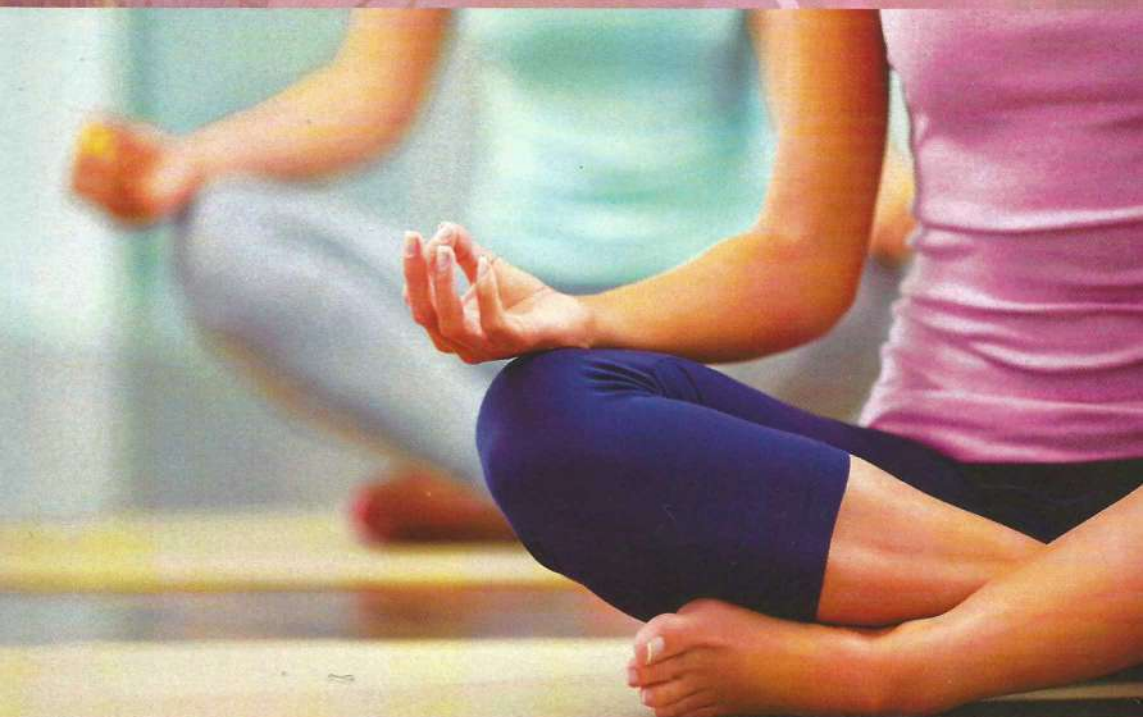


PROSIDING



SEMINAR NASIONAL **KEMANFAATAN LATIHAN FISIK** **DALAM MENINGKATKAN** **KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI** **MENUJU KESEMPURNAAN HIDUP**

31 Mei 2016



INSTITUT HINDU DHARMA NEGERI DENPASAR

2016

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL

**KEMANFAATAN LATIHAN FISIK
DALAM MENINGKATKAN
KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI
MENUJU KESEMPURNAAN HIDUP**

Selasa, 31 Mei 2016

Dilaksanakan oleh:
Jurusan Yoga dan Kesehatan
Fakultas Brahma Widya, IHND Denpasar

INSTITUT HINDU DHARMA NEGERI DENPASAR
2016

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL:
Kemanfaatan Latihan Fisik dalam Meningkatkan Kesehatan
Jasmani dan Rohani menuju Kesempurnaan Hidup**

- Penulis** : Pembicara pada Seminar Nasional
Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar
- Penanggungjawab** : Dr. Drs. I Wayan Mandra, M.Hum
Dekan Fakultas Brahma Widya IHDN
Denpasar
- Editor** : Dr. I Gede Suwantana, S.Ag., M.Ag
I Putu Andre Suhardiana, S.Pd., M.Pd
- Cover Design** : I Putu Andre Suhardiana, S.Pd., M.Pd
- Penerbit** : Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar
Jl. Ratna Tatasan, no. 51
Denpasar, Bali, Indonesia – 80237
Phone: +62361 228665
Fax: +62361 228665
E-mail: gedesuwantana@gmail.com
- Cover's Picture** : free-yoga, greatist.com
- ISBN** : ISBN 978-602-74659-0-9

Dicetak Mei 2016

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR iii
PENGANTAR EDITOR iv
DAFTAR ISI vi

YOGA: ANTARA KESEHATAN DAN BISNIS 1
AGUS INDRA UDAYANA

YOGA 5
Dr. SOMVIR

LATIHAN FISIK UNTUK MENCAPAI KEBUGARAN
JASMANI 14
IGA. PUTRI MAHADEWI

HUBUNGAN YOGA DAN KESEHATAN 17
I MADE SUGATA

YOGA ASANAS DALAM MEMBENTUK MORAL ANAK USIA
DINI PADA PAUD DI MATARAM 25
SITI ZAENAB

AJARAN YOGA DALAM AGAMA HINDU 38
I MADE SURADA

AKTIVITAS PASRAMAN SERULING DEWATA DALAM
PEMBINAAN YOGA, BELA DIRI FISIK, KESEHATAN MENTAL
DAN SPIRITUAL PERSPEKTIF YOGA BALI KUNO TRADISI
WATUKARU 50
I KETUT DONDER

MANFAAT *BHUIJANGASANA* BAGI KESEHATAN
REPRODUKSI 78
NGAKAN KETUT JUNI

ENERGI SIWA SAKTI DALAM KONSEP HINDU 86
I MADE SUBAGIA

YOGA ASANA SEBAGAI TUNTUNAN SPIRITUAL BAGI
MASYARAKAT MODERN DI KOTA MATARAM 108
NYOMAN SUECA

**ASPEK KESEHATAN NON-FISIK MELALUI RESTORATIVE
YOGA LEARNING 116**

I WAYAN SUYANTA

GNI KUNDALINI DALAM YOGA 128

I PUTU SUKADANA

PERKEMBANGAN YOGA DI SELURUH DUNIA

Alasan dan Kritikanya 145

I GEDE SUWANTANA

**MODEL PERMAINAN RINTANGAN (*HANDICAP GAMES*)
UNTUK LATIHAN KEBUGARAN JASMANI ANAK 154**

I PUTU ANDRE SUHARDIANA

**MANFAAT SAVASANA BAGI KESEHATAN JASMANI DAN
ROHANI 169**

I MADE ADI BRAHMAN

**MANFAAT YOGA SURYA NAMASKAR UNTUK KESEHATAN
FISIK, MENTAL & SPIRITUAL DALAM MENSUKSESKAN
PENDIDIKAN ANAK USIA DINI 179**

