



Struktur Pelatihan Yoga *Āsanas* Bagi Anak-Anak, Remaja Dan Dewasa Di Sanggar Samirata

Made G. Juniarta¹, I Made Sugata², I Made Dwitayasa³,
I Made Wika⁴, I Nyoman Piarta⁵

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

email: madejuni87@gmail.com¹, imadesugata65@gmail.com², dwitayasa23@gmail.com³,
imadewika@gmail.com⁴, omphi82@yahoo.co.id⁵

Diterima tanggal 6 Pebruari 2021, diseleksi tanggal 17 Maret 2021, dan disetujui tanggal 30 Maret 2020

ABSTRACT

Yoga is a way to connect or unite in the spiritual or spiritual dimension which is the main process / path to achieve the goal, namely eternal freedom or the union of the soul with God. This oneness exists after breaking the duality of mind into the highest consciousness. Āsanas is the third part of the eight yoga paths, which are known as astāngga yoga or the eight sections of yoga. The aim is to make our bodies steady and ready for higher techniques such as pranayama (breath control), pratyahara (sense withdrawal), dharana (concentration), dhyana (meditation) and Samadhi (cosmic realization). The method used in this writing uses qualitative methods, using qualitative descriptive analysis. Besides that, in the implementation of the training, the method of material presentation, question and answer method, and practical method is also carried out. Data collection used by using observation, interview and documentation techniques. Through āsanas yoga training which is not theoretical but direct practice through the āsanas yoga training structure by emphasizing the importance of deep understanding of the philosophy of each āsanas pose that is carried out. So that by staying more persistent, it will be easier to concentrate and meditate. In addition, the āsanas movement balances the production of hormones from the various glands, the stretching and bending position of the āsanas movement, which is carried out for a certain period of time, puts special and sustained pressure on the glands so that it stimulates the glands in various ways, regulates glandular production and ultimately going to control emotions. If the deficiency of the glands is resolved, the mind becomes free from emotional distress and a perfect inner calm will be achieved. So that the training participants will feel the benefits both morally, physically, mentally and spiritually by making the practice of yoga as a sadhana.

Keywords: training; āsanas yoga; children; youth; adult.

ABSTRAK

Yoga merupakan cara untuk menghubungkan atau bersatu dalam dimensi kerohanian atau kebatinan yang merupakan proses/jalan utama untuk mencapai tujuan yaitu kebebasan abadi atau bersatunya jiwa dengan Tuhan. Kesatuan ini hadir setelah menghancurkan dualitas pikiran ke dalam kesadaran tertinggi. *Āsanas* merupakan bagian ketiga dalam delapan jalan yoga, yang dikenal dengan sebutan *astāngga* yoga atau delapan bagian dalam yoga. Tujuannya adalah membuat tubuh kita mantap dan siap untuk teknik-teknik yang lebih tinggi seperti *pranayama* (pengaturan nafas), *pratyahara* (penarikan indera), *dharana* (konsentrasi), *dhyana* (meditasi) dan *Samadhi* (realisasi kosmis). Metode yang digunakan dalam penulisan ini menggunakan metode kualitatif, dengan menggunakan analisa deskriptif kualitatif. Disamping itu dalam pelaksanaan pelatihan dilakukan pula metode pemaparan materi, metode tanya jawab, serta metode praktik. Pengumpulan data yang digunakan dengan menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Melalui pelatihan yoga *āsanas* yang tidak secara teori namun praktik secara langsung melalui struktur pelatihan yoga *āsanas* dengan memberikan penekanan akan pentingnya pemahaman yang mendalam mengenai filosofis setiap pose *āsanas* yang dilakukan. Sehingga dengan ber*āsanas* lebih tetap, akan lebih mudah memusatkan pikiran dan bermeditasi. Selain itu gerakan *āsanas* membuat produksi hormon dari berbagai kelenjar menjadi seimbang, posisi meregang dan menekuk dari gerakan *āsanas*, yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu, memberikan tekanan yang khusus dan berkelanjutan pada kelenjar-kelenjar sehingga akan merangsang kelenjar dengan berbagai cara, mengatur produksi kelenjar dan akhirnya akan mengontrol emosi. Jika kekurangan kelenjar teratasi, pikiran menjadi bebas dari gangguan emosi dan ketenangan bathin yang sempurna akan tercapai. Sehingga kebermanfaat baik secara moral, fisik, mental dan spiritual semakin dirasakan oleh para peserta pelatihan dengan menjadikan praktik yoga sebagai sebuah *sadhana*.

Kata kunci: pelatihan; yoga āsanas; anak-anak; remaja; dewasa.

I. PENDAHULUAN

Yoga sesuai dengan kodifikasi di dalam Veda mutlak bersumber dari Veda itu sendiri, dibagian Upangga Veda tepatnya bagian dari Darsana yang ditokohi oleh Maha Rsi Patanjali. Cakupan bahasan di dalam yoga pada prinsipnya sama dengan bagian-bagian lain yang ada dalam Darsana mencakup aspek ajaran yang memahami kebenaran tentang Tuhan, atman dan alam metafisika. Semua bentuk dan isi ajaran yoga itu, bukanlah ajaran yang bersifat teori bahasan namun ia mengandung nilai konseptual (Teori dan Praktik). Bila ajaran tersebut hanya dibaca, dihafal atau diingat saja, hal itu akan sia-sia. Faedahnya akan dapat dirasa jika dilakukan dengan sabar, rajin, tekun ulet, dilaksanakan secara teratur dan terus menerus (Swami Siwananda, 1970).

Praktik yoga yang saat ini sudah berkembang di dunia dirasakan manfaatnya mulai dilirik dan dicari oleh sebagian besar orang. Tidak ada batasan dalam mempelajari serta mengimplementasikan yoga, baik itu suku, adat istiadat, ras maupun agama yang berbeda. Yoga dicari banyak orang karena untuk memenuhi kekosongan dalam dirinya, disamping yoga dijadikan sebuah alat penyembuhan dalam terapi kesehatan. Menurut Sigmund Freud yang ahli dalam psikoanalisis menyatakan, seorang ahli terapi yang terampil dapat membawa pikiran tertekan ke kesadaran, dan melalui proses, membawa tingkah laku ke tingkat kesadaran yang dapat dikontrol (Pals, 2001: 100).

