



“本书是瑜伽爱好者的首选参考书。”

——理查得·尤萨丁，医学博士，UCLA 医药大学家庭医药专业的副教授和助理院长

YOGA FOR DUMMIES

系列

轻松瑜伽

全球**最畅销**指导书

乔治·福伊尔施泰因

(美) (Georg Feuerstein)

拉里·佩恩

(Larry Payne)

王丹丹 孙基梁 等译

著

瑜伽可以使你更加健康，
更具有柔韧性，并获得更
平静的心境

发掘瑜伽秘诀的有趣而简
单的方式

瑜伽将教会你如何能够减
轻疼痛并使你心情舒畅



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS





系列

YOGA FOR DUMMIES[®]

轻松瑜伽

乔治·福伊尔施泰因
(美) (Georg Feuerstein)
拉里·佩恩

著

(Larry Payne)

王丹丹 孙基梁 等译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



瑜伽是一种健身方法,更是一种生活态度和生活方式,而不单单是一种结合身、心、灵的教导体系,蕴藏着许多人生哲理。东方人生病讲究辩证论治,全身调养;西方人注重对症论治。而瑜伽则从整体出发,讲究身、心、呼吸的和谐与统一。瑜伽不但可增强体力,也可使心灵获得平静,而且瑜伽并不复杂。它在雕塑你外在形象的同时,还能帮你调节内在的机能,更能给你一种来自内心的力量。

本书图文并茂,重点介绍了哈达瑜伽。全书分为六大部分,系统介绍了如何进行准备活动,如何正确地放松,如何正确地呼吸,并详细介绍了各种体位的练习,以及如何将瑜伽作为一种生活方式融入到日常生活当中。

Original English language edition Copyright © 1999 by Wiley Publishing, Inc., Indianapolis, Indiana. All rights reserved. No part of this book including interior design, cover design, and icons, may be reproduced or transmitted in any form, by any means (electronic, photocopying, recording, or otherwise) without the prior written permission of the publisher.

All Rights Reserved. This translation published under license.

The For Dummies Brand trade dress is a trademark of Wiley Publishing, Inc. in the United States and/of other countries. Used by permission.

Wiley Publishing, Inc. 在美国和/或其他国家范围内拥有“阿呆系列”商标所有权。未被允许,不得使用。

版权所有,侵权必究。

本书版权登记号:图字:01-2004-6507

图书在版编目(CIP)数据

轻松瑜伽 / (美) 福伊尔施泰因 (Feuerstein, G.), (美) 佩恩 (Payne, L.) 著; 王丹丹等译. —北京: 机械工业出版社, 2006. 1

(阿呆系列)

书名原文: Yoga for Dummies

ISBN 7-111-18239-1

I. 轻... II. ①福... ②佩... ③王... III. 瑜伽术—基本知识
IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 157183 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 刘秀云 李新姐 责任印制: 李妍

北京铭成印刷有限公司印刷

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

787mm × 1092mm 1/16 · 21.5 印张 · 2 插页 · 379 千字

0001—5000 册

定价: 39.80 元

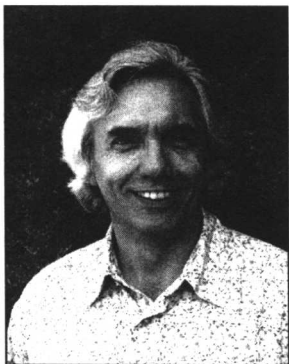
凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

本社购书热线电话 (010) 68326294

封面无防伪标均为盗版

作者简介

摄影：凯瑟琳·索恩·福斯特

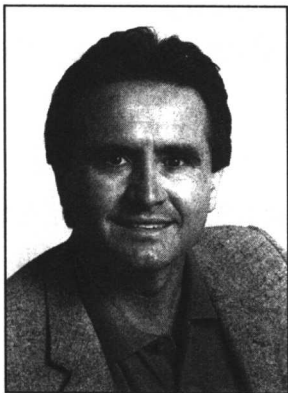


乔治·福伊尔施泰因，博士，从十几岁起就开始练习瑜伽。他对瑜伽研究方面的贡献，受到了国际上的普遍尊重。他还是很多美国及其他国家的国家级杂志上的封面人物。他创作了 30 多本书，其中包括《瑜伽的传统》（*The Yoga Tradition*）、《香巴拉瑜伽百科全书》（*The Shambhala Encyclopedia of Yoga*）、《坦特拉瑜伽：入定之路》（*Tantra: The Path of Ecstasy*）、《绝对清醒》（*Lucid Waking*）等。在 20 世纪 70 年代早期，他由于某种原因担任英国女子滑雪队练习哈达瑜伽（体能练习）的教练。但他将主要精力放到了吉纳纳瑜伽（通往智慧之路

