



[Tập yoga](#) giúp c^o th^o b^on d^o o dai, nh^ong nó không giúp ki^om soát tr^ong l^ong c^o th^o và không th^o thay th^o vi^oc v^on đ^ong c^o th^o v^oi c^ong đ^o cao.

Theo k^ot qu^o c^oa m^ot nghi^on c^ou do các nhà khoa h^oc thu^oc Đ^oi h^oc Texas (M^o) công b^o m^oi đây, [yoga](#) ch^o đem l^oi g^on phân n^oa ích l^oi c^oa m^ot cu^oc đi b^o bình th^ong. V^oi phát hi^on này, các nhà nghi^on c^ou mu^on đánh đ^ong d^o lu^on sai l^om r^ong ch^o c^on [tập yoga](#) là đã đ^o đ^o đi^ou hòa tim m^och, phát tri^on c^o hay gi^om cân. Cách lý t^ong nh^ot đ^o c^oi thi^on s^oc kh^oe, theo h^o, chính là s^o k^ot h^op c^o hai lo^oi h^onh: v^on đ^ong c^o th^o v^oi c^ong đ^o cao và [tập yoga](#)

Theo NLD