Yoga merupakan cara untuk menghubungkan atau bersatu dalam dimensi kerohanian atau kebatinan yang merupakan proses/jalan utama untuk mencapai tujuan yaitu kebebasan abadi atau bersatunya jiwa dengan Sang Hyang Widhi (moksa) (Juniartha, 2020: 85). Praktik yoga dilihat sebagai suatu jenis sistem yang dipercayainya dan didayagunakan untuk mencapai apa yang diinginkan baik bersifat jasmani dan rohani. Praktik yoga sesuai konsep Rsi Patañjali yang merupakan yoga klasik yang didasari pada latihan moral, fisik, mental dan spiritual. Secara menyeluruh mencangkup 8 bagian atau batang tubuh yoga yang disebut *Astangga Yoga* (*yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dyana dan samadhi*). Dengan proses global yang begitu cepat tanpa kendali, tidak seimbang dengan kemampuan manusia dalam menerima dan mencerna, sehingga manusia dihadapkan dengan berbagai tekanan, seperti: tekanan psikis, tekanan perseptual, tekanan sosial, tekanan moral, dan tekanan spiritual yang menyebabkan manusia kehilangan fungsi kontrol yang sangat mempengaruhi perilaku manusia.

Melalui pelatihan yoga *āsanas* bertujuan untuk memberikan pelayanan, memfasilitasi dan mengkomunikasikan suatu masalah, serta isu dan fenomena sosial - keberagaman yang berkembang di masyarakat sehingga tidak terjadinya kesenjangan permasalahan sosial –

keagamaan khususnya dalam bidang praktik yoga. Hal ini berguna untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara lebih holistik (sehat badan, pikiran dan jiwa).

Program pelatihan yoga yang dilakukan bagi anak-anak, remaja dan dewasa yang dilaksanakan di Sanggar Samirata diprioritaskan untuk memperkuat pelayanan terhadap masyarakat, disamping sebagai suatu tanggungjawab moral. Kegiatan tersebut merupakan bagian dari upaya sanggar dalam meningkatkan kualitas anak-anak, remaja dan dewasa di lingkungan Desa Abiansemal sekaligus mengantisipasi terjadinya krisis etika dan moral. Selain hal tersebut Sanggar Samirata sebagai sanggar yang bergerak dalam bidang seni dan pendidikan secara nonformal yang berada di lingkungan Desa Abiansemal yang berada di wilayah Kabupaten Badung juga berupaya untuk mensosialisasikan ajaran *yoga* pada masyarakat sehingga melalui pelatihan yoga *āsanas* masyarakat mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang terkait dengan etika, moral dan kesehatan masyarakat. Dari latar belakang masalah di atas adapun judul yang diangkat dalam tulisan ini yaitu struktur pelatihan yoga *āsanas* bagi anak-anak, remaja dan dewasa di Sanggar Samirata.

II. PEMBAHASAN

2.1 Yoga Āsanās

Kata *yoga* berasal dari bahasa Sanskerta. Secara etimologi istilah *yoga* sendiri berasal dari urat atau akar kata *yuj* yang berarti bergabung, menyatukan (*sam*). Sedangkan kata *yoga* sendiri berarti: penyatuan, hubungan, kontak, pembawaan, pemindahan, penyerahan, bermanfaat, berguna, tipu, kecoh, mengerjakan, religius, meditasi, aturan, peraturan, kegiatan, kerajinan, hasil, akibat (Surada, 2007). Maha Rsi Patanjali mengartikan yoga sebagai *citta vrtti nirodhah* yaitu penghentian gerakannya pikiran. Seluruh kitab yoga sūtra karya Rsi Patanjali itu dibagi atas empat bagian dengan 194 sutra. Bagian pertama disebut *samādhipada*. Isinya ialah tentang sifat, tujuan dan bentuk ajaran yoga. Bagian kedua disebut *sadhanapada*. Isinya tentang pelaksanaan ajaran yoga seperti cara mencapai *samādhi* tentang kedudukan, tentang karma phala dan sebagainya. Bagian ketiga disebut *vibhūtipada* yang mengajarkan tentang segi batiniah ajaran yoga dan juga tentang kekuatan gaib yang didapat karena melaksanakan praktek yoga. Bagian keempat disebut *kaivalyapada*, melukiskan tentang alam kelepasan dan kenyataan roh yang mengatasi yang mengatasi alam duniawi (Sura dan sukayasa dalam Wira, 2020: 117).

Sena (2018: 16) menyatakan Yoga adalah usaha yang dilakukan secara terus menerus untuk mencapai kesadaran jiwa. Kesadaran jiwa dimaksud adalah kesadaran akan kesejatian diri yang dilakukan dengan penyatuan tubuh, pikiran dan jiwa, yang tentunya dilakukan dengan praktik-praktik disiplin olah tubuh dan pikiran. Hal ini sangat sulit untuk dilakukan jika tidak

disertai dengan disiplin (*sadhana*) dan kebiasaan (*abhyasa*). Kebiasaan dan disiplin dapat membantu dan melatih tubuh, pikiran dan jiwa untuk bergerak seirama dan senada sehingga menghasilkan tubuh yang harmoni.

Yoga muncul sekitar 5.000 tahun yang lalu. Pada abad ke-2 SM Maharsi Patanjali mengkompilasikan ajaran Yoga dan menyusun yoga sutra Patanjali menjadi delapan tahapan yoga (Astangga Yoga). *Astangga Yoga* terdiri dari *yama* (pengendalian diri), *nyama* (disiplin diri), *asana* (postur/pose untuk melakukan yoga), *pranayama* (teknik pernapasan), *pratyahara* (penguasaan diri), *dharana* (konsentrasi), *dhyana* (meditasi) dan *Samadhi* (kesadaran tertinggi). *Āsanas* juga menyediakan jalan untuk mengembangkan bathin dalam mencapai kesadaran diri sehingga *āsanas* dapat membantu menenangkan pikiran (Vivekananda, 2012:2).

