Yoga đã đ□□c ch□ng minh là có kh□ năng ngăn ng□a các ch□n th□□ng b□ng cách tăng tính linh ho□t và t□p trung. Yoga cũng có kh□ năng giúp gi□m lo âu và tâm tr□ng x□u. Trong th□c t□, yoga là bài t□p b□ sung tuy□t v□i cho các v□n đ□ng viên t□p các môn th□ thao khác – t□ nh□y, đ□n bóng đá, bóng r□

Tr□□c khi t□p b□t c□ môn th□ thao nào, b□n đ□u có th□ t□p m□t bài yoga đ□ c□ th□ th□ l□ng và d□n d□n làm quen v□i các đ□ng tác.

D□□i đây là m□t vài tác d□ng mà yoga mang l□i cho s□c kh□e c□a b□n. Đó cũng là lý do gi□i thích t□i sao t□p yoga có l□i cho b□n h□n nhi□u môn th□ thao khác.

Yoga giúp b□n ng□ ngon h□n

M□t gi□c ng□ ngon h□n s□ làm cho ch□c năng da (và toàn b□ c□ th□ c□a b□n) ho□t đ□ng hi□u qu□ h□n. M□t nghiên c□u t□i tr□□ng Đ□i h□c Texas cho bi□t: ch□ c□n t□p 20 phút yoga m□i tu□n cũng giúp các b□nh nhân ung th□ ng□ nhanh h□n và sâu gi□c h□n.

Ng□ lâu h□n s□ giúp các c□ m□t c□a b□n đ□□c ngh□ ng□i nhi□u, nh□ đó các t□ bào đ□□c tái t□o l□i nhanh chóng khi□n b□n nhìn s□ tr□ trung h□n.

Yoga t□t cho đ□i s□ng tình d□c

Ngoài nh□ng l□i ích nh□: giúp c□ th□ kh□e m□nh h□n, linh ho□t h□n, t□ t□□ng tho□i mái h□n… yoga còn đ□□c cho là có th□ giúp cho đ□i s□ng tình d□c t□t h□n.

M□t nghiên c□u t□i tr□□ng Đ□i h□c Harvard cho bi□t: 75% ph□ n□ t□p yoga đã đ□t đ□□c khoái c□m t□t h□n so v□i nh□ng ph□ n□ không t□p yoga. Đ□i v□i nam gi□i, m□t nghiên c□u t□ năm 2007 cũng cho bi□t, yoga s□ giúp quý ông gi□ đ□□c phong đ□ c□a mình t□t h□n.

Yoga giúp làn da kh□e m□nh h□n

V□i nh□ng đ□ng tác v□n ng□□i, xo□n, th□ sâu… cùng lúc, t□p yoga cũng có tác d□ng làm cho c□ th□ đ□ m□ hôi. Đó cũng là m□t hình th□c massage các c□ quan c□a c□ th□, đ□a oxy t□i các b□ ph□n c□ th□ nhi□u h□n, giúp máu l□u thông t□t, c□i thi□n dòng ch□y c□a b□ch huy□t…

T□t c□ tác d□ng này đ□ng th□i cũng giúp cân b□ng hormone và gi□i đ□c cho c□ th□ qua m□ hôi. M□t khi c□ th□ đ□□c th□i đ□c qua da, làn da b□n cũng kh□e m□nh h□n vì không b□ ch□t đ□c tích t□ l□i d□□i da. Tuy nhiên, sau khi đ□ m□ hôi, b□n c□n lo□i b□ m□ hôi nhanh chóng đ□ tránh tình tr□ng m□ hôi k□t h□p v□i ch□t b□n trên da t□o thành vi khu□n gây h□i cho da.

Yoga giúp làm ch□m lão hóa

M□t nghiên c□u đã ch□ ra r□ng nh□ng ng□□i t□p th□ d□c trong kho□ng 9 năm s□ tr□ h□n so v□i nh□ng ng□□i không t□p th□ d□c. Di□u này r□t đúng v□i nh□ng ng□□i t□p yoga. Đó là b□i vì t□p yoga s□ giúp l□u thông máu trong c□ th□ t□t h□n, th□i đ□c hi□u qu□ h□n nên giúp các c□ quan trong c□ th□ kh□e m□nh, tránh b□ t□n th□□ng hay suy gi□m ch□c năng s□m.

Do v□y, có th□ nói t□p yoga không ch□ r□t t□t cho s□c kh□e mà còn làm gi□m quá trình lão hóa đ□i v□i các c□ quan trong c□ th□ b□n.

Theo Trí Th□c Tr□