

PERANAN ASANA DALAM ANATOMI SISTEMATIK

Oleh:

I Gede Pasek Mancapara
Dosen Universitas Udayana

ABSTRACT:

Psychic and physical health become a desire for everyone, it is not only in health side, desire to have proportional body gesture, strong, and charismatic are the most things that human want to have. The scientists are competing to discover the solution including the eastern scientists with their oriental characteristic. The realization of such proportional body gesture is one of the goals from systematic anatomy as a part of the body that organized by the systems and functions. Based on the structural functionalism theory by Robert Merton, in the third part of the theory (indispensability) describe that all of the aspect of human body beside the positive side however it needs for the realization of the unity inside human body with the maximal function so it brings up psychic health or physical, including proportional body gesture and to realize something that can be studied in asana philosophy. Yoga philosophy has instructions to realize physic and physical health for locomotor system, digestive system, respiratory system, nervous system, and five senses that are part of systematic anatomy. Āsana as the one of Yoga principal forms has a role in systematic anatomy, especially locomotor anatomy as the parts concerned with gestures.

Keywords : Āsana, Systematic Anatomy.

ABSTRACT:

Kesehatan psikis dan fisik menjadi keinginan semua orang. Tidak hanya dari sisi kesehatan saja, melainkan juga menginginkan postur tubuh yang ideal, kuat dan karismatik. Inilah hal yang diinginkan manusia. Para saintis berlomba untuk mencari solusi termasuk saintis timur dengan karakter oriental. Realisasi dari badan yang proporsional adalah salah satu cita-cita dari anatomi sistematis sebagai bagian dari tubuh yang dikendalikan oleh system dan fungsi. Berdasarkan pada teori fungsional structural oleh Robert Merton, bagian ketiga dari teori tersebut menjelaskan bahwa seluruh aspek tubuh manusia disamping positif juga memerlukan kesatuan di dalam tubuhnya dengan fungsi yang maksimal sehingga berpengaruh pada kesehatan psikis dan fisik, termasuk tubuh yang proporsional dan juga merealisasikan sesuatu yang lain sebagaimana yang diajarkan di dalam filsafat asana. Filsafat Yoga menginstruksikan untuk merealisasikan kesehatan fisik dan psikis untuk system lokomotor, pencernaan, pernafasan, syaraf, dan kelima indera sebagai bagian dari anatomi tubuh. Asana sebagai salah satu prinsip dalam Yoga memiliki aturan di dalam anatomi sistematis, khususnya anatomi lokomotor sebagai bagian yang berhubungan langsung dengan gerak.

Kata Kunci: Asana, anatomi sistematis

I. PENDAHULUAN

Kesehatan psikis menjadi salah satu kesehatan yang didambakan orang-orang pada jaman sekarang ini, kerap kali seseorang mengalami tekanan dalam pikiran, mental, hingga mengakibatkan terjadinya depresi, alhasil efek sampingnya seperti susah tidur, sakit kepala, gelisah, temperamental dan hal lainnya yang

berdampak buruk pada tubuh manusia/ fisik. Peristiwa tersebut sebagai salah satu penyakit dalam psikologi yang disebut psikosomatik yaitu penyakit kejiwa badanan, dalam artian penyakit yang ditimbulkan oleh psikis yang berdampak pada penyakit fisik. Disatu sisi teori yang dikemukakan Freud tentang psikoanalisis yang mengemukakan tentang fisik yang berdampak pada psikis hingga

berdampak pada fisik kembali yang disebut sebagai tekanan (*repression*) yang lebih dikenal sebagai tekanan batin. Hal ini menunjukkan bahwa psikis dan fisik saling berkaitan dan berhubungan. Sehingga untuk menjaga kesehatan fisik, hendaknya mewujudkan kesehatan psikis juga, demikian sebaliknya.

Seperti salah satu contohnya yang dikemukakan Sigmund Freud tentang neurosis (*Neurotic*), mengenai penyakit gangguan saraf yang mengakibatkan perilaku irrasional akibat dari *uncosiuos mind* (Pikiran bawah sadar). Menurut Freud angan-angan dan emosi turun dari pikiran sadar dan kemudian masuk ke alam bawah sadar dengan dua cara yaitu pertama mereka masuk dengan cara diam-diam dalam bentuk transkrip pengalaman masa lalu, atau kedua, transkrip pengalaman masa lalu itu dipaksa masuk karena sebab dan alasan-alasan tertentu, Freud menjelaskan bahwa angan-angan dan emosi itu dipaksa masuk oleh rasa tertekan (*repression*) yang dianggap telah terlupakan padahal sebenarnya belum hilang. Secara tidak sadar ia masih tertinggal di dalam pikiran dan berusaha untuk berfungsi kembali dengan cara yang amat rumit. Pikiran dan emosi orang yang tertekan dapat menjelma menjadi perilaku irrasional semisal gerakan-gerakan tanpa tujuan (persis orang mabuk), rasa takut yang tak berdasar, perasaan sayang yang tidak rasional, ritual-ritual obsesi pribadi dan perilaku-perilaku aneh lainnya. Semua itu dideskripsikan Freud dalam istilah “Neurosis” (*Neurotic*). Gangguan saraf ini tidak bisa disembuhkan dengan pengobatan medis biasa, tapi hanya bisa ditolong dengan psiko analisis (Pals, 2012: 88).

