



<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK>

Mudrā Yoga Dalam Teks Hatha Yoga Pradipika Dan Gerandha Samhitā

Made G. Juniarta¹; Ni Ketut Anjani²

¹Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

²Universitas Pendidikan Nasional Denpasar

Diterima 03 Februari 2023, direvisi 18 Februari 2023, diterbitkan 31 Maret 2023

e-mail: juniarta@uhnsugriwa.ac.id¹, ketutanjani@undiknas.ac.id²

ABSTRAK

Hatha Yoga Pradipika dan Gheranda Samhitā adalah panduan yoga Hatha yang sangat penting. Swami Svatmaram (abad ke-15 M) adalah penulis Hatha Yoga Pradipika. Teks tersebut berisi berbagai praktik yoga Hatha dalam empat bab. Teks lainnya Gheranda Samhita (akhir abad ke-17) berfungsi sebagai ensiklopedia tentang yoga Hatha yang mengulas tujuh bab. Berbagai praktik yoga Hatha telah digabungkan dalam teks ini. Dalam artikel ini penulis mencoba menyajikan gambaran umum tentang amalan-amalan dalam kedua teks tersebut khususnya mengenai pembahasan *mudrā* yoga secara ringkas. Studi ini dilakukan secara sistematis mengikuti metode ilmiah yang disajikan dalam artikel *literature review* dengan tujuan untuk menjelaskan jenis-jenis *mudrā* yang terdapat pada teks Hatha Yoga Pradipika dan Gheranda Samhitā serta klasifikasi *mudrā* maupun manfaatnya dalam praktik hatha yoga. Jenis *mudrā* yang terdapat pada teks Hatha Yoga Pradipika terdiri dari 10 *mudrā* diantaranya; *maha mudrā*, *maha bandha*, *maha vedha*, *khechari*, *uddiyana bandha*, *mula bandha*, *jalandhara bandha*, *viparita karani*, *vijroli* dan *shakti chalana*. Sedangkan jenis *mudrā* yang terdapat pada teks Gheranda Samhitā terdiri dari 25 *mudrā* yaitu; *maha mudrā*, *nabho mudrā*, *uddiyana*, *jalandhara*, *mulabhandha*, *mahabhandha*, *maha vedha*, *khecari*, *viparitha karani*, *yoni*, *vajroli*, *sakticalani*, *tadagi*, *manduki*, *sambhavi*, *pancadharana* (lima *dharana*), *asvini*, *pasini*, *kaki*, *matangi*, *bhujangini*. *Mudrā* dapat diklasifikasikan menjadi 5 kategori yaitu *hasta mudrā*, *māna mudrā*, *kaya mudrā*, *bandha mudrā* dan *adhara mudrā*. *Mudrā* bermanfaat untuk menjaga kestabilan dan keseimbangan tubuh serta pikiran dapat terfokus pada suatu objek dan pikiran tidak berflutuasi.

Kata Kunci: *mudrā yoga, hatha yoga pradipika, gerandha samhitā*

ABSTRACT

Hatha Yoga Pradipika and Gheranda Samhitā are very important guides to Hatha yoga. Swami Svatmaram (15th century CE) is the author of Hatha Yoga Pradipika. The text contains various practices of Hatha yoga in four chapters. Another text Gheranda Samhita (late 17th century) serves as an encyclopedia on Hatha yoga covering seven chapters. Various Hatha yoga practices have been combined in this text. In this article the author tries to present a general description of the practices in the two texts, especially regarding the discussion of mudrā yoga in a nutshell. This study was carried out systematically following the scientific method presented in literature review articles with the aim of explaining the types of mudrā found in the Hatha Yoga Pradipika and Gheranda Samhitā texts as well as the classification of mudrā and its use in hatha yoga practice. The types of mudrā found in the Hatha Yoga Pradipika text consist of 10 mudrā including; maha mudrā, maha bandha, maha vedha, khechari, uddiyana bandha, mula bandha, jalandhara bandha, viparita karani, vijroli and shakti chalana. Meanwhile, the types of mudrā found in the Gheranda Samhitā text consist of 25 mudrā, namely; maha mudrā, nabho mudrā, uddiyana, jalandhara, mulabhandha, mahabhandha, maha vedha, khecari, viparita karani, yoni, vajroli, sakticalani, tadagi, manduki, sambhavi, pancadharana (five dharana), asvini, pasini, kaki, mature, bhujangini. Mudrā can be classified into 5 categories namely hasta mudrā, māna mudrā, kaya mudrā, bandha mudrā and adhara mudrā. Mudrā is useful for maintaining stability and balance of the body and mind can be focused on an object and the mind does not fluctuate.

Keywords: *mudrā yoga, pradipika hatha yoga, gerandha samhitā*

I. PENDAHULUAN

Yoga menjadi aktivitas yang sudah populer di kalangan masyarakat dewasa ini. Tidak lagi hanya dilakukan oleh para pencari kesadaran, namun juga dipraktikan oleh semua kalangan dari anak-anak hingga manula dari berbagai penjuru dunia. Hal ini tidak terlepas dari kebermanfaatan yang didapatkan dalam melakukan yoga, baik secara fisik, moral mental dan spiritual. Seperti yang disebutkan oleh Sadhguru (Isha, 2022), “Yoga adalah disiplin yang melibatkan lebih dari 300 juta orang di seluruh dunia.” Kata yoga secara harfiah berarti “penyatuan”, dan mengacu pada keadaan batin di mana seseorang mengalami segala sesuatu sebagai bagian dari diri sendiri (Surada, 2007). Sering disalahartikan sebagai sistem latihan fisik, sistem yoga sebenarnya adalah seperangkat alat upaya untuk transformasi diri yang dirancang untuk membawa seseorang ke keadaan penyatuan diri.

Yoga sering diartikan sebagai gerak olah tubuh yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia. Yoga dalam pengertiannya yang berarti menyatu atau penyatuan yang memerlukan keseimbangan tubuh. Keseimbangan tubuh dapat tercipta melalui fokusnya pikiran, pikiran bisa terfokus jika seseorang mampu mengendalikan gerak pikirannya pada suatu objek tertentu dalam *yogasutra* I.2 disebut dengan “*yogas citta vrtti nirodhah*” artinya:

yoga adalah pengekangan benih-benih pikiran (*citta*) dari pengambilan berbagai wujud (perubahan; *wrtti*) (Saraswatī, 2005). *Yoga* merupakan sebuah aktivitas mental atau pikiran untuk mengendalikan pikiran atau pun benih-benih pikiran dari pengambilan berbagai wujud atau perubahan-perubahan yang timbul dari pikiran akibat dari kontak dengan panca indria. Untuk dapat mencapai keadaan tersebut, lebih lanjut Maha Rsi Patanjali memberikan rumusan sebagai suatu bentuk disiplin, untuk mencapai hakekat *yoga* yang sesungguhnya dengan mengimplementasikan ajaran *aṣṭāṅga yoga*.

Dalam praktik *hatha yoga* seperti kitab *Hatha Yoga Pradipika* dan *Gheranda Saṁhitā* *Yoga* dapat dibagi menjadi beberapa bagian yang diantaranya yaitu *mudrā*, dalam kitab *Gheranda Saṁhitā* *mudrā* dibagi menjadi 25, dan dalam *Hatha Yoga Pradipika* dibagi menjadi 10 jenis. Suatu *mudrā* dapat dijelaskan karena satu posisi atau sikap tertentu yang mewakili jiwa. Dalam sistem tarian klasik India, *mudrā* berarti suatu gerak simbolis dari kedua tangan, yang menimbulkan suasana hati atau emosi tertentu dalam hati (Sarasvati, 2002). Gerakan *mudrā* dikatakan lebih ampuh dalam mempertahankan daya tahan tubuh dan meningkatkan kesadaran energi vital (*prana*). Jika seseorang mampu mengembangkan energi yang ada dalam dirinya itu akan berpengaruh untuk penyembuhan diri sendiri maupun psikis orang lain, salah satunya dengan melakukan latihan *mudrā* itu sendiri. Gerakan-gerakan *mudrā* merupakan penggabungan antara praktik *bandha*, *asana* dan *pranayama* yang dapat menciptakan ketenangan dalam tubuh. Tubuh manusia merupakan percikan terkecil dari Ida Sang Hyang Widhi Wasa (*atman*), tubuh manusia juga terdiri dari susunan badan kasar (*sthula sarira*) dan badan halus (*sukma sarira*) roh, jiwa atau *atman* itu sendiri. Kemudian tubuh manusia terdiri dari susunan cakra serta kekuatan yang sangat dahsyat (*kundalini sakti*) yang dapat mempengaruhi psikis seseorang. Untuk membuat tubuh manusia agar menjadi seimbang dengan membangkitkan kekuatan yang ada pada manusia melalui jalan *yoga* untuk mempersatukan Siwa dengan Sakti-Nya. Berkaitan dengan hal tersebut teks *yoga* Patanjala (Acri, 2018) memberikan ciri-ciri keadaan sakti (*kaisvryan*) yang diperoleh disebutkan pengekangan (*saṁyama/saṁyama*, yaitu pemusatan, pembayangan dan penyerapan) pada suatu asas tunggal merupakan sarana untuk mencapainya. Lebih lanjut, dijelaskan bahwa pengekangan harus terlebih dulu dilakukan dari bawah (*saṁke sor*), karena asas-asas atas tidak dapat dikekang, pengekangan ini berhubungan dengan *Yogasutra 3.4 trayam ekaṭra saṁyamah* (tiga dalam satu itu adalah pengekangan) yang ditafsirkan sebagai tiga serangkai pemusatan, pembayangan dan penyerapan yang dipusatkan pada obyek tunggal dan hal tersebut terjadi ketika praktisi *yoga* melakukan *mudrā*.

