



<http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>

Estetika Hindu Dalam Gerakan *Sūrya Namaskāra*

Ni Kadek Sintia¹, I Wayan Rudiarta²

^{1,2} Institut Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram

Diterima 29 November 2023, direvisi 06 Maret 2024, diterbitkan 31 Maret 2024

e-mail: ¹kadeksintia28@gmail.com, ²iwayanrudiarta@iahn-gdepudja.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji terkait Estetika Hindu dengan berfokus pada gerakan *Sūrya Namaskāra*. Dalam kepercayaan Hindu, estetika merupakan sebuah konsep yang berkaitan dengan lango (rasa keindahan) yang diikat oleh nilai-nilai Hindu yang bersumber dari kitab suci Weda. Estetika Hindu memiliki tiga aspek utama yakni satyam (kebenaran), sivam (kesucian), dan sundaram (keindahan). Estetika Hindu bersifat komprehensif sehingga menyatu dalam segala aspek kehidupan masyarakat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan melibatkan kajian pustaka dan metode deskriptif kualitatif. Data penelitian dikumpulkan melalui observasi langsung non partisipan, wawancara tidak terstruktur, dan studi dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan langkah-langkah seperti reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh hasil penelitian bahwa estetika Hindu dalam *Sūrya Namaskāra* memiliki aspek satyam yakni penghormatan kepada Dewa Surya, kesadaran, kejujuran, dan konsentrasi; aspek sivam mencakup pengendalian diri, kesadaran spiritual, keseimbangan mental, kesejahteraan fisik dan spiritual; serta aspek sundaram yakni harmoni gerakan fisik, keindahan gerakan, keseimbangan mental spiritual serta keseimbangan antara gerakan tubuh, pernafasan, dan meditasi. Selain itu, melalui penelitian ini juga diperoleh implikasi *Sūrya Namaskāra* terhadap daya tarik dan kreativitas seni melalui rasa ingin tahu yang tinggi, daya imajinatif, daya cipta, dan daya inovasi yang tinggi.

Kata Kunci: Estetika Hindu, Surya Namaskara

ABSTRACT

This research aims to examine Hindu aesthetics by focusing on the Sūrya Namaskāra movement. In Hinduism, aesthetics is a concept related to lango (sense of beauty) that is bound by Hindu values derived from the Vedas. Hindu aesthetics has three main aspects: satyam (truth), sivam (purity), and sundaram (beauty). Hindu aesthetics is comprehensive so that it is integrated into all aspects of people's lives. This research uses a qualitative approach involving literature review and qualitative descriptive method. The research data was collected through non-participant direct observation, unstructured interviews, and documentation studies, data analysis was carried out with steps such as data reduction, data presentation, and conclusion drawing. Based on the results of data analysis, the research found that Hindu aesthetics in Sūrya Namaskāra has satyam aspects, namely respect for Lord Surya, awareness, honesty, and concentration; sivam aspects include self-control, spiritual awareness, mental balance, physical and spiritual well-being; and sundaram aspects, namely harmony of physical movements, beauty of movement, mental-spiritual balance and balance between body movements, breathing, and meditation. In addition, through this research, the implication of Sūrya Namaskāra on the attractiveness and creativity of art through high curiosity, imaginative power, inventiveness, and innovation was also obtained.

Keywords: Hindu aesthetics, Sūrya Namaskāra

I. PENDAHULUAN

Secara etimologis, kata “yoga” berasal dari Bahasa Sanskerta dan memiliki beragam makna yang mencerminkan sifatnya yang komprehensif dalam menggabungkan berbagai aspek eksistensi manusia. Akar kata “yuj” dalam Bahasa Sanskerta merujuk pada kata yoga yang memiliki makna penyatuan, penyerapan, menghubungkan, dan pengendalian. Patanjali mendefinisikan yoga sebagai pengendalian pikiran, yang mengarah pada kedamaian batin (Somwir 2009:23). Sedangkan (Darmawan 2004:3) memandang yoga sebagai disiplin pengetahuan yang mencakup aspek fisik, emosi, mental, dan spiritual, sebagai sarana komprehensif untuk pengembangan diri manusia secara utuh.

Yoga adalah salah satu warisan budaya kuno yang telah mendapatkan pengakuan global karena manfaatnya bagi kesehatan fisik dan kesejahteraan mental. Yoga bersifat universal. Meskipun terdapat berbagai pandangan tentang yoga, namun tujuan yoga sama yaitu mencapai kebahagiaan lahir dan batin (Armini & Larashanti 2020:76). Yoga digunakan sebagai alat untuk mencapai keseimbangan dalam menjalani kehidupan, meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, serta mengembangkan pemahaman diri yang lebih dalam. Praktisi yoga dengan berbagai latar belakang agama atau budaya dapat menemukan nilai dalam praktik ini karena yoga menawarkan berbagai manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan individu dalam perjalanan menuju keselarasan dan kesatuan dengan alam semesta.

Salah satu gerakan (*pose*) yoga yang kini sedang banyak dipraktikkan adalah gerakan *Sūrya Namaskāra*. Secara etimologi, *Sūrya Namaskāra* berasal dari Bahasa Sanskerta, dengan dua akar kata yaitu kata “Surya” yang berarti matahari dan “Namaskara” yang berarti pemujaan, penyembahan, penghormatan (Asli 2019:42). Secara harafiah *Sūrya Namaskāra* merupakan bentuk penghormatan kepada dewa matahari. Bentuk pemujaan dalam gerakan ini terdiri dari 12 asanas (*pose*) yang dilengkapi dengan mantra dan secara harmonis dilaksanakan bersama gerakan, nafas, dan konsentrasi (Arta dkk 2023:17). *Sūrya Namaskāra* juga dikenal sebagai *Salute to the Sun*. Gerakan *Sūrya Namaskāra* dilakukan secara dinamis dan berurutan dengan tujuan untuk merenggangkan dan menguatkan otot tubuh serta memulihkan tenaga baik secara fisik maupun psikis. *Sūrya Namaskāra* sangat baik untuk dilakukan di pagi hari dan sebelum melakukan teknik-teknik yoga lainnya (Sarasvati 2002:131).

Dalam praktik *Sūrya Namaskāra*, estetika Hindu memainkan peran penting. Estetika Hindu adalah pandangan tentang rasa keindahan yang didasarkan pada nilai-nilai agama Hindu yang bersumber pada ajaran kitab suci Weda. Konsep-konsep penting dalam estetika Hindu mencakup kesucian (*siwam*), kebenaran (*satyam*), dan keseimbangan (*sundaram*). Estetika adalah hasil kreativitas manusia yang dibuat secara sengaja maupun tidak sengaja, yang bertujuan untuk memenuhi kepuasan batin seorang pencipta dan penikmat seni. Estetika Hindu mencerminkan cara unik pandangan Hindu tentang keindahan dan seni yang tercermin dalam berbagai aspek seni dan budaya Hindu (Purwandini & Sanjaya 2019:59).