的瑜伽) 和拉杰瑜伽 (王瑜伽)。

乔治是位于北加利福尼亚瑜伽研究中心的创始人和总经理，是《瑜伽世界》的主编之一，英国 Wheel 瑜伽赞助人之一，印度瑜伽学会会员，《瑜伽杂志》和《直觉杂志》（*Intuition*）的特约编辑，同时也是整体健康网络的顾问。其网址是 www.yogaresearchcenter.org。

摄影：理查·凯帕特



拉里·佩恩，博士，杰出的瑜伽教练。通过练习瑜伽，他摆脱了自己严重的背部疾病的困扰，该疾病是由于其早先担任广告销售负责人而引起的。拉里将自己以前因参加很多竞争性的运动、高度紧张的职业经历以及早先不太柔韧的身体而引起的各种损伤，视为帮助其他人的宝贵财富。



在洛杉矶，拉里是 J. Paul Getty 博物馆的社团瑜伽项目的创始人，UCLA 医药大学瑜伽课程的创始人之一，他也为 Rancho La Puerta 疗养地、The Ritz Carlton、Lowes 宾馆和其他无数的企业开办了一些类似的瑜伽项目。拉里是国际瑜伽治疗师协会主席，并在欧洲、南美洲和美国获得过瑜伽杰出贡献奖。拉里多次出现在国家广播电视节目中，并成为数本国家级杂志的封面人物，包括《纽约时报》（*The New York Times*）及《洛杉矶时报》（*The Los Angeles Times*）。他也出版过录像制品“瑜伽易学教程”和“背部瑜伽易学教程”。他的网址是 www.samata.com。

致谢

联合致谢

我们共同感谢“饥渴的心”的全体员工，特别是塔米·布思（感谢他为我们报名，给我们鼓励及以其聪明才智和很高的工作效率与我们合作），詹妮弗·厄丽克（感谢她负责该书的整个编辑过程），凯利·尤厄尔（负责本书开始时的准备工作），汤姆·卡思特曼，琳达·斯塔客，温迪·哈赤（感谢她们每一个人的娴熟的编辑技能和幽默感），卡尔·苏珊·罗斯（她不断地鼓励我们，支持我们的事业，是我们的精神营养师），理查·罗森（感谢他用其专业的技能负责本书的审稿工作），布莱恩·麦克欧卡（我们的摄影师，负责本书所有照片的拍摄工作）。我们同时感谢本书的模特玛格丽特·贝卡（瑜伽教练和作家），克利斯朵夫·博蒙特（电视屏幕书记员），阿琳·博卡替扎（警官），海格·安妮·德斯蒙特（美学家训练者和美学咨询师），克理提·福斯特·格罗夫斯（医学博士、皮肤病学家），利萨·加利齐（营养学家和瑜伽教练），华（歌唱家、词作家和表演艺术家），还有在我们的集体照片中的马利布瑜伽的学员们——鲍勃·艾伦、克理斯·布赖斯可、佐瑞卡·丹顿、谢瑞·迪诺、保罗·艾可斯坦、英格丽德·凯尔斯、帕姆·米勒——感谢他们耐心愉快的为本书照片的拍摄摆造型。最后，我们还要特别感谢利利娅斯·福兰为本书所作的序，并对她多年来对美国瑜伽所做的贡献致以真挚的敬意。

乔治的额外致谢

我要特别感谢拉里，在本书的合作过程中，我们之间已经产生了美妙的友谊。同时要感谢我的夫人特瑞莎，感谢她这么多年来对我愉快地付出。

拉里的额外致谢

由于本书是由我主编的第一本书，除了我亲爱的朋友乔治（他从19岁开始写第一本书之后就一直笔耕不辍）之外，我还有很多人要感谢。首先，我要感谢一直支持我的家人：母亲多莉，兄弟哈若德、克理斯、詹姆斯，姐姐莉莎，外甥女纳塔丽和玛拉，95岁的祖母克拉拉，叔叔索尼和父亲哈里。其次，我想感谢我在印度所受过的教育，特别要感谢瑜伽大师 T. K. V. 德斯卡查，他给了我很大的鼓励。我也要感谢 A. G. 莫兰和其夫人伊哲，埃瓦