Sejatinya *āsanas* mempengaruhi setiap aspek fisik manusia, tidak saja membuat seimbang kerja kelanjat tetapi juga membuat otot-otot giat dan santai, begitu pula dengan sistem saraf, menstimulir sirkulasi, mengendurkan otot dan memusatkan pikiran. Selama melakukan gerakan-gerakan yang halus ini, tubuh tetap berada dalam keadaan efisien yang rileks dan pernapasan panjang yang menyertai sikap-sikap ini membuat darah menyerap lebih banyak oksigen. Selama melakukan *āsanas*, tenaga lebih banyak dikumpulkan daripada dikeluarkan. Hal tersebut sesuai dalam Gheraṇḍa Samhitā menyebutkan *āsana* memberikan manfaat penting bagi siapa saja yang berlatih *yoga āsana* dengan rajin dan tentu-tentu, pastilah akan memiliki urat-urat badan yang lunak-lunak (*elastic*), sehingga jauh dari serangan penyakit apapun (Sivananda, 1970, 13).

Āsanas, sebagai kebalikan dari olah raga yang selama ini ada melibatkan kontraksi otot tertentu, dipertahankan dalam jangka waktu tertentu dan diikuti oleh perasaan yang rileks dan nafas yang halus. Setelah melakukan gerakan *āsanas* yang cukup lama, maka otot-otot akan menjadi rileks. Dengan kata lain, melalui pelatihan yoga *āsanas* yang diikuti oleh anak-anak, remaja dan dewasa di Sanggar Samirata kita mendapatkan secara alami apa yang tidak pernah diberikan oleh obat-obatan yakni membuat rileks otot. Rileksasi yang sempurna dari gerakan yoga *āsanas* dapat menghemat energi yang dapat dikumpulkan oleh tubuh untuk meningkatkan pikiran mencapai kesadaran kosmis. Dalam tulisan kuno mengenai yoga oleh Patanjali yang disebut Yoga Sutra, ada defenisi singkat tentang *yogāsana* : *Sthiram sukham asanam* yang berarti ‘bahwa keadaan yang nyaman dan mantap’ (Saraswatī, 2005: 292). Jadi kita dapat melihat bahwa *yogāsanas* dalam hal ini dilaksanakan untuk memperkuat kemampuan seseorang untuk duduk pada satu posisi tanpa kegelisahan untuk jangka waktu yang lama, karena hal ini perlu selama meditasi.

Disamping itu, *āsanas* memiliki nilai estetika kehidupan yang sangat tinggi seperti kehidupan yang ada di dunia ini. Menurut Wariati (2009: 90), *yoga* selain sebagai suatu latihan

fisik, mental dan spiritual namun dalam gerakan-gerakan (*āsana*) *yoga* itu sendiri memiliki unsur keindahan yang bisa dinikmati oleh panca indera. Setiap gerakan dalam *yoga* memang bukan diciptakan sebagai suatu seni, namun di dalam *yoga* terdapat unsur keindahan. Dalam perkembangannya gerakan *yoga* mulai dipadukan dengan musik-musik atau ditambahkan dengan gerakan-gerakan yang terlihat seperti tarian. Hal ini mampu membangkitkan energi dalam diri seseorang sebagai penyembuhan diri dan juga menjaga kesehatan serta keseimbangan. Namun gerakan *yoga* yang mulai dikreasikan itu hanya sebagai untuk memperindah gerakan *yoga* tanpa menghilangkan dan merubah gerakan-gerakan inti dari *yoga* sesuai yang tertuang dalam Gheraṇḍa Saṁhitā.

2.2 Struktur Pelatihan Yoga *Āsanas*

Teks Gheraṇḍa Saṁhitā mengajarkan yoga melalui tujuh bagian utama atau *sādhanas* yang pertama memberi arahan pemurnian tubuh (luar dan dalam), (*śatkarman*) kedua berkaitan dengan postur tubuh (*āsana*), ketiga dengan mudra (*mudrās*), yang keempat berkaitan dengan *pratyāhāra*. yang kelima untuk *prāṇāyāma*, yang keenam untuk *dhyāna*, dan yang ketujuh untuk *samādhi* (Vasu, 1933: vii). Sesuai dengan kitab Gheraṇḍa Saṁhitā, sebagai kitab yang menjelaskan tentang ajaran praktik yoga ada beberapa hal prinsip yang harus dilakukan oleh praktisi/aspirin yoga, diantaranya:

Śaṭkarmaṇa śodhanam ca āsanena bhavedhr̥ḍham
Mudrayā ritharatā caiva pratyāhāreṇa dhīratā
Prāṇāyāmāllādhyavaṁ ca dhyānātpatyakṣamātmanah
Samādhinā nirliptaṁ ca muktireva na saṁsayah

(Gheraṇḍa Saṁhitā, I.10-11)

Terjemahan :

Pertama – Pemurnian adalah bentuk kegiatan secara reguler dalam enam praktek (akan dijelaskan secara singkat); yang kedua – Asanas atau sikap tubuh akan mendapatkan *dr̥dhata* atau peregangan (kelenturan); Ketiga - Mudra 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: 4-5).

Sesuai dengan penjelasan dalam kitab Gheraṇḍa Saṁhitā di atas, seorang yang masuk ke dalam jalan yoga tentunya harus mengikuti tahapan-tahapan yang diajarkan secara praktis. Namun dalam konteks ini terbatas pada penjelasan teknik mempraktisi yoga *āsanas* yang dilakukan bagi anak-anak, remaja dan dewasa yang dilaksanakan di Sanggar Samirata. Untuk mempratisi ajaran yoga *āsanas* secara sederhana dalam kehidupan sehari-hari, secara rutinitas dapat diaplikasikan dalam struktur latihan seperti diuraikan sebagai berikut ini.