Mudrā dalam yoga adalah bagian tak terelakkan dari semua praktik yoga seperti *shat kriyas*, *asana*, *pranayama*, *mantra*, dan meditasi. Kebijaksanaan yoga dan tantrika kuno ini membantu dalam menyegel energi prana vital dalam tubuh manusia untuk menjaga kesehatan sehari-hari, menciptakan komunikasi yang efektif dan dalam mengakses keadaan pikiran yang lebih halus dalam meditasi. Prinsip *mudrā* adalah bahwa transfer energi terjadi dari tingkat yang lebih tinggi ke tingkat yang lebih rendah. Menurut Ayurveda, tubuh manusia terdiri dari lima unsur: *agni* (api), *vayu* (Udara), *ākash* (angkasa), *perthvi* (Bumi) dan *jala* (air) (S & Prakash Sharma, 2021). Dalam kondisi sehat, tubuh kita memiliki keseimbangan optimal dari semua elemen ini. Namun, ketidakseimbangan salah satunya memengaruhi tubuh secara negatif. Ini pada akhirnya menyebabkan penyakit. Ketika *mudra* tertentu dilakukan, setiap ketidakseimbangan dalam lima elemen yang disebutkan di atas dipulihkan dan orang tersebut pulih (S & Prakash Sharma, 2021). *Mudrā* yang paling umum dan terkadang satu-satunya yang digunakan dalam yoga adalah *Anjali mudrā* (lebih dikenal *namaste*) sebagai salam dan *jnana mudrā* dalam meditasi. Selain *bandha*, ada ribuan *mudrā* tangan dan ratusan *mudrā* tubuh semuanya dengan satu tujuan untuk mencapai kondisi yoga.

Sehingga penting untuk bisa diuraikan jenis-jenis *mudrā* dan diklasifikasikan dalam memberikan pemahaman dalam mempraktikkan supaya tidak terjadi kekeliruan tafsir dalam praktik hatha yoga yang selama ini *mudrā* hanya dianggap sebagai sikap tangan saja, namun sejatinya dalam praktik hatha yoga tidak demikian. Studi *mudrā* adalah studi penting bagi praktisi yang tulus dari praktik fisik serta praktik yoga yang halus. Pergeseran lembut dalam cara kita memegang tangan dapat mengubah keadaan pikiran dan membuat napas menjadi lebih tenang. *Mudrā* adalah studi tentang bahasa tubuh yoga. Ini membuka harta karun untuk mencapai keadaan yoga menciptakan koneksi mulus dari luar ke dalam.

Namun demikian, perlu kajian komprehensif tentang *mudrā* dalam praktik hatha yoga yang disarikan dari berbagai sumber referensi yang sudah ada. Pada tulisan ini akan diulas dari dua sumber yaitu teks *Hatha Yoga Pradipika* dan *Gheranda Samhitā*, sehingga dapat diaplikasikan dalam aktivitas yoga. Kedua teks ini mengacu dalam mempraktisi secara lengkap terkait praktik hatha yoga, terlebih lagi terkait *mudrā*. Sehingga penting untuk memperkenalkan jenis *mudrā* yang ada dalam literatur yoga klasik dan kebermanfaatan bagi praktisinya. Fakta dilapangan menunjukan, bahwa pemahaman praktik *mudrā* dalam intervensi yoga di masyarakat belum dilakukan secara umum oleh praktisi yoga. Studi ini dilakukan secara sistematis mengikuti metode ilmiah yang disajikan dalam artikel *literature review* dengan tujuan untuk menjelaskan jenis-jenis *mudrā* yang terdapat pada teks *Hatha Yoga Pradipika* dan *Gheranda Samhitā* serta klasifikasi *mudrā* dalam praktik hatha yoga.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*, yaitu suatu uraian atau tinjauan dari karya-karya yang diterbitkan sebelumnya tentang suatu topik, merujuk dari karya ilmiah seperti buku, atau artikel, kemudian dipadukan dengan pemikiran dan pendapat dari penulis. Metode pencarian literatur menggunakan framework PEOS merupakan akronim dari 4 komponen: P (*Patient, population, problem*), E (*Exposure*), O (*Outcome*), S (*Study Design*). Strategi pencarian dilakukan pada beberapa database diantaranya; *Google Scholar* dan *pdfdrive.com* dengan menggunakan kata kunci pada *search engine*; klasifikasi mudrā, energi tubuh, kesehatan holistik dan hatha yoga. Proses pencarian dilakukan hingga minggu pertama bulan Januari 2023. Tahap pertama adalah tahap identifikasi. Penulis mencari teks atau buku terkait secara daring menggunakan kata kunci yang telah ditentukan. Judul dan daftar isi dari teks atau buku asli dinilai kesesuaiannya dengan kata kunci. Langkah kedua adalah menyaring daftar isi dari teks atau buku yang diperoleh. Hanya teks atau buku dengan daftar isi yang memenuhi kriteria kelayakan yang ditentukan lalu diunduh naskah utuhnya untuk dilakukan tahap ketiga, yaitu menentukan kelayakan kriteria dari segi isi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah hatha yoga dalam bentuk *original* teks atau buku referensi, teks atau buku dapat diakses utuh. Jika teks atau buku memenuhi semua kriteria inklusi, namun tidak mengulas terkait mudrā yoga dengan jelas, maka teks atau buku tersebut akan dieksklusi. Data diekstraksi ke dalam kategori: penulis, tahun publikasi, metode penelitian, dan hasil penelitian. Terkait teks acuan yang digunakan adalah teks *Hatha Yoga Pradipika* dari Yogi Swatmarama dan teks *Gheranda Samhita* dari Sris Chandra Vasu, B.A., F.T.S.

III. PEMBAHASAN

3.1 Pengertian *Mudrā*

Yogi menggunakan *mudrā* untuk menyalurkan energi dari pangkal tulang belakang (*mooladhara*) ke puncak kepala (*sahasrara*). *Sadhana* berbasis fisik, yang disebut hatha yoga, adalah jenis yoga yang paling banyak dikenal. Yoga kriya menggunakan visualisasi, gerak tubuh dan pemujaan ritual. Laya yoga menjelaskan bagaimana pikiran yang terkonsentrasi dapat mengarah pada melupakan dunia materialistis dan menikmati keadaan Samadhi. *Mudrā* adalah ekuivalen/representasi fisik dari sebuah mantra. Dalam hatha yoga, *mudrā* digunakan untuk menghubungkan dua titik energi di tubuh kita (Kumar et al., 2018). *Mudrā* adalah istilah dengan banyak arti. Kata *mudrā* berasal dari Bahasa Sansekerta berarti sikap, isyarat, atau segel (Hirschi, 2000). Digunakan untuk menandakan suatu isyarat, posisi mistik tangan, segel, atau bahkan sebuah simbol. Namun, ada posisi mata, postur tubuh, dan teknik pernapasan yang

disebut *mudrā*. Dari simbolis ini, mata, dan postur tubuh dapat dengan jelas menggambarkan keadaan atau proses kesadaran tertentu. Sebaliknya, posisi tertentu juga dapat mengarah pada kondisi kesadaran yang seorang yogi simbolkan. Lebih lanjut menurut Swami Satchidananda juga menyebutkan mudra berarti segel, dan mudra berkaitan dengan pikiran. Mempraktikkan mudra menjaga pikiran tetap pada titik-titik yang diterapkan (Carroll & Carroll, 2013).

