



Pranayama Sebagai Praktek dalam Mencegah Virus

I Gusti Made Widya Sena
Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar
email:gusti_sena@yahoo.com

Diterima tanggal 2 November 2019, diseleksi tanggal 2 Desember 2019, dan disetujui tanggal 21 Desember 2019

ABSTRACT

A healthy and ideal body is everyone's dream in the world. Healthy is meant not only physically healthy, but also holistically healthy, which is healthy in the physical body, psychological body as well as in the spiritual body. According to WHO (World Health Organization), healthy is the perfect state of physical, mental, social, not only free from disease or weakness. This indicates that health is not just free from illness and disability, but also has an ideal state of three factors, namely social, psychological and biological factors so that a person can carry out his life activities optimally. So that the body's immunity can work optimally so that the body is not susceptible to disease, then there are a number of things that a person must pay attention to in maintaining and enhancing his body's immunity, including getting enough rest, multiply the consumption of vegetables and fruit, not smoking, avoiding alcoholic beverages, exercising regularly and avoid stress. Pranayama as one of the steps of yoga is a stage carried out by the sadhaka (spiritual seeker) to maintain and enhance the physical and psychological body immunity. This article adopts the author to understand the causes and solutions offered by practicing pranayama to prevent the virus from entering the body. This paper uses a data collection method consisting of observations and documents. The data analysis technique used was qualitative in which his presentation was presented descriptively. The results of this paper are obtained that by doing pranayama, including Nadi Sodhana Pranayama, Kapalbhathi Pranayama and Ujjayi Pranayama can calm the dynamic movement of mind waves and form a natural defense shield for the body to prevent the body from various diseases.

Key words : viruses, body and pranayama

ABSTRAK

Tubuh yang sehat dan ideal merupakan impian setiap orang di dunia. Sehat yang dimaksud tidak hanya sehat secara fisik, namun juga sehat secara holistik, yakni sehat pada tubuh fisik, tubuh psikis sekaligus pada tubuh spritual. Menurut WHO (*World Health Organization*), Organisasi Kesehatan Dunia; sehat adalah keadaan yang sempurna dari fisik, mental, sosial, tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Ini menandakan bahwa sehat bukanlah sekedar terbebas dari sakit dan cacat saja, tetapi juga memiliki keadaan ideal dari tiga faktor, yakni faktor sosial, psikologis dan biologis sehingga seseorang dapat melakukan aktivitas hidupnya secara optimal. Agar imunitas tubuh dapat bekerja dengan optimal sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit, maka ada beberapa hal yang harus diperhatikan seseorang dalam menjaga dan meningkatkan imun tubuhnya, diantaranya dengan cukup istirahat, perbanyak konsumsi sayur dan buah, tidak merokok, menghindari minuman beralkohol, rutin berolahraga dan hindari stress. Pranayama sebagai salah satu anak tangga yoga merupakan tahapan yang dilakukan oleh para *sadhaka* (pencari spritual) untuk menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh fisik dan psikis. Tulisan ini penulis angkat untuk memahami sebab dan solusi yang ditawarkan dengan mempraktekkan pranayama untuk mencegah agar virus tidak dapat masuk ke dalam tubuh. Tulisan ini menggunakan metode pengumpulan data yang terdiri dari pengamatan dan dokumen. Teknik analisis data yang dilakukan bersifat kualitatif dengan pemaparannya dipaparkan secara deskriptif. Hasil tulisan ini diperoleh bahwa dengan melakukan pranayama, diantaranya Nadi Sodhana Pranayama, Kapalbhathi Pranayama dan Ujjayi Pranayama dapat menenangkan dinamisnya gerakan gelombang pikiran dan membentuk tameng pertahanan alami bagi tubuh yang menghindarkan tubuh dari berbagai penyakit.

Kata kunci: virus, tubuh dan pranayama

I. PENDAHULUAN

Tubuh yang sehat dan ideal merupakan impian setiap orang di dunia. Sehat yang dimaksud tidak hanya sehat secara fisik, namun juga sehat secara holistik, yakni sehat pada tubuh fisik, tubuh psikis sekaligus pada tubuh spritual. Menurut WHO (World Health Organization), Organisasi Kesehatan Dunia; sehat adalah keadaan yang sempurna dari fisik, mental, sosial, tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Ini menandakan bahwa sehat bukanlah sekedar terbebas dari sakit dan cacat saja, tetapi juga memiliki keadaan ideal dari tiga faktor, yakni faktor sosial, psikologis dan biologis sehingga seseorang dapat melakukan aktivitas hidupnya secara optimal.