茨·路米斯博士（他们多年以前一直鼓励我改变自己的生活方式），我的启蒙瑜伽教练戴丝、蕾内·泰勒、戴维·卢纳；感谢将我拽进瑜伽课堂的比尔·格兰特和特瑞·丹尼尔，一直并永远将是我教练的理查·米勒博士；感谢我的个人助理克里斯·弗莱彻，我的写作教练理查·罗森；我的个人健康专业队伍：克拉、凯茜·麦克德蒙特、安桑（哲学博士）、萨斯（教授）、斯蒂芬·奥斯州（法学博士）、里克·莫理斯、布鲁斯·帕克、罗·劳伦斯（医学博士）、杰茜·汉勒（医学博士）、斯蒂芬·帕瑞德、谢丽·布鲁曼、瓦尔·格罗斯、本杰明·雪德、玛维·沃彻、大卫·弗里曼、迪塔·斯莫卡、塔拉·卡马斯。另外，我要感谢利利娅斯·福兰的鼓励并且在她的推荐下，我才能获得编写本书的机会。最后，我要感谢乔治·福伊尔施泰因，他是我的良师益友，他不但具有坦荡的胸怀，而且以其自身的行动诠释了瑜伽的全部内涵。

序



必须得承认，当我第一次听说著名的阿呆系列也要出版有关瑜伽书籍的时候，我真的非常震惊。然而，当我知道我特别尊敬的两位同仁，乔治·福伊尔施泰因博士和拉里·佩恩博士要合著本书时，我的一切担忧都烟消云散了，因为我知道这正是瑜伽初学者所需要的。

乔治和拉里的合作就如同一个人的两只眼睛看同样事物那样协调融洽。他们对瑜伽这一生僻难懂的课程有着独到的理解和体会。他们不仅尊重瑜伽古老的历史，也注重了当代人的需求。

第一次见乔治时，我当时是在《瑜伽杂志》会议上授课。课间休息时，我逛了一些销售瑜伽器械、书籍和磁带的生意兴隆的售货亭。其中一个安静的小展厅里，展示了瑜伽圣贤的巨幅照片，我当时立刻被它吸引过去。沉静和喜悦就像波涛般从每幅照片中汹涌而出。我坐了下来，闭上双眼，在那惬意的小天地里呼吸着甜美的力量。然后，我发现，那个隔间是属于瑜伽研究中心的，这正是由乔治所创办并管理的。

拉里·佩恩，是洛杉矶 Samata 瑜伽中心的董事，他是我长期的心灵挚友，也是我的练习瑜伽的伙伴。在他充满活力的瑜伽课堂上，我曾经度过了很多美好时光。在本书的编写过程当中，他将自己多年的经验和学习所得融入其中。他对待瑜伽和生活的友好、温馨和细心感染着我。

我深知这两位伟大的老师会给初学者和较有经验的瑜伽练习者以激励和鼓舞。本书中的每一页都包含简单实用的窍门，是会伴随你通往健康、幸福和快乐之路的瑜伽之旅。

利利娅斯·福兰

通信地址：TSI Yoga, P. O. Box43101, Cincinnati, OH45203

利利娅斯·福兰被《瑜伽杂志》称为“美国瑜伽权威之一”。自1972年起，她就主持并共同制作了国家级联合 PBS 利利娅斯系列！她是一名作家，也是著名的主持人，并在世界范围内主持瑜伽和冥想研讨会。她出版的磁带和录像带制品包括《利利娅斯！银幕瑜伽系列》（*Lilias! Silver Yoga Series*）、《利利娅斯！瑜伽练习系列》（*Lilias! Yoga Workout Series*，两盘制）以及《内在的微笑》（*The Inner Smile*）。其培训班一览表可查阅 www.liliasyoga.com。

卡通一瞥

里奇·坦南特 作

第五次浪潮

里奇·坦南特 作



第五次浪潮

里奇·坦南特 作



“这是一个练习瑜伽的芭比娃娃。她没有很多漂亮的衣服, 但是你却可以将她摆出 13 种不同的姿势。”

第五次浪潮

里奇·坦南特 作



“孩子们! 我们已经说过多少次了, 当妈妈作深呼吸练习时不要那样做。”

第五次浪潮

里奇·坦南特 作



“这对鹦鹉的主人是一位瑜伽教练, 它们不仅经常倒置悬挂, 而且都非常安静并且非常懂礼貌。”