Contoh diatas menunjukkan bagaimana analisa Freud tentang psikis yang berdampak pada fisik, demikian sebaliknya. Hal itu dikemukakan Freud bahwa pengalaman-pengalaman empiris yang dialami manusia yang menghasilkan suatu angan-angan dan emosi yang luar biasa dan diluar batas seseorang untuk memenuhi angan-angan dan emosi tersebut, sehingga mengalami proses *repression*, masuk ke-alam bawah sadar manusia, hingga mengalami tekanan batin yang nantinya berakibat menghasilkan perilaku yang irrasional (Fisik), selain psikosomatik, hal ini dalam istilah

psikologi juga disebut sebagai somapsikotis yaitu gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental.

Mempunyai kesehatan fisik dan psikis merupakan salah satu bagian dari tujuan hidup manusia yaitu memperoleh kebahagiaan. Kebahagiaan bisa didapat jika kesehatan seutuhnya diperoleh dalam diri manusia, kesehatan seutuhnya yaitu kesehatan secara psikis dan fisik, untuk memperoleh hal tersebut salah satunya dengan mengharmoniskan dan menyeimbangkan, memfungsikan dengan optimal anatomi sistemik yang terdapat dalam diri manusia. Berbagai macam ilmu pengetahuan dikemukakan untuk memenuhi kebutuhan manusia untuk memperoleh kesehatan seutuhnya di dunia ini, tidak terkecuali ilmu timur dengan ciri khas yang oriental.

Salah satunya dalam agama Hindu sendiri sebenarnya juga sudah terdapat ajaran tentang hal tersebut diatas, misalkan tentang kejiwa badanan seperti halnya teori psikoanalisa dan alam bawah sadar Sigmund Freud, dalam lontar *Wrhasspati Tattwa* terdapat kemiripan konsep tersebut yang disebut sebagai *Cetana* (Kesadaran)/ *consciousness* dan *Acetana* (Ketidak sadaran)/ *unconsciousness* (Mirsha dkk, 1994: ii).

Untuk mewujudkan *gesture* tubuh yang baik, kesehatan badan dan rohani, psikis dan fisik, ternyata juga sudah terdapat dalam ajaran agama Hindu bahkan dalam ruang lingkup satu ajaran saja yaitu melalui ajaran yoga. Tanpa harus melakukan terapi psikologis di dokter, tanpa melakukan olahraga keluar rumah, tanpa melakukan pelatihan model, agama Hindu memiliki ajaran tentang mewujudkan kesehatan psikis dan fisik tersebut dalam ajaran yoga, salah satunya melalui *yogāṅga* bagian *Āsana*, dimana setiap prinsip-prinsip menjadi satu kesatuan yang terstruktur dan memiliki fungsinya, sehingga anatomi sistemik menjadi satu kesatuan yang utuh melalui pelaksanaan Yoga.

II. PEMBAHASAN

Peranan *Āsana* dalam Anatomi Sistemik

1. Ajaran *Āsana* / *Philosophy of Āsana*

Sebelum beralih ke tahap mengetahui

peranan ataupun fungsi dari ajaran *āsana* terhadap anatomi sistematis, perlu kiranya dibahas secara terstruktur mengenai apa itu *āsana* dan apa itu anatomi sistematis, barulah kemudian ditemukan titik temu yang menyatakan fungsi dari ajaran *āsana* terhadap anatomi sistematis tersebut.

Āsana merupakan sikap badan yang mantap dan nyaman. *Āsana* atau sikap badan merupakan bantuan secara fisik untuk konsentrasi. Bila seseorang berhasil memperoleh penguasaan terhadap *āsana* maka ia bebas dari gangguan pasangan-pasangan yang berlawanan (Sudirga dan Segara, 2014: 136). Selanjutnya dinyatakan oleh Donder dalam bukunya yang berjudul *Brahmavidyā: Teologi Kasih Semesta* (2006: 275) bahwa badan akan menjadi sehat, leluasa, dan mantap dengan melaksanakan *āsana*, *bandha*, *mukti*, dan *mudra*. *Āsana* berarti suatu keadaan tubuh dimana anda tetap mantap, tenang, santai, dan nyaman baik secara fisik maupun secara mental. Dalam tulisan kuno mengenai yoga oleh Patanjali yang disebut *yogasutra*, ada definisi singkat tentang *yogāsana*; *Sthiram sukham āsanam* yang berarti bahwa keadaan yang nyaman dan mantap (Sarasvatī, 2002: 1).

