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