



Tình dục đóng vai trò như một nguồn năng lượng bí mật của cuộc sống, nó tập trung năng lượng và sức sống. Vì thế, bằng những động tác và bài tập, Yoga tập trung giúp con người hiểu được mối liên hệ mật thiết cũng như những tác động rất tốt giữa Yoga và sex. Yoga giúp chúng ta đi u khi n 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 động tuy tốt với của Yoga trong cuộc sống phòng the đã đem đến cho con người những lợi ích sức khỏe.

Đôi với Yoga, năng lượng tình dục đóng vai trò như một thác nước mạnh mẽ, bắt đầu những khi được thu nhận phần lớn từ sự hiểu biết và khả năng đi u khi n khéo léo, nó sẽ là một đóng góp đầy ý nghĩa. Yêu đương là bản năng của muôn loài, trong đó có con người. Nếu chỉ theo đuổi theo bản năng thì đó chỉ đơn thuần là cung cấp nhiên liệu cho cơ thể trong sự u tối và đi u. Những với sự hiểu biết và các kỹ năng tình dục sẽ đem lại cho con người sự hạnh phúc. Theo bản năng thì con người biết theo đuổi, biết biến bản năng thành lợi ích cho mình và cho bạn tình. Trong cuộc sống, những trở ngại trong quan hệ yêu đương không thể tránh khỏi. Tác hại của những trở ngại này lên hai giới không giống nhau. Người đàn ông nếu mất hứng trong mối quan hệ này nếu không được đáp ứng, anh ta trở nên không thỏa mãn, thất vọng và bị rối loạn, dần dần sẽ dần dần xung đột tinh thần và tâm lý bị rối loạn. Phụ nữ thì ngược lại, họ cảm thấy tinh thần trong yêu đương, thời gian đi u dần dần như đi u của họ thường khá dài. Họ thường dễ dàng khi nói về giới tính và những chuyển n th m kín, vì thế, nếu không thỏa mãn, họ sẽ tìm sự giải quyết trong việc chăm sóc con cái và tham gia hoạt động xã hội. Nếu người phụ nữ không tiêu cực bằng cách tập trung vào bản thân, hay ghen dối, bắt đầu thái quá, than vãn, cầu gọt, cầu nài. Đó là vì họ không nhận ra họ không dám đi u một với sự thật.

Đó con người có cuộc sống tình dục hạnh phúc, nếu công trình liên quan tới sức khỏe tình dục đã được công bố. Yoga giúp đỡ con người bằng cách tăng cường sự thoải mái tự nhiên, tiếp thêm sức mạnh cho lòng can đảm đón nhận cuộc hôn nhân; thay đổi hình thức để tạo sự hấp dẫn; đem lại sự thoải mái cho tinh thần; khôi phục lại sự khỏe mạnh sau khi chịu sự xuống dốc của thể lực, sinh khí; hiểu biết về các chế độ hoạt động của bộ máy sinh dục hay tạo sự thoải mái do không có sự đi u chán thích hấp khi yêu đương...

Nếu người trở ngại trong đời sống tình dục như không thỏa mãn, không hòa hợp, không tin hay mất các bản năng như mất động lực, xuất tinh sớm đi u được cảm giác thì nên biết sự phụ thuộc của tinh thần

cũng như thế lợi ích thông qua các bài tập Yoga. Thế nhưng Yoga cũng chỉ mang lại lợi ích khi thực hiện cho đúng và đúng tình đúng trong một thời gian nhất định. Nhưng tôi đã rút ra những thành quả mà Yoga đã đem lại cho người đang yêu:

- Tăng cường sức khỏe, qua đó mở rộng các điều kiện thuận lợi và xóa tan những rạn nứt làm ảnh hưởng tới sự hạnh phúc trong yêu đương.

- Các năng lực của bạn thì tốt ngày càng tăng, dần dần yêu đời và tiếp thêm ham muốn tình dục, khiến cho năng lực hoạt động cũng như thời gian "gặp gỡ" kéo dài hơn. Tạo thời gian cho hệ thống kinh, giảm thiểu sự lo lắng nên một số biểu hiện sinh lý do tác động của thần kinh như xuất tinh sớm, lãnh cảm, không hạnh phúc hay một vài vấn đề khác sẽ được loại bỏ.

- Nhờ vào các bài tập và thời gian mà hệ thống kinh tuyến sống và hệ thống kinh trung ương được cải thiện đáng kể.

- Sự thoải mái của các khớp xương và xương chậu mang lại năng lực và hạnh phúc tình dục tuyệt vời.

- Sự điều khiển những cơ bắp của các cơ quan sinh dục sẽ tốt nên một khoái cảm cho mình và bạn tình.

- Sự hoàn thiện của cơ thể dần dần đẹp đẽ, làn da, sức sống, sự quyến rũ đều tăng lên.

- Sự tin tưởng ngày càng tăng thông qua các bài tập hành, thời gian và điều kiện hạnh phúc.

(BS.Hoàng Thanh Sơn, Sức khỏe Đời sống)