Patanjali, seorang yogi, menerangkan bahwa yoga memiliki 8 bagian yang tidak terpisahkan, yaitu; *Yama* (Mengendalikan diri), *Niyama* (ketaatan), *Asana* (sikap badan), *Pranayama* (pengaturan nafas), *Pratyahara* (pengaturan diri/ indera), *Dharana* (Konsentrasi), *Dhyana* (Meditasi), dan *Samadhi* (Keseimbangan) (Maswinara dalam Gunawan, 2012: 142). Lebih jauh diterangkan bahwa *Āsana* merupakan salah satu bagian dari prinsip Yoga dalam filsafat Yoga, prinsip-prinsip itu diantaranya :

- a. Kelompok Pertama mempergunakan ; kesadaran, kesimpulan, dan kata (sabda). Pelaksanaan yoga adalah alat untuk mencapai perbedaan antara jiwa dan badan jasmani, pikiran dan pancaindera sebagai suatu kondisi penting untuk mencapai kelepasan. Orang harus memiliki nurani suci dan pikiran tenang, yoga adalah penyucian jiwa dari proses penyucian pikiran dan badan jasmani.
- b. Kelompok kedua mempergunakan proses

melalui; pengertian, kesadaran yang pengertian, kesadaran yang diperoleh dari persepsi, pengelihatan, kesimpulan dan ucapan yang diakui sebagai pengetahuan kebenaran = *pramana*. Pengertian, kesadaran yang salah atau palsu, termasuk kira-kira, keragu-raguan, dalih dan dugaan = *viparyaya*. Pengertian, kesadaran yang didasarkan atas gagasan yang disampaikan secara lisan = *vikalpa*. Sikap mental yang dikuasai oleh kemalasan, rasa kantuk, dan masa bodo = *nidra*. Pengertian, kesadaran yang didasarkan atas ingatan pada pengalaman masa lampau. Dalam hal ini jiwa mengalami perubahan secara semu, berada di atas *citta-vrtti*, jiwa seperti kelihatan namun hanya merupakan refleksi, ibarat bayangan dalam cermin.

- c. Kelompok ketiga adalah kondisi *citta-vrtti-nirodha*, yaitu terhentinya proses modifikasi jiwa yang disebabkan oleh factor *citta-bhumi*, sebagai kondisi mental yang dipengaruhi oleh tiga jenis Tri Guna yaitu *sattva*, *rajas*, *tamas* (Pencerminan dari watak dan sifat baik-mulia, aktif-bernafsu, gelap-bodoh).
- d. Kelompok keempat adalah cara dan alat untuk melaksanakan yoga yang praktis, yang disebut *Yogāṅga*, yaitu; *Yama* yang merupakan pengekangan, *ahimsa*- tanpa kekerasan dan tidak membunuh, *satya*- benar dalam berkata dan pikiran, *asetya*- tidak mencuri, *brahmacarya*- sebagai santri tanpa melakukan hubungan seksual, *aparigraha*- tanpa menerima hadiah yang tak perlu. *Nyama* berupa berkebudayaan, menumbuhkan kebiasaan-kebiasaan baik, *sauca*- penyucian badan jasmani dengan makanan yang halal-sehat-bersih, pikiran yang sehat – bersih, benar – lurus, sentosa – puas akan seadanya, *tapas* – melakukan tapa brata, tahan panas dan dingin, hujan dan angin, siang dan malam, dan sebagainya melalui sumpah yang keras, *svadhyaya* – membiasakan belajar mendalami kitab-kitab suci, *isvwarpranidhana* – meditasi kepada Tuhan Yang Maha Esa. “*Āsana*” yang merupakan penjagaan kesehatan terhadap badan jasmani, menghasilkan badan yang teguh, kukuh, dan lega, dengan berbagai postur

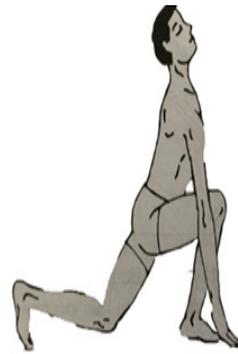
seperti *padmasana* – tegak lurus, *virasana* – perkasa sebagai pahlawan, *bhadrāsana* – lega sebagai cendekiawan budiman dan sebagainya, dan juga postur lainnya. *Pranayama*; pengaturan pernafasan keluar, penuh, henti memperpanjang konsentrasi. *Pratyahara*; menarik pancaindera dari objek-objek pengelihatan, penciuman, pendengaran, perasaan, dan perabaan.

- e. Sedangkan kelompok kelima termasuk petunjuk cara-cara melaksanakan Yoga, yang terdiri dari *Dharana*, *Dhyana*, dan *Samadhi* (Pendit, 2007: 111-117).

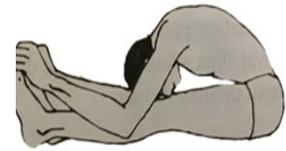
Melalui prinsip-prinsip yang terdapat dalam filsafat yoga tersebut diatas maka diketahui bahwa kedudukan *Āsana* merupakan salah satu bagian dari prinsip yoga darsana / filsafat yoga yang “keempat”. Lebih lanjut dalam buku *Āsana, pranayama, mudra, bandha* dari Svāmī Satyānanda Sarasvatī (2002, 9-11) *Āsana* dikelompokkan menjadi kelompok-kelompok utama yang berbeda yaitu tingkatan pemula, tingkat menengah, dan tingkat tinggi. Kelompok pemula seharusnya dilakukan oleh orang-orang yang sebelumnya tidak pernah melakukan *yogāsana*, yang keadaannya lemah, atau sakit sehingga tidak mampu melakukan latihan-latihan yang sulit. Kelompok tingkatan menengah yang merupakan tingkatan *āsana* yang agak sulit untuk dilakukan bagi orang-orang yang dapat melakukan tingkat pemula tanpa ketidaknyamanan atau usaha yang paling ringan. Dalam *asana* ini diperlukan tingkat ketenangan, konsentrasi, dan koordinasi dengan pernafasan yang lebih tinggi. Kelompok tingkatan ketiga yaitu kelompok tingkat tinggi, yang diperuntukkan bagi orang-orang yang memiliki keluasaan tentang otot-otot dan susunan saraf, dan telah menguasai tingkat *asana* tingkat menengah.