Ilmu *mudrā* adalah ilmu kuno yang menghubungkan aliran-aliran energi tertentu di dalam sistem pikiran tubuh. Arti harfiah dari mudra adalah ekspresi perasaan batin melalui berbagai postur jari, telapak tangan, tangan kaki dan atau badan (S & Prakash Sharma, 2021). *Mudrā* memfasilitasi aliran energi tertentu dalam tubuh dan dengan membentuk *mudrā* tertentu seseorang dapat menginduksi keadaan pikiran dan kesadaran tertentu. Ini adalah bagian integral dari yoga dan ilmiah pengetahuan spiritualitas dan fisik yang baik. *Mudrā* melibatkan seluruh tubuh, dengan melakukan mudra, gerakan tangan dan jari yang halus membuat koneksi penting dalam sistem dan merangsang jalur energi tertentu. *Mudrā* memiliki manfaat potensial untuk fisik, mental dan kesejahteraan emosional. Ada mudra untuk mengatasi sakit kepala, nyeri, kecemasan, depresi, stres, kesehatan paru-paru dan jantung, kolesterol, nyeri di bagian tubuh manapun dan hampir setiap sistem tubuh (S & Prakash Sharma, 2021). Jadi, *mudrā* adalah berbagai gerakan atau posisi yoga menggunakan jari, tangan, mata, atau bagian tubuh lainnya untuk menyalurkan energi dengan cara tertentu untuk menjaga pikiran tetap pada titik-titik yang diterapkan. Ini dapat menunjukkan kondisi batin tertentu. Ini adalah praktik lanjutan yang dirahasiakan oleh para yogi dan diturunkan dari guru kepada murid sesuai dengan tradisi.

3.2 *Mudrā* Yoga dalam Teks Hatha Yoga Pradipika

Hatha Yoga Pradipika adalah salah teks kuno utama tentang hatha yoga. Nama asli teks tersebut adalah Hatha Pradipika. Komentar dan terjemahan selanjutnya mulai menyebutnya sebagai Hatha Yoga Pradipika, dan ini adalah nama yang umum dikenal. Pradipika diterjemahkan sebagai “cahaya” atau “menerangi”, jadi judulnya biasanya diterjemahkan menjadi “Cahaya di Hatha Yoga”. Awalan bahasa Sansekerta Ha diterjemahkan sebagai matahari, dan Tha sebagai bulan, dan yoga berarti penyatuan sehingga judulnya juga dapat diterjemahkan sebagai cahaya yang menyatukan energi matahari dan bulan. Teks ini disusun pada abad ke-15 M oleh Swami Swatamarama dan berasal dari teks Sanskerta yang lebih tua, ajaran dari guru terkenal, dan dari pengalaman yoga Swatamarama sendiri. Versi pertama diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris pada tahun 1915 oleh Pancham Sinh (Burgin, 2018).

Teks Hatha Yoga Pradipika adalah kitab yang sangat populer dengan jumlah sloka sebanyak 392. Keseluruhan sloka tersebut terbagi ke dalam empat bab, yang pertama disebut

Prathamopadesah berjudul Asanas yang berisi 70 Sloka. Pada bab yang kedua disebut bagian *dvitiyopadesah* berjudul *Prānāyāma* berisi 78 sloka. Sedangkan pada bab yang ketiga disebut *Tritiyopadesah* yang berjudul *mudrā* dengan jumlah sloka sebanyak 130 Sloka dan pada bab yang keempat disebut *Chaturthopadesah* yang berjudul Samadhi dengan jumlah 114 sloka. Berikut ini disajikan tabel tentang isi dari kitab Hatha Yoga Pradipika (Svatmarama, 2002). Terkait mudra yang di ulas pada bab III menyebutkan jenis mudra sebagai berikut.

Mahāmudrā mahābandho mahāvedhaścha khecharī

Uddīyānam mūlabandhaścha bandho jālandharābhīdhah (Hatha Yoga Pradipika, III.6)

Terjemahan:

Mahā mudrā, mahā Bandha, mahā Vedha, Khecharī,

Uddiyāna Bandha, mūla Bandha, Jālandhara Bandha (Svatmarama, 2002).

Karanī viparītākhyā vajrolī śaktichālanam

Idam hi mudrādaśakam jarāmaranānāśanam Viparīta (Hatha Yoga Pradipika, III.7)

Terjemahan:

Viparīta Karanī, Vajroli, dan Śakti Chālana. Ini adalah sepuluh mudra yang melenyapkan usia tua dan kematian (Svatmarama, 2002).

Ādināthoditam divyamashtaiśvāyapradāyakam

Vallabham sarvasiddhānām durlabham marutāmapi (Hatha Yoga Pradipika, III.8)

Terjemahan:

Mereka telah dijelaskan oleh Ādi Nātha (Śiva) dan memberikan delapan jenis kekayaan ilahi. Mereka dicintai oleh semua Siddha dan sulit dicapai bahkan oleh para maruta (Svatmarama, 2002).

Hatha Yoga Pradipika menyebutkan sepuluh mudrā antara lain *maha mudrā*, *maha bandha*, *maha vedha*, *khechari*, *uddiyana bandha*, *mula bandha*, *jalandhara bandha*, *viparita karani*, *vijroli* dan *shakti chalana* (Svatmarama, 2002). Dalam Gheranda Samhita, Dewa Siwa menginstruksikan Dewi Parvati pada *mudrā* dan mengatakan bahwa dengan mempraktikkan mudrā, yogi menjadi mahir. Ini memberi kebahagiaan besar bagi yogi; bahwa bahkan para dewa tidak dapat bermimpi menikmati. Dalam Hatha Yoga Pradipika, dikatakan bahwa praktik mudrā mengarah pada kebangkitan kundalini sakti yang beristirahat di pangkal tulang belakang. Kundalini melewati Sushumna nadi (saluran prana pusat di tulang belakang) dan menembus enam lotus (atau chakra) dan membebaskan yogi dari semua keterikatan. Mudrā harus dipraktikkan untuk membangunkan Dewi yang sedang tidur di pangkal tulang belakang. Dalam teks ini, Adinatha (Dewa Siwa) menyatakan bahwa melalui praktik *mudrā*, yogi mencapai semua siddhis (kekuatan-kekuatan gaib) (Saraswati, 2008).

Hatha Yoga Pradipika menegaskan bahwa *bandha* dan *mudrā* dilakukan bersama-sama dan teks-teks tantra kuno juga tidak membedakan keduanya (Kumar et al., 2018). *Bandha* secara ekstensif tergabung dalam *mudrā* dan juga dalam teknik *pranayama*. Tindakan

penguncian ini sebagai kelompok praktik yang secara fundamental penting dalam yoga. *Mudrā* adalah ilmu halus mengatur tubuh dengan cara tertentu. Cara fungsi sistem dapat diubah hanya dengan mengubah posisi telapak tangan. Ini adalah keseluruhan ilmu dengan sendirinya yang pada dasarnya melibatkan geometri dan sirkuit tubuh. Dengan memegang mudra tertentu, energi cenderung bergerak dengan cara tertentu. Dalam yoga, ada sistem dimana dapat mengatur napas dengan cara tertentu, dengan hitungan dan proporsi tertentu. Dengan melakukan ini, dapat menentukan energi mengalir ke sel pada tubuh seorang yogi.

3.3 *Mudrā* Yoga dalam Teks *Gerandha Samhitā*

Teks ini berisi dialog antara Rsi Gheranda dan seorang penanya yang disebut Candakapali. Teks *Gheraṇḍa Samhitā* dibagi menjadi tujuh pelajaran atau bab dan terdiri dari sekitar tiga ratus lima puluh sloka. Teks *Gheraṇḍa Samhitā*, mengungkapkan tentang tentang hatha yoga dalam dua cara penting. Pertama, ia menyebut yoga sebagai *ghata Yoga* atau *ghatastha Yoga* dalam hal ini bukan hatha yoga, Arti *ghata* yang biasa adalah pot, tetapi di sini mengacu pada tubuh, atau bukan orangnya, karena teknik yang diajarkan oleh Gheranda bekerja pada keduanya tubuh dan pikiran. Kedua, Hal tersebut menjadikan unik dalam mengajarkan tujuh jalan menuju kesempurnaan.