Berkaitan dengan estetika Hindu, (Puspa & Saitya 2020:143) mengungkapkan bahwa nilai-nilai *satyam*, *siwam*, dan *sundaram* menjadi acuan yang tercermin melalui bentuk, komposisi, proporsi, serta makna atau pesan yang terkandung dalam *upakara*. Sejalan dengan Puspa & Saitya, Prawita dkk (2023:43) mengungkapkan bahwa karya seni sakral seperti Ganesha merupakan sarana/media pemujaan yang digunakan untuk mengungkapkan dan mencapai kebenaran, kesucian, dan keindahan secara bersamaan. Selain itu, Wirawan (2021:236) juga mengungkapkan bahwa tarian sakral Topeng Sidakarya di Bali yang melambangkan makna teologis, keindahan dan filosofis juga memiliki kaitan yang erat dengan konsep *satyam*, *siwam*, dan *sundaram*. Ketiga penelitian tersebut memiliki perbedaan dengan penelitian ini karena penelitian Puspa & Saitya berfokus pada nilai-nilai estetika Hindu dalam konteks sarana *upakara* khususnya *segehan*, Prawita berfokus pada karya seni sakral yaitu Ganesha, dan Wirawan berfokus pada keterkaitan tarian sakral Topeng Sidakarya dan estetika Hindu.

Selain itu, penelitian ini juga relevan dengan penelitian Sena, (2022:76) yang mengungkapkan bahwa dalam ajaran yoga, konsep *satyam*, *siwam*, dan *sundaram* merupakan

dasar filosofis, kesehatan, seni, dan realisasi diri yang berfokus pada keyakinan terhadap *Iswara*, praktik dalam meningkatkan kesucian dan kebajikan tubuh, serta keindahan dalam mencapai keseimbangan kesatuan, dan kompetensi diri melalui praktik yoga. Namun, penelitian ini membahas Estetika Hindu terkait konsep *satyam*, *sivam*, dan *sundaram* dalam yoga secara umum sehingga kajian dan informasi yang diperoleh masih bersifat umum.

Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti memandang perlu adanya kajian yang lebih mendalam terkait Estetika Hindu dalam gerakan *Sūrya Namaskāra*. Secara pragmatis, penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis kritis terkait nilai-nilai Estetika Hindu dalam gerakan *Sūrya Namaskāra*. Peneliti berharap melalui penelitian ini dapat memberikan pemahaman, pengetahuan, dan informasi yang lebih mendalam terkait peran Estetika Hindu dalam kebudayaan Hindu khususnya dalam yoga *Sūrya Namaskāra*.

II. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan yang melibatkan kajian pustaka dan metode deskriptif kualitatif. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui berbagai sumber, seperti observasi langsung non partisipan, wawancara, dan studi dokumentasi. Wawancara dilakukan secara tidak terstruktur dengan pemilihan informan menggunakan *purposive sampling* dan memilih tiga orang praktisi sebagai informan. Setelah proses pengumpulan data, kemudian data dianalisis melalui langkah-langkah yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Adapun gerakan *Sūrya Namaskāra* yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis *Sūrya Namaskāra* klasik, sebagaimana yang dijelaskan oleh Swani Satya Nanda Saraswati dalam buku *Asana, Pranayama, Bandha dan Mudra* (Saraswati, 2002:133-148). Hasil analisis kemudian diinterpretasikan sesuai dengan kebutuhan dan kedalaman penelitian untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Konsep Estetika Hindu

Estetika dalam kepercayaan Hindu adalah sebuah konsep yang berkaitan dengan *lango* (rasa keindahan) yang diikat oleh nilai-nilai Hindu yang bersumber dari kitab suci Weda (Latra 2003:9). Dalam pandangan Hindu estetika tidak hanya sekedar unsur seni atau visual tetapi juga mencakup pengalaman spiritual dan nilai-nilai keagamaan. Estetika Hindu memiliki beberapa aspek kunci seperti keseimbangan dan harmoni simbolisme agama, ritual dan upacara agama karya seni tari dan musik, keindahan alam penghargaan terhadap keindahan dalam kehidupan sehari-hari dan kesadaran spiritual. Dalam simbol suci, estetika Hindu tidak hanya berkaitan

tentang penampilan fisik tetapi juga mengacu pada pengalaman yang mendalam terkait pengungkapan rasa takjub orang yang melihatnya, media memuja keagungan Tuhan dan memohon perlindungan (Prawita dkk 2023:38).

Estetika menekankan konsep pada hasil dari sinergi antara situasi, reaksi, dan keadaan dinamis subjeknya. Sinergi dalam estetika menciptakan sebuah objek yang dapat dinikmati dan dihargai berdasarkan pada nilai keindahan dari setiap sudut pandang individu. Integrasi antara situasi, reaksi, dan keadaan pelaku seni dalam estetika dirumuskan melalui enam syarat pokok yang disebut sebagai *Sad Angga*. *Sad Angga* menjadi enam dasar utama dalam menciptakan keindahan dalam seni. Adapun bagian dari keenam syarat tersebut meliputi: *Rupabheda* (untuk memudahkan pemahaman karakteristik), *Sadrnya* (untuk keselarasan ide dan bentuk), *Pramana* (untuk ketepatan ukuran), *Wanikabangga* (untuk pemberian warna yang tepat), *Bhawa* (untuk ekspresi emosi), dan *Lawanya* (untuk keindahan yang memikat dan menimbulkan kesan mendalam) (Tirta 2019:91-92).

Konsep estetika meresap dalam berbagai aspek kehidupan dan seni Hindu. Estetika Hindu tidak hanya terfokus pada aktivitas dan kenampakan seni semata (dimensi jasmani). Namun juga memiliki kontribusi dalam mempengaruhi sistem mental dan spiritual dari para pelaku seni itu sendiri (dimensi rohani) (Dwipayana 2019:115). Secara khusus konsep estetika dalam agama Hindu menekankan pentingnya keseimbangan dan keselarasan antara elemen-elemen yang terdapat dalam sebuah karya seni. Sehingga keharmonisan dalam tataran bentuk, tekstur, rona dan unsur-unsur lainnya dapat menggugah daya konsentrasi dari para pelaku seni. (Tirta 2019:92).

Estetika dalam kepercayaan Hindu mencerminkan cara beragama yang sangat dalam dan komprehensif. Hal ini merupakan perpaduan antara seni, budaya ritual, pengetahuan keagamaan, dan pengabdian penuh terhadap konsep-konsep yang suci dan sakral seperti *Dewa*, *bhatara*, atau *Awatara* (Parmajaya 2018:42). Estetika menjadi bagian krusial dalam penghayatan agama yang memiliki konsekuensi besar dalam kehidupan sehari-hari dan praktik keagamaan. Estetika Hindu merupakan hasil pengintegrasian yang mendalam antara seni, pengabdian pengetahuan keagamaan dan praktik kehidupan sehari-hari yang menciptakan pengalaman yang kuat dan mendalam dalam beragama dengan konsekuensi yang mendalam bagi setiap individu yang sepenuhnya mendedikasikan diri pada prinsip-prinsip kepercayaan Hindu.