1. Pratyahara

Pratyahara merupakan cara melepaskan pikiran dari objek di luar tubuh dan berfokus pada suasana latihan, sehingga menciptakan keselarasan pikiran, tubuh, dan jiwa. Sehingga, sebelum lebih lanjut melakukan Yoga āsana kita duduk dengan rileks dengan mengambil sikap yang enak yang sesuai dengan kesenangan kita sendiri dengan meluruskan tiga hal yang prinsip didalam tubuh, tulang punggung, leher dan kepala tegak lurus, setelah itu dilanjutkan dengan menutup mata dan pusatkan pikiran pada suatu hal dengan menyampingkan segala hal lain (konsentrasi), dengan tetap dalam kondisi menyadari diri (kontemplasi), akhirnya masuk dalam kesadaran secara lengkap sehingga hilanglah segenap aktivitas mental keluar dalam kesatuan yang tiada taranya.

2. Puja/Doa dalam Yoga Āsanas

Setelah kita melakukan penenangan melalui teknik *pratyahara*, dilanjutkan latihan dengan diawali pengucapan beberapa doa sebagai pengantar kita kehadapan Hyang Maha Kuasa (Tuhan Yang Maha Agung), agar saat kita melakukan latihan dapat terhindar dari hal-hal yang bersifat negatif dan tetap mendapatkan bimbingan-Nya dengan melakukan beberapa Japa diantaranya :

a. Gayatri Mantram

Om bhur bvaḥ svah

tat savitur varenyam

bhargo devasya dhimahi

dhiyo yo nah pracodayat

(Rg.Weda III.62.10)

Terjemahan :

Om adalah bhur bvaḥ svah, kita memusatkan pikiran pada kecemerlangan dan kemuliaan Sanghyang Widhi, semoga Ia berikan semangat pikiran kita.

b. Mrtyum Jaya Mantra

Om Asato ma sadgamaya

tamaso ma jyotir gamaya

mrtyor ma amrtam gamaya

(Brh. Ar. Up. 1.3.28)

Terjemahan :

Ya, Tuhan! Bimbinglah kami dari yang tidak benar, menuju yang benar. Bimbinglah kami dari kegelapan (pikiran) menuju cahaya (pengetahuan) yang terang. Bimbing kami dari kematian menuju kehidupan yang abadi.

c. Maha Mrtyum Jaya Mantra

Om Trayambhakam yajamahe

sugandhim pusti varadhanam

urvarukam iva bandhanat

mrtyor muksya mamratat

(Rgveda, VII. 59. 12)

Terjemahan :

Kami menuju Hyang Rudra (*Trayambhaka*) yang menyebarkan keharuman dan memperbanyak makanan. Semoga ia melepaskan kami, seperti buah mentimun dari batangnya, dari kematian dan bukan dari kekekalan.

d. Mantram Guru Puja

*Gurur brahmà gururviûóu gururdevo maheúvaraá,
Gurur sàkúat parayá brahmà tasmai úrigurave namaá.*

(Gurugità 4).

Terjemahan :

Guru adalah Brahma, Guru adalah Viûóu, Guru adalah Úiva,

Guru adalah Brahman yang tertinggi, hamba bersujud kepada Guru.

Om Santih, Santih, Santih Om.

3. Pavanamukthasana (*Stretching*)

Rangkaian gerak dalam Pavanamukthasana menciptakan kondisi tubuh terjadinya peregangan di persendian dan otot-otot secara menyeluruh sebagai persiapan untuk memasuki gerakan-gerakan lebih lanjut didalam latihan asanas, disamping itu bertujuan untuk menghindari terjadinya cedera dalam latihan. Latihan Pavanamuktasana akan membantu mengeluarkan angin dan asam yang berlebihan dari tubuh, terutama dari persendian. Latihan-latihan tersebut berguna bagi orang-orang yang sedang dalam masa penyembuhan, orang-orang cacat, dan orang-orang yang mempunyai kesulitan menggerakkan anggota badan mereka. Setelah berbaring lama di tempat tidur seseorang dapat melatih kembali otot-ototnya dengan lembut lewat latihan-latihan ini. Latihan-latihan ini juga efektif dalam menghilangkan penyakit-penyakit otot. Rangkaian latihan *Pavanamuktasana* yang diberikan dibagi menjadi dua kelompok yang berbeda, yaitu : kelompok anti rematik dan kelompok anti lambung dengan durasi masing-masing 15 menit.

4. Surya Namaskara (*Sun Salutation*)

Surya Namaskara adalah sebuah rangkaian dari 12 sikap tubuh dalam Yoga yang dibuat dalam ritme gerakan mengalir (*Jalaksana*). Surya Namaskara juga berarti pemujaan kepada Dewa Matahari sebagai pemberi kekuatan tunggal bagi kehidupan yang ada di alam Jagat Raya ini. Asana dengan membungkuk dan kebelakang bergantian, melenturkan dan meregangkan tulang belakang dan anggota badan pada rentang maksimumnya. Rangkaian gerakan ini memberikan regangan mendalam pada seluruh tubuh, berlatih Surya Namaskara secara teratur merupakan salah satu metode yang paling cepat untuk mendapatkan tubuh yang lentur. Disamping itu melakukan kegiatan Yoga merupakan pencegah stress dan terbukti menjadi dasar dari suatu terapi yang sangat ampuh bagi penyakit fisik maupun mental. Surya Namaskara merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendekatan Yoga dan mudah dapat diterapkan dalam kehidupan kita sehari-hari. Latihan Surya Namaskara apabila dilakukan tersendiri hanya membutuhkan waktu kira-kira selama 5-15 menit latihan untuk mendapatkan hasil yang sangat cepat dan bermanfaat (Sarasvati, 2002: 2). Oleh karena itu sangat cocok bagi orang-orang yang aktif seperti para pengusaha yang sibuk, karyawan, ibu rumah tangga yg mengelola keluarga, siswa yang akan menghadapi ujian atau bagi para ilmuwan yang kebanyakan menghabiskan waktunya

untuk berpikir. Apabila dirangkaikan dengan latihan Asanas Surya Namaskara berfungsi untuk sebagai latihan untuk pemanasan sebelum memasuki gerakan-gerakan atau berbagai pose di dalam Asanas yang dapat melancarkan peredaran darah. Adapun gerakan-gerakan Surya Namaskara adalah sebagai berikut:

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1) <i>Pranamasana</i> | 7) <i>Bhujanggasana</i> |
| 2) <i>Hasta Uttanasana</i> | 8) <i>Parvatasana</i> |
| 3) <i>PadaHastanasa</i> | 9) <i>Asvasancalanasana</i> |
| 4) <i>Asvasancalanasana</i> | 10) <i>PadaHastanasa</i> |
| 5) <i>Parvatasana</i> | 11) <i>Hasta Uttanasana</i> |
| 6) <i>AsthanggaNamaskara</i> | 12) <i>Pranamasana</i> |

5. Āsanas (Pose)

Kitab Gheraṇḍa Saṁhitā yang menyebutkan bahwa, Ada sekitar 8.400.000, *āsana* atau sikap tubuh yang digambarkan oleh *Shiva*. Sikap tubuh tersebut ada sebanyak jumlah (*species*) makhluk hidup yang ada di alam semesta ini. Diantara mereka yang terbaik berjumlah 84 dan diantara 84 itu yang ditemukan hanya 32 spicies yang masih hidup dalam dunia ini (Vasu, 1933: 24). Ketiga puluh dua *āsana* ini telah memberi kesempurnaan dalam kehidupan di dunia ini antara lain; 1. *Siddha* (sikap kesempurnaan), 2. *Padma* (sikap Lotus), 3. *Bhadra* (sikap jantan), 4. *Mukta* (sikap bebas), 5. *Vajra* (Halilintar), 6. *Svastika* (sikap sejahtera), 7. *Simha* (sikap singa), 8. *Gomukha* (sikap mulut sapi), 9. *Vira* (sikap heroik), 10. *Dhanus* (sikap busur), 11. *Merta* (Sikap Mayat), 12. *Gupta* (sikap menghilang), 13. *Matsya* (Sikap ikan), 14. *Matsyendra*; 15. *Goraksa*; 16. *Paschimothanasana*; 17. *Utkataasana* (postur penuh resiko), 18. *Samkata* (Sikap berbahaya), 19. *Mayura*. (sikap burung merak), 20. *Kukuta* (sikap burung), 21. *Kurma* (sikap penyu), 22. *Utthana Kurmaka*, 23. *Uthana Manduka*; 24. *Vrksa* (Sikap pohon), 25. *Manduka* (sikap kodok), 26. *Garuda* (sikap burung), 27. *Vrsa* (sikap sapi), 28. *Salabha* (Sikap belakang, 29. *Makara* (sikap Dolpin), 30. *Usra* (sikap jerapah), 31. *Bhujanga* (sikap ular), 32. *Yoga*. (Vasu, 1933: 27).

Melalui berlatih dan mengenali 32 postur yang ada terdapat di dalam salah satu teks yoga Gheraṇḍa Saṁhitā pertama dan tertua (1650an) yang mengurai tentang asana/ postur dalam yoga. Meski di dalam Gheraṇḍa Saṁhitā disebutkan terdapat 8.400.000 asanas, namun untuk keperluan umum, menurut yogi Gerandha ke 32 postur inilah yang dianggap pilihan dan terbaik untuk kemanusiaan. Melalui 32 jenis yang dikemukakan dalam Gheraṇḍa Saṁhitā, menjadikan *āsana* sebagai tujuan untuk mendiamkan gerak-gerak badan hingga pikiran tak ada gangguan dari gerak-gerak/ *vrtti* (Sura, 2001:58). Dengan tenangnya badan orang dapat mengendalikan jalannya nafas dan geraknya pikiran. Kamajaya (1998: 111), juga menjelaskan *āsana* sebagai sikap tubuh yang enak dilakukan, tekanan lembut dari sikap *āsana* yang tenang dalam jangka waktu tertentu memperbaiki pengeluaran cairan hormon yang mengakibatkan keseimbangan

hormon, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, seperti teks-teks dasar lainnya dari Hatha Yoga, Gheraṇḍa Samhitā sehingga *āsana* menjadi anggota kedua Yoga klasik untuk pemurnian tubuh.

Merujuk *āsana* dari Gheraṇḍa Samhitā dan Hatha Yoga Pradipika, jenis-jenis *āsana* yang diberikan kepada peserta dalam pelatihan yoga *āsana* di Sanggar Samirata yaitu berbagai asanas yang bermanfaat dan memungkinkan bisa dilakukan, serta disesuaikan dengan kebutuhan anak-anak, remaja dan dewasa dalam satu kegiatan pelatihan, mengingat seluruh peserta masih tingkat pemula dalam mengikuti praktik yoga *āsanas*. Disamping itu, masing-masing *āsana* diperagakan secara utuh dengan teknik yang tepat serta memperhatikan aspek ketepatan gerak, kemantapan, dan unsur ketahanan. Beberapa gerakan yang dimaksud, antara lain sebagai berikut:

- a) *Āsanas* Berdiri (*Standing Pose*) : *Tadāsana* (Sikap pohon palem), *Trikonāsana* (Sikap segitiga), *Vrkāsana* / *Dhruvasana*, *Garudāsana* (Sikap burung garuda) dan *Virābadrasana* (sikap prajurit).
- b) *Āsanas* Duduk (*Siting Pose*) : *Padmāsana* (sikap teratai), *Matsyāsana*, *Vajrāsana* (sikap teguh), *Supta – Vajrāsana* (sikap panggul), *Janusirāsana*, *Ustrāsana*, *Gomukhasana* (Sikap wajah sapi), *Ardha Matsyendriyāsana*, *Śaśaṅkāsana* (Sikap kelinci), *Pada angusthāsana*, *Baka Dhyānāsana* dan *Paschimottanasana*
- c) *Āsanas* Berbaring (*Laying Pose*) : *Uttanapadāsana*, *Pavanmuktāsana*, *Halāsana* (Sikap bajak), *Salabhāsana*, *Kandharāsana/Setubandha* (Sikap bahu), *Cakrāsana* (Sikap roda), *Dhanurāsana*, *Sarpāsana*, *Dvi Pāda Kandharāsana* (Sikap dua kaki menahan bahu), *Sarvanggasana* dan *Makarāsana*.