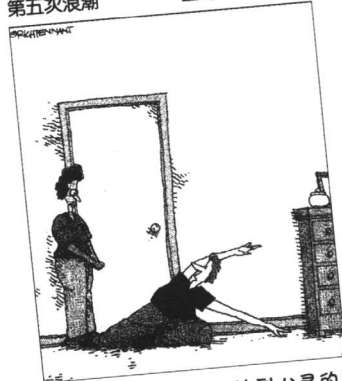
第五次浪潮

里奇·坦南特 作



第五次浪潮

里奇·坦南特 作



“这种姿势可以让人达到心灵的平和、宁静, 从而抛开一切私心杂念。”

目 录

.....	
序	
引 言	1
本书简介	1
本书中介绍的传统瑜伽	2
并非必须阅读的材料	3
阿呆的假设	3
本书的组织结构	3
本书所用的图标	6
通往何处	7
 第一部分 练习瑜伽的良好开端	 9
第1章 瑜伽 101：你需要了解的	11
了解瑜伽的真正含义	11
考虑自己的选择：瑜伽的八大主要分支	14
找出自己属于哪一类：事物的三大主要特性	18
找到适合自己的瑜伽：练习瑜伽的五大基本途径	18
了解著名的哈达瑜伽	21
运用瑜伽使自己充满活力	24
用瑜伽认识到你的潜能	25
运用瑜伽达到生活的平衡	27
 第2章 预备，开始，练习瑜伽	 28
“课程进行中”	29
课程跳级	36

成为一名忠实的瑜伽练习者	37
为练习瑜伽制定计划	38
注意练习瑜伽之前的饮食	38
坚持记瑜伽日记	39

第二部分 走进瑜伽

41

第3章 活动前的准备

43

培养正确的态度	43
享受安全健康的瑜伽练习	46

第4章 让自己像面条一样放松：释放压力的艺术

51

压力的本质	51
几种有用的放松技巧	55
瑜伽睡眠（Yoga Nidra）	60

第5章 简单的呼吸和运动

63

通过呼吸达到健康状态	63
瑜伽呼吸的机制	69
瑜伽中的伴侣：呼吸和体位运动	74
大声地：瑜伽呼吸	78
通过传统方式进行呼吸控制	79

第三部分 保持和恢复健康的瑜伽体位

85

第6章 何时该做什么——连贯的重要性

87

制定练习计划	87
运动前充分热身	90
选择自己的主要体位	104
通过补充练习回到起始状态	105
休息和放松	109

第7章 使坐姿变得容易	115
了解各种体位的机理	116
尝试坐姿	117
第8章 挺直站立	124
人类的特征	124
挺直站立	125
练习自己选中的动作	126
第9章 稳固如松：掌握平衡的技巧	139
探究姿势的根基	139
平衡姿势的美妙力量	140
第10章 绝对腹肌	146
照顾好你的腹部：你繁忙的“公司”	147
锻炼腹肌	147
第11章 倒置看世界	153
关注倒置体位	154
第12章 轻松练习屈身动作	162
获得强健的脊梁骨（以及一些顿悟）	162
后仰姿势	163
侧弯姿势	170
前屈姿势	173
第13章 扭转姿势	179
以积极的态度看待扭转	179
从简单的脊柱扭转姿势开始	180
第14章 动态姿势：拜日式	187
拜日式的种种益处	187

练习你的瑜伽太阳之能	188
第 15 章 推荐的瑜伽常规练习	192
从最开始练习	193
提高自己的练习水平	210
第四部分 创造性瑜伽	211
第 16 章 设计自己的瑜伽方案	213
利用经典套路制定一个具有创造性的训练计划	214
享受一份体位大餐：30 ~ 60 分钟的常规练习	215
充分利用：15 分钟的常规练习	228
快速健身：一项五分钟的常规练习	229
第 17 章 “器械的艺术”——为何及如何应用简单器械	230
利用器械正反两方面的作用	231
在家里寻找器械	232
寻找自己可能会购买的瑜伽器械	233
不要被油嘴滑舌的推销员迷惑	238
第五部分 将瑜伽视为一种生活方式	239
第 18 章 每日瑜伽	241
将瑜伽作为自己的生活方式	241
发掘真实的你，寻求更高境界的自我	248
进军瑜伽八部功法	250
练习瑜伽中的自我规范	255
第 19 章 冥想和瑜伽的更高境界	259
集中注意力	260
冥想训练	262
朝“入定”努力	275

