

Yoga cũng có tác dụng tương tự như Karma Sutra trong việc giúp tăng cường sức bền, sức chịu đựng, sức mạnh, sự dẻo dai và khả năng kiểm soát cơ bắp toàn bộ cơ thể, bao gồm lưng, bụng và háng. Đồng thời yoga cũng giúp cải thiện sự tự tin, nhạy cảm, và khả năng nhận thức. Một tác dụng thú vị khác nữa là tập yoga thường xuyên sẽ cải thiện đời sống tình dục của bạn.

Tăng sự dẻo dai

Một trong những đặc trưng nổi bật nhất của người tập yoga là sự dẻo dai, điều này thực sự có ích nếu bạn muốn sáng tạo vài tư thế quan hệ tình dục mới mẻ. Nếu bạn đã từng tìm hiểu sơ vệtr thế quan hệ kiểu Kama Sutra và nghĩ rằng một vài tư thế có vẻ không thể thực hiện được, bạn sẽ suy nghĩ lại một khi tập yoga vì nó có thể giúp bạn tăng cường sự dẻo dai và phạm vi chuyển động.

Xây dựng sự tự tin và vóc dáng chuẩn

Các tư thế yoga được thiết kế để có thể giúp cơ thể bạn khỏe mạnh và săn chắc hơn. Nhờ đó, bạn sẽ đạt được cân nặng và vóc dáng mong muốn, đặc biệt đối với các thể loại yoga cần vận động nhiều. Chính vì vậy, yoga có thể giúp ta tăng sự tự tin và có được một vóc dáng khỏe mạnh, cả hai thứ này sẽ giúp tăng ham muốn tình dục.

Tăng khả năng chịu đựng

Một số đàn ông cần phải nghỉ “giữa hiệp” để có thể tiếp tục quan hệ tình dục vì không đủ sức bền. Để khắc phục tình trạng này, bạn hãy thử các kỹ thuật của yoga giúp tăng cường sức bền và khả năng kiểm soát cơ bắp đồng thời trong khi tập, hơi thở của bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn và sẽ đổ mồ hôi nhiều hơn. Sức bền tăng có thể giúp kéo dài “cuộc vui”, bạn sẽ cảm thấy hưng phấn hơn khi nhận ra mình có thể kéo dài thời gian “yêu” lâu hơn rất nhiều.

Khiến tâm trạng tốt hơn

Yoga giúp phát triển khả năng nhận thức về xúc cảm cũng như cảm nhận của cơ thể. Thông qua yoga, bạn sẽ học được cách lắng nghe cơ thể của mình, từ đó sẽ tăng khoái cảm trong khi quan hệ tình dục.

Cải thiện cột sống

Cơ thể căng cứng thường là một tín hiệu tích cực khi đang “lâm trận” nhưng điều đó tuyệt

đôi không áp dụng với chứng đau lưng của bạn. Căng cơ và những vấn đề về cột sống có thể cản trở nghiêm trọng đời sống tình dục của vợ chồng bạn. Nhưng tin tốt là yoga có thể giúp thư giãn cơ vùng lưng và phục hồi lại đường cong tự nhiên của cột sống.

Giảm lo âu

Bằng cách chuyển sự tập trung vào hơi thở và cơ thể, yoga có thể giúp người tập giảm lo âu và khiến cơ thể thư giãn. Những hiệu quả tích cực này có thể lưu lại trên cơ thể bạn hàng giờ sau khi tập luyện. Khi cơ thể thoải mái, không căng thẳng thì bạn sẽ thấy sáng khoái hơn khi ở bên bạn tình của mình. Một khi không phải lo lắng bất kì điều gì và cảm thấy thư giãn đầu óc, cơ thể bạn sẽ có nhu cầu “ham muốn” cao hơn và bạn cũng sẽ đáp ứng lại những “yêu cầu” của bạn tình tốt hơn.

Tập trung vào vùng nhạy cảm

Có một số loại yoga tập trung vào khu vực “Mula Bandha” của cơ thể, đây là phần cuối của cột sống, bao gồm vùng sàn chậu và đáy chậu. Theo như cách nói về những nguồn năng lượng trong cơ thể thì Muladhara (luân xa ở xương cụt) và Swadhistana (luân xa ở phần bụng dưới) liên quan tới những ham muốn nhục dục và giới tính của chúng ta. Tập yoga có thể giúp bạn kiểm soát chặt chẽ hơn các luân xa này, từ đó bạn có thể tận hưởng cuộc vui một cách triệt để nhất. Hai trung khu năng lượng trên có thể dễ dàng bị phong bế, những tư thế yoga sẽ giúp kích hoạt chúng và khiến cơ thể bạn tràn đầy năng lượng.

Yoga cho các cặp đôi

Theo như những gì đã nói ở trên, bạn tình của bạn không cần thiết phải cùng bạn tập yoga thì mới có thể nâng cao chất lượng “chuyện ấy”. Nhưng nếu bạn muốn thử làm điều gì đó mới mẻ để tăng sự thân thiết với người bạn đời, hãy thử những bài tập yoga cho các cặp đôi. Những bài tập này sẽ giúp tăng sự gắn gũi và lòng tin cho cả hai. Hơn nữa, tập luyện cùng với nhau còn có thể giúp tăng endorphins (chất dẫn truyền thần kinh trong não, giúp cải thiện tâm trạng, giảm đau, chậm lão hóa).