I DEWA GEDE RAT DWIYANA PUTRA

**MEMBANGKITKAN ENERGI KINETIK PADA LATIHAN FISIK
KOMUNITAS MEDITASI GONCANG SORGA NERAKA
(MGSN) UNTUK KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI 194**

I MADE ADI SURYA PRADNYA

**RESPON FISILOGIS SISTEM KARDIOVASKULER
TERHADAP LATIHAN INTERVAL INTENSITAS TINGGI DAN
SENAM AEROBIK *HIGH IMPACT* 207**

PUTU SANTI OKTARINA

MANFAAT YOGA BAGI TUBUH FISIK 225

LUH ASLI

MANFAAT SURYA NAMASKAR BAGI TUBUH DAN JIWA 240

NI LUH GEDE WARIATI

**MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL (EQ)
DAN SPIRITUAL (SQ) MELALUI YOGA 255**

ANAK AGUNG RAKA ASMARIANI

MANFAAT YOGA BAGI TUBUH FISIK

LUH ASLI

Dosen STKIP Agama Hindu Singaraja

ABSTRAK:

Astangga yoga merupakan 8 (delapan) tangga yang dilalui oleh seorang praktisi yoga terdiri dari: *Yama, Nyama, Asana, Pranayama, Prathyahara, Dharana, Dyana, Samadhi*. Karya beliau terdiri dari kumpulan *sutra-sutra* yang berjumlah 194 *sutra*, terbagi dalam 4 *adhyayah/* bab, sehingga terkenal dengan nama *Yogasutra Patanjali*. *Yogasutra Patanjali* sebagai cikal bakal teori yoga yang dilakukan oleh praktisi yoga dewasa ini.

Secara filosofis jumlah sutra tersebut membahas tentang cara/ metode dalam mengendalikan pikiran yang bergerak terus-menerus, bergelombang tiada henti. Untuk itu, pikiran harus dikenali terlebih dahulu, diketahui sifat-sifatnya, apa kelemahannya, apa keunggulannya dan bagaimana caranya untuk membuat pikiran itu menjadi jinak. Pikiran juga dikatakan rajanya indrya. Jika raja dari indrya ini bisa ditundukkan, maka indra-indra yang lainnya akan sangat mudah untuk mengikuti. Dengan tunduknya pikiran dan berada dalam kesadaran budhi, maka tujuan hidup akan mudah dan terarah dengan baik.

Kata kunci: Yoga, tubuh, asana, pranayama, samadhi, astanggayoga.

I. PENDAHULUAN

Dalam *Samadhi Pada* diamanatkan bahwa metode untuk menundukkan pikiran adalah delapan tahapan/ *Astanggayoga*. *Yama-Nyama* merupakan dasar disiplin etika yoga yang harus diterapkan sebagai landasan moral praktisi yoga. Disiplin pada tingkat pisik dan pshycis menjadi kekuatan karakter seorang praktisi/ peserta yoga. *Asanas, pranayama, prathyahara* merupakan disiplin pada gerak-gerak tubuh pisik yang untuk memurnikan lapisan tubuh paling luar yang disebut dengan *bahirangga*. *Dharana, Dhyana* dan *Samadhi* merupakan pengendalian tubuh psikis dan jiwa yang merupakan bagian *antarangga*. Hanya dengan mengetahui, memahami, mempraktikkan delapan tangga ini, maka Kaivalya bisa dicapai. Dengan kata lain dalam mentransformasikan dan mempraktikkan semua tangga-tangga tersebut dibutuhkan limit waktu seumur hidup, karena merealisasikan tangga-tangga tersebut secara holistik bukan pekerjaan mudah dan benefit/ dampak dari pelaksanaan yoga hanya bisa dirasakan ketika diujicobakan pada laboratorium pribadi yakni praktikkan pada tubuh sendiri.

Proses pembelajaran yang terjadi pada masyarakat multikultur hanya terbatas pada *Hatha Yoga* saja (*Yama, Nyama, Asana, Pranayama*

dan *Prathyahara*), sementara *Dharana*, *Dhyana* dan *Samadhi* secara praktik dari *Astanggayoga* tidak terealisasi dengan baik. Benefit atau dampak pembelajaran yoga yang dirasakan oleh masyarakat multikultur adalah benefit dari *Hathayoga* atau terbatas untuk tujuan kesehatan baik fisiologis maupun psikologis. Tahapan ini hanya merupakan tahap bahirangga yang relatif amat sulit dipraktikkan. *Dharana*, *Dhyana* dan *Samadhi* disebut *samyama* yang menjadi dampak yoga sebagaimana dipaparkan pada *Wibhuti Pada*. *Samyama* yang terus menerus dilakukan akan mengantarkan kepada *Kaivalya*. *Samyama* ini yang sulit dilakukan, sehingga praktiknya tidak menyeluruh.