Āsana juga dikelompokkan menjadi latihan dinamis dan statis. Latihan dinamis adalah *āsana* yang meliputi gerakan-gerakan tubuh yang penuh semangat. Sedangkan gerakan statis dilakukan dengan sedikit atau tanpa gerakan. Tubuh sering tetap pada satu posisi selama beberapa menit atau lebih (Sarasvatī, 2002: 10). Salah satu gerakan tersebut seperti contoh gambar berikut ini :

Aśva Sañcalanāsana



Paścimottanāsana



Sumber Photo : Sarasvatī, 2002: 137 Sumber Photo : Sarasvatī, 2002: 193

Gambar diatas menunjukkan bagaimana gerakan statis dan dinamis. Gerakan dinamis ditunjukkan dari gambar *Aśva Sañcalanāsana* yang dilaksanakan penuh semangat dan didahului serta dilanjutkan dengan gerakan-gerakan sebelumnya dan berikutnya, sementara gerakan statis ditunjukkan oleh gambar *Paścimottanāsana* yang dilaksanakan dengan memperlambat kecepatan pernafasan. Kedua jenis pengelompokan tersebut tidak lain untuk kesehatan jasmani dan mental. Latihan gerakan yang dinamis sangat baik untuk kesehatan fisik, pergerakan tubuh yang dinamis menghasilkan pengoptimalan fungsi otot-otot, tulang, hingga sendi-sendi dan peredaran darah, sebaliknya *āsana* yang dilaksanakan sesuai tata cara kelompok statis, dipermaksudkan untuk memijat organ tubuh bagian dalam yang lembut, termasuk juga kelenjar dan otot-otot untuk mengendorkan saraf-saraf diseluruh tubuh. Melalui pengelompokan tersebut diatas sangat banyak lagi bagian-bagian yang berisikan masing-masing tahap gerakan tertentu, dari yang paling mudah untuk dilaksanakan hingga rumit sekalipun. Terlebih lagi bahwa ajaran *āsana* tidak membatasi usia untuk melaksanakannya baik wanita ataupun pria semasih tidak bertentangan dengan pembatasan-pembatasan yang dinyatakan dalam ajaran *āsana* tersebut.

2. Anatomi Sistemik

Anatomi Sistemik adalah pembagian tubuh dalam sistem-sistem yang disusun berdasarkan fungsinya (Pearce, 2017: 4). Salah satu goal yang menjadi tujuan setiap manusia adalah terwujudnya kebahagiaan, dan hal tersebut bisa didapatkan

melalui kesehatan fisik dan mental/ psikis sehingga terwujud kebahagiaan yang absolut mengingat bahwa psikis dan fisik saling mempengaruhi. Kesehatan psikis dan fisik tersebut bisa diperoleh salah satunya jika masing-masing sistem susunan tubuh yang distrukturkan berdasarkan fungsinya dapat berfungsi dengan baik dan optimal.

Adapun bila dikelompokkan berdasarkan fungsinya, susunan umum sistem-sistem pada manusia tersebut dalam anatomi sistematik (Pearce, 2017: 4-5), sebagai berikut:

a. Sistem Lokomotorik

Sistem lokomotorik merupakan sistem yang mencakup bagian-bagian yang bersangkutan dengan gerak tubuh. Sistem kerangka mencakup tulang-tulang, tulang rawan, dan membrane tertentu. Sistem Artikulatorik berkenaan dengan sendi; sistem otot mencakup otot, fasia, dan tendon.

b. Sistem Pembuluh Darah

Sistem pembuluh darah mencakup sistem sirkulasi dan sistem saluran limfe. Darah merupakan sistem transpor yang utama. Darah dipompa mengitari tubuh oleh jantung, oksigen dibawa dari paru-paru, dan karbon dioksida dikumpulkan dari jaringan, makanan disalurkan melalui hati, dan kemudian masuk sirkulasi umum. Produk yang tidak diperlukan disalurkan ke ginjal.

c. Sistem Pencernaan

Sistem pencernaan terdiri atas saluran pencernaan beserta kelenjar dan organnya. Makanan dipecahkan enzim dalam saluran pencernaan, diangkut darah ke hati, dan akhirnya disalurkan ke jaringan.

d. Sistem Pernapasan

Sistem pernapasan terdiri dari saluran dan organ yang berhubungan dengan pernapasan. Oksigen dari udara diambil dan dimasukkan ke darah, kemudian diangkut ke jaringan. Produk yang tidak perlu, karbon dioksida (CO₂), diangkut darah dari jaringan tubuh ke paru-paru dan dinapaskan keluar ke udara.