Konsep estetika dalam agama Hindu mengacu pada *Natyasastra*, *Sadhanikarana*, *Rasa*, filosofi *Siwa Nataraja*, religi dan nilai ajaran agama Hindu sehingga menjadi perwujudan yang selalu membumi dan diterima oleh setiap lapisan masyarakat (Noorwatha 2018:202). Dalam kehidupan seni khususnya budaya masyarakat Bali aspek estetika merupakan bagian dari

kehidupan yang memiliki kaidah atau dalil yang tidak terlepas dari adanya pengaruh dan penjiwaan dari ajaran agama Hindu.

Estetika Hindu memiliki tiga aspek utama yang menjadi pedoman dalam membangun aktivitas seni khususnya di Bali. Ketiga aspek ini juga dikenal *tri wisesa*. Aspek ini merupakan sinergisitas yang menghendaki adanya keharmonisan dan keseimbangan dalam sebuah aktivitas seni. Adapun tiga aspek utama dalam estetika Hindu yaitu kebenaran (*satyam*), kesucian (*sivam*), dan keindahan (*sundaram*) (Granoka 1998:15).

1. Kebenaran (*satyam*)

Kebenaran (*satyam*) menekankan pada aspek moralitas yang berfokus pada kemantapan hati, keikhlasan, dan kejujuran dalam seni. Kebenaran merupakan perwujudan nilai kebenaran dalam karya seni yang dihasilkan (Granoka 1998:15). Konsep ini menekankan bahwa penggambaran objek atau tema yang diangkat dalam sebuah karya seni harus didasarkan pada kebenaran yang menuntut ketepatan dan akurasi dalam menyampaikan pesan atau cerita yang diungkapkan. Kebenaran merupakan sebuah realitas yang dijadikan sebagai dasar implementatif dalam setiap aktivitas dan tindakan seni yang dilakukan. Nilai-nilai kebenaran memberikan keleluasaan bagi pelaku seni untuk berbuat dharma dan menghindari perbuatan *adharma* (Parmajaya 2018:39). Kebenaran dalam seni menjadi sebuah landasan evaluasi dalam menilai kualitas seni yang dihasilkan. Konsep ini menjadi pijakan dalam menciptakan kualitas dan signifikansi dalam seni dengan segi moral. Dengan menekankan pada dimensi moral yang menyertai suatu karya seni, evaluasi atas kualitas seni dapat didasarkan pada aspek yang objektif. Sehingga kestabilan dalam mewujudkan ajaran kebenaran Hindu dalam seni menjadi fondasi bagi kualitas seni.

Perwujudan seni tidak hanya terfokus pada olah seni dan daya cipta dalam pencapaian nilai estetika semata namun juga memiliki pesan-pesan kebenaran yang dapat dijadikan sebagai renungan bagi para seniman dan penikmat seni. Pada dasarnya aspek ini merupakan sebuah media yang mampu menjadi mobilisator dan mengarahkan tindakan masyarakat pada tindakan dharma. Aspek kebenaran dalam sebuah karya seni juga merujuk pada ekspresi nilai-nilai kebenaran atau nilai-nilai utama yang terkandung dalam sebuah karya seni. Secara eksplisit hal ini dapat menjadi sebuah upaya dalam pendalaman nilai-nilai yang terkandung dalam karya sastra. Pengaruh sastra memungkinkan para penikmat untuk merenungkan dan mempelajari lebih dalam akan makna dan ajaran kebenaran yang tersirat dalam suatu karya seni (Tirta 2019:94).

2. Kesucian (*sivam*)

Secara etimologi kata *Sivam* berasal dari akar kata *Siva*, artinya yang memberikan keberuntungan, kerahayuan, kebaikan, baik hati, ramah, suka memaafkan, menyenangkan, memberi banyak harapan, yang tenang, membahagiakan, kebajikan dan sejenisnya (Monier dalam Titib 2009:239). Dalam praktik seni di Bali, nilai-nilai Ketuhanan selalu disertakan dengan memperlihatkan keterkaitan erat antara seni, spiritualitas, dan agama Hindu. Terciptanya aktivitas seni didasarkan pada aspek Ketuhanan berasal dari pandangan teologis umat Hindu yang percaya bahwa Tuhan merupakan sumber segalanya. Tuhan maha agung mencakup alam semesta dan isinya. Selain itu Tuhan juga dipandang sebagai asas transenden yang menciptakan segala realitas dunia ini. Dalam Bhagawadgita X.8 dijelaskan sebagai berikut.

*“ahay sarvasya prabhavo mattaa sarvay pravartate,
Iti mattva bhajante budha bhava-samanvitta”*

Terjemahannya:

“Aku adalah asal mula dari segala yang ada. Segala sesuatu di dunia ini muncul dariku. Orang-orang bijaksana terpelajar memahaminya dengan cara seperti itu, mereka mengagungkan-ku dengan sepenuh hati” (Darmayasa 2018:221).

Pandangan tentang Tuhan sebagaimana diuraikan dalam Bhagavadgita tersebut berpengaruh pada realitas seni dan keindahan. Daya tarik keagungan seni dan kemegahan dipandang sebagai sebuah anugerah dari *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* kepada umat Hindu. Hal ini memberikan suatu motivasi spiritual kepada para seniman dalam menciptakan sebuah hasil karya seni (Titib 2009:158). Dalam konteks ini juga persembahan kepada Tuhan diklasifikasikan menjadi seni sakral yang terbagi menjadi seni wali atau seni agama sakral dan seni bebal seni upacara. Seni wali memiliki dimensi magis dan sakral serta mewarisi tradisi kuno yang menjaga keaslian seni tersebut. Pengabdian dan penyerahan spiritual tercermin ketika seni diarahkan sebagai persembahan kepada Tuhan. Seni menjadi media yang digunakan untuk menyampaikan bakti kepada *Ida Sanghyang Widhi Wasa*.