Praktik pada tahap antarangga (*Dharana*, *Dhyana* dan *Samadhi*) bukan menjadi tujuan peserta yang non-Hindu karena tahapan ini sudah masuk ke ruang lingkup tujuan Agama Hindu. Praktik pada sutra pada bagian Teologi *Yogasutra Patanjali* sebaiknya dilakukan secara ansih tidak diganti dengan mengingat mantra jika diucapkan dengan sungguh-sungguh dan penuh keyakinan, maka akan menimbulkan vibrasi positif bagi yang mengucapkan dan lingkungannya. Penerapan dalam mempersiapkan pelaksanaan *Dharana*/memusatkan pikiran agar bisa fokus pada satu objek saja sebagaimana sutra 27-28 yang diganti dengan objek lain mungkin akan mengurangi efek manfaat yoga. Suara *OM Pranava* adalah suara universal yang merupakan suara alam semesta. Mengingat kebutuhan terhadap yoga diperlukan oleh masyarakat multikultur serta untuk tujuan penyebaran yoga secara global. Hal ini dimaksudkan agar penduduk yang menempati bumi menjadi sehat semua, sehingga kebahagiaan dunia menjadi harapan. Antara peserta yoga selaku penyedia layanan yoga, sama-sama melakukan adaptasi untuk mencapai tujuan bersama. Adaptasi dilakukan demi memudahkan proses pembelajaran. Tidak terlalu sulit dalam melakukan adaptasi antara kedua belah pihak. Adaptasi dilakukan oleh kedua belah pihak baik dari institusi maupun dari peserta, hal ini dimaksudkan untuk menciptakan proses pembelajaran dengan baik. Lebih penting dari itu, karena yoga merupakan aktivitas spiritual yang salah satu cirinya adalah suka damai, kasih sayang, persaudaraan, perdamaian, kebersamaan. Meskipun ada indikasi komodikasi ekonomi didalamnya, namun bukan komodikasi murni karena biaya tidak terlalu memberatkan peserta. Inilah yang dikatakan ekonomi spiritual atau ekonomi yang beretika.

Mengingat benefit yang luar biasa yoga bagi orang yang sungguh-sungguh mempraktikkan sebaiknya yoga diterapkan sejak dini hingga usia tua. Kehadiran masyarakat multikultur belajar yoga

tidak sebatas mencari kesehatan yang dibutuhkan oleh semua orang, namun juga karena universalnya seperti *ahimsa*, kasih sayang, persaudaraan, perdamaian tanpa membedakan. Mereka mau datang dari jauh disertai dengan sejumlah biaya yang dikeluarkan hingga bisa belajar, sudah tentu dilatarbelakangi oleh rasa ingin tahu dan ingin membuktikan merasakan benefit yoga. Oleh sebab itu tidak beralasan jika masyarakat Hindu yang ada di Bali tidak tahu tentang yoga yang menjadi kekayaan spiritual dalam agamanya. Nilai-nilai universalitas yang terdapat dalam yoga menjadi titik temu bagi masyarakat. Benefit yoga yang pada awalnya berdampak bagi kesehatan jasmani dan rohani. Pada masyarakat berdampak lebih luas pada solidaritas sosial seperti tumbuh kembangnya rasa kasih sayang diantara mereka, penghargaan terhadap perbedaan, mengusung persaudaraan, perdamaian bersama.

II. PEMBAHASAN

2.1 Menyehatkan

Mengobati penyakit setelah terjangkit penyakit jauh lebih sulit dibandingkan dengan mencegah sebelum penyakit itu menggerogoti tubuh. Agar tubuh senantiasa dirasakan sehat, bugar dan semangat selalu terjaga, maka upaya menghindarkandiri dari berbagai penyakit perlu dilakukan melalui penerapan pola hidup sehat. Yoga sebagai salah satu alternatif aktivitas olah tubuh yang sehat, memberikan banyak benefit tidak hanya mengobati berbagai penyakit, namun juga sangat bermanfaat untuk mencegah berbagai penyakit.

Yoga tidak hanya merupakan solusi berbagai penyakit, namun yang terpenting bahwa yoga sangat bermanfaat sebagai tindakan pencegahan sebelum terjadi sakit". Sejumlah *asanas*, *Pranayama*, *satkryas*, *mudra* dan meditasi diberikan pada proses pembelajaran baik teori maupun praktik berdampak luar biasa terhadap kesehatan. Peserta yang datang membawa beban penyakit menjadi sembuh setelah berlatih, sementara peserta yang pisiknya sehat setelah berlatih menjadi lebih sehat serta memiliki daya tahan lebih baik dari sebelumnya.

Pose *asanas* yang diajarkan ada banyak sebagaimana yang dipaparkan pada naskah Geranda Samhita. Semua *asanas* tersebut diajarkan, dilatih, serta berimplikasi menyembuhkan berbagai penyakit dan sekaligus sekaligus bermanfaat sebagai upaya pencegahan bagi yang belum terkontaminasi penyakit. Hal ini, disebabkan karena pose-pose *asanas* berdampak mengharmoniskan fungsi-fungsi tubuh. Geranda Samhita menyebutkan seluruh *asanas*

berjumlah 8.400.000 digambarkan Deva Siva dan *asanas* tersebut mewakili seluruh spesies makhluk hidup yang ada di bumi. Dari jumlah tersebut dipilih 84 terbaik dan dari 84 *asanas* ada 32 yang sangat baik untuk dilatih. Selain itu ada 8 *Pranayama* serta 25 mudra yang diterapkan dalam pembelajaran Yoga. Semua praktik ini jika dilakukan dengan disiplin, memberi manfaat dan implikasi positif bagi pelaku yoga. Pembelajaran dan praktik dilakukan oleh guru bersama para peserta/murid selama durasi waktu yang terjadwal.

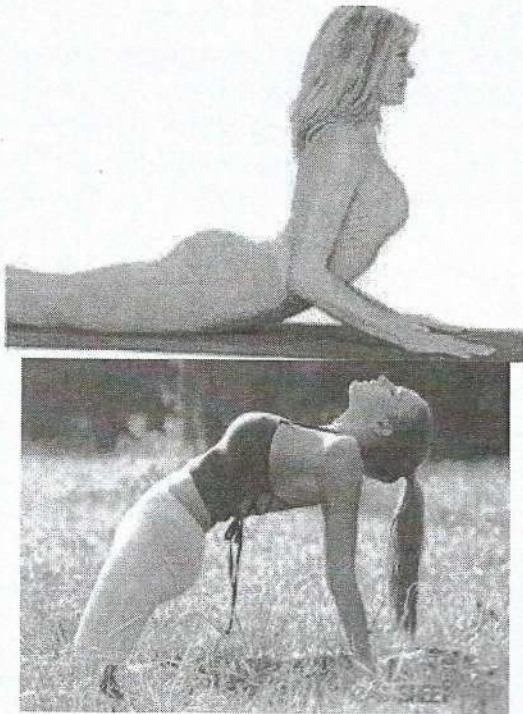
Pada waktu melakukan gerakan yang menggunakan kekuatan tangan maka latihan itu membutuhkan kekuatan juga konsentrasi sehingga membutuhkan keseimbangan fisik yang kuat agar dapat melakukannya. Oleh karena itu menguatkan otot tubuh tidak hanya ada pada latihan beban dengan menggunakan media seperti burble pada *fitness* bagi pria, tetapi yoga juga memiliki implikasi menguatkan otot tubuh bagian perut, tangan dan kakiserta penggunaan otot secara bersamaan dengan menggunakan berat beban tubuh sendiri bahkan juga bisa menyangga beban beberapa tubuh jika dilakukan secara rutin.