e. Kelenjar Buntu

Kelenjar Buntu dikelompokkan bersama karena sekresi yang dihasilkan disalurkan langsung ke darah atau organ pemakai. Ada kalanya limfe dimasukkan dalam kelompok ini sebab limfe juga tidak mempunyai saluran. Setahu kita kelenjar ini tidak menghasilkan sekresi, tetapi berkaitan dengan pembentukan sel darah merah.

f. Sistem Urogenital

Sistem Urogenital mencakup mencakup organ sistem urinari dan sistem reproduksi. Hasil buangan dari tubuh, kecuali karbon dioksida, diekskresikan ginjal.

g. Sistem Saraf

Sistem saraf terdiri atas susunan saraf pusat yang mencakup otak dan sumsum tulang belakang. Sistem saraf periferi atau susunan saraf tepi terdiri atas urat-urat saraf yang berasal dari otak dan sumsum tulang belakang, serta sistem saraf otonom. Sistem pusat dan periferi sering dikelompokkan bersama dan dilukiskan sebagai sistem saraf serebrospinal. Sistem saraf otonom mencakup saraf simpatik dan parasimpatik.

h. Pancaindra

Mencakup perasaan, penciuman, pengelihatian, pendengaran, dan perabaan (Pearce, 2017: 5). Dengan organ-organ ini manusia mampu melindungi diri dari ancaman-ancaman diluar dirinya, sehingga dapat menimbulkan kewaspadaan dan jaga-jaga terhadap kekuatan luar.

i. Sistem Ekskretorik

Sistem ini adalah istilah yang adakalanya dipakai untuk melukiskan secara kolektif organ yang berkenaan dengan ekskresi produk buangan tubuh. Demikian pembagian tubuh yang disusun dalam sistem-sistem berdasarkan fungsinya yang disebut dengan Anatomi sistematik. sistem-sistem yang ada dalam tubuh itu dikelompokkan berdasarkan fungsinya yaitu ada sebagai sistem penggerak yang disebut sebagai sistem lokomotorik, sistem pembuluh darah yang merupakan sistem sirkulasi dan sistem saluran

limfe, dimana darah memiliki peranan yang sangat penting dalam tubuh sebagai sistem transpor yang utama, kemudian terdapat juga sistem pencernaan, sistem pernafasan, kelenjar buntu, sistem urogenital, sistem saraf, panca indera, dan sistem ekskretorik.

3. Peranan *Āsana* dalam Anatomi Sistematis

Melalui pembahasan diatas maka jelas diketahui bahwa anatomi sistematis merupakan pembagian tubuh dalam sistem-sistem yang disusun berdasarkan fungsinya. Sedangkan *āsana* merupakan sikap/keadaan badan yang nyaman dan mantap, *asana* merupakan sikap dalam ajaran yoga, tentang gerakan-gerakan tubuh yang tertuang dan sesuai dengan ajaran dalam *āsana* tersebut, *āsana* merupakan salah satu bagian prinsip dari yoga darsana/ filsafat yoga yang mampu memberikan kesehatan fisik dan psikis manusia.

Secara keseluruhan dan lebih mendalam, ajaran yoga merupakan ajaran yang mampu berfungsi dalam mewujudkan kesehatan baik psikis ataupun fisik termasuk juga didalamnya mem-fungsikan dengan optimal semua bagian yang terdapat dalam anatomi sistematis tersebut. Lebih khususnya lagi mengenai *āsana* sebagai salah satu bagian dari prinsip yoga dan berkaitan dengan teori fungsionalisme struktural Robert Merton. Walaupun teori fungsionalisme struktural dari Merton merupakan teori tentang sosial, bisa diambil ideologi perihal kemiripannya dengan aspek-aspek yang ada pada tubuh manusia sebagai anatomi sistematis dengan aspek-aspek yang ada pada masyarakat yang sama sama esensinya saling berkaitan satu sama lain pada bagiannya masing-masing.

Jika dalam masyarakat, aspek-aspek tersebut dinyatakan oleh Merton saling mempengaruhi fungsinya masyarakat sebagai suatu satu kesatuan, jika dalam tubuh manusia, semua aspek aspek anatomi sistematis saling mempengaruhi untuk fungsinya tubuh manusia secara optimal dan terwujudnya kesehatan baik psikis ataupun fisik, karena fisik dan psikis saling berhubungan dan mempengaruhi.

Teori fungsionalisme struktural dari Merton menyatakan bahwa fungsi didefinisikan sebagai konsekuensi-konsekuensi yang dapat diamati

yang menimbulkan adaptasi atau penyesuaian dari sistem tertentu, lebih jauh dijelaskan dalam postulat ketiga dari teorinya (*indispensability*) yaitu semua aspek-aspek masyarakat yang sudah baku tidak hanya memiliki fungsi positif tetapi juga mencerminkan bagian-bagian yang sangat diperlukan bagi berfungsinya masyarakat sebagai satu kesatuan (Ritzer, 2015: 132).