Gheraṇḍa Samhitā menyatakan tujuannya untuk menjadi kesempurnaan tubuh, pikiran, dan jiwa seseorang melalui tujuh langkah pengembangan diri terus menerus seumur hidup. Teori Hatha-yoga, secara luas, adalah bahwa konsentrasi atau *samādhi* dapat dicapai dengan pemurnian tubuh fisik dan latihan fisik tertentu. Hubungan antara cangkang fisik (*ghata*) dan pikiran begitu lengkap dan halus, dan interaksi yang dipenuhi dengan rasa ingin tahu dan begitu banyak diselimuti misteri, sehingga tidak aneh jika para yogi hatha membayangkan bahwa pelatihan fisik tertentu akan menyebabkan transformasi mental tertentu. Penjelasan lain dan yang selanjutnya adalah bahwa hatha yoga berarti yoga atau penyatuan antara *ha* dan *tha*; *ha* yang berarti matahari; dan *tha* bulan; atau penyatuan prana dan apana vayus. Ini juga merupakan proses fisik yang dibawa ke tingkat yang lebih tinggi (Mallinson, 2004).

Teks *Gheraṇḍa Samhitā* mengajarkan yoga melalui tujuh bagian utama atau *sādhana*s. yang pertama memberi arahan pemurnian tubuh (luar dan dalam) (*shatkarma*). Kedua berkaitan dengan postur tubuh (*asana*), ketiga dengan *mudrā* (*mudrās*), yang keempat berkaitan dengan *pratyāhāra*. yang kelima untuk *prāṇāyāma*, yang keenam untuk *dhyāna*, dan yang ketujuh untuk *samādhi* (Vasu, 1933). Tujuh bab sesuai dengan tujuh cara tersebut digunakan untuk menyempurnakan orang. Setiap bab mengajarkan sekelompok teknik yang, ketika dikuasai,

akan mengarah ke salah satu dari tujuh cara yang tercantum dalam Gheraṇḍa Saṁhitā yang secara berturut-turut disebutkan dalam bab I. Sloka 9-10-11 sebagai berikut.

*Śodhanam drdhtā caiva sṭhairyam dhairyam ca lāghavam
Pratyakṣam ca nirliptam ca ghaṭasya sapṭasāadhanam* (Gheraṇḍa Saṁhitā, I.9)

Terjemahan :

Ada 7 (tujuh) bentuk latihan-latihan yoga yang tergolong dengan tubuh adalah; Pemurnian, Peregangan, pemantapan, Ketenangan, dorongan menuju cahaya kasih, Persepsi dan Pengasingan (Vasu, 1933).

*Ṣaṭkarmaṇa śodhanam ca āsanena bhavedhr̥ḍham
Mudrāyā ritharatā caiva pratyāhāreṇa dhīratā* (Gheraṇḍa Saṁhitā, I.10)
*Prāṇāyāmāllādhyaṇam ca dhyānāṭpratyakṣamātmanah
Samādhinā nirliptam ca muktireva na saṁśayaḥ* (Gheraṇḍa Saṁhitā, I.11)

Terjemahan :

Pertama – Pemurnian adalah bentuk kegiatan secara reguler dalam enam praktek (akan dijelaskan secara singkat); yang kedua – Asanas atau sikap tubuh akan mendapatkan *drdhata* atau peregangan (kelenturan); Ketiga - *Mudrā* yang memberikan *sthirata* atau keteguhan hati; keempat –*prathyahara* memberikan dhirata atau ketenangan; kelima – *pranayama* memberikan *laghiman*/ringan atau cahaya kasih Tuhan; keenam –*dhyana* memberi persepsi tentang diri sendiri (*praktyaksa*); ketujuh – *samadhi* memberi pengasingan (*nirlipta*) yang sama artinya dengan kebebasan atau pelepasan (Vasu, 1933).

Dari tujuh bab yang sesuai dengan tujuh cara untuk menyempurnakan yogi/yogini sesuai teks diatas. Pada tulisan ini hanya focus mengulas Bab yang ketiga Gheraṇḍa yang mengajarkan tentang *mudrā* dengan jumlah *mudrā* yang diuraikan dalam teks Gheraṇḍa Saṁhitā sebanyak dua puluh lima *mudrā*, yang mengarah pada kemantapan seorang praktisi yoga.

Seperti teks-teks klasik lainnya dari Hatha Yoga, Gheraṇḍa Saṁhitā tidak menyangkut dirinya dengan *yamā* dan *niyama*, pengekangan dan ketaatan itu membuat dua anggota pertama Yoga klasik. Ini unik dalam mengabdikan seorang seluruh bab untuk pemurnian tubuh dan dalam jumlah pemurnian praktik yang dijelaskannya. Bab-bab tentang *āsana* dan *mudrā* juga sama tak tertandingi dalam jumlah praktik yang diajarkan. Perbedaan antara *āsana* dan *mudrā* tidak diperjelas oleh Gheraṇḍa, beberapa *mudrā* tampaknya tidak lebih dari *āsana*. Pembaca diberitahu dalam bab pertama bahwa *āsana* menyebabkan kekuatan dan *mudrā* menuju kemantapan. Dalam teks-teks lain, bagaimanapun tujuan *mudrā* dikatakan sebagai kebangkitan Kundalini.

Bab ketiga Gheraṇḍa Saṁhitā terdiri dari 100 sloka, yang mengajarkan dua puluh lima jenis *mudrā*, yang mengarah pada kemantapan. Dalam dua puluh lima *mudrā* yang tercantum dalam daftar ini dibuat secara eksplisit termuat dalam sloka sebagai berikut.

Mahāmudrā nabhomudrā uḍḍiyānam jalandharam

Mulabandho mahābandho mahāvedhaśca khecarī (Gheraṇḍa Saṁhitā, III.1)
Viparītakaraṇī yonirvajrolī śakticālanī
Taḍāgī maṇḍukīmudrā sām̐bhavī pañcadhāraṇī (Gheraṇḍa Saṁhitā, III.2)
Aśvinī pāśinī kākī mātāṅgī ca bhujāṅginī
Pañcaviṁśatimudrāśca siddhidā iha yoginām (Gheraṇḍa Saṁhitā, III.3)

Terjemahan :

Gheraṇḍa berkata: Ada dua puluh lima macam mudrā, seorang *yogi* yang ingin sukses wajib mempraktikkan hal ini. *Mudrā-mudrā* yang dimaksud adalah: (1). *Maha Mudrā*, (2). *Nabho Mudrā*, (3). *Uddiyana*, (4). *Jalandhara*, (5). *Mulabhandha*, (6). *Mahabhandha*, (7). *Maha Vedha*, (8). *Khecari*, (9). *Viparitha karani*, (10). *Yoni*, (11). *Vajroli*, (12). *Sakticalani*, (13). *Tadagi*, (14). *Manduki*, (15). *Sambhavi*, (16). *Pancadharana* (lima dharana), (21). *Asvini*, (22). *Pasini*, (23). *Kaki*, (24). *Matangi*, (25). *Bhujangini* (Vasu, 1933).

Ini mengikuti langkah-langkah risalah terkenal tentang hatha-yoga, yang dikenal sebagai hatha-yoga pradipika. Sebenarnya, sejumlah besar syair Gheraṇḍa Saṁhitā bersesuaian kata demi kata dengan syair pradipika. Oleh karena itu, dapat dianggap bahwa yang satu meminjam dari yang lain, atau keduanya diambil dari sumber yang sama (Vasu, 1933). Lebih lanjut, terkait cara melakukan dari 25 *mudrā* yang ada dalam Gheraṇḍa Saṁhitā yaitu, sebagai berikut :

Tabel 3.1. 25 Mudrā dalam Gheraṇḍa Saṁhitā.