Yoga menggunakan berat tubuh untuk melatih kekuatan dan massa otot. Ketika melakukan *bench press* tanpa beban tambahan dengan kata lain berlatih untuk menggunakan beban tubuh (68-90 kg). Dalam hal ini yoga memungkinkan mendapatkan manfaat pembentukan otot yang sama dengan latihan *push up*, *squat* dalam durasi yang lebih panjang melalui gerakan-gerakannya. Dampak gerakan adalah mendapatkan manfaat kelompok otot yang bekerja secara bersamaan, yang akan semakin kuat seiring bertambahnya seringnya pengalaman dalam berlatih yoga. Kekuatan otot yang disertai dengan konsentrasi akan menambah energi lebih dahsyat.

2.2 Mempertahankan Bentuk Tubuh Ideal Wanita

Wanita adalah lambang keindahan, terlihat dari bentuk lekuk tubuhnya yang sangat berbeda dengan pria. Secara umum wanita cenderung diberi predikat indah, ramping, langsing, seksi, sebaliknya kaum pria diberi predikat *macho*, kuat, kekar dan berani. Bentuk badan menjadi pandangan pertama untuk melihat seberapa perempuan itu dikatakan cantik dan seberapa ganteng seorang pria. Wajah cantik dan tampan, tidak didukung oleh bentuk badan yang proporsional, akan mengurangi kualitas kecantikan seseorang. Masalah utama khususnya wanita adalah wajah, kemudian perut yang bersinergi dengan tampilan pinggang. Perut menjadi lahan subur bagi pertumbuhan lemak. Pada saat tumpukan lemak mulai melapisi perut, maka rasa malas akan menghalangi melakukan

gerakan dan berlanjut rasa frustrasi (Lebang, 2013: 216). Dalam keadaan seperti ini, yoga berfungsi mereposisi bertuk tubuh menjadi proforsional, dengan catatan disiplin latihan dan memperbaiki pola makan yang hanya sesuai dengan kebutuhan dan bukan keinginan.



Gambar Body Ideal Peserta Yoga
Dokumen: Asli 2015

Selain benefit yoga dirasakan oleh wanita, dirasakan pula oleh kaum pria. Pada tubuh pria yoga berdampak mengurangi sakit pinggang dan sebaliknya justru menguatkan otot pinggang. Sakit pinggang ini umumnya rentan menimpa kaum pria. Yoga salah satu solusi terbaik untuk memperbaiki postur tubuh yang rusak akibat ketegangan otot di seluruh tubuh. Yoga juga bisa mengurangi ketegangan di pinggang yang diakibatkan oleh duduk yang terlalu lama.

Yoga tidak hanya berimplikasi pada terapi penyakit, namun juga berimplikasi meningkatkan gairah seks. Hal ini dipaparkan oleh beberapa informan terutama kaum pria. Latihan pernapasan yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan asupan oksigen yang menjadi energi lebih banyak dan berkualitas. Ketika

teknik ini diterapkan dalam kehidupan seks, kemampuan ini dapat membantu mendapatkan seks yang lebih baik dan lama.

Dampak ini tidak saja dialami pada peserta Yoga, tetapi pengakuan juga dari praktisi yoga yang telah mempraktikkan yoga dalam kurun waktu lama dan dimuat pada Majalah Prevention Indonesia. Dalam tulisannya juga memaparkan bahwa, langgeng atau tidaknya hubungan percintaan suami-istri dipengaruhi oleh penampilan fisik. Daya tarik tidak harus sebatas wajah cantik, tubuh ideal, kulit halus, namun kekuatan seperti itu muncul karena orang itu mampu membuat dirinya menarik bagi orang lain. Begitu saat bersama maka menjadi sosok yang menyenangkan untuk mencintai dan dicintai. Berlatih yoga turut melatih dan membiasakan merasakan berbagai sensasi untuk mengetahui gerakan itu sudah tepat atau justru salah. Hubungan seks yang bergairah adalah sebagai salah satu sensasi khusus yang membuat kehidupan cinta dengan pasangan semakin membahagiakan (dalam Lebang, 2010: 155-156). Orang yang sehat akan merasa nyaman dengan tubuhnya, terlihat lebih segar, lebih bertenaga sehingga terlihat lebih menarik, dan dampaknya adalah akan lebih menarik bagi pasangannya.

Sejalan dengan Lebang, komentar Yogi Cameron seorang guru yoga yang dimuat pada majalah Hicoop Trend Fasion mengatakan bahwa manfaat yoga bagi pria adalah: "berdampak meningkatnya kemampuan konsentrasi akan membantu pikiran untuk menyalurkan energi seksual secara menyeluruh, sehingga dapat membantu Anda terhindar dari ejakulasi dini" (<http://www.hicoop.com>). Oleh karena itu dampak yoga tidak hanya dirasakan oleh kaum wanita, namun juga kaum pria. Tidak terbatas pada kesehatan fisik, namun juga sehat secara holistik yakni sehat jasmani dan rohani. Dengan terpenuhinya dua kebutuhan tersebut sistem kesehatan tubuh menjadi *homeostasis*.

Dampak yoga tidak terbatas pada perbaikan dan upaya preventif kualitas kesehatan semata, namun beberapa kalangan juga datang untuk membuat tubuhnya merasa fleksibel. Beberapa kalangan seniman yang datang belajar yoga seperti penari, presenter, penyanyi, bintang film pada umumnya ingin mendapatkan benefit bagi tubuhnya. Tubuh menjadi modal bagi mereka dalam memperoleh ekonomi. Dalam kaitan itu Turner (2012) mengatakan, sosiologi tubuh diejawantah sebagai representasi simbol. Dalam abad gaya hidup, penampilan diri itu mengalami mengalami estetisasi sehingga menjadi proyek gaya hidup dalam slogan "kamu bergaya, maka kamu ada".