Sesuai dengan teori fungsionalisme struktural dari Merton, berkaitan dengan pembahasan disini, bisa diketahui bahwa *āsana* sebagai salah satu bagian dari kelompok prinsip ajaran yoga memiliki fungsi yang dapat diamati bagi manusia yang melaksanakannya, fungsi tersebut tidak lain adalah melalui *āsana* kesehatan fisik dan mental/ psikis dapat diperoleh seseorang dengan cara memfungsikan secara maksimal, meregangkan, melatih, menyeimbangkan secara simultan anatomi sistematis yang ada pada manusia melalui gerakan-gerakan yang ada pada ajaran *āsana*.

Masing-masing bagian dalam tubuh saling membutuhkan untuk mewujudkan kesehatan manusia yang utuh yaitu kesehatan fisik ataupun psikis, dan hal itu salah satunya bisa diperoleh dengan melaksanakan ajaran *āsana*. Hal ini berarti bahwa unsur-unsur yang ada pada ajaran *āsana* mewujudkan kesehatan yang utuh pada manusia dengan berfungsinya dengan optimal dan seimbang bagian-bagian anatomi sistematis. Disamping itu secara tidak langsung walaupun bukan merupakan tujuan utama dari ajaran *āsana* namun akan mengikuti pula terwujudnya gestur yang baik, tegap, dan lega, karena pergerakan-pergerakan tubuh sedemikian rupa sesuai dengan ajaran *āsana*.

Meregangkan otot-otot yang lembut, memijat organ-organ tubuh bagian dalam, dan menyelaraskan urat syaraf diseluruh tubuh, kesehatan dari orang yang melakukan *āsana* dapat ditingkatkan, dan banyak penyakit bahkan apa yang disebut penyakit yang tak dapat disembuhkan dapat dilenyapkan atau dikurangi (Sarasvatī, 2002: 1-2). *Yogāsana* dilakukan secara pelan-pelan dengan relaksasi dan konsentrasi. Dengan cara ini baik sistem eksternal maupun sistem internal akan terpengaruh hingga susunan syaraf, kelenjar-kelenjar endoktrin dan organ tubuh bagian dalam dan juga otot-otot didorong untuk

berfungsi sebagaimana mestinya. Oleh karena itu āsana memiliki pengaruh fisik dan kejiwaan yang berguna dalam menyembuhkan berbagai penyakit (Sarasvatī, 2002: 3).

Pernyataan diatas menunjukkan bahwa pelaksanaan āsana dilakukan secara pelan-pelan dengan relaksasi dan konsentrasi sehingga tidak saja berpengaruh terhadap fisik tapi juga psikis. Jika dilihat dari keseluruhan sistem anatomi, kesembilan sistem yang dikelompokkan berdasarkan struktur dan fungsinya menurut anatomi sistematis hendaknya berfungsi secara keseluruhan, walaupun hanya satu sistem yang tidak berfungsi dengan baik kerugian yang nyata dalam kesehatan mungkin saja akan dialami yang berdampak pada kesehatan fisik dan kesehatan psikis. Lebih menghusus ajaran āsana dapat berpengaruh terhadap berfungsinya anatomi sistematis sebagai berikut :

a. Peran āsana dalam Artikulasio

Āsana yang berperan dalam kesehatan sistem lokomotorik salah satunya yaitu persendian adalah *Pavanamuktāsana* yang merupakan salah satu dari kelompok pemula ajaran āsana. *Pavana* berarti ‘angin’ mukta berarti ‘membebaskan’ dan āsana berarti ‘sikap badan’, oleh karena itu *Pavanamuktāsana* adalah sekelompok latihan yang membebaskan angin dan gas dari tubuh (Sarasvatī, 2002: 19).

Sebagai bagian dari kelompok pemula dari ajaran āsana, pelaksanaan latihan ini tergolong mudah untuk dilaksanakan, namun memiliki manfaat yang besar bagi tubuh terutamanya yang berkaitan dengan pengobatan oriental yang dimiliki agama Hindu tentang *Āyurveda* yaitu tiga sumber utama penyakit dalam diri manusia sebagai kekacauan dari keseimbangan tiga dosha yaitu *vāta/vayu*, *pitta*, dan *kapha*. Secara kasar, mereka dapat diwakilkan dengan istilah, angin untuk *vāta/vayu*, air empedu untuk **pitta**, dan lendir untuk *kapha* (Dash dan Ramaswamy, 2006: 5). Menurut *Āyurveda* penyakit akibat kuman merupakan factor kedua, factor yang utama adalah factor dosha yang ada dalam tubuh manusia itu sendiri. Ketiga unsur tersebut harus seimbang secara simultan. Salah satu unsur saja tidak berfungsi secara optimal maka menimbulkan reaksi negative pada metabolisme tubuh sehingga menghasilkan

suatu penyakit. Demikian juga unsur angin (*vāta*) dan asam serta air empedu (*pitta*).

Unsur angin dalam tubuh tidak hanya mengenai gas-gas yang ada pada lambung perut ataupun pada usus, namun juga gas pada setiap persendian yang dibentuk pada seluruh tubuh. Misalkan seperti karena reaksi-reaksi kimiawi yang tidak tepat alhasil menghasilkan kekakuan pada persendian hingga terjadinya penyakit rematik.