朝开悟方向努力	276
第 20 章 特殊情形中的瑜伽训练	278
用瑜伽善待你的背部	278
将瑜伽和妊娠结合	291
用瑜伽的观点看待月经期和经前不快综合症	296
中老年阶段的瑜伽练习	296
向孩子们介绍瑜伽	297
第六部分 十大秘诀	299
第 21 章 出色瑜伽练习的十大技巧	301
了解瑜伽	301
清楚自己的目标与需求	302
让自己自由发展	302
坚持长期练习瑜伽	302
从开始就养成好习惯	302
变换练习内容避免厌烦	303
将意识和呼吸相结合	303
尽自己最大努力，不要担心其他任何事	303
让身体大声讲话	304
分享瑜伽	304
第 22 章 美国十大瑜伽场所	305
克利帕鲁 (Kripalu)	305
阿南达 (Ananda)	306
喜马拉雅国际协会 (Himalayan International Institute)	306
斯凡南达瑜伽吠陀哲学中心 (Sivananda Yoga Vedanta Center)	306
萨特旦安达聚会所 (Satchidananda Ashram)	307
旧金山 B. K. S. 莱加瑜伽协会 (B. K. S. Iyengar Yoga Institute of San Francisco)	307
美国瑜伽协会 (American Yoga Association)	307
皮尔斯方案 (the Pierce Program)	308

瑜伽工作室 (Yoga Works)	308
团结森林瑜伽中心 (Unity Woods Yoga Center)	308
第 23 章 练习瑜伽的十大理由	309
瑜伽能帮助你保持、恢复或改善健康状况	309
瑜伽令你保持健康并充满活力	310
瑜伽会平衡你的心灵	310
瑜伽是个人成长的强大辅助武器	310
瑜伽是真正综合广泛的	310
瑜伽使你的社会关系更和谐	311
瑜伽可以增强你的意识	311
瑜伽能够与其他训练相结合	311
瑜伽简便易学	311
瑜伽是自由的	312
附 录 额外的瑜伽信息	313
瑜伽组织	313
美国和加拿大其他重要的瑜伽组织	316
浏览瑜伽器材	318
查阅瑜伽顶极网址	319
畅游瑜伽图书馆	320
翻阅瑜伽期刊	327
了解最新的瑜伽音像制品	328

引言



在 美国，有六百万人在练习瑜伽。还有数以千万计的瑜伽练习者遍布于世界其他各地。他们当然都不是阿呆，你自然也不是。事实上，读阿呆系列之《轻松瑜伽》证明了你富有好奇心而且乐于学习。在我们的定义里，阿呆并不是完全无知的人，而是指那些知道自己对某种事物不大了解，并积极寻求解决方法来填补这一知识空白的人。你便是其中的一位。

大约五千年前，瑜伽起源于印度，但仅仅在一百多年前才传播到欧洲和美国。而现代瑜伽热直到 20 世纪 60 年代才在美国开始。瑜伽的兴起归因于理查得·希特曼超凡成功的电视系列节目。尔后 70 年代莉莲·福兰的电视系列节目（此节目在美国有些地方仍在播放）又将之推进了一步。也正是在这一时代，由于披头士乐队，TM（超凡冥想）——瑜伽的一种——变得大为流行。TM 吸引了成千上万的人，因为这种瑜伽可以帮助他们减轻压力，并使他们的生活变得更加充实。

最近，很多名人，比如简·方达、麦当娜、米切尔·菲佛、迈克尔·基顿、克瑞姆·阿比杜勒·雅达等都在练习瑜伽，并在媒体的推波助澜下使瑜伽变得家喻户晓。好莱坞的跟进则更为迅速，并创造了一系列成功的电视秀——德海曼和格雷——该电视秀的主要人物德海曼就是一位令人愉快而离奇的瑜伽指导者。所以，这么多的名人陪你一起练习瑜伽，你又何乐而不为呢？

本书简介

或许这本阿呆系列之《轻松瑜伽》是你所读过的第一本关于瑜伽的书。这样的话，你正处于正确的起跑线上。但更有可能的是，你已经浏览过其他几本关于瑜伽的书（的确有不少关于如何练习瑜伽的出版物）。或许，这些出版物并不全都是有益的。那么，你是否应该认真对待本书呢？

