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。