**Ellen Barrett, tác giả cuốn "Sexy Yoga" nói: "Yoga tăng tính linh hoạt, giải phóng các chất thần kinh và vì thế nó làm cho cuộc sống tình dục của bạn viên mãn hơn. Hãy khởi động cùng bộ môn này để có cơ thể khỏe mạnh, dẻo dai từ đó có nhiều hành động thú vị hơn trên giường".**

Womenshealth đưa ra 5 lý do bạn nên tham gia học yoga.

- Yoga giúp tăng cường lưu thông máu và một số tư thế, chẳng hạn tư thế đại bàng giúp đẩy máu tới thẳng khu vực xương chậu. Khi máu được dồn xuống vùng kín, bạn sẽ nóng lên. Sức nóng đó, kết hợp với những kích thích có tác dụng như Viagra (như khi máu dồn làm căng "một số thứ" của bạn), tăng cường sự nhạy cảm và ham muốn

- Yoga làm cho toàn bộ các cơ của bạn săn chắc và dẻo dai hơn, trong đó có cả phần xương chậu. Bạn càng tập luyện vùng này, cơ thể bạn càng linh hoạt hơn. Nó giúp bạn chủ động co thắt, thả lỏng và chính vì thế bạn có thể lên đỉnh dễ dàng hơn.

- Đối với vài phụ nữ đặc biệt là những người hay chạy thì sự căng cơ ở hông và đùi có thể khiến sex trở nên khó khăn, nhưng yoga giúp giảm căng cơ và thư giãn hông. Một khi những cơ bắp dễ dàng cử động thì cuộc giao ban sẽ trơn tru như một cỗ máy được tra dầu tốt.

- Các động tác trong yoga tác động mạnh mẽ đến những điểm tập trung thần kinh của bạn. Đời sống tình dục của bạn do các trung tâm thần kinh này chi phối. Vì thế, khi các đầu mối này hoạt động tốt, đời sống tình dục của bạn cũng sôi động và khỏe khoắn.

**Theo Ngoisao**