Sendi atau artikulasio adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan pertemuan antara dua atau beberapa tulang kerangka. Terdapat tiga jenis sendi utama yaitu; sendi yang fibrus, sendi tulang rawan, dan sendi synovial, sendi juga dapat diklasifikasikan menurut kemungkinan gerakannya ; tak bergerak, sedikit bergerak, dan bergerak luas (Pearce, 2017:104).

Gas pada setiap persendian akibat kimiawi yang kurang tepat hendaknya dikeluarkan dari tubuh. Mengeluarkan asam dan angin yang berlebih dari tubuh bisa dilakukan dengan latihan-latihan āsana yaitu salah satunya dengan *Pavanamuktāsana*. Asam dan air empedu mengacu pada getah-getah yang penting untuk pencernaan dan zat seperti asam uric yang harus dikeluarkan dari tubuh secara teratur, jika ada asam yang berlebihan pada jaringan tersebut maka kegagalan fungsi pada organ-organ tertentu akan terjadi. Latihan *Pavanamuktāsana* akan membantu mengeluarkan angin dan asam yang berkelebihan 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 ditempat tidur seseorang dapat melatih kembali otot-ototnya dengan lembut melalui latihan-latihan ini. Latihan ini juga efektif dalam menghilangkan penyakit otot (Sarasvatī, 2002: 19).

Latihan ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok anti rematik, dan kelompok anti lambung yang mengajarkan gerakan-gerakan masing-masing sesuai dengan urutan yang dipaparkan pada naskah yang tidak memungkinkan untuk dibahas secara detil pada tulisan ini.

b. Peran āsana dalam Pektroalis Mayor

Peranan āsana yang kedua dalam anatomi sistematik adalah bagian otot tepatnya otot yang dinamai menurut fungsinya. Otot dikaitkan pada tulang, tulang rawan, ligament, dan kulit. Yang langsung terletak dibawah kulit adalah datar, dan yang pada anggota gerak adalah panjang. Otot kerangka ada kalanya dinamai menurut bentuknya, seperti Deltoid; menurut jurusan serabutnya, Rektus abdominis; menurut kedudukan otot, Pektoralis Mayor; menurut fungsinya, seperti fleksor, Ekstensor, dan sebagainya (Pearce, 2017: 122).

Latihan *Pavanamuktāsana* untuk persendian diatas juga dapat digunakan sebagai peregangan otot-otot, disamping itu terdapat salah satu gerakan āsana, *Aśva Sañcalanāsana* yang merupakan bagian dari gerakan *Suryā Namaskāra*, memberikan manfaat yang hampir tak terhingga, hal ini tidak dapat dihubungkan dengan satu posisi saja tetapi merupakan hasil dari seluruh latihan. *Suryā Namaskāra* memiliki manfaat yang sangat kuat pada semua jaringan tubuh: kelenjar endoktrin, peredaran darah, pernafasan, pencernaan, dan lain-lain serta membantu membuat semuanya menjadi saling seimbang dengan yang lainnya (Sarasvatī, 2002: 147). Salah satu bentuk gerakan dari *Suryā Namaskāra* adalah *Aśva Sañcalanāsana* yang bermanfaat untuk memijat organ-organ perut dan memperbaiki fungsinya, otot-otot kaki akan diperkuat, keseimbangan urat saraf akan tercapai (Sarasvatī, 2002: 142). Adapun gerakannya sebagai berikut :

Aśva Sañcalanāsana



Sumber foto : Sarasvatī, 2002: 137.

Selain gerakan tersebut diatas, terdapat gerakan *Parvatāsana*, yang bermanfaat untuk otot, yaitu untuk menguatkan syaraf dan otot-otot pada kedua lengan dan kaki, melenturkan tulang belakang pada arah yang berlawanan menuju sikap sebelumnya dan lebih jauh membantu membuatnya lemas, menyelaraskan urat syaraf, tulang belakang, dan memberikan syaraf-syaraf tersebut aliran darah yang segar (Sarasvatī, 2002: 138). Adapun gerakannya sebagai berikut :

Parvatāsana



Sumber foto : Sarasvatī, 2002: 138

c. Peran āsana dalam Kolumna Vertebralis

Kolumna Vertebralis atau rangkaian tulang belakang adalah struktur lentur sejumlah tulang yang disebut vertebra atau ruas tulang belakang. Antara tiap dua ruas tulang pada tulang belakang terdapat bantalan tulang rawan. Vertebra dikelompokkan dan dinamai sesuai dengan daerah yang ditempatinya menurut Pearce (2017: 66), yaitu :

- Tujuh vertebra servikal atau ruas tulang leher membentuk daerah tengkuk
- Dua belas vertebra torakalis atau ruas tulang punggung membentuk bagian belakang toraks atau dada
- Lima vertebra lumbalis atau ruas tulang pinggang membentuk daerah lumbal atau pinggang
- Lima vertebra sakralis atau ruas tulang kelangkang membentuk sacrum atau tulang kelangkang
- Empat vertebra koksigeus atau ruas tulang tungging membentuk tulang koksigeus atau tulang tungging

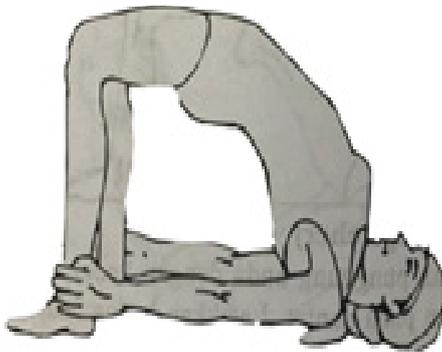
Lengkung-lengkung tulang belakang



Sumber foto: Pearche, 2017: 73.

