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  
## 以下是针对您提供的文本进行标点符号补全和错别字修订的结果：  
  
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。  
  
请注意，原文中的“啊”可能是语气词，根据上下文，我对其进行了适当的标点处理。此外，部分语句的顺序和表达方式也进行了调整以提高语句的通顺性。