首先，你在阿呆系列之《轻松瑜伽》中发现的信息都是建立在我们深入地学习瑜伽的基础之上的。我们拥有 55 年的学习和传授瑜伽的经验。著者之一乔治·福伊尔施泰因是国际上公认的瑜伽顶级专家，并著有很多具有影响力的瑜伽相关书籍（见本书附录）。另一位著者拉里·佩恩在洛杉矶拥有一份瑜伽教练的职业，事业上相当成功。他帮助学员们练习瑜伽并帮他们应对具体的健康问题，特别是背部问题，并以流行的瑜伽音像资料为特色。我们将各自的专长融合在一起，编写了这本可信度高而又简明易懂的瑜伽入门之书，本书也可以作为初学者深入学习的参考书。

其次，我们都致力于引导你对瑜伽的兴趣，而我们已经目睹了瑜伽创造的或大或小的奇迹。我们致力于将瑜伽介绍给每一位关心自己身心健康的人。总而言之，这本书是最适合你的。

阿呆系列之《轻松瑜伽》将引导你一步步走进瑜伽的宝库之中。而且这是一座蕴藏着巨大财富的宝库！在这里，你能找到发掘你身心的超级潜能的办法，你的思维能力也会得到加强。记住一句古老的拉丁谚语“*Mens sana in corpore sane*——健康的心灵应该源于健康的身体之中。”我们会告诉你如何改善或恢复你的身心健康。

不论你对提高柔韧度、改善健康、减轻压力或者让心境更平和喜悦有没有兴趣，本书中所有的好建议和实际练习都将使你有一个良好的开端。本书以丰富的瑜伽传统为基础，这一传统是世界上最古老的保健体系。

因此，对于那些已经初涉瑜伽世界并希望了解更多的人来说，阿呆系列之《轻松瑜伽》所包含的信息也是非常有益的。最重要的是，我们尽力使本书适合于像你这样繁忙的人。如果读了本书之后，你希望认真练习瑜伽的话，我们建议你参加由专职教练组织的瑜伽学习班。本书是很好的指南，但手把手教的教练却是没有任何其他手段可以相比的。

瑜伽在美国已经存在了一百多年，并有将近五千年的悠久历史。很显然它也会长存下去。瑜伽让数以千万计的人得到了健康和心灵的平和。它同样会让你获益匪浅。

本书中介绍的传统瑜伽

本书的重点是 Hatha（发音为哈达）瑜伽，它是瑜伽的一大分支，主要是以身体姿势的练习、呼吸的训练再加上其他类似的技巧为特征。不过，我们总的指导方针更加综合，包含充足的有关瑜伽其他分支的资料，以使你对它们有一个基本的了解。

而且，本书将提供不少照片和插图以便你更好地理解这些练习和姿势。由于呼吸练习是瑜伽的重要组成部分，很多照片和插图中包含带有箭头的吸气和呼气的单词，以使你能够恰当的呼吸。例如，如果某一插图的右侧指示一个带有呼气单词的箭头，这就表明在你准备做下一个如图所示的动作时，你就要同时做呼气动作。

为安全起见，当你练习时，一定要阅读全文。不要仅仅扫一眼插图就认为你可以轻易做某一动作。需要告诉你的是，插图帮助性很大，但却不能提供安全有效练习瑜伽的全部信息。

并非必须阅读的材料

必须得承认，当你在进行瑜伽之旅时，我们希望你阅读本书中的每一个字。我们也承认，本书中的一些小见闻只是为了帮助你集中精力并适当思考。尽管这些小见闻本身是有趣而重要的，但对于你练习各种动作来说却并非必需的。对于这些内容我们已经用技术要点这一图标清晰地做了标记。你尽可以跳过它们，但请你有计划地回过头来读读它们。如果你能做到这一点，我们会非常高兴。

阿呆的假设

我们没有下定论，但我们已经做了一些大体的有关于读者的假设。首先，我们假设你对于从练习瑜伽中获益非常感兴趣。其次，我们假设你没有任何练习瑜伽的经验。再次，我们假设你富有好奇心，并力图满足自己的这种好奇心。如果你发现自己就是属于我们所假设的这一类人，那么阿呆系列之《轻松瑜伽》就完全是专门为你而编写的。

本书的组织结构

本书根据所有阿呆系列丛书的特点而编写。如何才能成功地练习瑜伽呢？本书回答了你所需要了解的所有重要问题。以下是你将会在本书中找到最佳答案的一些问题：

- ✓ 我每天需要练习多长时间的瑜伽，才会对我有用？
- ✓ 我会不会年纪太大而不适合练习瑜伽？
- ✓ 如果我患有某种疾病或残疾，会妨碍我练习瑜伽吗？