3. Keindahan (*sundaram*)

Keindahan (*sundaram*) merupakan dalil yang mengacu pada nilai-nilai estetika yang terkandung dalam suatu karya seni. Keindahan merupakan bentuk nyata suatu karya seni yang dapat dinikmati (Granoka 1998:15). Keindahan tidak semata-mata hanya terkait dengan aspek visual namun juga berkaitan dengan pengalaman dan perasaan yang dihasilkan atau ditimbulkan dari suatu karya seni. Konsep keindahan (*sundaram*) memiliki dimensi yang dapat menciptakan bentuk seni yang indah dan rasa takjub pada penikmat seni. Konsep ini terdiri dari tiga unsur penting yaitu *unity* (kesatuan), *balance* (keseimbangan), dan *contras* (perbedaan) (Triguna

2003). Seni merupakan sarana komunikasi dan penyampaian perasaan yang memfasilitasi seorang seniman dengan penikmat seni. Sebuah karya seni dianggap berhasil apabila mampu menggambarkan keindahan visual dan menyampaikan perasaan secara mendalam kepada setiap pengamatnya.

Konsep keindahan mencakup pemahaman terkait keseimbangan dan harmoni dalam seni. Keseimbangan mencakup berbagai kesamaan dan perbedaan yang tercermin melalui berbagai dimensi seni seperti bentuk, warna, tekstur, dan harmoni keseluruhan. Dalam kesenian di Bali, konsep keseimbangan direfleksikan melalui: dimensi dua berupa penciptaan bentuk simetris dan asimetris atau hubungan yang harmonis dan disharmonis (*rwabhineda*); dan dimensi tiga yang berkaitan dengan kosmologi Hindu yang mengklasifikasikan dunia menjadi tiga bagian yaitu *bhur loka* (dunia bawah), *bwah loka* (dunia tengah), dan *shwahloka* (alam atas) (Purwandini & Sanjaya 2019:60). Apabila suatu karya seni mencapai keseimbangan maka suatu karya seni dapat menciptakan pengalaman estetika yang memuaskan bagi para penikmat seni. Keseimbangan dapat ditemukan dalam berbagai karya seni dua dimensi seperti lukisan dan tiga dimensi seperti patung, candi, dan pelinggih. Dengan memahami konsep keseimbangan dalam seni, dapat membantu para pelaku seni dalam menciptakan nilai-nilai estetika yang lebih dalam dan mencapai kehidupan yang lebih damai melalui apresiasi seni yang mendalam.

Konsep keindahan terintegrasi dengan prinsip *Brahma* dan *yadnya* yang kemudian menuntun dan menopang kehidupan seni di Bali khususnya. Seni selaras dan meresap dalam kehidupan beragama dengan dilandasi oleh tiga landasan utama (tri kerangka dasar umat Hindu) yaitu *tattwa*, *susila* dan *acara* (Artiningsih 2019). Konsep keindahan juga pada hakikatnya merupakan simpulan utama dari enam prinsip Hindu yang terdiri dari *satya*, *rta*, *diksa*, *tapa*, *brahma*, dan *yajna* yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan dan kesempurnaan hidup (*ananda*). Dalam estetika Hindu, konsep ini juga menekankan pentingnya keindahan dalam kehidupan sehari-hari yang ditemukan dalam alam sekitar dan perilaku manusia. Pada dasarnya dalil keindahan dalam estetika membangun aktivitas seni. Keindahan hasil dari suatu kreativitas manusia baik secara sengaja maupun tidak pada prinsipnya bertujuan untuk memenuhi kepuasan batin.

B. Kajian Estetika Hindu dalam *Sūrya Namaskāra*

Konsep estetika dalam gerakan *Sūrya Namaskāra* memiliki keterkaitan dengan konsep seni pertunjukan tari yang bersumber dari kitab *Natyasastra*. Konsep seni pertunjukan yang bersumber dari kitab *Natyasastra* menempatkan Siwa sebagai pencipta seni khususnya seni tari. Kitab *Natyasastra* menjelaskan bahwa ketika menikmati indahnya senja, Dewa Siwa bersama

Dewi Uma melakukan gerakan-gerakan tari “Tandawa” (Setyawati 1981:163). Konsep ini selaras dengan gerakan *Sūrya Namaskāra*. Sebagai warisan turun temurun yang bersumber dari Dewa Siwa, gerakan *Sūrya Namaskāra* memiliki kekayaan budaya yang sangat menarik untuk dikaji. Praktik ini membantu menghubungkan manusia dengan alam sekitar dan Tuhan serta menciptakan pengalaman estetika yang mendalam dan bermakna. Dalam penelitian ini kajian estetika Hindu pada gerakan *Sūrya Namaskāra* ditekankan pada aspek *satyam*, *sivam*, dan *sundaram*.

1. Kebenaran (*satyam*).

Konsep kebenaran (*satyam*) dalam konteks Sutra patanjali mengarah pada pemahaman yang mendalam terkait tujuan utama Yoga. Sutra patanjali 1.2 yang berbunyi:

“*Yogaḥ citta vṛtti nirodhaḥ*”

Artinya:

“Yoga adalah penghentian/pengendalian *citta vṛtti* atau perubahan-perubahan yang terjadi pada benih-benih pikiran dan perasaan”. (Khrisna 2015).

Pemahaman terkait kebenaran (*satyam*) dalam Sutra Patanjali mengacu pada pentingnya konsentrasi dan meditasi sebagai alat dalam mencapai *Samadi* atau suatu keadaan di mana seorang praktisi mencapai kesatuan dengan realitas pikiran melepaskan identifikasi benih-benih pikiran dan modifikasi *citta*. Dalam konteks Sutra Patanjali, pemahaman tentang lima bentuk perubahan pikiran (*citta*) merupakan kunci dalam perjalanan Yoga. Lima bentuk perubahan ini terdiri dari: *ksipta* (bingung), *mudha* (pelupa), *viksipta* (ketidakstabilan), *ekagra* (konsentrasi yang dikhususkan pada suatu objek), dan *nirudha* (pikiran yang terkendali). Kelima bentuk perubahan ini menggambarkan berbagai keadaan dan tingkat kebingungan yang mungkin terjadi dalam pikiran seseorang Selama perjalanan spiritual. Berkaitan dengan hal tersebut, kitab Siva Samhita V.9 menjelaskan bahwa 4 macam yoga yang dapat dilakukan untuk menghilangkan dualitas pikiran antara lain yaitu *Mantra Yoga*, *Hatha Yoga*, *Laya Yoga*, dan *Raja Yoga*.

Nilai *satyam* dalam yoga *Sūrya Namaskāra* diperkuat dengan Sutra Patanjali 2.47-48 yang berbunyi:

“*prayatna- aithilya-anantasamāpatti-bhyām*”

Artinya:

“Demikian (dari asana yang mantap, namun nyaman tersebut) muncullah relaksasi dengan mudah tanpa upaya berlebihan, dan kemanunggalan dengan Ananta Hyang Kekal Abadi” (Khrisna 2015).

“*tato dvandvānabhighāta*”

Artinya:

“Demikian, tiada lagi serangan atau konflik yang disebabkan oleh pasangan-pasangan yang berlawanan, bertentangan, dan dualitas” (Khrisna 2015).

