定要单脚搓边两个脚同时踩在上面搓脚底的中段就把这个擀面杖放在脚底的中段上来回搓就是你足弓的这个位置这 礼拜啊好就这样给他均匀的来回搓动不用太快让他有一点酸酸胀胀的感觉哎 那一般我们建议呢可以在睡前睡前最好呢能泡泡脚脚很舒服很温暖再来搓动是极好的踩上五分钟以后再换右脚再换右脚同样的踩   
  
https://www.douyin.com/video/6886968527719238916  
 # 标题:   
## 关键字: 美不美看大腿 #经络养生 #早课 #胆经#胃经 #小蛮腰 #经络疏通 #敲胆经的大师兄 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6954300294452940045  
 # 标题:   
## 关键字: 圆肩驼背 #体态纠正 #美肩 今日体态纠正分享，下周二晚六点半来我直播间超多好吃的！@抖音小助手  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6960984666228788516  
 # 标题: 练练长腿三式，脖子以下都是腿不是没可能！全程干货！另外除了能长腿，还有Plus附加效果哟！  
## 关键字: 大长腿 #瑜伽  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 长腿三十来咱们看看自己的腿怎么能更长一点呢首先第一需要一个跪地的状态了同学们这个跪地呢注意你的膝关节不太舒服的话或者地面太硬的话简单的方法就是把你这个毯子呀这样给他做一下折叠折叠你的跪立在上面他就会很舒服了咱们先从左腿开始左脚向前迈右腿往后伸 骨盆调正向前注意骨正是第一步对不对所以你看如果你做这个动作的时候你的骨头不正骨头不正会怎么样呢你所有的 后面都是错位的所以先得把骨头调正很多同学做这个动作的时候骨盆是你看斜向这一侧的是不是没正啊没正时候脊椎也歪了 所以咱们骨盆调正向正前侧向着你膝关节的方向膝关节向着脚尖的方向调整调到骨正最简单的练法是双手扶着膝盖然后髋关节慢慢的向下压你看这里是不是有拉伸感如果你觉得相对轻松来 吸气双手向上伸展呼气髋关节下沉注意这里啊髋关节下沉手臂向上方去伸展打开你的胸腔保持在这里十五秒钟 好左侧十五秒换右腿是一样的练习十五秒一样的啊这个叫星月式这是第一式第二式让你的髋关节往后拉伸把你的前面的左脚脚尖勾起来 双手放在两侧你再往下俯身压的时候你看这里又是哪里有拉伸感哎大腿的后侧小腿手撑在两侧脚尖勾起来那前期呢咱们可以在这里放一块瑜伽砖咱们就搭在上面哎吸气抬头背伸展呼气慢慢的往下压就这样慢慢来啊吸气呼气配合你的呼吸 哎一上一下是一次做十五次然后换另一只腿同样的练习直肩直背背是要直的哎不能去拱背好多东西下不去 他这样下不去的时候他就这样下用头去找这样的话就是错误的这样其实你下去了但是没有练习效果腿紧张的话弄两块瑜伽砖这样来固定住这样你的背就会更直 慢慢的往下压让腿后侧有拉伸就好至少也是十五秒钟第二式跪地前屈式第三式来同学们这一式咱们就涉及到开宽了展宽式前面的腿不动把你后面的这个右小腿啊哎伸到右侧去 抬起来你看这回我的身体是不是面向正前侧了接下来你看啊骨盆调整向前的左手扶住膝盖右手叉腰在这里髋关节慢慢的向下沉 髋关节慢慢的向下沉拉伸大腿的后下方内侧这一带一个道理骨先正如果你这样就内扣了对不对骨不正了就有问题了所以膝关节跟着脚尖是同一个方向 为了防止你这膝关节内扣啊教给你一个小细节同学来帅帅的剑指有没有指向你的左下方用你的手腕挡住你的膝关节防止他内扣这髋关节往下沉 就给他一个固定走你这个开宽也是对于大腿的不同角度的一个锻炼啊这个深度的长腿三式掌握了吗哎呦我的腿都热了嘿 这个好好练真的是他对于腿是有针对性的锻炼动作就是一个源于家的一个长腿的一个序列所以就给大家设计好大家只要跟随的去练按照一步一步往下练就好了但是连在一起做最好我们总在说哎让你的身体柔软下来其实身心互为身体柔软的时候你会发现心里面也跟着柔软了舒坦了 但是心越柔软的时候呢你会发现身体也会更加的柔软这就叫身心互为相互影响的否则你身体总是把自己搞的很紧 压的时候你会发现你的气也不顺脾气也不好好好练瑜伽吧看起来是减腿其实也是给心里面减腹哎让内心更舒畅   
  
