Gi□a Yoga và ch□ X th□ ba có nhi□u di□m chung h□n là tin đ□n nh□m nh□ "b□ tr□ nhau trong vi□c kéo dãn c□ th□ đ□ t□o nên nh□ng t□ th□ quái chiêu".

Cách th□: M□t trong nh□ng ph□n quan tr□ng c□a Yoga là th□. Không ch□ di□u hòa h□i th□ theo chuy□n đ□ng mà là h□c cách th□ sâu và đ□. Có nhi□u cách th□ khác nhau đ□ □ng d□ng cho nh□ng m□c đích khác nhau. H□c cách th□ đúng s□ giúp chúng ta tăng c□□ng c□m xúc cũng nh□ mang b□n t□i g□n đ□i tác h□n.

S□ m□m d□o: Yoga là m□t cách tuy□t v□i đ□ tr□ nên g□n gũi h□n v□i c□ th□. B□n s□ bi□t đ□□c kh□ năng cũng nh□ gi□i h□n c□a c□ th□ mình □ đâu? R□t nhi□u ng□□i sau khi h□c qua Yoga đã bi□t cách l□ng nghe c□ th□ cũng nh□ t□ tin v□ v□ đ□p c□ th□ c□a riêng mình.
S□ d□o dai: Yoga giúp b□n t□o nên và duy trì s□ d□o dai c□a c□ b□p. Nó giúp b□n có đ□□c s□ phát tri□n nh□t đ□nh v□ m□t sinh h□c và nh□t là lòng t□ tin k□ c□ khi không còn tr□. Đ□c bi□t, v□i vi□c khi□n cho khung x□□ng ch□u, hông và c□ b□ng kh□e m□nh h□n, Yoga ph□n nào □nh h□□ng t□t lên s□ b□n b□ trong chuy□n □y.

Tu□n hoàn máu: Nh□ng đ□ng tác c□a Yoga tác đ□ng đ□n s□c kh□e h□ th□n kinh cũng nh□ khi□n quá trình tu□n hoàn máu c□a b□n thu□n l□i h□n. M□t h□ th□n kinh nhanh nh□y h□n s□ khi□n b□n có th□ t□n h□□ng tr□n v□n nh□ng c□m giác có đ□□c trong không gian riêng c□a hai ng□□i.
C□ pubococcygeus – c□ mu c□t: Lo□i c□ có d□ng võng này đ□c bi□t có c□ □ nam và n□ và liên quan m□t thi□t t□i kh□ năng c□c c□m. Các bài t□p Yoga s□ giúp luy□n t□p ph□n c□ th□□ng b□ b□ sót này. N□u chúng đ□□c t□p luy□n t□t, s□ giúp ích r□t nhi□u trong vi□c gia tăng c□m xúc cũng nh□ m□t s□ xu□t quân m□nh m□, góp ph□n đ□m b□o kh□ năng sinh s□n.

Gia tăng c□m xúc: Bên c□nh vi□c ki□m soát stress và tr□m c□m, thông qua vi□c luy□n t□p yoga th□□ng xuyên còn có th□ khi□n đ□i s□ng tinh th□n c□a b□n m□nh m□ và phong phú h□n. Stress tinh th□n có th□ t□n t□i d□□i nh□ng c□m giác đau sinh h□c. Hi□n nay, stress có xu h□□ng là nh□ng c□n đau □ vùng c□ và phía trên c□a l□ng ho□c khu v□c hông. Ph□n bên ph□i c□a c□ th□ □ đàn ông và bên trái □ ph□ n□ th□□ng là n□i stress t□p trung hoành hành nhi□u nh□t.

Nh□ng t□ th□ c□a Yoga s□ t□o nên s□ cân b□ng mà c□ th□ đòi h□i m□i khi stress. Thông qua

sex, b□n cũng có th□ tìm đ□□c s□ cân b□ng này. Nh□ng n□u t□p Yoga cùng v□i đ□i tác thì cũng có đ□□c l□i ích t□□ng t□. Đó là s□ hòa h□p m□t cách đ□y ý nghĩa c□a c□ hai. Nh□ng t□ th□ đ□□c c□i biên đ□ đi□u hòa h□i th□ và chuy□n đ□ng nh□m c□ng c□ ni□m tin và s□ giao thoa s□c m□nh c□a c□ hai. M□i ng□□i đ□u có c□ h□i đ□ nâng đ□ tr□ng l□□ng c□a ng□□i kia và đ□□c nâng đ□.

Theo Xã Lu□n