Sebaliknya pada tubuh fisik dan psikis yang sakit, tidak hanya menyebabkan terganggunya aktivitas keseharian saja, namun juga akan berdampak pada menurunnya produktivitas dan mentalitas ekonomi dan sosial masyarakat. Tubuh yang sering sakit disebabkan oleh dua unsur penyebab, yakni: (1) unsur internal dan (2) unsur eksternal. Unsur internal adalah unsur pencetus dari dalam tubuh sendiri yang dapat menyebabkan seseorang menjadi sakit, sedangkan unsur eksternal adalah unsur pencetus dari luar tubuh seseorang yang dapat menyebabkan seseorang menjadi sakit. Contoh dari unsur-unsur internal adalah: lemahnya daya tahan tubuh, gaya hidup yang tidak sehat, kurang cairan tubuh, stress yang berkepanjangan, kurang tidur, kurang menjaga kebersihan dan malas mencuci tangan, sedangkan contoh dari unsur eksternal adalah lingkungan yang tidak higienis dan paparan dari virus, kuman dan parasit.

Saat ini kata “virus” adalah kata yang sangat populer dan telah mempengaruhi berbagai negara di hampir seluruh belahan dunia. Hampir setiap hari. Dari pagi hingga malam, di berbagai media, baik elektronik maupun cetak terus menguraikan sejarah dan perkembangan dari virus. Belum hilang ingatan kita terhadap dua virus sebelumnya (SARS dan MERS) yang menginfeksi saluran pernapasan. Kini muncul kasus virus baru yang juga menginfeksi saluran pernapasan. Virus COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) adalah virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan dan manusia. Virus ini dapat ditularkan secara langsung antara manusia dengan menghirup percikan ludah/bersin, memegang mulut dan hidung tanpa mencuci tangan terlebih dahulu dan melakukan kontak jarak dekat (berjabat tangan/bersentuhan) dengan penderita COVID-19. COVID-19 dapat menyerang siapa saja kapan saja dan dimana saja. Tanpa mengenal batasan usia, jenis kelamin, suku dan status sosial. COVID-19 menyebabkan infeksi pernapasan mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti sindrom pernapasan dan infeksi saluran pernapasan akut.

Pada tanggal 11 Maret 2020 WHO menetapkan virus COVID-19 sebagai pandemi. Pandemi adalah suatu status epidemi yang telah menyebar ke beberapa negara atau benua, dan

umumnya telah menjangkiti banyak orang. Istilah ini tidak digunakan untuk menunjukkan gejala atau tingkat keparahan suatu penyakit, melainkan istilah yang digunakan untuk menjelaskan status sesuai dengan tingkat penyebarannya di banyak negara pada waktu yang bersamaan.

Hingga kini, terdapat 203 negara dan wilayah di seluruh dunia yang telah melaporkan terjangkiti virus COVID-19. Hingga Senin, 6 April 2020, mencapai 1,27 juta kasus. Adapun jumlah kasus kematian yang terjadi adalah sebanyak 69.309 dan sebanyak 259.810 pasien telah dinyatakan sembuh. Di Indonesia sendiri pemerintah menyatakan bahwa data yang dihimpun memperlihatkan bahwa pasien COVID-19 di Indonesia terus bertambah hingga hari Senin, 6 April 2020 terkonfirmasi sebanyak 2.491 kasus positif COVID-19, dengan perincian 2.090 orang dirawat, 192 orang sembuh dan 209 orang meninggal (www.kompas.com, diakses tanggal 6 April 2020).

Berbagai jenis virus, kuman dan parasit menyebabkan infeksi pada tubuh, sehingga tubuh menjadi sakit. Sebenarnya tubuh memiliki sistem pertahanan alami yang disebut dengan sistem kekebalan tubuh. Seperti yang dilansir pada www.alodokter.com (diakses tanggal 6 April 2020), menguraikan bahwa sistem kekebalan tubuh terdiri dari zat antibodi, sel, jaringan dan organ tertentu. Mulai dari sel darah putih, limpa, sumsum tulang, kelenjar getah bening, kulit dan rambut, serta lendir di jaringan mukosa tubuh. Ketika sistem kekebalan tubuh lemah atau bermasalah, maka tubuh dapat menjadi rentan terserang penyakit.