https://www.douyin.com/video/6946128581718183209  
 # 标题:   
## 关键字: 蚂蚁腰 #锻炼 #腰 #迷罗 @迷罗的元瑜伽修养体系 #元和堂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6928112073654193408  
 # 标题:   
## 关键字: 以动行运 #动起来 #新年假期跟着练 #迷罗 #运动 #健康 #功夫  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6961711183661468941  
 # 标题:   
## 关键字: 元和堂强化臂膀，这个 #瑜伽体式敢自称「王」，来看看是哪个豪横的体式吧！ #肩膀  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6906740498627562766  
 # 标题:   
## 关键字: 食物寒热属性 #认真的吗 #常吃这些食物 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6941221647525432584  
 # 标题:   
## 关键字: 掌开一朵花 手凉就练它 #手凉 #养生 #商品橱窗 #鲜花饼在售 #鲜花饼  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 同学们有没有手凉的呀长开一朵花手凉就练他一分钟手掌就热起来不信你试一试来双手合掌让你的小指分开无名指分开有没有问题中指分开食指分开 拇指分开两手的掌心相互的向一起来用力掌心向一起来用力手掌心不要分开手指充分的向外张开掌心向内推保持一分钟手掌立刻发热起来不信你试一试   
  
https://www.douyin.com/video/6891861133351718144  
 # 标题:   
## 关键字: 不可居无竹 #风骨 #文人 #筇竹 #迷罗 @抖音小助手 #文人古风  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 弥勒老师又在画画草草种竹子刚种的一盆看看怎么样哎老师这是什么竹子呀这个是一个特殊的竹子叫做穷竹这个不是穷贫穷的穷啊你看那个他的骨节 看这个骨节了吗哦看到了哎这个骨节特别大但是他的这个骨头呢特别瘦这叫瘦骨清风对古代文人最喜欢他因为他有一种风骨所在不可居无竹啊   
  
https://www.douyin.com/video/6912391571082104064  
 # 标题:   
## 关键字: 爱发脾气 #生闷气 #再见2020 #道歉 #健康  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6924980104959446287  
 # 标题:   
## 关键字: 乏力犯懒 #懒腰三式 #没精神 #牛气冲天  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6929655672586063104  
 # 标题:   
## 关键字: 功夫 #宅春节涨知识 #锻炼 #牛年玩什么牛 #半步拳 #健康 #健康dou起来 #和孩子一起动起来  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
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  
## 视频ASR文本:  
 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 哈哈哈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  
## 视频ASR文本:  
 元和在瑜伽的体式里面呢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呢座角式是非常经典的我们一起来学习座角式首先呢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呢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的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的俯身向前 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他   
  
https://www.douyin.com/video/6959056601168792845  
 # 标题: 夏天来临 春困秋乏夏打盹你占了几个？视频看到最后不点赞算我输  
## 关键字: 涨知识 #夏天 #干货  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6933537759730699533  
 # 标题: 艾草精油限时优惠，3月4号晚7点咱们直播间见  
## 关键字: 直播预告  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6900826309568646400  
 # 标题:   
## 关键字: 不吃主食 #生酮 #没事别瞎折腾 #主食 #减肥期间可以吃的主食 @迷罗的元瑜伽修养体系 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6885235899592871179  
 # 标题:   
## 关键字: 晚上摇带脉 #瘦腰 #瘦腰腹#改善大肚腩 #改善大肚腩水桶腰 #晚上锻炼 #晚课 #美不美我说了算  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
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  
## 视频ASR文本:  
 手脚都发凉咱们练一二桩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一 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  
## 视频ASR文本:  
 没事没事没事没事   
  