Dalam konteks gerakan *Sūrya Namaskāra*, sutra ini menegaskan bahwa mempraktikkan gerakan *Sūrya Namaskāra* dengan mantap namun nyaman, dapat membuat seseorang mencapai kemandirian dengan ananta yang kekal abadi. *Sūrya Namaskāra* merupakan salah satu bagian dari *Hatta Yoga*. Kebenaran (*satyam*) dalam praktik *Sūrya Namaskāra* menggambarkan koneksi yang erat antara praktik dan estetika Hindu dengan memberikan penghormatan kepada Dewa Matahari sebagai sumber cahaya, kebenaran, dan energi seorang praktisi telah melaksanakan ajaran *dharma* melalui bhakti marga. Melalui penghormatan ini juga seorang praktisi mengakui dan menyadari pentingnya matahari dalam memberikan cahaya dan kehidupan pada dunia. Menghargai alam semesta sebagai manifestasi kebenaran dan kebijaksanaan yang besar merupakan aspek penting dalam estetika Hindu.

Setiap gerakan *Sūrya Namaskāra*, mengamalkan kebenaran dalam setiap aspeknya. Kesadaran dalam setiap gerakan, melakukan gerakan dengan hati-hati, kebenaran dalam setiap gerakan, dan keselarasan dengan pernafasan merupakan bagian penting. Dalam pernafasan, nilai kebenaran diimplementasikan dengan mengikuti aliran alami pernafasan dan mengamati dengan jujur interaksi pernafasan dengan tubuh. Selama praktik ini, kefokuskan pikiran dan konsentrasi pada gerakan harus selalu dijaga sehingga hal ini dapat membebaskan pikiran dari distraksi dan mengarahkan konsentrasi hanya pada praktik gerakan *Sūrya Namaskāra*.

Pengenalan kebenaran dalam praktik ini juga merupakan elemen kunci yang menekankan seorang praktisi untuk mempraktikkan gerakan dengan kejujuran, baik dalam niat maupun tindakan. Seorang praktisi harus membawa kejujuran dalam gerakan fisik dan meditasi mereka serta menciptakan kesadaran akan nilai-nilai etika Hindu dan menjadikan kejujuran sebagai dasar praktik spiritual. Dalam hal ini, para praktisi mempraktikkan gerakan dengan sesuai dengan kemampuan dan kondisi tubuh. Sehingga konsep kejujuran diterapkan mulai dari dalam diri. Selain itu praktik *Sūrya Namaskāra* juga mencerminkan hubungan yang dalam antara manusia dan alam semesta terutama matahari dan mengakui bahwa alam semesta merupakan sumber kebenaran dan kebijaksanaan. Praktik ini menggambarkan dan menghubungkan nilai-nilai kebenaran dan spiritual dengan hubungan erat antara manusia dan alam semesta. Dalam konteks gerakan *Sūrya Namaskāra*, melakukan praktik ini dengan kejujuran dan kesadaran, menciptakan konsep mendalam dalam estetika Hindu sehingga menekankan integritas dan kejujuran dalam menjalani kehidupan.

2. Kesucian (*Siwam*)

Kesadaran spiritual adalah proses menuju pemahaman dan pengalaman kesadaran jiwa yang bebas, suci, dan murni. Yoga sebagai bentuk pengendalian diri merupakan jalan atau cara yang dilakukan untuk mencapai kesucian dan kemandirian dengan *Brahman*. Sugata

mengungkapkan bahwa kesucian (*sivam*) dalam yoga adalah penyucian unsur-unsur *Panca Maha Bhuta* dan *Dasa Indria* dalam tubuh seseorang. Sejalan dengan pendapat tersebut, Netra mengungkapkan bahwa ajaran Yoga sesungguhnya bermakna kesucian karena menghubungkan antara manusia dengan Tuhan harus didasari oleh relasi yang sakral dan suci (Sena dkk 2022:73). *Sūrya Namaskāra* memiliki banyak manfaat fisik. Gerakan ini melibatkan serangkaian gerakan yang membantu meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan fisik tubuh. Gerakan-gerakan dalam *Sūrya Namaskāra* merangsang berbagai otot dan sendi dalam tubuh serta membantu menjaga tubuh agar tetap lentur dan bugar. Selain itu, gerakan *Sūrya Namaskāra* yang juga berfokus pada pernafasan yang dalam dan teratur dapat membantu meningkatkan kapasitas paru-paru dan sirkulasi udara dalam tubuh sehingga memberikan manfaat kesehatan pernafasan termasuk peningkatan kadar oksigen dalam tubuh dan peningkatan efisiensi pernafasan.

Gerakan *Sūrya Namaskāra* dalam praktik yoga memiliki kaitan yang erat dengan konsep *yama* dan *niyama*. *Yama* adalah prinsip etika dan moral yang berkaitan dengan pengendalian diri secara lahiriah yang meliputi *ahimsa* (tidak berlaku kekerasan), *satya* (kebenaran), *asteya* (tidak mencuri), *brahmacharya* (pengendalian kenikmatan seksual), dan *aparigraha* (hidup sederhana). Sedangkan *niyama* atau prinsip-prinsip pengendalian diri secara rohani yang meliputi *sauca* (kesucian), *santosa* (kepuasan), *tapas* (pengendalian hawa nafsu), *svadhyaya* (mempelajari kitab suci), dan *Ishvara pranidhana* (penyerahan kepada Tuhan) (Mudana & Dwaja 2017:41-42). Dalam gerakan *Sūrya Namaskāra* konsep *yama* dan *niyama* seperti *ahimsa* diimplementasikan dengan menghormati batas kemampuan tubuh dan tidak memaksakan kehendak ketika mempraktikkan gerakan *Sūrya Namaskāra* sehingga tidak mengakibatkan cedera atau menyakiti tubuh. Konsep *santosa* juga diimplementasikan melalui rasa puas dan bersyukur dengan kemampuan dan batasan dalam mempraktikkan gerakan. Selain itu, konsep *sauca* juga diimplementasikan dengan menjaga kebersihan tubuh dan pikiran selama praktik gerakan *Sūrya Namaskāra* serta pelafalan bija mantra dalam setiap gerakan yang dipraktikkan (Sarasvati 2002:133).

Sūrya Namaskāra juga memberikan dampak positif pada kesejahteraan mental dan spiritual bagi individu yang mempraktikkannya. Gerakan ini melibatkan pernafasan yang dalam dan meditasi atau relaksasi yang dapat membantu meredakan stress (Muliartini 2020:177). *Sūrya Namaskāra* membantu individu mengalihkan perhatian dari stres dan kekhawatiran yang diakibatkan oleh aktivitas sehari-hari dengan memfokuskan pada gerakan, pernafasan meditasi atau relaksasi (Artawan & Kiswara 2021:7). Konsep ini mencerminkan estetika Hindu yang mengacu pada keindahan karena praktik ini menciptakan momen yang indah dan tenang di tengah kehidupan yang serba cepat dan penuh hiruk pikuk.