Salah satu gerakan āsana yang bermanfaat untuk tulang belakang adalah *Kandharāsana*. Latihan gerakan ini bermanfaat untuk mengembalikan lapisan tulang rawan dari tulang belakang yang salah, āsana ini juga meregangkan dan memijat usus besar dan organ tubuh lainnya, meluruskan bahu, yang tegap dan menghilangkan sakit punggung, adapun latihannya digambarkan sebagai berikut :

Kandharāsana



Sumber foto : Sarasvatī, 2002: 180.

Tidak hanya gerakan-gerakan āsana diatas, namun masih banyak dan semua gerakan yang ada pada āsana sangat bermanfaat untuk otot dan berfungsinya secara optimal anatomi sistematis lainnya pada tubuh manusia. Hanya dari salah satu latihan gerakan secara keseluruhan saja mampu bermanfaat untuk beberapa sistem anatomi sistematis sekaligus. Salah satunya manfaat yang tak terhingga dari melaksanakan latihan-latihan

gerakan *Suryā Namaskāra* secara keseluruhan, yang tidak hanya saja bermanfaat untuk otot, tapi juga untuk kelenjar endoktrin, peredaran darah, pernafasan, pencernaan, serta sistem yang lainnya dalam anatomi sistematis sehingga dapat menjadi berfungsi optimal dan saling seimbang. Tentunya dengan berfungsinya secara seimbang dan optimal anatomi sistematis, akan menghasilkan kesehatan baik fisik ataupun psikis yang saling berhubungan dan mempengaruhi, sehingga terwujudlah kesehatan se-utuhnya.

III. PENUTUP

Melalui pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa kebutuhan manusia akan kesehatan fisik dan psikis dapat diperoleh salah satunya melalui cara yang oriental yang dimiliki dalam agama Hindu yaitu āsana. Sesuai dengan teori fungsionalisme structural dari Merton, berkaitan dengan pembahasan disini, teori tersebut bisa digunakan ideologinya, sehingga bisa diketahui bahwa āsana sebagai salah satu bagian dari kelompok prinsip ajaran yoga memiliki fungsi yang dapat diamati, fungsi tersebut tidak lain adalah melalui āsana kesehatan fisik dan mental/ psikis dapat diperoleh seseorang dengan cara melatih gerakan-gerakan yang ada dalam naskah ajaran āsana, salah satunya gerakan *Suryā Namaskāra* yang memberikan manfaat yang hampir tak terhingga, yang mana tidak dapat dihubungkan dengan satu posisi tetapi merupakan hasil dari seluruh latihan. *Suryā Namaskāra* memiliki manfaat yang sangat kuat pada semua jaringan tubuh: kelenjar endoktrin, peredaran darah, pernafasan, pencernaan, dan lain-lain serta membantu membuat semuanya menjadi saling seimbang dengan yang lainnya sehingga terwujudlah satu kesatuan kesehatan tubuh manusia itu sendiri yaitu kesehatan psikis dan kesehatan fisik yang saling mempengaruhi dan berhubungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dash, Vaidya Bhagawan dan Sushasini Ramaswamy, 2006. *Ayur Veda Ilmu Pengobatan Tradisional India*. Surabaya: Pāramita.
- Donder, I Ketut, 2006. *Brahmawidyā Teologi Kasih Semesta dan Kritik Terhadap Epistemologi*

Teologi, Klamim Kebenaran, Program Misi, Komparasi Teologi, dan Konversi. Surabaya: Pāramita.

Gunawan, I Ketut Pasek, 2012. Filsafat Hindu Nawa Darsana Ajaran Pañca Śraddha Menemukan Kebenaran. Surabaha: Pāramita.

Mirsha, I Gusti Ngurah Rai, dkk, 1994. Wrhaspati Tattwa, Ganapati Tattwa, Tattwa Jnana Kajian Teks dan Terjemahannya. UPD. Kantor Dokumentasi Budaya Bali Provinsi Daerah Tingkat Bali.

Pals, Daniel L, 2012. Seven Theories of Religion. Jogjakarta: IRCiSoD.

Pearce, Evelyn C, 2017. Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Pendit, Nyoman S, 2007. Filsafat Hindu Dharma Sad-Darsana Enam Aliran Astika (Ortodoks). Denpasar: Pustaka Bali Post.

Ritzer, George, 2015. Teori Sosiologi Modern, Jakarta: Prenadamedia Group.

Sarasvatī, Svāmi Satyānanda, 2002. Āsana, Prāṇāyāma, Mudrā, Bandha. Surabaya: Pāramita.