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  
## 视频ASR文本:  
 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   
  
https://www.douyin.com/video/6916740720346811663  
 # 标题:   
## 关键字: 弹指十年 #迷罗在线 @迷罗的元瑜伽修养体系 @抖音小助手 #直播预告 #读书分享会  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6877683066391809292  
 # 标题:   
## 关键字: 泡脚 #运动 #腿肿了 #养颜 #没时间运动 #消水肿  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6876734511472807171  
 # 标题:   
## 关键字: 增发 #养发护发 #长头发 #增发量 #乌发 #养发 #抖音小助手 #秋分 #黑芝麻丸子  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6893315146475736320  
 # 标题:   
## 关键字: 1111抖音好物发现节 #双十一特惠 #清润 #降浊#健脾 #调补 #直播 #冬季养生 #dou出新知  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
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  
## 视频ASR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 哎他锻炼的脊柱肩膀手臂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   
  
https://www.douyin.com/video/6948599833657756958  
 # 标题:   
## 关键字: 拍大腿 #瘦肩美背 #直播预告 #中午12点直播 #直播 @迷罗的元瑜伽修养体系  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6927811902370352384  
 # 标题:   
## 关键字: 动起来 #以动行运 #半步拳 #五步拳 #功夫 #迷罗 #我的拜年很rap  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6901608065129319695  
 # 标题:   
## 关键字: 袖子里的惊喜 #拍 #背部 #背部训练 #美背 #日常运动 #运动也要带节奏 #迷罗@迷罗的元瑜伽修养体系  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
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  
## 视频ASR文本:  
 哦耶自在的状态就叫做逍遥啊逍遥三是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   
  
https://www.douyin.com/video/6948603129931910430  
 # 标题:   
## 关键字: 圆肩 #圆肩驼背 #直角肩 #日常习惯 #日常训练 #坚持 @迷罗的元瑜伽修养体系 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6878983525656202500  
 # 标题:   
## 关键字: 补水保湿 #秋季润燥 #季节交替 #内调外养 #藕 #皮肤干燥 #皮肤干燥起皮  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6943606615211822376  
 # 标题:   
## 关键字: 我爱我的祖国 #加油  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6930438216042433807  
 # 标题:   
## 关键字: 直播预告 #今天中午12点  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6955775391558552840  
 # 标题:   
## 关键字: 骨盆前倾 #体态纠正 #驼背 #探头 骨盆前倾、乌龟脖、圆肩驼背一招搞定 今晚六点半来我直播间  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
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  
## 视频ASR文本:  
 每到春分这一天我们都会练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 右手托住咱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这一天练的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  
## 视频ASR文本:  
 pass down pass down pop it up   
  
https://www.douyin.com/video/6896772761029561615  
 # 标题:   
## 关键字: 清肠刮油 #清肠通便 #清肠 #瑜伽 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6903774512144223503  
 # 标题:   
## 关键字: 直播预告了解一下 #涨知识 #dou出新知 #你要永远相信光 #兆这样生活  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6883396365607619843  
 # 标题:   
## 关键字: S腰 #瘦腰 #大肚腩 #大肚腩变小蛮腰 #啤酒肚 #简单三步 #减肥 #瘦肚子 #生活方式  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6928533813941243136  
 # 标题:   
## 关键字: 迷罗 #半步拳 #锻炼 #功夫 #动起来 #每逢佳节 #牛年玩什么牛 #大人孩子一起练  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6886038927824801027  
 # 标题:   
## 关键字: 肩周炎 #颈椎 #列缺穴 #脖子僵硬 #久坐 #上班一族  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6946483385598512425  
 # 标题:   
## 关键字: 一起跳舞吧 #毽子舞 #蜻蜓点水 #跳一跳  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
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  
## 视频ASR文本:  
 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  
## 视频ASR文本:  
 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   
  
https://www.douyin.com/video/6881867676105362692  
 # 标题:   
## 关键字: 玉灵膏 #养颜 #失眠 #虚乏无力 #日常犯懒 #脾虚 #安神助眠 #烦躁失眠 #健脾补气  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
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  
## 视频ASR文本:  
 朋友们这个内经里面专门讲到呢这个气候是怎么变化的呢五天为一后所以记住了啊五天为一后咱咱们可以再把手指头动起来啊再练一个手指舞啊五天为一后这个五天一个小的悟后变化啊你不细心观察你发现不了所以三号 为一气那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后来咱们咱们练着功夫来啊三后为一气 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  
## 视频ASR文本:  
 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他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/6963571154581835044  
 # 标题: 就这样洗洗睡了？你想过「头发」的感觉咩？  
## 关键字: 洗发护发 #洗洗睡吧  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6945022676331285801  
 # 标题:   
## 关键字: 两侧赘肉多 #减重 #办公室减肥 #日常vlog #减肥打卡  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
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  
## 视频ASR文本:  
 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   
  