Agar imunitas tubuh dapat bekerja dengan optimal sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit, maka ada beberapa hal yang harus diperhatikan seseorang dalam menjaga dan meningkatkan imun tubuhnya, diantaranya dengan cukup istirahat, perbanyak konsumsi sayur dan buah, tidak merokok, menghindari minuman beralkohol, rutin berolahraga dan hindari stress. Pranayama sebagai salah satu anak tangga yoga merupakan tahapan yang dilakukan oleh para *sadhaka* (pencari spritual) untuk menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh fisik dan psikis. Dengan melakukan pranayama maka tubuh fisik dan psikis akan bersinergi membentuk tameng pertahanan alami bagi tubuh dan menghindarkan tubuh dari berbagai penyakit.

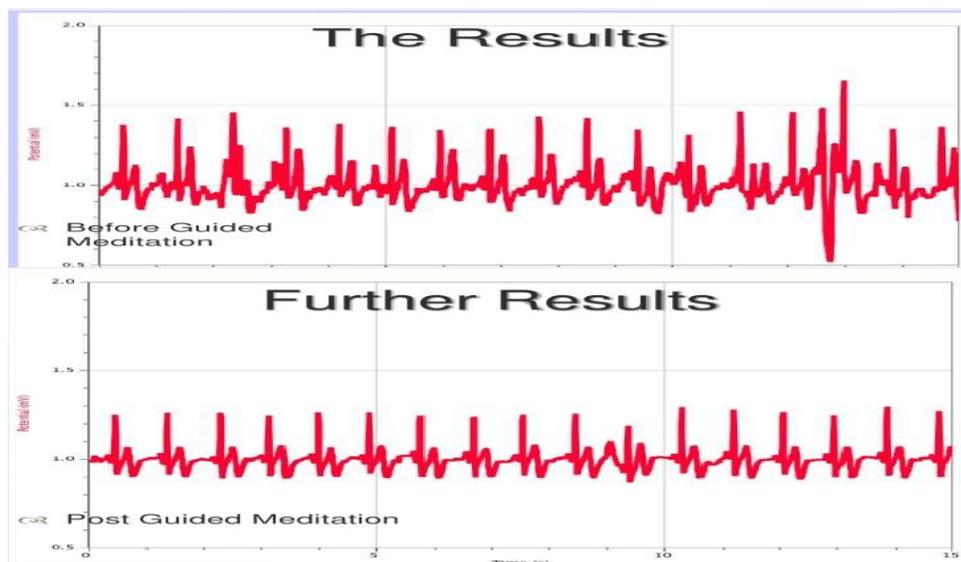
Pranayama sebagai salah satu anak tangga spritual yoga merupakan tahapan yang dapat kita lakukan untuk menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh, dengan melakukan pranayama, maka tubuh fisik dan psikis akan bersinergi membentuk tameng pertahanan / pelindung alami dan menjauhkan tubuh dari berbagai penyakit yang disebabkan karena faktor internal ataupun eksternal. Pranayama adalah kegiatan mengatur atau mengelola napas, dengan pernapasan yang benar, teratur dan dinamis akan menghindarkan diri dari berbagai penyakit yang menyebabkan tubuh menjadi lemah dan sakit-sakitan.

II. PEMBAHASAN

2.1 Definisi Pranayama

Lama kehidupan manusia biasanya tergantung dari caranya bernapas. Jika pernapasan yang dilakukan dengan cara terburu-buru dan pendek, maka usia seseorang akan lebih pendek dibandingkan dengan napas yang dilakukan dengan cara melakukan pernapasan yang pelan, panjang dan dalam. Dengan pernapasan yang pelan, panjang dan dalam, usia seseorang menjadi lebih lama karena mendapatkan prana (kekuatan hidup) dari setiap pernapasan yang dilakukannya. Hal ini terjadi karena saat seseorang bernapas dengan panjang dan dalam, maka akan memberikan efek penenangan pada seluruh saraf dan meningkatkan sistem imun pada tubuh.