Selain itu, praktik gerakan *Sūrya Namaskāra* juga mampu meningkatkan konsentrasi dan fokus. Ketika melakukan gerakan ini dan fokus atau konsentrasi diarahkan dengan kesadaran maka seorang praktisi akan mampu memasuki suatu keadaan meditatif yang memungkinkan suatu individu untuk merasakan kedamaian dan kebahagiaan (Artawan & Kiswara 2021:7). Sehingga praktik *Sūrya Namaskāra* membantu individu mencapai pemahaman yang mendalam tentang sang diri dan hubungannya dengan alam semesta. Berkaitan dengan hal tersebut, Yoga Sutra II.28 mengungkapkan bahwa:

“*Yogāṅganuṣṭhānādaśuddhikṣaye
jñānadīptirāvivekakhyāteḥ*”

Artinya:

“Dengan mengikuti aṅga atau bagian-bagian dari tubuh yoga, dalam pengertian mengikuti yoga seutuhnya, seluruh *śuddhi* atau ketidakmurnian terhapuskan (daki ketidaktahuan terbersihkan), dan bersinarlah kembali pelita *jñāna* atau pengetahuan sejati, yang menyebabkan perkembangan *viveka* atau fakultas untuk memilah antara sesuatu yang tepat dan tidak tepat” (Khrisna 2015).

Sutra ini menjelaskan bahwa praktik yoga *Sūrya Namaskāra* dapat menghancurkan ketidakmurnian yang merujuk pada berbagai hambatan fisik, mental, dan emosional yang menghalangi dalam mencapai kesadaran. Sehingga dengan menghilangkan ketidakmurnian ini, seorang praktisi dapat mencapai pencerahan spiritual yang membawa pada kesadaran yang lebih dalam tentang realitas dan meningkatkan kesucian diri.

Sūrya Namaskāra adalah salah satu cara yang digunakan dalam memadukan prinsip-prinsip estetika dalam kehidupan sehari-hari dengan melibatkan penciptaan pengalaman yang indah, peningkatan kesejahteraan mental, dan penemuan kebenaran diri. Secara keseluruhan gerakan *Sūrya Namaskāra* tidak hanya berfokus pada latihan fisik tetapi merupakan latihan holistik yang bermanfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Gerakan *Sūrya Namaskāra* membantu meningkatkan fleksibilitas dan ketahanan tubuh, meningkatkan sistem pencernaan, pernapasan dan sistem saraf, meningkatkan konsentrasi, serta menciptakan keseimbangan mental (Muliartini 2020:177). Melakukan gerakan dan pernapasan dengan tepat, dapat merangsang sistem endokrin dan mengoptimalkan produksi hormon sehingga dapat membantu praktisi untuk mengatur berbagai fungsi tubuh seperti mengurangi tingkat stres dan mengatur mood.

Praktik *Sūrya Namaskāra* juga menggabungkan unsur pernafasan dalam setiap gerakannya sehingga dapat menciptakan kedalaman dalam meditasi. Meditasi dalam hal ini memungkinkan para praktisi untuk mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi dan terhubung dengan alam sekitar dan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*. Hal ini sejalan dengan konsep kesucian dalam estetika Hindu di mana kesucian dan pencarian spiritual menciptakan pengalaman yang mendalam dan bermakna. Selain itu, dengan menjaga kesehatan tubuh, menciptakan

keseimbangan dalam tubuh dan jiwa, menciptakan kesehatan, dan perasaan bahagia dalam kehidupan sehari-hari dapat membuat seorang praktisi meningkatkan kesucian diri. Sehingga praktik yang komprehensif dengan menggabungkan aspek-aspek fisik, mental dan spiritual dalam gerakan *Sūrya Namaskāra* dapat mencerminkan konsep estetika Hindu yang mengutamakan kesucian dalam hidup dan memungkinkan manusia untuk merasakan keharmonisan antara tubuh, jiwa, dan pikiran, yang sesuai dengan ajaran estetika Hindu.

3. Keindahan (*sundaram*)

Keindahan (*sundaram*) merupakan bagian penting dari praktik gerakan *Sūrya Namaskāra* yang memiliki keterkaitan dengan estetika Hindu. Aspek ini menekankan bahwa yoga tidak hanya bertujuan untuk mencapai kekuatan fisik dan fleksibilitas tetapi juga menciptakan keseimbangan antara kekuatan tubuh fisik dan jiwa serta nilai seni keindahan yang mendalam. Konsep *Sundaram* dapat direfleksikan dengan dimensi dua dan dimensi tiga (Oktaviani and Rudiarta 2023:79). Dimensi dua mengacu pada konsep *rwa bhineda* yang memadukan hal simetris dan asimetris, serta segala hal yang berlawanan. Namun dalam gerakan *Sūrya Namaskāra*, konsep dimensi dua, lebih menunjukkan konsep simetris atau harmoni dalam rasa, pikiran, dan jiwa. Sedangkan Dimensi tiga ditunjukkan melalui berbagai manfaat baik secara fisik dan spiritual.

Praktik *Sūrya Namaskāra* juga melibatkan unsur estetika, yang berperan sebagai pencipta nilai keindahan dalam praktik yoga. Ketika seseorang mempraktikkan *Sūrya Namaskāra* dengan penuh kesadaran, kehati-hatian, dan ketepatan maka gerakan tersebut dapat menciptakan pengalaman estetika dan memberikan kepuasan secara visual melalui gerakan seperti *parvatasana*, *Bujanggāsana* dan *Asvasancalanāsana* (Nerta 2020:210). Gerakan fisik yang dipraktikkan dengan aliran yang indah dan dinamis, lembut, dan terkoordinasi serta dilakukan dengan menggabungkan fleksibilitas tubuh, kekuatan otot, dan konsentrasi mental mampu menciptakan harmoni antara tubuh dan pikiran sehingga dapat menjadi pengalaman estetika yang dapat memuaskan pengamat atau orang yang melihatnya.

Keindahan dalam gerakan *Sūrya Namaskāra* juga terlihat melalui konsep *pranayama* (teknik pernafasan). Pernafasan merupakan sumber kehidupan dan energi vital sehingga *pranayama* melibatkan pengaturan nafas yang bertujuan untuk mengendalikan energi dan meningkatkan kualitas hidup (Pradnyantari 2019:5). Pernafasan yang teratur dan terkendali merupakan bagian penting dalam gerakan *Sūrya Namaskāra*. Setiap gerakan diikuti dengan pengaturan nafas yang disinkronisasikan dengan gerakan tubuh. Sehingga hal ini menunjukkan pentingnya aspek keseimbangan dalam praktik gerakan *Sūrya Namaskāra*. Dengan menggabungkan nilai *sundaram* dalam gerakan *Sūrya Namaskāra* dan konsep *pranayama*,

praktik ini dapat membantu mencapai keindahan, keharmonisan, dan kesempurnaan dalam tubuh, pikiran, dan jiwa. Sehingga praktik ini juga dapat meningkatkan kesehatan fisik, kekuatan mental, dan keseimbangan emosional (Hemamalini dkk 2022:6).