Nama	Penjelasan
1. <i>Maha Mudrā</i>	Tekanlah dengan penuh hati-hati dubur sebelah kiri dengan tumit kaki kanan; taruhlah ujung jari kaki sebelah kanan dan peganglah dengan erat dengan jari-jari tangan; pertahankan tatapan di antara alis mata. Orang bijaksana menyebutnya sebagai <i>mahamudrā</i> . Manfaat <i>mahamudrā</i> : bisa menjaga perawatan kesehatan para praktisi, penghalang yang merusak perut, pelebaran limpa, sukar pencernaan, demam, kenyataannya seluruh penyakit dapat disembuhkan.
2. <i>Nabho Mudrā</i>	Apapun yang dilakukan seorang <i>yogi</i> saling bertautan, apa pula yang dia kerjakan, biarkan dia selalu memutar lidahnya ke atas (memutar menuju langit-langit mulut dengan lembut) dan menahan nafas. Ini disebut <i>nabho mudra</i> ; segala penyakit para <i>yogi</i> dilenyapkan.
3. <i>Uddiyana Bandha</i>	Lakukan gerakan pada perut, supaya isi perut bergerak ke atas dan ke bawah pusing menuju punggung, sehingga perut bagian atas bisa disentuh ulang beberapa kali. Dia yang mempraktekan <i>uddhiyana</i> ini (sikap terangkat ke atas), bagi yang melakukan gerakan ini dengan benar, dapat menaklukkan kematian. (burung yang agung), melalui proses ini memaksa susumna bergerak hanya di daerah itu saja. Manfaatnya adalah: Semua bandha adalah terbaik. Dengan melakukan dengan lengkap (komplit) mempermudah menuju kebebasan.
4. <i>Jalandhara Bandha</i>	Angkat dan pendekanlah tenggorokan dan tempatkan berhimpitan dengan dagu, dan dada. Gerakan ini disebut dengan <i>jalandhara</i> . Manfaatnya: <i>Jalandhara</i> akan memberi kesuksesan ketika dilatih dengan baik selama enam bulan, mausia akan ahli tanpa keraguan.
5. <i>Mulabandha</i>	Tekanlah dubur dengan tumit, kaki bagian kiri di daerah antara anus dan kembang buah pelir dan kontaksi menuju anus; berhati-hatilah menekan perut agar tidak muntah; dan letakkan tumit kanan pada organ pembangkitan. Ini disebut dengan <i>mulabandha</i> , yang

Nama	Penjelasan
	menghancurkan ketidak baikan. Manfaatnya adalah: Seseorang yang memiliki keinginan dapat diseberangkan menuju samudra samsara, biarkan dia pergi berganti tempat dan melatih kerahasiaan dari mudra ini. Dengan mempraktikkannya; bayu atau prana diawasi tanpa keraguan; biarkan seseorang melakukan dengan penuh keheningan tanpa kemalasan.
6. <i>Mahabandha</i>	Tutuplah wilayah anal dengan tumit kaki kiri, tekan tumit dengan kaki kanan dengan hati-hati, gerakkanlah otot secara perlahan pada dubur dan tekanlah <i>otot yoni</i> (ruang antara anus dan dubur) dengan pelan-pelan; kendalikan nafas dengan <i>jalandhara</i> . Ini disebut <i>mahabandha</i> . Manfaat <i>mahabandha</i> ini adalah bandha yang terbaik; dia membebaskan dari kerusakan dan kematian: dengan menguasai keahlian bandha ini, manusia memenuhi segala keinginannya.
7. <i>Mahavedha</i>	Pertama duduklah dalam sikap <i>mahabandha</i> , tahanlah nafas dengan <i>uddhana kumbaka</i> . Sikap ini disebut dengan <i>mahavedha</i> pemberi kesuksesan pada seorang <i>yogi</i> . Manfaatnya: Para yogi yang mempraktekan <i>mahabandha</i> dan <i>mulabandha</i> setiap hari akan dipenuhi dengan <i>mahavedha</i> menjadi seorang yogi terbaik. Mereka yang tekun menjalankan latihan ini, kematian dan kehancuran takut mendekatnya: <i>mahavedha</i> ini harus dijaga kerahasiaanya dengan penuh hati-hati bagi para yogi.
8. <i>Kechari Mudrā</i>	Tekanlah urat yang terendah dari lidah dan gerakkan lidah secara tetap; gosoklah lidah dengan susu murni dan panjangkan dengan kain tipis. Dengan melakukan ini secara kontinyu lidah menjadi panjang, bisa meraih kedua alis mata, kemudian kechhari ini dipenuhi. Praktekan memanjangkan lidah (putar) dari atas sampai ke belakang menyentuh langit-langit mulut, biarkan ia meraih lubang hidung dan depan mulut. Kemudian tutup lubang itu dengan lidah. Berusaha untuk menatap ruang di antara kedua kening. Ini disebut dengan <i>kechhari</i> . Manfaatnya: mempraktekan ini para yogi terbebas dari rasa pusing, ingin muntah, rasa lapar, rasa haus dan malas. Kematian tubuh akan menjadi bersinar (<i>divine body</i>).
9. <i>Viparitkari Mudrā</i>	Sinar matahari sebagai sumber energi atau <i>solar nadi</i> atau <i>solar plexus</i> yang bersemayam di akar pusar dan bulan diakar langit mulut: seperti kebangkitan matahari manusia menjadi subjek kematian. Proses Bergeraknya matahari ke atas dan bulan yang turun disebut sebagai <i>viparitakarani</i> . Ini adalah <i>mudra</i> yang sangat rahasia diantara semua tantra. Pegang kepala menyentuh lantai, dengan tangan sebagai tumpuannya, angkat kedua kaki ke atas dan biarkan berdiri tegak. Ini disebut sebagai <i>viparitakarani</i> . Manfaatnya: Dengan mempraktekan mudra ini secara tetap, badan tidak mudah rusak dan kematian dapat dihancurkan. Dia akan menjadi seorang ahli (pakar) dan tidak terkena pengaruh pralaya.
10. <i>Yoni Mudrā</i>	Duduklah dengan sikap <i>sidhasana</i> , tutuplah kedua telinga dengan dua ibu jari, dua mata dengan dua jari telunjuk, kedua lubang hidung dengan jari-jari tengah, mulut atas dengan kedua jari manis. Gambarkan dalam bentuk <i>Prana vayu</i> dengan <i>kaki mudra</i> dan gabungkan dia dengan <i>apana vayu</i> ; lakukan perenungan pada enam <i>cakra</i> dengan merenungi mereka setiap saat; biarkanlah seorang bijaksana bangkit dan tertidur dengan <i>kundalini sakti</i> dengan mengulang mantra <i>Hum</i> dan <i>Hamṣa</i> , dan meningkatkan <i>sakti</i> (<i>kekuatan kundalini</i>) dengan jiwa, tempatkan Dia pada ribuan kelopak bunga teratai (lotus). Seluruh diriNya dipenuhi dengan <i>Sakti</i> (energi), biarkan dia bersatu dengan Shiva yang agung, biarkan dia berpikir tentang kebahagiaan tertinggi. Biarkan diamerenung di atas kesatuan <i>shiva</i> (spirit) dan <i>sakti</i> (energi) dalam dunia. Rasakan