Fleksibilitas tubuh merupakan dampak dari kombinasi melatih berbagai pose asana, latihan mudra dan terpenting adalah *Pranayama*. Dengan demikian yoga yang berciri khas gerakan yang menerapkan durasi waktu pelan, tapi mantap menghasilkan dampak yang menyeluruh pada kesehatan. Tidak bisa hanya melatih *asanas* saja, atau melatih *Pranayama* semata, tetapi gabungan beberapa *asanas*, *Pranayama*, *mudra*, *bandha* menghasilkan manfaat maksimal.

2.3 Mempercepat Detoksikasi

Racun-racun di dalam tubuh tidak mudah dihilangkan begitu saja. Lebih-lebih racun tubuh yang sudah terakumulasi dan menumpuk dalam kurun waktu bertahun-tahun. Proses pemurnian kembali membutuhkan waktu jangka panjang. Meskipun demikian yoga memberikan dampak yang luar biasa dalam menghilangkan toksin yang menahun ini, asalkan para peserta/ praktisi yoga dengan sabar melatihnya. Komitmen untuk sehat dan konsisten dengan aturan yang dipersyaratkan dalam yoga. Orang yang melatih yoga dengan penuh disiplin tidak terbatas pada wanita, namun yoga juga sangat ampuh bagi pria. Latihan yang sungguh-sungguh memberi dampak mendetoks tubuh (<http://www.hicoop.com>).

Toksin yang menahun akhirnya menimbulkan dampak dalam bentuk berbagai ragam penyakit di dalam tubuh. Geranda Samhita mengamanatkan bahwa yoga tidak hanya mendetoks tubuh pisik, tetapi juga tubuh mental sebagai tersirat pada naskah berikut:

Pemurnian *nadi* ada dua macam yaitu; *samanu* dan *nirmanu*. *Samanu* dilakukan melalui proses mental dengan *bija-mantra*. *Nirmanu* dilakukan dengan pembersihan pisik (Candravasu, 1933: 94).

Pembersihan pisik atau harus dilaksanakan. Mereka terdiri dari enam *sadhana*. Sekarang, O...Canda ! Proses pemurnian badan dengan *samanu* (Candra Vasu, 1933: 95).

Dengan tiga *Pranayama* ini *nadi* akan dimurnikan. Kemudian duduk dengan sikap tenang, biarkan dia melakukan nafas *Pranayama* secara regular (Candra Vasu, 1933: 98).

Detoks yang terjadi sebagai dampak dari yoga, tidak terbatas dirasakan pada tubuh pisik, namun juga berdampak pada tubuh mental. Pada tubuh pisik diperoleh dampaknya melalui aktivitas *Sat Karmas* yakni: pembersihan organ dalam (*dhauti*), pembersihan perut/ penyeimbangan fungsi usus besar (*basti*), pembersihan perut melalui cara pemijatan (*nauli*), pembersihan saluran hidung (*neti*),

pembersihan mata (*trataka*), pembersihan rongga pernafasan dengan cara *Pranayama* (*kapalabhati*). Sedangkan secara mental dengan cara melantunkan nama-nama suci Tuhan/ *japam* di dalam hati sesuai dengan keyakinan yang dipeluknya. Dampak praktik *japam* adalah rasa nyaman pada tubuh dan pikiran.

Detoks sebagai dampak dari yoga adalah pada organ pisik dan mental. Hal ini menunjukkan bahwa dampak yoga sesungguhnya bersifat holistik baik jasmani maupun rohani. Badan yang terbebas dari racun, memberi dampak metabolisme kerja sistem yang lancar. Dengan demikian tubuh dan mental lebih siap dan kuat dalam melaksanakan segala aktivitas.

2.4 Mengendalikan Emosi dan Meningkatkan Ketenangan Pikiran

Mengendalikan emotional hingga menjadi stabil bukanlah pekerjaan yang mudah dilakukan. Gangguan kondisi mental ini sangat beragam seperti: stress, takut, cemas, perasaan bersalah, benci cemburu, depresi, hingga kadang-kadang berlanjut kepada gangguan pola makan dan ketidakseimbangan hormon. Kompleksitas ragam emosi ini berkaitan dengan penyakit degeneratif seperti penyakit-penyakit otot, penyakit kanker, tumor (Vries, 2009: viii).

Emosi bisa diredakan dengan *Pranayama* karena, pada saat melakukan *Pranayama*, pikiran yang goncang dialihkan pada satu focus objek yakni mengikuti keluar masuknya nafas dengan berbagai teknik *pranayama*. Pada saat nafas ritmenya diatur sedemikian rupa, maka akan berpengaruh pada detak jantung yang lebih teratur. Dengan teraturnya detak jantung, pernafasan, maka pikiranpun segera teratur, tercerahkan melalui asupan oksigen yang merata keseluruh tubuh termasuk asupan menuju daerah kepala dimana terletak organ pisik pikiran. Sebagai dampaknya adalah emosi menjadi reda, perasaan relatif terasa ringan dan nyaman. Berikut beberapa fose asanas yang dilengkapi dengan teknik dan dampak untuk mengendalikan, menenangkan gelombang-gelombang pikiran.

Sejalan dengan dampak latihan *asanas* dan *Pranayama*, dalam upaya mengendalikan emosional, Jan De Vries (2009: 19) seorang terapis komplementer terhadap berbagai penyakit dari Belanda mereferensikan bahwa, untuk mengendalikan emosi sangat baik dilakukan latihan pernafasan dan diet terhadap makan yang tinggi protein hewani. Asupan makanan ini dapat memperburuk stress, mengakibatkan ledakan pada ketegangan syaraf. Referensinya terakhir, disarankan untuk berpikir positif.