6 *Prāṇayāma*

Prāṇayāma dapat diartikan sebagai suatu rangkaian teknik yang merangsang dan meningkatkan energi yang sangat penting, pada akhirnya menimbulkan pengendalian yang sempurna pada aliran *prāṇa* dalam tubuh (Sarasvatī, 2002: 301). *Prāṇayāma* dalam aktivitas yoga, seperti latihan yoga *āsana*, meditasi ataupun kegiatan yang lainnya selalu diharapkan merasakan irama nafas. Irama nafas tersebut meliputi *pūraka* (menarik nafas), *kumbaka* (menahan nafas) dan *recaka* (mengeluarkan nafas). Adapun latihan *prāṇayāma* yang diberikan pada pelatihan diantaranya Nadi Shodhana, dan Bastrika *prāṇayāma* (*So-Ham prāṇayāma*).

7 *Savasana (Relaxation)*

Yoga mengajarkan seni rileksasi disebut dengan *Savasana*, ini dapat dilakukan kapan saja saat *asana* lainnya tidak dapat dilakukan misalnya pada waktu sakit, haid, dan kehamilan. Dalam sikap *Savasana* tubuh sama sekali tidak boleh bergerak dan diisi kembali dengan energi Prana. Saat melakukan *Savasana* hendaknya kita berada dalam keseimbangan yang mendalam, tubuh

dan pikiran mendapatkan ketenangan dan menyenangkan. Untuk mendapatkan keuntungan dari melakukan Savasana ini hendaknya dilakukan setelah melakukan latihan *asanas* dengan durasi 5-10 menit.

8 Duduk Hening dan Meditasi

Sebelum menutup latihan yoga *asanas*, peserta kembali melakukan duduk dalam kondisi tubuh rileks, posisi badan leher dan kepala tegak lurus (vertikal) sesuai dengan penjelasan bagian pertama (*pratyahara*). Pada fase ini bisa untuk dilanjutkan untuk melakukan praktik meditasi selama 15-20 menit.

9 Puja/Doa Penutup

Segala rangkaian dari latihan kita mengucapkan Doa untuk mengakhiri latihan sebagai rasa syukur kita ke hadapan Hyang Maha Kuasa karena saat kita melakukan latihan dapat terhindar dari segala rintangan serta mendapatkan kedamaian, keharmonisan, kesentosaan dengan mengucapkan doa "*Lokha Samastha Sukino Bhavantu*" sebanyak 3x yang berarti Ya Tuhan, semoga seluruh makhluk bahagia. Semoga semua pikiran, perkataan serta tindakanku menyumbang untuk kebahagiaan seluruh makhluk. Serta diakhiri dengan *paramasantih* "Om Santih, Santih, Santih Om" artinya Ya Tuhan, semoga damai dihati, damai di dunia dan damai selalu.

2.3 Manfaat Pelatihan Yoga Āsanas

Berbicara manfaat pelatihan yoga *āsanas*, maka tidak akan ada habisnya, karena pada kenyataannya melakukan praktik *yoga* secara rutin memang sangat banyak manfaatnya untuk untuk fisik, mental dan spiritual. Sehingga *yoga* adalah penyatuan kembali semua pikiran, intelektual, rasa, emosi, insting, dan sifat-sifat lainnya (Rama, 2005:211). Untuk bisa merasakan manfaat yang begitu hebat, maka hendaknya *yoga* dilakukan secara rutin dan total, tidak hanya setengah-setengah atau sekedar lewat. Jadi praktik *yoga* haruslah dilakukan secara rutin dan maksimal.

Dalam setiap gerakan *yoga āsana* yang dilakukan di Sanggar Samirata peserta selalu diminta melakukan *āsana* untuk merasakan irama nafas dan selalu tersenyum tanpa memaksamaksa hingga menimbulkan rasa sakit. Seperti tertuang dalam *Yogasūtra Patañjali* (dalam Saraswatī, 2005: 292) sebagai berikut.

Prayatna Śaithilyānanta Samāpattibyām (Yogasūtra, II. 47).

Terjemahan:

Dengan berkurangnya kecendrungan alami (kegelisahan) dan dengan bermeditasi pada yang tak terbatas, sikap badan menjadi mantap dan nyaman.

Dari sloka diatas, keadaan atau kondisi yang tidak memerlukan pengerahan kekuatan khusus, badan mengambil sikap tanpa bergerak dan dikuasai penuh. Sehingga dapat menguasai badan maka kesadaran akan sang diri semakin halus yang akan mengantar seseorang menemukan dirinya (Sura, 2001:58). Hal tersebut mesti didukung oleh latihan yang tepat dan rutin agar mencapai faedahnya *āsanas*. *Āsanas* menolong juga untuk mengendalikan panca indra, pikiran dan badan. Sehingga dengan berāsanas lebih tetap, akan lebih mudah memusatkan pikiran dan bermeditasi.

Para pelatih yang memberikan pelatihan tidak hanya mengajarkan cara bagaimana bergerak akan tetapi filosofi, apa yang bisa dilakukan pada saat melakukan *āsana*, pikiran diarahkan kemana serta kemana arah energinya. Pelajaran lain yang diberikan juga berupa bagaimana pada saat bergerak kita mengambil hikmah dari setiap gerakan tersebut. Tahapan-tahapan yang biasa diberikan dimulai dari pemanasan. Pemanasan ini sangat penting jika kita ingin menggerakkan tubuh bukan hanya sebagai awalan saat melakukan yoga atau olah raga fisik lainnya tetapi juga bertujuan agar otot tidak kaku saat digerakkan serta meminimalisir cedera saat latihan.