Dalam konteks gerakan *Sūrya Namaskāra*, harmoni antara gerakan tubuh, pernafasan, dan meditasi juga dapat memuaskan dan menggambarkan keindahan dalam kehidupan sehingga dapat menciptakan pengalaman estetika bagi setiap praktisi. Aspek keseimbangan juga menciptakan pengalaman spiritual yang mendalam. Praktik ini memungkinkan individu untuk merasa bersatu dan sejalan dengan alam semesta serta aliran kehidupan. Hal ini mencerminkan hubungan yang dalam antara manusia dengan alam sebagai bagian penting dalam konsep estetika Hindu dan menjadikan *Sūrya Namaskāra* menjadi sebuah manifestasi dari konsep keseimbangan dan keindahan dalam estetika Hindu. Praktik ini juga menciptakan pengalaman yang indah dan memuaskan mata dan jiwa.

C. Implikasi Estetika Hindu dalam *Sūrya Namaskāra* Terhadap Daya Tarik dan Kreativitas Seni

Sūrya Namaskāra merupakan praktik yoga yang terdiri dari serangkaian gerakan dinamis yang dilakukan sebagai bentuk penghormatan kepada Dewa Surya/matahari. Praktik ini memiliki implikasi estetika Hindu yang dapat mempengaruhi daya tarik dan kreativitas seni. Adapun beberapa implikasi estetika Hindu dalam *Sūrya Namaskāra* terhadap daya tarik dan kreativitas seni terwujud melalui rasa ingin tahu yang tinggi, daya imajinatif, daya cipta, dan daya inovasi yang tinggi.

1. Rasa Ingin Tahu yang Tinggi

Setiap gerakan *Sūrya Namaskāra* didasarkan pada penghormatan kepada dewa Matahari (Sarasvati 2002:133). *Sūrya Namaskāra* secara simbolis menggambarkan kesadaran akan pentingnya keberadaan surya sebagai sumber dan energi kehidupan. Setiap gerakan dalam praktik ini juga menggambarkan pergerakan Matahari seperti terbit, terbenam, dan perjalanan melintasi langit. Melalui 12 gerakan dalam *Sūrya Namaskāra*, seorang praktisi didorong untuk memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sebab dalam gerakan *Sūrya Namaskāra* terdapat berbagai sikap yang dilengkapi dengan berbagai simbolisme, doa, dan pengaturan nafas.

2. Daya imajinatif

Daya imajinatif dalam gerakan *Sūrya Namaskāra* ditekankan melalui prinsip harmoni dan keseimbangan. Prinsip ini merupakan sinergisitas yang hendak dibangun melalui tiga aspek utama dalam estetika Hindu. Melalui prinsip ini, seniman dapat menciptakan kesan visual yang indah dan menarik pada suatu karya seni. Dalam konteks *Sūrya Namaskāra*, perpaduan antara

gerakan yang lembut dan terkoordinasi dengan pernapasan yang dalam dan teratur merupakan bagian dari prinsip wiraga dalam seni. Praktik ini menekankan pentingnya keseimbangan dan harmoni antara tubuh, pikiran, dan jiwa (Agustika 2014). Seniman dapat berinovasi dan menciptakan seni melalui konsep keseimbangan dalam gerakan *Sūrya Namaskāra*. Dalam konteks implikasi, estetika Hindu dapat mempengaruhi seni dengan menciptakan karya yang menekankan keseimbangan dan harmoni dalam ekspresi, bentuk, dan komposisi.

3. Daya Cipta

Setiap gerakan dalam *Sūrya Namaskāra* mengandung keindahan dan keluwesan yang khas. Seniman dapat menciptakan karya yang menggambarkan keindahan dan ekspresi gerakan dengan mengekspresikan dan menginterpretasikan gerakan-gerakan *Sūrya Namaskāra* dalam karya seni, seperti Dewanti dkk (2023:127) yang menciptakan karya fashion karena terinspirasi dari gerakan *Sūrya Namaskāra*. Selain itu, perpaduan gerakan yang lembut dan terstruktur dengan diikuti pernafasan yang dalam dan teratur dalam menciptakan visual yang menarik dalam gerakan yang dinamis. Pernapasan yang dalam di setiap gerakan dalam praktik ini juga dapat memberikan energi dan kehidupan pada karya seni. Sehingga kombinasi ini dapat mencari ciri khas yang menarik perhatian penonton dan dapat meningkatkan daya tarik visual karya seni. Selain itu, dalam praktik *Sūrya Namaskāra*, seniman dihadapkan pada gerakan yang terstruktur namun tetap memberikan ruang untuk improvisasi dan interpretasi pribadi. Hal ini dapat merangsang imajinasi dan kreativitas seniman, memungkinkan mereka untuk menggali ide-ide baru dan menciptakan karya seni yang unik. Sebagaimana Putra (2018:452) yang membuat karya seni patung dari inspirasi tujuh *asanas* dalam gerakan *Sūrya Namaskāra*.

4. Daya Inovasi yang Tinggi

Pada saat ini, seni memiliki kaitan erat dengan ritual dan spiritual. Seni menjadi sebuah sarana atau media dalam menjalankan ritual keagamaan, menyampaikan pesan spiritual, dan media untuk meningkatkan atau mencapai kesadaran spiritual yang lebih baik (Tirta 2019:99). Dalam *Sūrya Namaskāra* terdapat berbagai nilai ritual dan spiritual dalam agama Hindu. Praktik ini dapat menghubungkan praktisi dengan alam semesta dan energi kosmik melalui gerakan dan pernapasan yang teratur. Dalam kaitannya dengan daya tarik dan kreativitas seni, hal ini dapat mempengaruhi seniman dalam menciptakan karya yang menggambarkan keagungan dan kekhususan pengalaman spiritual. Hal ini juga mendorong seniman untuk mengeksplor tema-tema spiritual dan kedalaman batin dalam setiap karya seni yang diciptakan. Sehingga karya seni yang tercipta tidak hanya bersifat estetis, namun juga bermakna secara spiritual bagi para pengamat dan penikmat seni.

Selain itu, alam merupakan salah satu objek yang sering menjadi sasaran dalam setiap karya seni yang diciptakan. Gerakan *Sūrya Namaskāra* menggambarkan pentingnya hubungan manusia dengan alam dan kekuatan alam semesta. Dalam gerakan ini terdapat berbagai gerakan yang meniru suatu objek alam, makhluk hidup dan benda mati (Indriani 2023:19). Gerakan ini dapat memotivasi seniman untuk mengeksplorasi tema-tema alam, seperti matahari, langit, hewan, dan alam semesta dalam karya seni mereka. Mereka dapat menggunakan elemen-elemen alam ini sebagai inspirasi dan inovasi untuk menciptakan karya seni yang menggambarkan keindahan dan keagungan alam semesta.