Yoga tidak hanya memberikan *asanas* dan *Pranayama* yang konsentrasinya berdampak pada kesehatan emosional, namun juga

diberikan latihan *asanas* dan *Pranayama* lainnya, meskipun disarankan untuk tujuan terapi kelompok *asanas* dan *Pranayama* ini diberikan penekanan. Untuk menyeimbangkan, maka perlu dilengkapi dengan jenis *asanas* dan *Pranayama* lainnya. Yoga memiliki serangkaian teknik peregangan tubuh dan syaraf mental melalui latihan rutin yang dapat membuat semakin tenang dan terkendalikan. Selain melatih tubuh, yoga juga berguna untuk melatih pikiran dan melihat segala sesuatu dalam skala yang lebih besar dan bertindak berdasarkan integritas, sehingga berdampak baik untuk penghalau stress, memberikan efek ketenangan pada tubuh, pikiran dan jiwa. Perenggangan fisik dan fokus pada pernafasan membantu otak melepaskan serotonin (kelenjar pineal) yang bisa membuat manusia merasa lebih tenang dan merasa rileks.

Pikiran memiliki gerak-gerak yang sangat sulit ditundukkan. Rajanya indrya ini oleh Sri Swami Sivananda diibaratkan seperti monyet yang disengat kalajengking (2005: 9). Perumpamaan ini menandakan bahwa betapa sulitnya menundukkan yang namanya pikiran yang dikatakan liar, tidak pernah diam.

Maksud dari sutra di atas, bahwa kesulitan memusatkan pikiran, disebabkan mengingat sifat pikiran itu suka berpindah-pindah dari satu objek menuju objek yang lain. Untuk mengendalikan karakter asli pikiran yang sangat liar ini, maka *Dharana* adalah salah satu solusinya. Pusatkan pikiran pada salah satu wilayah mental yakni pusatkan pikiran pada *cakra-cakra* tubuh (*muladhara cakra*, *svadisthana cakra*, *manipura cakra*, *anahata cakra*, *visudha cakra*, *ajna cakra*, *sahasra cakra*). Pilih salah satu *cakra* yang disukai, ataupun bisa dengan fokus pada *sapta cakra*, pikiran bergerak dari satu *cakra* menuju *cakra* berikutnya secara bergantian. Cara ini dalam Reiki Tibetan dinamakan *Gronding* (pusatkan pikiran pada *cakra-cakra* naik-turun secara bergantian). Hal ini juga akan berdampak selain untuk melatih, membiasakan pikiran fokus, juga akan berdampak membersihkan tubuh mental dari kekotoran, sehingga pikiran menjadi lega dan terasa lapang, ringan. Dalam keadaan lapang, maka konsentrasi sangat mudah dilakukan. Sebaliknya jika pikiran masih terombang-ambing pada berbagai objek, maka pikiran tidak pernah tenang pada posisinya, dan cenderung menjadi gelisah.

Jika upaya ini tidak berhasil, maka ada cara lain yang lebih melengkapi yaitu yakni konsentrasi pada *cakra-cakra* tubuh ataupun objek lain dikombinasikan dengan *pranayama*. Melakukan praktik *pranayama*: *Bhyantar pranayama*, *Abhyantar pranayama*, *Suryabhedhi pranayama*, *anulomvilom pranayama*, *bastrika pranayama*, *Kapalbhati*

pranayama, *Brahmari pranayama* sangat membantu menenangkan pikiran.

Terkait dengan dampak yoga untuk meningkatkan konsentrasi, sebagian besar orang terutama anak-anak sekolah mengharapkan bisa berkonsentrasi dengan baik. Selain itu para pegawai administrasi terutama petugas dalam keuangan membutuhkan daya ingat/kekuatan dalam berkonsentrasi. Tidak sedikit masalah yang muncul sebagai akibat dari rendahnya atau sulitnya melakukan konsentrasi. Para ibu banyak mengeluhkan anak-anaknya, karena dalam pengamatannya prestasi yang diperoleh menunjukkan kesungguhan tingkat konsentrasi. Selain itu rasa khawatir juga muncul karena arus kemajuan perkembangan teknologi demikian pesat dan berdampak ganda. Disatu sisi, teknologi memperingan beban pekerjaan manusia, namun disisi lain berdampak negatif, salah satu adalah terlalu adanya *game online*, situs-situs porno yang sangat riskan diakses oleh usia anak-anak.

Sutrayoga Patanjali esensinya adalah 'mengendalikan gerak-gerak pikiran' karena jika pikiran dikendalikan, maka gerak tubuh yang lainnya juga akan praktis terkendali. Yoga sangat baik dilatih sejak usia dini, karena banyak manfaatnya yang mana secara langsung memberi efek aliran energi yang sangat halus, membantu anak mencapai keseimbangan dan memperbaiki dari dalam. Organ otak memerlukan oksigen tiga kali lebih banyak daripada organ lainnya. Jika otak tidak mendapat oksigen yang cukup dalam tingkat kebutuhannya, maka proses berpikir menjadi lambat. Pikiran menjadi berkurang dalam ruang yang tidak berventilasi. Dalam *pranayama* pernafasan menjadi pelan, paru-paru berkembang hingga kapasitas penuh, akibatnya seluruh tubuh menerima asupan oksigen dan energi *vital* secara merata, sirkulasi tubuh menjadi lancar, tenaga penuh dan segar sehingga pikiranpun bisa terkondisi konsentrasi lebih baik (Ananda Mitra, 1990: 53).

Pranayama yang diajarkan antara lain: *Bhyantar pranayama*, *Abhyantar pranayama*, *Suryabhedhi pranayama*, *anulomvilom pranayama*, *bastrika pranayama*, *Kapalbhati pranayama*, *Brahmari pranayama*. Semua teknik *pranayama* ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan, melancarkan sistem metabolisme tubuh dan meningkatkan konsentrasi pikiran. *Pranayama* ini berlaku untuk semua peserta tak terkecuali juga peserta anak-anak (Somvir, 2008:15-21).

Relaksasi yang selalu mengahiri proses latihan dalam yoga juga menjadi pendukung dalam mengkondisikan pikiran melakukan konsentrasi. Pikiran yang kelelahan akibat berbagai persoalan baik

akibat lelah jasmani maupun rohani dalam kurun waktu beberapa saat, semestinya diberi kesempatan untuk istirahat sejenak/rileks. Mengapa demikian, karena dalam keadaan rileks, pikiran benar-benar merasakan rasa pembebasan, dengan sengaja melakukan seting untuk benar-benar bisa istirahat, tidak terjebak dalam keadaan berat, tetapi terkondisi lepas dari semua beban menerima apa adanya. Dengan seting seperti ini, maka pikiranpun siap dan lebih mudah untuk untuk konsentrasi.