Banyak ilmu serta pengalaman yang dibagikan oleh para pelatih salah satunya belajar bahwa sebelum melakukan meditasi, *āsana* sangat penting untuk dipraktikkan. Disamping juga tujuan semua *āsana* adalah untuk memperkuat diri duduk lama dalam satu *pose* melaksanakan meditasi (*dhyana*). Ketika mempraktikkan *āsana* sebelum meditasi, napas menjadi lebih stabil yang secara otomatis juga membuat kualitas dari meditasi itu menjadi lebih berkualitas.

Sehingga melalui praktik *āsana* mempertajam intelektual, meningkatkan daya ingat dan ketangkasan, memberikan kekuatan pikiran dan memudahkan kita untuk berkonsentrasi. Semua kemampuan mental dan sistem mendapatkan energi baru, semangat baru dan merangsang pikiran untuk aktif dan dinamis. Dimana setiap gerakan *āsanas* melatih hampir seluruh otot, organ dalam tubuh dan tulang. *Āsanas* menggiatkan semua sistem. Memberikan pijatan dari dalam, menekan dan meregangkan organ seperti perut dan hati, leher, bahu dan pinggul serta memperbaiki peredaran darah pada keseluruhan organ-organ. Hal inilah menjadi pijakan dasar kinesiologi dalam yoga asanas (Sena, 2018: 17).

Lebih lanjut Sena (2018: 17) menjelaskan, sebagian orang memiliki pemahaman yang keliru karena menganggap *āsana* hanya bersifat olah jasmani saja dan tidak ada hubungannya dalam memberikan jalan kesadaran spiritual. Hal ini salah karena meski asana sendiri tidak dapat memberikan kesadaran spiritual tetapi asana merupakan salah satu tahapan pada jalan spiritual. *Āsana* membuat pikiran kuat dan mampu menahan rasa sakit. Setelah melakukan *āsana*, maka praktik *āsana* dapat memberikan pikiran yang seimbang dan vitalitas tubuh yang dinamis.

Selain manfaat yang diperoleh dengan melakukan *āsanas* di atas, menurut Sena (2018: 17) manfaat lainnya yang dapat kita peroleh dengan melakukan yoga *āsanas* antara lain:

- a. Dengan disiplin dan kewaspadaan yang baik, setiap pria, wanita dan anak-anak dapat melakukan asanas, tergantung pada usia, kesehatan dan penyakit yang diderita.
- b. *Āsanas* adalah metode terbaik untuk menjaga dan mempertahankan fleksibilitas tulang belakang dan menghilangkan kelengkungan tulang belakang. Selain itu juga memperbaiki penyakit terkait postur tubuh, seperti sakit punggung, nyeri bahu, sendi, kekakuan
- c. *Āsanas* dapat membangun, membantu dan memperbaiki jaringan otot, menenangkan saraf yang gelisah, menghilangkan kelelahan, mengembalikan energi yang hilang, membantu menjaga tubuh dan pikiran tetap baik.
- d. *Āsanas* sangat mudah untuk dilakukan, biaya yang murah, pencegahan, memperbaiki kelainan mental dan fisik atau keduanya, dan tidak memerlukan materi yang banyak untuk melakukannya, cukup dengan matras atau karpet saja.
- e. *Āsanas* memberikan energi baru bagi kelenjar endokrin sehingga tubuh menerima bagian penting yang diperlukan untuk fungsi tubuh.
- f. Kerangka tulang tubuh diremajakan, nafsu makan membaik, asana membantu merawat seluruh organ pencernaan.
- g. *Āsanas* membantu mengurangi berat badan, secara alami mengeluarkan lemak dari dalam tubuh.
- h. *Āsana* mempertajam intelektual, meningkatkan daya ingat dan ketangkasan, memberikan kekuatan pikiran dan memudahkan kita untuk berkonsentrasi. Semua kemampuan mental dan sistem mendapatkan energi baru, semangat baru dan merangsang pikiran untuk aktif dan dinamis.

Sebagaimana telah dijelaskan di atas *āsanas* mempengaruhi setiap aspek fisik manusia, tidak saja membuat seimbang kerja kelanjat tetapi juga membuat otot-otot giat dan santai, begitu pula dengan sistem saraf, menstimulir sirkulasi, mengendurkan otot dan memusatkan pikiran. Selama melakukan gerakan-gerakan yang halus ini, tubuh tetap berada dalam keadaan efisien yang rileks dan pernapasan panjang yang menyertai sikap-sikap ini membuat darah menyerap lebih banyak oksigen. Selama melakukan *āsanas*, tenaga lebih banyak dikumpulkan daripada dikeluarkan. *Āsanas*, sebagai kebalikan dari olah raga yang selama ini ada melibatkan kontraksi otot tertentu, dipertahankan dalam jangka waktu tertentu dan diikuti oleh perasaan yang rileks dan nafas yang halus. Setelah melakukan gerakan *āsanas* yang cukup lama, maka otot-otot akan menjadi rileks. Dengan kata lain, melalui *āsanas* kita mendapatkan secara alami apa yang tidak pernah diberikan oleh obat-obatan yakni membuat rileks otot. Rileksasi yang sempurna dari

gerakan *āsanas* dapat menghemat energi yang dapat dikumpulkan oleh tubuh untuk meningkatkan pikiran mencapai kesadaran kosmis.