Secara langsung pernapasan berhubungan dengan berbagai organ, salah satunya adalah organ jantung. Pernapasan yang pelan dan dalam terjadi pada jantung yang berdenyut pelan, dengan jantung yang berdenyut pelan memberikan efek positif pada usia seseorang menjadi lebih lama. Selama ini, napas yang dilakukan oleh seseorang biasanya sesuai dengan keadaan dirinya pada saat itu. Jika orang tersebut marah, maka kecepatan napasnya akan cepat dan tergesa-gesa, sedangkan jika orang itu sedang senang dan bahagia maka napasnya akan pelan dan tenang.



Gambar 1: Perbandingan gelombang pikiran sebelum dan setelah melakukan pranayama dan meditasi
Sumber : Widya Sena

Terlihat pada Gambar 1, sebelum melakukan pranayama dan meditasi maka gelombang pikiran akan bergerak naik-turun tidak beraturan, sedangkan setelah melakukan pranayama dan meditasi maka gelombang pikiran akan bergerak secara tenang dan teratur. Pranayama adalah

tahapan yang keempat dalam sistematika pembelajaran yoga. Secara etimologi, pranayama terdiri dari dua suku kata, “*pran* dan *ayama*”. *Prana* adalah bio energi dan *ayama* berarti mengendalikan atau disiplin (Nath, 1992:52). Makna sebenarnya dari pranayama adalah mengendalikan atau mengontrol bio energi. Prana adalah semangat hidup, suatu aktivitas hidup esensial yang bekerja di dalam tubuh manusia dan memungkinkan untuk melakukan berbagai fungsinya.

Senada dengan di atas, Iyengar juga menjelaskan tentang pranayama. Menurutnya, pranayama adalah energi. Energi kosmik, energi individu, energi seksual, energi intelektual, semuanya itu adalah prana. Menurutnya prana adalah yang menyebabkan matahari dan hujan itu turun ke bumi. Prana adalah universal, ia meresapi setiap individu dan juga alam semesta di semua tingkatan. Semua yang bergetar adalah pranayama; panas, cahaya, gravitasi, daya tarik, semangat, kekuatan, vitalitas, listrik, hidup, napas, roh, semua bentuk tersebut adalah prana. Prana adalah pusat dari roda kehidupan. Semua kehidupan mengalaminya dan hidup dengan itu, dan ketika mereka mati, napas individu mereka larut ke dalam napas kosmik (Iyengar, 2014:115).

Menurut Sarasvati (2002:301), pranayama dapat diartikan sebagai suatu rangkaian teknik yang merangsang dan meningkatkan energi yang sangat penting, hingga pada akhirnya menimbulkan pengendalian yang sempurna pada aliran prana dalam tubuh. Pranayama hendaknya tidak dianggap sebagai bentuk latihan pernapasan belaka. Pranayama menggunakan pernapasan untuk mempengaruhi aliran prana dalam nadi (saluran prana) dari pranamaya kosa (kumpulan kekuatan hidup). ini dapat membersihkan nadi dan menyebabkan keseimbangan fisik dan mental. Latihan kumbhaka (menahan napas) dapat menimbulkan pengendalian prana hingga pada akhirnya menguasai pikiran.

Asupan prana berasal dari makanan, udara dan energi matahari, yang dimanifestasikan dalam berbagai bentuk. Ketika mengalir dalam saraf, maka prana disebut sebagai energi saraf. Jika dalam otot, maka disebut sebagai energi otot; jika berada di dalam cairan mani, maka disebut energi seksual. Prana dalam bentuk yang lebih halus itu menjadi kekuatan mental, daya pikir, daya imajinasi dan sebagainya. Karenanya, energi dari kekuatan kehidupan vital dikeluarkan melalui sistem saraf yang mengandung 72.000 saraf atau nadi melalui impuls saraf.

Raja yoga menguraikan bahwa tubuh pikiran hanya memiliki satu kekuatan hidup. Prana juga merupakan fenomena kosmik. Dulu para yogi kuno memikirkannya, tidak hanya sebagai realitas fisik namun juga sebagai aspek universal, sebagai prinsip energi dunia yang melindungi dan mempertahankan kehidupan. Para yogi memobilisasi energi ini dan membawanya sesuai dengan keinginan mereka ke bagian tubuh yang diinginkan untuk menyembuhkan luka ataupun

sakit. Untuk memanfaatkan paru-paru dalam kapasitas penuhnya, maka penting untuk melatih tiga set otot pernapasan, diantaranya: (1) Diafragma, (2) Otot interkostal dan (3) Otot clavicular. Ketika ketiga otot ini berkoordinasi dengan baik, tulang-tulang rusuk akan terbuka dengan baik, diafragma turun ke bawah, rongga dada diperbesar yang memungkinkan paru-paru untuk mengambil oksigen dalam kapasitas penuh sehingga tercapainya tujuan bernapas.