Top 10 tư thế yoga giúp cải thiện đời sống tình dục

Tư thế em bé



Tư thế này giúp thư giãn cả tinh thần và cơ thể, đây là một cách hiệu quả để xóa tan mọi

căng thẳng trong ngày nhằm giúp bạn toàn tâm toàn ý với bạn tình.

Cách tập: Từ tư thế quỳ, bạn hãy ngồi trên đầu gối và kéo lùi cả cơ thể về sau một cách nhẹ nhàng. Bạn có thể kéo dài cánh tay đặt ra phía trước hoặc đặt cạnh hai bên chân.

Tư thế xoạc ngang gập người



Tư thế này giúp tăng lượng máu đến vùng chậu.

Cách tập: Ở tư thế ngồi duỗi thẳng chân, dẹt chân về hai bên rộng nhất có thể. Cơ đùi cũng sẽ được kéo căng khi bạn nhấn chân về phía sàn. Bạn có thể ngồi thẳng trong tư thế này, hoặc bạn cũng có thể cúi gập người lên sàn để nâng độ khó của bài tập lên.

Tư thế đứng trên vai



Tư thế này tập trung vào tuần hoàn máu vùng chậu.

Cách tập: Nằm ngửa trên sàn và đưa thẳng hai chân lên, vuông góc với cơ thể. Bạn cũng có thể dựa chân vào tường để giữ thẳng chân.

Tư thế cây cầu



Tư thế cây cầu giúp kéo căng cơ vùng sàn chậu, giúp các cơ quan ở đây khỏe mạnh hơn.

Cách tập: Nằm ngửa xuống sàn. Nâng cơ thể lên một cách nhẹ nhàng đồng thời co chân lại và dùng tay giữ hai mắt cá, đảm bảo chân bạn không nhấc lên khỏi mặt đất. Nâng mông lên cho đến khi phần đùi song song với sàn, tạo thành hình một cây cầu. Giữ tư thế này từ nửa phút đến một phút.

Tư thế đài sen



Tư thế này thúc đẩy tính linh hoạt của cơ hông và đùi, là phần cơ dùng nhiều nhất khi quan hệ tình dục.

Cách tập: Ngồi bắt chéo chân trên sàn, tay đặt trên đùi, kéo bàn chân của bạn từng chút đặt

lên đùi của chân kia. Bạn sẽ cảm thấy các cơ đùi căng lên trong quá trình thực hiện động tác này.

Tư thế cái cày



Tư thế này làm tăng lưu lượng máu đến não để tăng cường sự tỉnh táo và phản xạ của cơ thể. Nó cũng kéo căng cơ vùng lưng để giảm nguy cơ chấn thương trong quá trình quan hệ tình dục.

Cách tập: Nằm ngửa trên sàn và nhẹ nhàng nhấc chân thẳng lên cao, đưa chân ra sau đầu và chạm xuống sàn. Bạn có thể lấy tay giữ lưng hoặc đặt tay hai bên hông.

Tư thế đại bàng



Tư thế đại bàng tăng cường tuần hoàn máu ở vùng cổ tử cung, khiến cho vùng này nhạy cảm hơn khi quan hệ.

Cách tập: Đứng trên một chân, vòng chân còn lại xung quanh chân trụ. Bài tập này sẽ giúp máu lưu thông nhanh hơn khi bạn thả chân ra và trở về tư thế ban đầu.

Tư thế nữ thần



Mọi phụ nữ đều muốn mình xinh đẹp như một nữ thần và tư thế này có thể tạo ra điều đó. Ngoài ra, tư thế này còn giúp làm giảm bớt sự đau đớn trong chu kỳ kinh nguyệt.

Cách tập: Đứng thẳng người, từ từ bước hai chân ra hai bên, giữ căng chân thẳng đứng, song song và vuông góc với sàn nhà, từ từ hạ người xuống khoảng 50 cm. Giơ hai tay sang ngang cao bằng vai, giữ nguyên bắp tay đồng thời giơ căng tay lên trên, hai lòng bàn tay hướng vào trong.

Tư thế chó đuổi mình



Đây là một tư thế cơ bản và thường được sử dụng nhất trong yoga.

Cách tập: Chống tay, đầu gối và chân trên sàn giống như khi bạn đan bò, dùng chân đẩy vùng hông lên cao và giữ chân thẳng. Khi mông ở vị trí cao nhất là lúc bạn thực hiện đúng, cơ thể bạn sẽ giống như hình dấu mũ.

Tư thế con thằn lằn



Giống như tư thế hoa sen, tư thế này giúp cải thiện sự dẻo dai ở vùng hông và chậu.

Cách tập: Từ tư thế chó duỗi mình, đưa chân phải của bạn đặt cạnh hoặc đặt vào trong khuỷu tay phải. Gập đầu gối phải, giữ đùi song song với sàn. Bạn hãy tỳ vào cùi chỏ rồi hạ thấp người một cách nhẹ nhàng.

Ưu điểm nổi bật của yoga là giúp cơ thể dẻo dai, săn chắc và thư giãn trí óc. Sở hữu một cơ thể khỏe mạnh cũng đồng nghĩa với việc bạn có một cuộc sống vợ chồng hạnh phúc. Thường xuyên luyện tập những tư thế yoga đơn giản trên đây sẽ giúp bạn và bạn đời có một sức khỏe tốt và ngày càng gắn bó với nhau hơn.