Nama	Penjelasan
	segala kebahagiaan, biarkan dia merealisasikan bahwa Dia adalah Brahman. <i>Yogi mudra</i> ini adalah rahasia tertinggi, sulit untuk dicapai bahkan oleh para dewata sekalipun. Dengan sekali melakukan persembahan sempurna dalam praktik, seseorang akan memasuki dunia <i>samadhi</i> . Manfaatnya: mempraktekan <i>mudra</i> ini, seseorang tidak pernah terkena polusi yang diakibatkan karena dosa membunuh seorang brahmana, minum racun, membunuh penjahat, terkena polusi perbuatan jahat seorang guru. Seluruh dosa yang sementara dan dosa yang permanen secara komplit dihancurkan dengan melakukan <i>mudra</i> ini. Biarkanlah dia melaksanakan praktek ini sepanjang masa semoga dia meraih kebebasan.
11. <i>Vajroni Mudrā</i>	Tempatkan kedua tangan pada lantai, angkat kedua kaki sampai menjulang ke atas, kepala tidak menyentuh bumi ini untuk membangkitkan <i>sakti</i> , menyebabkan panjang usia dan orang bijaksana menyebut dengan <i>vajroli</i> . Manfaat praktik yoga ini adalah yang tertinggi; ini menyebabkan kebebasan. Para yogi akan diberikan kesempurnaan dari manfaat mempraktekan latihan ini. Yoga ini menyebabkan kegembiraan bindu sidhi (penahanan benih) persembahan pada Tuhan dan saat sidhi ini dicapai Apakah yang tidak dapat diraih di dunia ini? Ini akan memberikan banyak kesenangan, jika seseorang mempraktekan <i>mudra</i> ini dia akan mencapai seluruh kesempurnaan.
12. <i>Sakti Chalani Mudrā</i>	Taburi tubuh dengan abu suci, duduklah dengan sikap <i>sidhasana</i> , gambarkan <i>prana bayu</i> melalui kedua lubang hidung, dengan setengah memaksa gabungkan dengan apana. Gerakan dubur secara perlahan dengan <i>asvini mudra</i> sampai <i>Vayu</i> memasuki gerbang <i>susumna</i> dan merupakan manifestasi kehadirannya. Untuk jalan ini lakukan pengendalian nafas dengan <i>kumbaka</i> , ular <i>kundalini</i> merasa dicekik, bangkit dan memancar keluar menuju <i>Brahmarandhra</i> . Tanpa <i>sakticalana</i> , <i>yogi mudra</i> tidak lengkap atau sempurna; pertama-tama lakukan <i>calana</i> dan kemudian <i>yonis mudra</i> . Manfaat <i>mudra</i> ini harus dijaga dengan hati-hati karena penuh kerahasiaan (sembunyikan). Dia menghancurkan kebusukan dan kematian. Maka dengan demikian seorang yogi harus mempraktekannya dengan keinginan untuk kesempurnaan. Seorang yogi yang mempraktekan ini setiap hari, maka akan menjadi seorang pakar (ahli) dibidangnya mencapai <i>vigraha sidhi</i> dan seluruh penyakit dapat disembuhkan.
13. <i>Tadagi Mudrā</i>	Buatlah tubuh mengembang bagaikan sebuah tangki. Ini disebut sebagai <i>tadagi</i> (tangki) <i>mudra</i> , menghancurkan kebusukan badan dan kematian.
14. <i>Manduki Mudrā</i>	Tutuplah mulut dan gerakan lidah menuju langit-langit mulut dan rasakan dengan perlahan madu surgawi (yang mengalir dari ribuan kelopak bunga teratai). Ini disebut sebagai <i>mudra kodok</i> . Manfaatnya: Tubuh tidak akan menderita sakit atau menjadi tua dan selalu nampak muda; rambutnya tampak bersinar, bagi mereka yang mempraktekan ini tidak pernah tumbuh uban.
15. <i>Sambhavi Mudrā</i>	Pertahankan tatapan di antara kening (alis kedua mata), temukan keberadaan Tuhan tertinggi didalamnya. Inilah <i>sambhavi</i> <i>rahasia dalam segala tantra</i> . Kitab suci <i>Weda</i> dan berbagai kitab suci lainnya, <i>purana</i> , ibarat wanita cantik tetapi <i>sambhavi</i> menjadi pengawalnya. Sebagaimana seorang wanita yang tinggal dalam sebuah keluarga.
16. <i>Parthivi Dharana</i>	<i>Pertiwi tatwa</i> mempunyai warna kuning, dengan aksara suci (la) ini simbol rahasia (benih penciptaan), dia berbentuk empat sisi dan <i>dewa brahma</i> sebagai <i>dewanya</i> . Tempat <i>tatwa</i> ini ada di Hati dan pertahankan dengan <i>kumbaka prana vayu</i> dan pikiran atau <i>citta</i> ada dalam masa periode waktu <i>lima ghastrika</i> (2,5 jam). Ini disebut sebagai <i>adhodharana</i> . Dengan melakukan ini, seseorang berani dan sanggup (dapat menjalani kehidupan) di dunia dan tidak ada elemen duniawi yang dapat merugikannya; para <i>yogi</i> dianugerah keteguhan hati. Dia yang mempraktekan setiap hari <i>dharana</i> ini, akan menjadi berani menghadapi kematian: menjadi ahli (pakar) di dunia ini.
17. <i>Ambhasi</i>	<i>Tattwa</i> air berwarna putih seperti bunga kunda atau sebuah pendingin atau Bulan, bentuknya adalah melingkar bagaikan bulan, aksara sucinya adalah (Va) sebagai benih

Nama	Penjelasan
<i>Dharana</i>	pemelihara, dan <i>dewa visnu</i> bersemayam didalamnya. Dengan melakukan <i>yoga</i> ini, produksi <i>tatwa</i> air ada di dalam hati, tempat <i>prana</i> , <i>cittha</i> atau pikiran (kesadaran), praktekkan <i>kumbaka</i> ini dengan <i>lima ghastrika</i> . <i>Tatwa dharana</i> ini menghilangkan dukacita. Air tidak dapat menyentuhnya yang mempraktekan ini.
18. <i>Agneyi Dharana</i>	<i>Tattwa</i> api berada didaerah pusar, dia berwarna merah bagaikan serangga <i>indra gopa</i> , dia berbentuk segitiga, benihnya adalah huruf (Ra), yang bersemayam adalah <i>dewa rudra</i> . Dia menggambarkan keagungan laksana matahari yang memberikan kesuksesan. Pertahankan <i>prana cittha</i> atau kesadaran pada <i>tatwa ini selama 5 ghastrika</i> . Ini disebut dengan <i>lima dharana</i> , api neraka kematian dan unsur api tidak bisa merugikannya.
19. <i>Vayavi Dharana</i>	<i>Udara tatwa</i> berwarna hitam berbentuk ornamen dua mata, aksara sucinya (Ya) sebagai benihnya, <i>dewa Iswara</i> bersemayam didalamnya. <i>Tatwa</i> ini penuh dengan <i>kualitas satwika</i> . Pertahankan <i>prana dan cittha</i> dengan melakukan lima <i>ghastrika pada tatwa</i> ini. Ini disebut sebagai <i>vayavi dharana</i> . Dengan melakukan ini praktisi bisa berjalan di atas udara.
20. <i>Akasi Dharana</i>	<i>Tatwa akasa</i> (angkasa) berwarna air laut yang murni, aksara sucinya adalah (Ha) sebagai benihnya, <i>dewa sadasiva</i> bersemayam didalamnya. Pertahankan dengan <i>prana dan cittha</i> selama lima <i>ghastrika dalam tatwa</i> ini. Ini adalah <i>dharana ether</i> . Dia membuka pintu gerbang kebebasan.
21. <i>Asveni Mudrā</i>	Bentangkan dan perlebar lubang anus dan ulangi beberapa kali, lagi dan lagi, ini disebut sebagai <i>asvini mudra</i> . Dia membangkitkan <i>kundalini sakti</i> . <i>Asvini ini</i> adalah mudra yang agung; menghancurkan segala penyakit yang berkenaan dengan dubur; dia memberikan kekuatan, tenaga, mencegah kematian yang prematur.
22. <i>Pasini Mudrā</i>	Angkat dan dorong (lempar) kedua kaki di atas menuju punggung, pertahankan mereka dengan kuat bersama-sama seperti sebuah <i>pasa</i> (hidung). Ini disebut sebagai <i>pasini mudra</i> ; yang membangkitkan sakti (energi) <i>kundalini</i> . <i>Mudra</i> ini memberikan kekuatan dan makanan. Mudra ini dapat dipraktekan bagi yang menginginkan kesuksesan.
23. <i>Kaki Mudrā</i>	Gerakan mulut, bagaikan burung gagak yang sedang minum air, hiruplah udara secara perlahan. Ini disebut dengan <i>kaki mudra</i> menghancurkan segala penyakit. <i>Kaki mudra</i> adalah <i>mudra</i> yang terbaik, jaga rahasia ini dalam semua tantra. Dengan kegembiraan ini seseorang menjadi bebas dari segala penyakit bagaikan burung gagak.
24. <i>Matanggi Mudrā</i>	Bertdiri dikedalaman air sebatas leher, masukkan air dari lubang hidung dan keluarkan melalui mulut. Kemudian sebaliknya. Biarkan seseorang mengulangi latihan ini dan seterusnya. Ini disebut dengan <i>mudra gajah</i> , menghancurkan kebusukan dan kematian. Dari tempat tadi, manusia terbebas dari arus yang bergerak, seorang praktisi teguh melakukannya seperti gajah atau mudra gajah; dia akan menjadi kuat bagaikan seekor gajah. Apapun yang diinginkan akan terjadi, melalui proses ini seorang yogi mengalami kesenangan; lakukan mudra ini dengan baik.
<i>Bujanggini Mudrā</i>	Menjulurkan wajah sedikit ke depan, biarkan dia minum (menarik) udara melalui kerongkongan; ini disebut mudra ular, penghancur pembusukan dan kematian. <i>Mudra ular ini secara cepat menghancurkan semua penyakit, khususnya yang berkenaan dengan sakit perut, pencernaan, disentri dll.</i>

Sumber: Teks Gheraṇḍa Saṁhitā III, 6-93 (Vasu, 1933).

