

## **Yoga từng bước giúp con người hiểu được mối liên hệ mật thiết cũng như những tác dụng rất tốt giữa yoga và tình dục. Yoga giúp chúng ta điều khiển và cảm nhận được nguồn năng lượng của cơ thể.**

Yoga từng bước giúp con người hiểu được mối liên hệ mật thiết cũng như những tác dụng rất tốt giữa yoga và tình dục. Yoga giúp chúng ta điều khiển và cảm nhận được nguồn năng lượng của cơ thể. Yoga giúp chúng ta kiểm soát mọi hành động liên quan đến tình dục và giúp bạn đi đến những hành động đúng đắn trong cuộc sống tình dục của mình. Những tác dụng tuyệt vời của yoga trong cuộc sống phòng the đã đem đến cho con người hạnh phúc thực sự. Đối với yoga, năng lượng tình dục được ví như một thác nước mạnh mẽ, bất trị nhưng khi được thuần phục bởi sự hiểu biết và khả năng điều khiển khéo léo, nó sẽ là một đóng góp đầy ý nghĩa. Yoga giúp đỡ con người bằng cách tăng cường sự thoải mái, tiếp thêm sức mạnh cho lòng can đảm đón nhận cuộc hôn nhân.



Nhiều trục trặc trong đời sống tình dục hay từ sự bất lực do không có sự điều chỉnh thích hợp khi yêu đương... Nhiều trục trặc trong đời sống tình dục như không thỏa mãn, không hòa hợp, không tự tin hay mắc các bệnh như liệt dương, xuất tinh sớm đều được cải thiện bởi sự phấn chấn của tinh thần cũng như thể lực thông qua các bài tập yoga. Yoga còn tạo thư giãn cho hệ thần kinh, giảm thiểu lo lắng nên một số biểu hiện sinh lý do tác động thần kinh như xuất tinh sớm, lãnh cảm, không hứng thú hay một vài ức chế khác sẽ được loại bỏ.

Nhờ vào các bài tập và thư giãn mà hệ thần kinh tủy sống và hệ thần kinh trung ương được cải thiện đáng kể. Sự mềm mại của các khớp xương và xương chậu sẽ mang lại năng lực và hứng thú tình dục tuyệt vời. Các năng lượng cần thiết ngày càng tăng, dẫn tới sự yêu đời và tiếp thêm ham muốn tình dục khiến cho năng lực hoạt động cũng như thời gian “gặp gỡ” kéo dài. Hơn nữa, yoga giúp sự hoàn thiện của cơ thể dẫn tới dáng vẻ, làn da, sức sống, sự quyến rũ đều tăng lên. Sự tự tin ngày càng tăng thông qua các bài thực hành, thư giãn và điều khiển hơi thở. Thế nhưng yoga cũng chỉ mang lại lợi ích cải thiện cho đời sống tình dục trong một thời hạn nhất định do vậy để đạt hiệu quả cao thì cần phải tập yoga thường xuyên và liên tục.

**BS.Thanh Xuân/SKĐS**