III. PENUTUP

Yoga adalah usaha yang dilakukan secara terus menerus untuk mencapai kesadaran jiwa. Kesadaran jiwa dimaksud adalah kesadaran akan kesejatian diri yang dilakukan dengan penyatuan tubuh, pikiran dan jiwa, yang tentunya dilakukan dengan praktik-praktik disiplin olah tubuh dan pikiran. Melalui pelatihan bisa memberikan manfaat dan sumbangsing kepada masyarakat melalui praktik yoga *āsanas* baik secara moral, fisik, mental dan spiritual. “*Āsana*” yang berarti sikap yang dilakukan dengan mantap dan nyaman (*yoga sthira sukham asanam*) terlihat perbedaan antara latihan yoga dengan sistem-sistem latihan fisik lainnya. Setiap gerakan *asanas* melatih hampir seluruh otot, organ dalam tubuh dan tulang. *āsana* menggiatkan semua sistem. Memberikan pijatan dari dalam, menekan dan meregangkan organ seperti perut dan hati, leher, bahu dan pinggul serta memperbaiki peredaran darah pada keseluruhan organ-organ.

Secara moral: *āsanas* yang dipelajari dijadikan contoh dalam bertindak dan bertutur kata, yang semestinya perlu di pusatkan dalam perhatian sebelum menjadi sebuah aksi, sehingga menjadi sebuah pengendalian diri. Fisik: jaringan kelenjar endokrin yang penting tersebut kendalikan dan diatur sehingga sejumlah hormon yang berbeda dikeluarkan dari semua kelenjar dalam tubuh. *Asanas* dapat mampu membantu peningkatan Kardiorespirasi (denyut jantung dan pembuluh darah dan hantaran oksigen) sehingga metabolisme sel meningkat, metabolisme Kelenjar Endokrin meningkat dan Hormon meningkat. Mental: *āsanas* membuat pikiran kuat dan mampu menahan rasa sakit dan kemalangan. Melalui kombinasi yang dilakukan juga dengan praktik *asanas pranayama* dapat melatih konsentrasi (mengontrol pikiran) sehingga tidak berpikir ke masa lalu (depresi) atau masa depan yang belum tentu terjadi (kecemasan). Spiritual: *āsanas* merupakan langkah ketiga dalam delapan bagian jalan Raja Yoga yang tujuannya adalah untuk membuat tubuh kita mantap bagi teknik-teknik yang lebih tinggi dari *Pratyahara* (penarikan indra-indra), *Dharana* (konsentrasi), *Dhyana* (meditasi) untuk Menurunkan kinerja saraf simpatis dan meningkatkan kinerja saraf parasimpatis sehingga tubuh rileks, serta mampu menurunkan stress. Akhirnya membawa praktisi pada puncaknya, yaitu *Samadhi* (realisasi kosmis).

Semua teknik-teknik tersebut digambarkan secara rinci dalam naskah kuno seperti Hatha Yoga Pradipika dan Gheraṇḍa Saṁhitā. Meskipun *āsanas* sendiri tidak dapat memberikan kesadaran spiritual tetapi *āsanas* merupakan bagian pada jalan spiritual. Banyak orang mempunyai pikiran yang keliru bahwa *asana* hanya bersifat jasmaniah dan tidak

mempunyai hubungan dengan atau kegunaan dalam menempuh jalan spiritual. *Āsanas* sendiri tidak dapat memberikan kesadaran spiritual tetapi *āsanas* merupakan bagian seharusnya dianggap sebagai bentuk-bentuk meditasi dan penyucian batiniah. Yogāsana seharusnya diajarkan sepenuhnya dalam cara yang digambarkan dalam Tantra, dengan kesadaran dari pusat-pusat yang sesuai yang disatukan kedalam latihan. Banyak buku mengenai yoga dan banyak orang yang mengajarkan yoga tidak mengetahui tentang aspek dari yogāsana ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Gulo, W. 2002. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Juniartha, M. G. 2020. *Praktik Yoga Sebagai Sosial Religius Membentuk Prilaku Susila*. *Jurnal Yoga dan Kesehatan IHDN Denpasar Vol 3 No. 1 Maret 2020*, pp. 84-98.
- Kamajaya, Gede. 1998. *Yoga Kundalini (Cara Untuk Mencapai Siddhi dan Moksa)*. Surabaya: Parāmīta.
- Pals, Daniel L. 2001. *Seven Theories of Religion*. Yogyakarta: Qalam
- Rama, Swami. 2005. *Hidup Dengan Para Rṣi Himalaya* (Penerjemah: I Gede Oka Sanjaya). Surabaya: Pāramita.
- Sarasvati, Svami Satyananda. 2002. *Asanas, Pranayama, Mudra dan Bandha*. Surabaya: Paramita.
- Sarasvati, Svami Satyananda. 2002. *Sūrya Namaskāra*. Surabaya: Paramita.
- Saraswatī, Svāmī Satya Prakās. 2005. *Pātañjali Rāja Yoga* (J.B.A.F. Mayor Polak Penerjemah). Surabaya: Parāmīta.
- Sivananda, Svami, 1970, *Yoga Asanas*, P.T Mandira, Semarang.
- Sura, I Gede. 1991. *Samkhya Yoga*, Sari Sri Sedana, Denpasar.
- Surada, I. M. 2007. *Kamus Sanskerta – Indonesia*. Penerbit Paramita Surabaya.
- Wariati, Ni Luh Gede. 2009. *Aktivitas Yoga di Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar (Suatu Kajian Filosofis)* (Skripsi), Denpasar: IHDN Denpasar
- Wira, Ida Ayu Dwidyaniti. 2020. *Pelatihan Hatha Yoga Bagi Dosen dan Pegawai di Universitas Ngurah Rai Denpasar*. *Jurnal Yoga dan Kesehatan IHDN Denpasar Vol 3 No. 2 Maret 2020*, pp. 116-128.
- Vasu, Sris Chandra. 1933. *The Gheranda Samhita A Treatise On Hatha Yoga* (Terjemahan). Theosophical Publishing House.
- Vivekananda. 2012. *Yoga (Asanas, Pranayama, Mudra, Kriyas)*. Chennai: Vivekananda Kendra Prakashan Trust.
- Zuldafrial dan Muhammad, L. 2012. *Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Yuna Pustaka.