3.4 Klasifikasi *Mudrā* dalam Hatha Yoga

Dalam tradisi Hatha Yoga, *mudrā* dianggap sebagai alat yang berharga sebagai jalan kebangkitan. Ada lima kelas *mudrā* yang diajarkan dalam tradisi yoga: *hasta* (tangan), *mana* (kepala), *kaya* (postural), *bandha* (kunci), dan *adhara* (bawah atau *perineum*). Meskipun lima

ini berbeda, mereka berbagi tujuan umum melayani sebagai “segel” atau “kunci” yang digunakan untuk mempengaruhi aliran energi pada organ dan saluran tubuh tertentu (Carroll & Carroll, 2013). Gheranda Samhitā (teks abad ketujuh belas tentang Hatha Yoga) menjelaskan dua puluh lima jenis mudrā. Masing-masing dari lima kelas mudrā mengandung banyak teknik yang digunakan untuk tujuan yang berbeda. Banyak mudrā dan kunci postural menjadi dasar untuk praktik internal Hatha Yoga yang bertentangan dengan aplikasi populer yoga sebagai mode kebugaran ditujukan terutama untuk memengaruhi saraf otonom sistem, dan memiliki sangat sedikit hubungannya dengan penampilan musculoskeletal sistem.

Hasta mudrā adalah nama yang diberikan untuk banyak gerakan tangan, digunakan dalam Hatha Yoga untuk mengatur aliran prana (energi kehidupan) dan mempersiapkan pikiran untuk meditasi. Soma Shambhu Paddhati (sekitar abad ke-19) menggambarkan tiga puluh tujuh mudrā tangan, yang paling umum *abhaya mudrā*, *anjali mudrā*, *chin mudrā*, *dhyana mudrā*, dan *jnana mudrā*. *Mana mudrā* bekerja dengan “tujuh bukaan” di kepala (dua mata, dua telinga, dua lubang hidung, dan mulut) (Carroll & Carroll, 2013). Berbagai *Mudrā mana* digunakan terutama sebagai teknik pratyahara (internalisasi indera) untuk mengarahkan kesadaran secara sistematis ke dalam menuju obyek meditasi, namun dalam teks Hatha Yoga Pradipika dan Gerandha Samhitā *mudrā mana* paling sedikit diulas dibandingkan jenis mudrā yang lainnya. *Kaya Mudrā* bersifat jasmani postur (*asanas*) dikombinasikan dengan teknik pernapasan dan visualisasi tertentu. Mereka paling sering digunakan untuk membuka chakra (pusat energi) dan membangkitkan Kundalini (kekuatan ular). *Bandha mudrā* seperti yang digunakan *maha vedha mudrā bandha* (kunci interior) bersama dengan asana (postur) dan kumbhaka (penahanan napas). Ini digunakan untuk tujuan yang sama seperti *kaya mudrā*, dan sering ditemukan diurutkan bersama dalam rangkaian praktik hatha yoga. *Adhara mudrā* seperti *ashvini mudrā* menggunakan berbagai metode kontraksi otot anus, organ seksual, dan perineum untuk merangsang sistem endokrin dan memperkuat energi vital tubuh. Lebih jelasnya akan diklasifikasikan jenis mudrā yoga yang tertuang pada 2 kitab hatha yoga, yaitu kitab Hatha Yoga Pradipika dan kitab Gerandha Samhitā, sebagai berikut:

- a. *Hasta mudrā* (*mudrā* tangan) mungkin kondusif untuk meditasi, dan membantu dalam internalisasi. Banyak *mudrā* tangan dikembangkan untuk digunakan dalam ritual, terutama dalam tantra. Lainnya dikembangkan sebagai simbol ikonografi untuk penggambaran dewa dalam patung dan lukisan. Lainnya dikembangkan untuk cerita non-verbal dalam tarian tradisional. Mudra tangan yang disajikan dalam tulisan ini adalah mudra meditatif. Mereka mengarahkan kembali prana yang dipancarkan oleh tangan ke dalam tubuh. Mudra yang menggabungkan ibu jari dan jari telunjuk terlibat korteks motor pada tingkat yang sangat

halus. Teknik ini menghasilkan satu lingkaran energi yang bergerak dari otak ke tangan dan kemudian kembali lagi. Kesadaran sadar akan proses ini dengan cepat mengarah ke internalisasi. Teknik yang termasuk dalam kategori ini adalah: *jnana mudra*, *mudra dagu*, *yonis mudra*, *bhairava mudra*, *hridaya mudra*.

- b. *Māna mudrā* (*mudrā* kepala) adalah latihan-latihan ini merupakan bagian penting dari yoga kundalini, dan banyak teknik meditasi penting dalam dirinya sendiri. Mereka memanfaatkan mata, telinga, hidung, lidah dan bibir. Teknik yang termasuk dalam kategori ini adalah: *shambhavi mudra*, *nasikagra drishti*, *mudra khechari*, *kaki mudra*, *mudra bhujaṅgini*, *bhoochari mudra*, *akashī mudra*, *mudra shanmukhi*, *unmani mudra*.
- c. *Kaya mudrā* (*mudrā* postural) menggabungkan postur fisik dengan pernapasan dan konsentrasi. Latihan-latihan ini memanfaatkan postur fisik yang dikombinasikan dengan pernapasan dan konsentrasi. Teknik yang termasuk dalam kategori ini adalah: *vipareeta karani mudra*, *mudra pashinee*, *prana mudra*, *mudra yoga*, *mudra manduki*, *tadagi mudra*.
- d. *Bandha mudrā* (*lock mudrā*) adalah jenis *mudrā* yang dilakukan pada tiga diafragma (pernafasan, vokal, dan panggul). Mereka digunakan bersamaan dengan menahan nafas (*kumbhaka*) selama *pranayama*. Praktik-praktik ini menggabungkan *mudrā* dan *bandha*. Praktik ini membuat sistem prana dalam mempersiapkannya untuk kebangkitan kundalini. Teknik yang termasuk dalam kategori ini misalnya, *maha mudra*, *mahabheda mudra*, *mudra maha vedha*.
- e. *Adhara mudrā* (*mudrā perineum*) dilakukan di area dasar panggul dan sering dikaitkan dengan pemanfaatan energi seksual. Teknik-teknik ini mengalihkan prana dari pusat yang lebih rendah ke pusat otak. *Mudrā* yang berkaitan dengan sublimasi energi seksual, contoh teknik yang termasuk dalam kategori ini seperti *ashwini mudra*, *vaj rolī/sahajolī mudrā*.

Di antara kelima kelompok *mudrā* ini yang disajikan dalam tulisan ini mewakili pilihan kecil yang dibahas dalam teks yoga. *Mudrā* dilakukan baik dalam kombinasi dengan atau setelahnya *asana* dan *pranayama*.

3.5 Manfaat *Mudrā* Yoga

Yoga sering diartikan sebagai gerak olah tubuh yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia. Yoga dalam pengertiannya yang berarti menyatu atau penyatuan yang memerlukan keseimbangan tubuh. Suatu *mudrā* dapat dijelaskan karena satu posisi atau sikap tertentu yang mewakili jiwa. Dalam sistem tari klasik India, *mudrā* berarti suatu gerak simbolis dari kedua tangan, yang menimbulkan suasana hati atau emosi tertentu dalam hati (Sarasvati, 2002). Gerakan *mudrā* dikatakan lebih ampuh dalam mempertahankan daya tahan

tubuh dan meningkatkan kesadaran energi vital (*prana*). Jika seseorang mampu mengembangkan energi yang ada dalam dirinya itu akan berpengaruh untuk penyembuhan diri sendiri maupun psikis orang lain, salah satunya dengan melakukan latihan *mudrā* itu sendiri. Gerakan-gerakan *mudrā* merupakan penggabungan antara *bandha*, *asana* dan *pranayama* yang dapat menciptakan ketenangan dalam tubuh.