Semua perkembangan ini diperlukan untuk *hiperoksigenasi*, menjaga fungsi otak dengan darah yang jernih dan juga cadangan oksigen. Ini merupakan investasi yang baik untuk mengatasi penyakit seperti radang selaput dada, radang paru-paru dan berbagai masalah pernapasan lainnya. *Hiperoksigenasi* adalah teknik pemberian oksigen dengan konsentrasi tinggi yang bertujuan untuk menghindari *hipoksemi* (rendahnya kadar oksigen dalam darah) akibat penghisapan lendir (Kozier & Erb, 2012).

Sistem pranayama yang sederhana telah dikembangkan oleh Shri Yogendraji, dimana mekanisme pernapasan sepenuhnya selaras dan dikembangkan secara organik yang juga mengarah pada aturan dan kontrol dari gerak pernapasan. Pernapasan yang dilakukan lebih panjang dan lebih dalam memiliki efek yang menenangkan pada saraf. Tidak hanya memiliki efek penenangan pada saraf di tubuh, namun juga memberi umur yang panjang dan daya vitalitas yang kuat dalam menjalani hidup.

2.2 Manfaat Mempraktekkan Pranayama

Mempraktekkan pranayama dalam kehidupan sehari-hari tentunya memberikan manfaat yang sangat baik bagi sinergisitas tubuh, pikiran dan jiwa. Adapun manfaat-manfaat pranayama antara lain:

1. Berguna untuk kontrol emosional
2. Memberikan kemantapan pikiran dan konsentrasi
3. Untuk memberikan keharmonisan bagi tubuh
4. Untuk memberikan kontrol yang efisien atas gerak pernapasan
5. Pernapasan yang panjang dan dalam dapat menjadi obat penenang bagi saraf
6. Lebih banyak prana yang diserap dan disimpan dalam tubuh
7. Mengembangkan organ pernapasan dan meningkatkan kapasitas paru-paru.
8. Untuk membantu sirkulasi darah
9. Persiapan untuk melakukan meditasi terjadi ketika pernapasan menjadi semakin halus.
10. Meningkatkan daya tahan (imun) tubuh, sehingga terhindar dari virus dan berbagai penyakit

11. Menghilangkan stress

12. Meremajakan tubuh

2.3 Prana dan Pembagiannya

Istilah prana secara harfiah berarti kehidupan dan dalam definisi kedua dimaksudkan sebagai nafas dan roh. Namun demikian, tradisi Hindu sering mengidentifikasi kedua makna itu sebagai satu kesatuan. Menurut fisiologi Hindu, semua makhluk hidup memiliki prana yang pelestariannya berasal dari kinerja semua psikologis yang tepat. Kata prana berasal dari bahasa Sanskerta. Secara etimologi kata prana berasal dari dua suku kata, “pra dan na”. Pra berarti konstan dan Na berarti gerakan. Jadi prana berarti gerakan yang terus menerus dan tidak berubah. Prana berhubungan dengan pikiran, melalui pikiran yang bebas, melalui pikiran dari jiwa individu dan melalui Tuhan. Prana terletak di dalam hati, hanya satu tetapi memiliki banyak peran yang dimainkan di dalam tubuh dan alam semesta ini (Susan, 2015:28).

Emosional dan psikologi diperlukan untuk menjaga keseimbangan yang harmonis sesuai dengan filosofi ini, salah satu cara untuk mendapatkan prana dalam hidup adalah melalui bernapas, yakni oksigen dan vitalitas yang dihirup dari udara. Prana adalah media yang menghubungkan antara tubuh dengan jiwa. Layaknya purusa sebagai unsur kesadaran dan prakrti sebagai simbol materi. Maka, prana merupakan penghubung antara kesadaran dan materi. Prana mengaktifkan badan kasar melalui nadi-nadi. Menyokong dan mempertahankan kehidupan dengan memberikan kekuatan hidup kepada apa yang seharusnya tidak bernyawa. Udara yang kita hirup merupakan sarana dari prana yang lebih halus.