https://www.douyin.com/video/6880055757870550275  
 # 标题:   
## 关键字: 互动拳 #锻炼脑力智力 #脾胃 #协调性训练 #协调性挑战 #高智商 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
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  
## 视频ASR文本:  
 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   
  
https://www.douyin.com/video/6950108694285733134  
 # 标题:   
## 关键字: 招财猫式 #开肩美背 #开肩方法 #体态改善 #开肩 #迷罗 @迷罗的元瑜伽修养体系 #周二晚7点直播  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 要想开肩先得练肩练肩膀给肩膀做好热身的招财猫三式双手大拇指啊竖起来掌心向前肘与肩平两肩稍微向后窄一点第一个动作招财猫是怎么来的呀这样来的对不对好来九遍一 二肩跟肘都不动只是手臂来动三不九加四五六七八九招财猫第二式手臂伸直从前向上向后向下去画圆圈九圈一二三四五六七八九哎来我们放下来来好两肘加肋 双手当在前面横向开合开合九遍充分的向最大限度啊九遍来一五十斤的朋友一般就做不了这个动作   
  
https://www.douyin.com/video/6904141100882185472  
 # 标题:   
## 关键字: 瘦小腿 #get新技能 #走路姿势要帅 #瘦腿 #腿精 #腿长了不起 #美不美看大腿 @迷罗的元瑜伽修养体系  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 想瘦小腿吗同学你走路这么走往前走一步后面的脚跟哎这样踢上来再往前走这一脚踢上来就这样就这样踢重点就是踢你小腿后侧承山穴的位置坐久了站久了腿酸胀累累的小腿浮肿他这个瘦小腿的目的是什么呢消水肿 尤其是针对肌肉型的小腿呢也能有一个放松腿部的一个作用就这样踢哎你就走嘛你散步的嘛但凡你走路你这么踢一踢   
  
https://www.douyin.com/video/6902333164958616832  
 # 标题:   
## 关键字: 睡姿 #睡姿测试 #睡觉 #侧卧 #平躺 #睡姿不对 #正确睡姿 @迷罗的元瑜伽修养体系 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6873730383855340807  
 # 标题:   
## 关键字: 五步拳 #武术 #中国功夫 #五步拳教学 #武术五步拳 @抖音小助手 @DOU+小助手  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6924549806790692096  
 # 标题:   
## 关键字: 魔性动作 #魔性 #热身 #热身运动 #新年快乐 #嗨皮一下 #活动一下筋骨 #随性摇摆 #跳舞使我快乐  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
   
  
https://www.douyin.com/video/6884387174867848459  
 # 标题:   
## 关键字: 瘦腰 #瘦腰腹 #改善大肚腩水桶腰 #晨练 #午间轻松一刻 #午间锻炼  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6875982435062942983  
 # 标题:   
## 关键字: 经络养生 #疏通经络 #胆经 #美不美看大腿 #早课 #元和堂 #抖音小助手  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 胆经又被称为瘦人计所以如果你不想太瘦千万别老敲胆经胆经呢有这么几个作用生发阳气快速热身瘦大腿敲胆经有姿势有体位不是说我们往这一站就能敲第一步双腿打开与肩同宽第二步两腿微微的弯曲你 你双手握拳一定注意不是食拳食拳是伤人的啊一定是空拳握空双脚打开与肩同宽 双手向后两个肘关节向后夹不要拱背啊背是直着的然后双手去敲打大腿外侧一直敲到膝关节你往下敲的时候就蹲低一点往上敲的时候就蹲高一点敲起来   
  
https://www.douyin.com/video/6943856921598266655  
 # 标题: 测一测你是虚还是实  
## 关键字: 测试 #手指缝 #手指缝大 #虚 #手指漏缝  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本