Konsentrasi yang dibiasakan (*abhyasa*) memudahkan untuk mengingat sesuatu. Pikiran terbiasa fokus memberi dampak pada meningkatnya kecerdasan. Oleh karena itu, latihan yoga sangat baik dilakukan sejak usia dini, karena selain memberi dampak sehat secara fisik, mental dan juga menumbuhkan kecerdasan pada anak. Pada orang dewasa latihan ini berdampak mengurangi kekalutan pikiran dan sebagai upaya dalam manajemen pikiran menjadi lebih baik.

2.5 Meningkatkan *Inner Beauty* dan Awet Muda

Inner beauty didambakan oleh setiap wanita. Berbagai cara ditempuh, tidak peduli biaya banyak, hanya satu yang paling diinginkan wanita yakni terlihat cantik dan menarik dipandang semua mata. Sebagaimana pemaparan Agung Waryani bahwa cantik itu adalah totalitas dari olah fisik/olah raga, olah ucap, olah hati dan olah pikiran. Tidak semua olah gerak tubuh mendatangkan dampak inner. Hal ini saya praktikkan di dalam tubuh saya dan dampaknya saya peroleh dari melakukan yoga yang rutin, minimal seminggu tiga kali. Olah fisik merupakan dampak dari melatih berbagai *asanas*, olah hati, olah ucap saya peroleh dampak dari melatih membiasakan etika yoga (*Catur Paramita*) dan *pranayama*, olah pikiran dampak dari melatih *dharana*, *dhyana* kombinasi *pranayama Brahmari* (Waryani, dimuat pada Koran Tokoh edisi 25-1 Juli 2012)

Iyengar tokoh besar yoga di era post modern yang kini berusia sembilan puluhan (90an) dan hampir mendekati seratus tahun, masih tetap bisa melatih yoga 3-5 jam per hari. Dalam usia tersebut banyak yang melihatnya setuju bahwa masih tetap terlihat pancaran kharismanya dan menarik hati banyak peserta. Tidak heran jika beliau dicintai banyak orang (Erikar Lebang, 2010: 154). Beberapa peserta yang menjadi peminat yoga di sanggar tempatnya praktik, bertanya seputar aura yang membuatnya menarik. Terkait dengan pertanyaan "bagaimana anda terlihat demikian berkharisma di usianya yang telah menginjak decade sembilanpuluhan ini?"

Totalitas dan integrasi dari perlakuan beberapa komponen di dalam tubuh membuktikan bahwa dampak *inner bauty* tidak bisa diperoleh dari hanya menjaga tubuh melalui *asanas* semata, *pranayama* semata ataupun yang berdiri sendiri lainnya, namun diperlukan secara teori dan praktik secara holistik. *Inner bauty* yang memancar keluar melalui mata, raut wajah berakar dari kondisi kesehatan yang prima.

Yoga mengajarkan kepada para peserta yoga teori maupun praktik secara *holistik* kepada semua peserta kecuali peserta yang kasuistik (keluhan penyakit yang *emergency*), karena itu Yoga dikenal dengan *Yoga Traditional*. Tidak seperti group/sanggar yoga lain yang fokus menyajikan praktik-praktik tertentu sebagai menu khas dan handalan seperti: menonjolkan pada *pranayama* saja, menonjolkan pada kelihaihan praktik *asanas* semata, ada juga yang menonjolkan *Sat Kya* saja, ataupun meditasinya saja. Praktik yang sepenggal-sepenggal dari yoga yang traditional tentu tidak maksimal.

Berbeda dengan Yoga memberikan teori maupun praktik *Astangga Yoga* (*Yama, Nyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana dan Samadhi*) secara sistematis. Dengan pembelajaran yang holistik ini, maka manfaat ataupun dampak yang lebih besar bisa diperoleh peserta yang sungguh-sungguh mempelajarinya. Praktik *Astanggayoga* yang sistematis dan holistik memberi mukjizat seperti: praktik *Yama-Nyama* menjadi dasar etika dan menumbuhkan-kembangkan *softskill* yoga, praktik *asana* menguatkan dan membuat badan mantap, praktik *Pranayama* membuat pernafasan kuat dan menuntun pikiran, praktik *Pratyahara* belajar ikhlas, praktik *Dharana* mempersiapkan pikiran fokus pada satu objek dan *Samadhi* pikiran tunduk, terkendali menjadi jinak, dan realisasi diripun terjadi. Semua tahapan ini dipraktikkan dengan seksama tujuan utamanya adalah untuk mengkondisikan pikiran terkendali. Sebab pada saat frekuensi berada pada level rendah gelombang pikiran berangsur-angsur rileks. Itirahat dan rasa rileks juga menjadi makanan yang dibutuhkan tubuh karena dalam keadaan rileks, tenang, akan terjadi peremajaan sel-sel tubuh (*rejuvenation*) sehingga berdampak menjadi lebih sehat dan awet muda. Oleh karena itu *inner bauty* dan awet muda tidak hanya cukup melakukan *asanas* sematayang lebih banyak berkaitan pada kekuatan dan keantapan pisik. Akan tetapi juga *astanggayoga* yang merupakan sistem yoga yang holistik, sehingga dampak holistik juga diperoleh.

Dengan demikian, *inner bauty* tidak bisa hanya dilakukan latihan *asanas* saja, *pranayama, dhyana* secara terpisah, namun metode *Astanggayoga* dari *Patanjali* sebagai sebuah sistem yoga yang

diberlakukan pada Yoga menjadi diterima dengan logika/logis. Selain yoga berdampak meningkatkan *inner beauty*, yoga juga bagi beberapa kalangan memiliki benefit meredakan tekanan psikologis dalam menghadapi persoalan hidup yang dihadapi. Persoalan yang menjadi berat dalam hidup kadang-kadang membuat seseorang menjadi patah semangat, tidak menerima keadaan, bahkan lebih patal dari itu adalah ingin mengakhiri hidupnya/bunuh diri. Hal ini tentu tidak diharapkan oleh siapapun. Orang lain bisa saja merasa ironis, karena mungkin belum pernah mengalami secara langsung persoalan yang demikian berat menerpa hidupnya.