Prana di dalam tubuh secara tradisional terbagi menjadi lima bagian dasar yang dikenal dengan istilah “Panca Prana (lima prana)”. Adapun bagian-bagian tersebut antara lain:

1. Prana. Prana adalah bagian tubuh khusus yang terletak pada daerah diantara pangkal tenggorokan dengan bagian atas sekat rongga badan antara dada dan perut. Bagian ini dihubungkan dengan alat-alat pernapasan, alat bicara, otot, saraf dan kerongkongan. Kekuatan prana adalah kekuatan saat napas ditarik ke dalam.
2. Apana. Terletak di bawah daerah pusar yang menyediakan energi untuk usus besar, ginjal, dubur dan alat kelamin. Apana berkaitan dengan pengeluaran prana tersebut melalui dubur, hidung serta mulut.
3. Samana. Ini mengenai daerah antara jantung dan pusar, yang mengaktifkan dan mengatur jaringan pencernaan, seperti: hati, usus, pankreas, perut dan semua sekresi yang diberikan. Samana juga berkaitan dalam mengaktifkan jantung dan peredaran darah, asimilasi bahan-bahan gizi.

4. Udana. Tubuh di atas pangkal tenggorokan diatur oleh udana. Prana ini mengaktifkan semua alat panca indra, seperti: mata, hidung, telinga dan lainnya. Tanpa prana ini kita tidak dapat mengetahui dan mengenal dunia luar.
5. Vyana. Kekuatan prana meliputi seluruh tubuh. Vyana mengatur dan mengendalikan semua gerakan tubuh dan menyelaraskan kekuatan vital lainnya. Vyana memberi keserasian dan mengaktifkan anggota badan, otot, syaraf, jaringan pengikat dan persendian. Vyana juga mempengaruhi pada sikap tubuh yang tegap.

2.4 Etika Praktek Pranayama

1. Siapkan pakaian dan lokasi (bisa duduk/berdiri) yang aman dan nyaman sebelum melakukan pranayama
2. Lakukan pada ruangan yang memiliki ventilasi yang baik, agar bersih dan tidak pengap
3. Saat melakukan pranayama, usahakan tubuh agar nyaman. Posisi kepala, leher dan punggung harus tegap dan berpusat di satu sumbu.
4. Saat melakukan pranayama tubuh jangan tegang dan jangan menahan napas terlalu lama dari kemampuan kita agar tidak memberatkan fungsi paru-paru.
5. Jangan melakukan pranayama saat perut dalam keadaan penuh, minimal perut dalam keadaan kosong 2 jam sebelum pranayama agar tidak memberatkan fungsi kandung kemih, perut dan usus.
6. Pranayama dapat dilakukan setelah melakukan yoga asana dan sebelum melakukan meditasi
7. Lakukan pernapasan, baik napas yang masuk dan keluar hanya dengan menggunakan hidung secara lembut dan perlahan
8. Lakukan tanpa menghasilkan suara apapun
9. Rilekskan tubuh dan jaga pikiran tenang sebelum memulai pranayama. Lakukan dengan dituntun oleh panduan atau seorang guru yoga
10. Baiknya dilakukan dua kali sehari, yakni sebelum matahari terbit dan pada saat malam hari
11. Dalam posisi sekali duduk, bernapas dengan normal setelah melakukan beberapa jenis pranayama
12. Jangan melakukan lebih dari tiga jenis pranayama agar tubuh tidak lelah
13. Fokus pada napas. Sangat penting untuk melakukan pranayama secara lembut, tidak tegang dan tidak tergesa-gesa

2.5 Jenis-jenis Pranayama

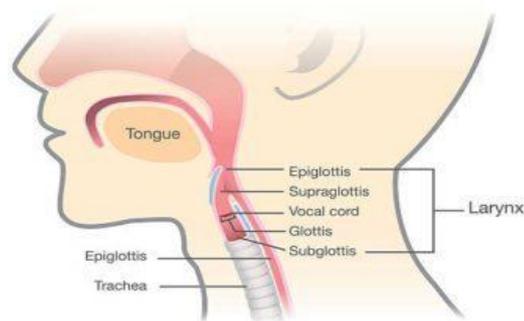
Ada beberapa jenis pranayama yang dapat dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh agar terhindar dari berbagai virus dan penyakit. Adapun jenis-jenis pranayama tersebut antara lain:

1. Nadi Sodhana Pranayama. Pranayama ini adalah salah satu jenis pranayama yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Nadi Sodhana adalah latihan pernapasan pranayama yang dilakukan oleh para yogi. Nadi Sodhana berasal dari bahasa Sanskerta, yakni “*Nadi*” dan “*Sodhana*”. Nadi adalah saluran dan sodhana adalah pemurnian. Jadi Nadi Sodhana adalah pemurnian saluran untuk mengembalikan dan menyeimbangkan prana yang mengalir di dalam tubuh (Williams, 2018). Cara melakukan Nadi Sodhana pranayama pertama-tama adalah duduk dengan posisi rileks dan tulang punggung yang tegap, kemudian tutup kedua mata (fokuskan perhatian pada nafas), ucapkan mantra. Letakkan ibu jari tangan kanan di lubang hidung sebelah kanan, jari manis kanan di hidung sebelah kiri, sedangkan jari tengah dan jari telunjuk kanan di letakkan di kening. Kemudian tarik nafas panjang pada hidung sebelah kanan dengan menutup lubang hidung sebelah kiri dengan jari manis agar tidak ada nafas yang masuk pada lubang hidung sebelah kiri, lalu hembuskan nafas dengan membuka lubang hidung sebelah kiri dengan sebaliknya menutup lubang hidung sebelah kanan dengan ibu jari. Lakukan keduanya secara bergantian, baik pada saat menarik nafas dan mengeluarkan nafas dengan perlahan, rasakan diafragma naik dan turun yang memungkinkan paru-paru untuk memperluas dan mengembangkan perut, kemudian rasakan dada melebar dengan tulang leher naik ke atas. Lakukan dengan menarik dan mengeluarkan nafas ini secara berkelanjutan selama 10 s.d 15 menit dengan merasakan nafas dan tubuh kita rileks dan menyatu dengan alam sekitar.



Gambar 2 :
Praktek Nadi Sodhana Pranayama
Sumber: Widya Sena

2. Kapalbhathi Pranayama. Pranayama ini adalah salah satu teknik pernapasan yang populer untuk membantu membersihkan paru-paru, sinus, alergi, sistem pernapasan, menghilangkan stress dan menenangkan saraf. Kapalbhathi berasal dari bahasa Sanskerta, “kapal dan bhathi”. Kapal berarti kepala depan atau tengkorak, sedangkan bhathi berarti bersinar. Jadi kapalbhathi adalah teknik pernapasan tengkorak bersinar. Kapalbhathi adalah teknik dimana perut sengaja menarik untuk menghasilkan pernapasan yang aktif melalui lubang hidung. Cara melakukannya adalah: duduklah dalam posisi yang nyaman dan perut tidak tertekan, fokuskan kesadaran pada perut bagian bawah. Tarik napas dalam dan lembut melalui kedua lubang hidung. Saat mengeluarkan napas, lakukan dengan pernapasan yang cepat, tarik perut dan pusar ke belakang (arah tulang belakang). Penarikan napas harus spontan dengan ditekankan pada penghembusan napas. Lakukan 20 sampai 30 kali pernapasan dengan cepat. Fokuskan pikiran pada pusat alis mata.
3. Ujjayi Pranayama. Ujjayi pranayama disebut juga sebagai pernapasan lautan atau pernapasan cobra. Ujjayi pranayama adalah napas diafragma yang inhalasi dan pernapasan keduanya dilakukan melalui suara hidung (suara lautan). Diciptakan dengan menggerakkan glottis (lubang/celah yang menghubungkan faring dengan trakea) ketika udara masuk dan keluar. Cara bernafas khusus ini telah dimanfaatkan oleh para yogi selama beberapa generasi untuk mendukung dan meningkatkan kesehatan serta memperluas kesadaran melalui *dharana*.