Sikap dan postur yang diadopsi selama latihan mudra membangun hubungan langsung antara *annamaya kosha* (lapisan fisik tubuh), *manomaya kosha* (tubuh mental) dan *pranamaya kosha* (tubuh energi). Awalnya, ini memungkinkan praktisi untuk mengembangkan kesadaran aliran prana dalam tubuh. Akhirnya, itu membangun keseimbangan prana di dalam *kosha* dan memungkinkan pengalihan energi halus ke chakra atas, mendorong kondisi kesadaran yang lebih tinggi (Saraswati, 2008). Hal ini tertuang dalam Hatha Yoga Pradipika III.7-8 yang menjelaskan mengenai praktek mudra menghancurkan usia tua dan kematian, dengan berlatih mudra, para yogi memperoleh delapan siddhi.

Mudrā untuk menstabilkan tubuh yaitu dengan rutin melakukan latihan yoga *mudrā* untuk meningkatkan kualitas tubuh, gerakan *mudrā* sebenarnya sangat berkaitan dengan meditasi untuk penenangan pikiran sehingga keadaan tubuh akan menjadi lebih maksimal setelah melakukan latihan ini. Menurut Svami Satyananda Sarasvati, *mudrā* mempersiapkan pikiran untuk meditasi dengan mendorong penarikan pikiran sehat dari hubungan dengan benda-benda luar (*pratyahara*) dan dengan membuat pikiran tajam (*ekagrata*). Gerakan-gerakan *mudrā* ini sangat baik dilatih sebelum melakukan meditasi (Sarasvati, 2002).

Banyak manfaat *mudrā* yang bisa dirasakan dengan selalu berlatih secara rutin. Maka untuk menjaga kestabilan tubuh, *mudrā* juga dapat menjadi konsentrasi tubuh yang dimana dengan selalu berlatih *mudrā* maka kestabilan dan keseimbangan tubuh maka kita bisa lebih fokus dalam melakukan sesuatu maupun pikiran dapat terfokus pada suatu objek dan pikiran tidak jalan-jalan lagi. Dalam teks Gheraṇḍa Saṁhitā, Dewa Siwa menginstruksikan Dewi Parvati pada *mudrā* dan mengatakan bahwa dengan mempraktikkan *mudrā*, yogi menjadi mahir. Ini memberi kebahagiaan besar bagi yogi; bahwa bahkan para dewa tidak dapat bermimpi menikmati, seperti yang dikutip melalui terjemahan yang termuat dalam teks Gheraṇḍa Saṁhitā, yang menyebutkan keuntungan-keuntungan dari mempraktikkan *mudrā* sebagai berikut.

Maheswara bersabda kepada pasangan suami istriNya menceritakan keuntungan dari *mudrā-mudrā* dengan mengatakan sebagai berikut; “ O... Dewi! Aku akan mengatakan sesuatu tentang *mudrā*; pengetahuan ini adalah keahlian tertinggi. Mereka harus menjaga kerahasiaanya dengan cara selalu peduli dan melaksanakannya dengan baik. Dan ini berlaku pada semua orang dan tidak pandang bulu. Hal ini membuat

kebahagiaan bagi para yogi dan bahkan tidak bisa dicapai oleh para marut (para dewata) di angkasa (Vasu, 1933).

Mudrā adalah gerakan tubuh untuk membangkitkan energi kundalini. *Mudrā* awalnya merupakan dialog antara Deva Shiva dengan devi Parvati dan bersifat sangat mistis. Segala sesuatu yang rahasia di dunia dapat diungkapkan melalui *Mudrā*. *Mudrā* diberikan kepada orang yang baik hati, lemah lembut dan berbakti kepada seorang guru, sehingga dengan demikian *mudrā* dapat berhasil dipraktikkan dengan benar. *Mudrā* tidak boleh diberikan kepada pemuda (orang yang tidak menghormati guru). Gheraṇḍa Saṁhitā menyebutkan akibat dari latihan *mudrā* yang rutin dan disiplin sebagai berikut: 1) meningkatkan kekuatan tubuh sehingga mempengaruhi kesehatan tubuh, 2) dapat menghilangkan segala macam penyakit, 3) api pencernaan menjadi baik, 4) *mudrā* membuat awet muda (Sugata & Juniarta, 2022).

IV. PENUTUP

Tulisan ini mencoba *mudrā* yoga dianalisis dan dijelaskan secara komprehensif. *Mudrā* bukan merupakan salah satu dari delapan cabang yoga (*astanga yoga*). Sebaliknya, *mudrā* khusus mendukung dan mempercepat keberhasilan dalam anggota tubuh yoga seperti *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana*, dan *samadhi*. Jenis *mudrā* yang terdapat pada teks Hatha Yoga Pradipika terdapat 10 *mudrā* sedangkan jenis *mudrā* yang terdapat pada teks Gheraṇḍa Saṁhitā berjumlah 25 *mudrā*. *Mudrā* dapat diklasifikasikan menjadi 5 kategori yaitu *hasta mudrā*, *māna mudrā*, *kaya mudrā*, *bandha mudrā* dan *adhara mudrā*. *Mudrā* yang sudah dijelaskan di atas merupakan gerakan fisik halus tangan, wajah, dan atau tubuh. *Mudrā* kompleks melibatkan seluruh tubuh dalam praktik kombinasi antara *asana*, *pranayama*, *bandha* dan visualisasi, sementara *mudrā* sederhana berkisar dari posisi tangan hingga teknik meditasi. *Mudrā* bermanfaat untuk menjaga kestabilan dan keseimbangan tubuh serta pikiran dapat terfokus pada suatu objek dan pikiran tidak berflutuasi. Tujuan *mudrā* adalah untuk mengaktifkan dan membuat sirkuit prana di dalam tubuh. Sirkuit ini menyalurkan prana dengan cara tertentu untuk menciptakan efek halus pada *koshas* dan untuk mengatur serta membangunkan prana kundalini. *Mudrā* hanya digunakan setelah kemahiran dalam *asana*, *pranayama* dan *bandha* telah tercapai, dan ketika seseorang telah memiliki kesadaran prana. Dalam hatha yoga, *mudrā* adalah praktik lanjutan yang mengarah pada pencapaian pencerahan.

DAFTAR PUSTAKA

Acari, A. (2018). *Dharma Patanjala Kitab Saiva dari Jawa Zaman Kuno Kajian dan Perbandingan dengan Sumber Jawa Kuno dan Sanskerta Terkait*. PT. Grafika Mardi

Yuana.

- Burgin, T. (2018). *The Hatha Yoga Pradipika*. <https://Www.Yogabasics.Com/https://www.yogabasics.com/learn/hatha-yoga-pradipika/>
- Carroll, C., & Carroll, R. (2013). *Mudra Of India: A Comprehensive Guide to the Hand Gestures of Yoga and India Dance* (D. Frawley (ed.); Expanded E). Singing Dragon.
- Hirschi, G. (2000). *Mudra: Yoga in your hands*. York Beach, Maine.
- Isha, F. (2022). *Yoga*. IshaFoundation.Org. <https://isha.sadhguru.org/yoga/>
- Kumar, K., Srinivasan, T., Ilavarasu, J., Mondal, B., & Nagendra, H. (2018). Classification of electrophotonic images of yogic practice of mudra through neural networks. *International Journal of Yoga*, 11(2), 152. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_76_16
- Mallinson, J. (2004). *The Gheranda Samhita The Original Sanskrit and An English Translation*. Publisher's Cataloging-in-Publication Data.
- S, S., & Prakash Sharma, C. (2021). Mudra Therapy and Its Classification. *International Journal of Health Sciences and Research (Www.Ijhsr.Org)*, 11(1), 118.
- Sarasvati, S. S. (2002). *Asana Pranayama Mudra dan Bandha* (I. W. Mawisnara (ed.)). Penerbit Paramita Surabaya.
- Saraswati, S. S. (2008). *Asana Pranayama Mudra Bandha* (Fourth). Yoga Publications Trust.
- Saraswatī, S. S. P. (2005). *Pātañjali Rāja Yoga*. Penerbit Paramita Surabaya.
- Sugata, I. M., & Juniartha, M. G. (2022). Implementasi Ajaran Hatha Yoga Pada Gheraṇḍa Samhitā Dalam Kehidupan Praktis. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 6(4), 255–271. <https://doi.org/10.37329/jpah.v6i4.1506>
- Surada, I. M. (2007). *Kamus Sanskerta – Indonesia*. Penerbit Paramita Surabaya.
- Svatmarama, Y. (2002). *The Hatha Yoga Pradipika Translated by Pancham Sinh*.
- Vasu, S. C. (1933). *The Gheranda Samhita A Treatise On Hatha Yoga (Terjemahan)*. Theosophical Publishing House.