Yoga sebagai aktivitas yang bernuansa spiritual secara tidak langsung mengkondisikan *mindset* para pesertanya untuk menumbuhkembangkan perasaan kasih sayang, sabar, kesederhanaan dan cinta damai. Rasa kasih sayang yang berselimut ego mengantarkan seseorang menuju keterikatan/kemelekatan. Anak, istri, suami adalah tidak abadi. Semuanya akan hilang suatu saat. Sedangkan kasih sayang yang bersandar pada keikhlasan, penyerahan diri kepada Tuhan akan mengantarkan kepada keluhuran budi pekerti. Inilah yang mengasah kemuliaan seseorang (Sivananda, 2005: 179).

2.6 Meningkatkan Spiritualitas

Sebagai motivator dan dinamisator nilai yang terkandung di dalam ajaran agama mejadi spirit dan inspirasi bagi semua perilaku umatnya. Pembelajaran yoga yang berpedoman pada *Yogasutra Patanjali* bagi peserta khususnya yang beragama Hindu, berdampak sangat positif. Naskah *Yogasutra Patanjali* merupakan salah satu bagian dari sistem filsafat Hindu yang tergolong dalam kelompok Astika (6 filsafat yang tunduk kepada otoritas *Veda: Samkhya, Yoga, Weisesika, Mimamsa, Nyaya, Wedanta*). *Filsafat Yoga* dengan sistem *Astangga Yoga* dibangun oleh *Maharsi Patanjali*. Kitab yang tergolong *Darsana* dalam Kodifikasi Weda masuk pada kelompok *Upanisadyang* disahkan dan ditetapkan oleh Departemen Agama Provinsi Bali pada tahun 1988.

Tujuan Agama Hindu adalah *Mokshartham Jagathita Ya Ca Iti Dharma*. Dalam mencapai cita-cita tersebut ada 4 cara/jalan yang bisa ditempuh disebut dengan Catur Marga (*Karma, Bhakti, Jnana* dan *Yoga Marga* atau juga disebut *Raja Yoga*). Dalam kehidupan sehari-hari sebagian besar umat Hindu menjalani kehidupan beragama dengan *Karma, Bhakti dan Jnana*. Sementara jalan Yoga yang merupakan rajanya jalan, belum begitu umum dilakoni, utamanya masyarakat umat Hindu di Bali. Orang yang menempuh jalan hidup secara

spiritual melalui jalan yoga dalam konteks *Yogasutra Patanjali* dinamakan *yogin*. Para yogi ini betul-betul murni menjalankan amanat *Astanggayoga* yang terdapat dalam *Yogasutra Patanjali*. Praktik spiritual seperti ini sudah berada dalam tataran raja marga. Para yogi ini banyak bisa ditemui di wilayah India bagian Uttar Pradesh.

III. SIMPULAN

Banyak keuntungan yang dirasakan langsung selama proses belajar berlangsung dan setelah selesai proses belajar. Implikasi positif yoga dalam proses pembelajaran ini adalah: Yoga menjadi solusi tindakan kuratif pada berbagai penyakit. Hal ini, banyak dibuktikan dan dirasakan oleh peserta baik yang sedang dalam proses belajar, maupun para mantan murid yang telah bertahun-tahun menamatkan dari sebuah institusi Yoga. Yoga tidak hanya menyehatkan, tetapi juga memperindah tubuh, menguatkan, mendetoksikasi dari racun yang ada di dalam tubuh. Pada bagian mental, yoga berdampak mengendalikan emosi dan menenangkan pikiran, membuat lebih fokus/konsentrasi. Selain itu, proses pembelajaran yoga pada masyarakat secara sosial mampu menumbuh-kembangkan kesadaran bermasyarakat dan integritas nasional. Nilai-nilai universal yoga seperti persaudaraan, pengakuan akan perbedaan, kasih sayang, dan perdamaian menjadi titik temu pada masyarakat.

Slogan "sehat bersama dengan yoga" pada masyarakat mengandung makna sebagai upaya menyehatkan masyarakat yang sejalan dengan tujuan pembangunan bangsa yakni meningkatkan SDM yang sehat jasmani dan rohani. SDM yang sehat merupakan generasi penerus bangsa dan menjadi pemimpin yang sehat, cerdas, berkarakter dan bertaqwa terhadap Tuhan. Hanya melalui SDM yang unggul bangsa dan negara akan menjadi lebih baik. Dengan demikian yoga mengusung tujuan mulia yakni memasyarakatkan yoga, karena masyarakat yang sehat adalah masyarakat yang siap menjadi generasi yang kuat sebagai penerus bangsa.

Yoga telah diterima oleh masyarakat yang memiliki latar belakang yang berbeda-beda. Latihan Yoga telah menjadi sebuah budaya batin baru masyarakat dan berintegrasi dengan budaya sosial setempat. Yoga tidak lagi secara eksklusif milik India, melainkan telah menjadi milik dunia yang berguna untuk memajukan budaya-budaya spiritual di seluruh dunia. Meskipun demikian tidak sedikit juga yang prihatin dengan perkembangan Yoga sekarang ini. Banyak dari mereka yang menganggap bahwa *booming* Yoga ini telah berubah dari akarnya, yakni hanya menekankan pada gerakan fisik saja. Berdasarkan hal itu, beberapa *movement* masyarakat muncul di dalam upaya untuk mengambil Yoga kembali ke asalnya.

Dalam prosiding ini ditampilkan 27 artikel yang menguraikan tentang berbagai aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan baik jasmani maupun rohani. Aktivitas fisik yang paling banyak dibahas adalah mengenai praktik Yoga Asana dan berbagai hal yang berhubungan dengan itu. Beberapa Asana tertentu dibahas secara spesifik baik untuk tujuan penyembuhan, kebugaran, kecantikan dan yang lainnya. Demikian juga dalam beberapa artikel membahas jenis-jenis Yoga yang tumbuh, baik lokal maupun internasional.



ISBN 978-602-74659-0-9