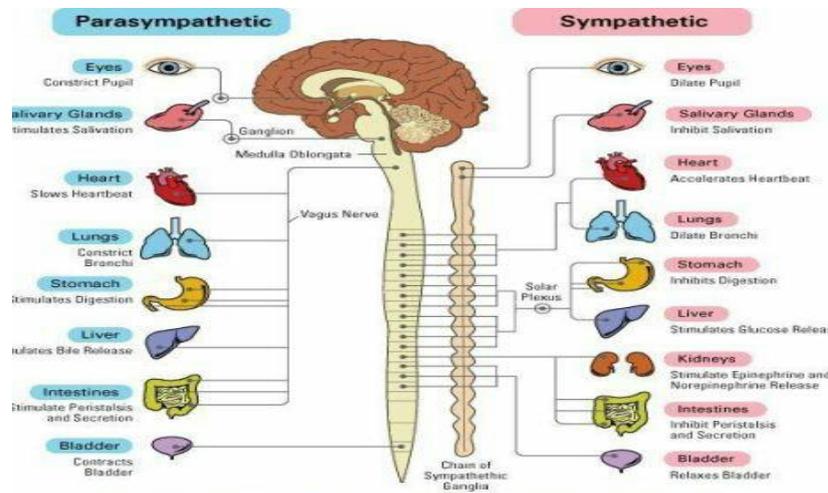


Larynx Anatomy

Gambar 3 : Proses Ujjayi Pranayama
Sumber: Widya Sena

Nafas Ujjayi menurunkan tekanan darah karena menciptakan tekanan ringan pada sinus karotis. Sinus karotis bertanggung jawab untuk mengatur tekanan darah di dalam arteri. Menurunkan tekanan darah mendukung kesehatan dan umur panjang serta secara alami menenangkan pikiran. Napas Ujjayi mengaktifkan sistem saraf Parasimpatis (kebalikan dari

saraf simpatik yang mengaktifkan kerja organ-organ tubuh manusia, fungsi saraf parasimpatik adalah untuk mengistirahatkan dan memperlambat kerja organ-organ tubuh manusia).



Gambar 4
Fungsi Saraf Simpatik dan Saraf Parasimpatik
Sumber: Widya Sena

Cara melakukan Ujjayi Pranayama adalah duduk dalam posisi yang nyaman, kontraksikan celah suara dalam tenggorakan, kemudian lakukan kechari mudra (lipat lidah bagian belakang, hingga sisi bawah lidah ditekan pada belakang langit-langit mulut bagian atas). Bernapas dalam-dalam dan lembut, seperti dengkur bayi yang sedang tidur atau suara lautan. Rasakan bahwa napas yang dilakukan berasal dari tenggorakan.

III. PENUTUP

Pranayama dapat diartikan sebagai suatu rangkaian teknik yang merangsang dan meningkatkan energi yang sangat penting bagi imunitas tubuh manusia, hingga pada akhirnya menimbulkan pengendalian yang sempurna pada aliran prana dalam tubuh. Pranayama menggunakan pernapasan untuk mempengaruhi aliran prana dalam nadi (saluran prana) dari pranamaya kosa (kumpulan kekuatan hidup). Ini dapat membersihkan nadi dan menyebabkan keseimbangan fisik dan mental. Dengan melakukan pranayama, diantaranya Nadi Sodhana Pranayama, Kapalbhathi Pranayama dan Ujjayi Pranayama dapat menenangkan dinamisnya gerakan gelombang pikiran dan membentuk tameng pertahanan alami bagi tubuh untuk menghindarkan tubuh dari berbagai virus dan penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Iyengar, B.K.S. 2014. *The Tree Of Yoga*. India: Harper Collins Publisher.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. 2012. *Fundamental of Nursing: Concept, Process, and Practice*. Editor Edisi Bahasa Indonesia: Widiarti, W. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Edisi 7. Vol 1. Jakarta: EGC.
- Nath, Shambhu. 1992. *Stress Management Through Yoga And Meditation*. New Delhi: Sterling Publisher.
- Sarasvati, Swami Satyananda. 2002. *Asana, Pranayama, Mudra dan Bandha*. Surabaya: Paramitha.
- Susan, Daniel. 2012. *The Seven Chakras*. France: Edizioni REI.
- Williams, Avis. J. 2018. *The Physical Mind: A Practical Guide to Physic Development and Spritual Growth*. London: Psyhic Mind Foundation.
- Sumber internet
- <http://www.kompas.com>. Diakses tanggal 6 April 2020.
- <http://www.kompas.com/amp/s/amp.kompas.com/sains/read/2020/04/02>. Diakses tanggal 6 April 2020.
- <http://www.alodokter.com>. Diakses tanggal 6 April 2020.