IV. PENUTUP

Estetika dalam kepercayaan Hindu adalah sebuah konsep yang berkaitan dengan *lango* (rasa keindahan) yang diikat oleh nilai-nilai Hindu yang bersumber dari kitab suci Weda. Estetika Hindu dalam gerakan *Sūrya Namaskāra* memiliki tiga aspek utama yakni *satyam* (kebenaran), *sivam* (kesucian), dan *sundaram* (keindahan). Aspek *satyam* dalam praktik *Sūrya Namaskāra* mengarah pada pemahaman yang mendalam terkait tujuan utama Yoga dan menekankan pada penghormatan kepada Dewa Surya, kesadaran dalam setiap gerakan, kejujuran, dan konsentrasi. Aspek *sivam* mengarah pada pengendalian diri, kesadaran spiritual, kesejahteraan fisik dan spiritual, keseimbangan mental dan penemuan kebenaran diri. Sedangkan aspek *sundaram* mengarah pada keseimbangan antara fisik dan mental, harmoni gerakan fisik yang dinamis, keindahan dan ketepatan gerakan, serta keseimbangan antara gerakan tubuh, pernafasan, dan meditasi. Selain itu, Estetika Hindu dalam gerakan *Sūrya Namaskāra* juga memiliki implikasi terhadap daya tarik dan kreativitas seni yang terwujud melalui rasa ingin tahu yang tinggi, daya imajinatif, daya cipta, dan daya inovasi yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustika, I. G. H. 2014. *Yoga, Sehat Seimbang Berbahagia*. Bali: Wisnu Press.
- Armini, N. W. Y., and I. A. D. Larashanti. 2020. "Efektivitas Hatha Yoga Terhadap Kesehatan Fisik." *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3((1)):75-83.
- Arta, I. G. P. ..., I. G. A. J. Suryawan, and N. R. V Pitriani. 2023. "Implementasi Ajaran Yoga Surya Namaskara Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Di Utama Widya Pasraman Vidya Wisata Kubutambahan." *Arya Satya* 3((1)):10–31.
- Artawan, I. Nengah, and Komang Agus Triadi Kiswara. 2021. "Yoga Surya Namaskara Sebagai Media Meningkatkan Iman Dan Imun Di Masa Pandemi COVID-19." *Widyanatya Jurnal Pendidikan Agama Dan Seni* 3(2):1–10.

- Artiningsih, Ni Wayan Juli. 2019. "Estetika Hindu Pada Pementasan Topeng Sidakarya Dalam Upacara Dewa Yadnya." *Genta Hredaya: Media Informasi Ilmiah Jurusan Brahma Widya STAHN Mpu* 3(2):1–10.
- Asli, L. dkk. 2019. *Buku Siswa Untuk Siswa Kelas X Utama Widya Pasraman Mata Pelajaran Yoga*. Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Darmawan, Rahmat. 2004. *Kundalini Dharmayoga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Darmayasa. 2018. *Bhagavad Gita*. Denpasar: Yayasan Dharma Sthapanam.
- Dewanti, P. P. W. A., V. Wulansari, M. D. C. Laksmi, and I. G. J. Putra. 2023. "PENERAPAN YOGA SURYA NAMASKAR PADA BUSANA READY TO WEAR DELUXE." *SENADA (Seminar Nasional Manajemen, Desain Dan Aplikasi Bisnis Teknologi)* 6(pp):126–35.
- Dwipayana, I. 2019. *CUPAK DAN GERANTANG: REPRESENTASI HARMONI, ETIKA, DAN ESTETIKA MANUSIA BALI*.
- Granoka, Ida Wayan Oka. 1998. *Memori Bajra Sandhi, Perburuan Ke Prana Jiwa. Perburuan Seorang Ida Wayan Granoka*. Denpasar: Sanggar Bajra Sandhi bekerja sama dengan PT Seraya Bali Style.
- Hemamalini, K., M. Wirawan, A. A. O. Puspa, N. G. A. K. Yasa, I. K. N. W., Kurniasari, I. W. Budha, I. K. Ulianta, and Et Al. 2022. *Perspektif Yoga Kesehatan, Komunikasi, Kewirausahaan, Seni Budaya Keagamaan, Dan Pendidikan*. Badung: Nilacakra.
- Indriani, N. P. 2023. "YOGA ASASANAS PRACTICE TO IMPROVE FLEXIBILITY IN EARLY CHILDREN." *JARITA: Journal of Children's Education and Learning Research* 1(1):15–21.
- Khrisna, A. 2015. *Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Latra, I. Made. 2003. "Estetika Kakawin Ekadawaiwa." *MUDRA XXII ((1))*:91–101.
- Mudana, I. Ngh, and I. GN Dwaja. 2017. *Pendidikan Agama Hindu Dan Budi Pekerti*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muliartini, Ni Ketut Pande. 2020. "Struktur Latihan Surya Namaskara Dalam Mencapai Kesehatan Diri." *Jurnal Yoga Dan Kesehatan* 1(2):172. doi: 10.25078/jyk.v1i2.1581.
- Nerta, I. W. 2020. "Nerta, I. W. (2020). Estetika Ekologi Pada Yoga Surya Tradisi Watukaru Di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan." *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2):203–113.
- Noorwatha, I. K. D. 2018. "Rekontekstualisasi Estetika Hindu Å€ Rasaâ€™™ Dalam Desain Arsitektural." *Mudra Jurnal Seni Budaya*, 33(2):200–208.
- Oktaviani, Ni Made Ayu Dwi, and I. Wayan Rudiarta. 2023. "Siwa Nataraja Sebagai Landasan Filosofis Dalam Penciptaan Karya Seni Tari." *Widya Sundaram* 01(01):71–84.

- Parmajaya, I. Putu Gede. 2018. "Estetika Dalam Kehidupan Keberagamaan Masyarakat Hindu Di Bali: Suatu Problema Definisi Sosial." *Maha Widya Bhuwana* 1(1):35–42.
- Pradnyantari, B. 2019. "Urgency Praktik Pranayama Di Era Milenial." *Jurnal Yoga Dan Kesehatan* 2(2):99–108.
- Prawita, Ni Ketut Riska Dewi, Ida Kade Suarioka, Komang Agus Triadi Kiswara, and I. Wayan Dikse Pancane. 2023. "GANESHA : KAJIAN ESTETIKA HINDU." *Dharmasmrti: Jurnal Ilmu Agama Dan Kebudayaan* 23:37–43.
- Purwandini, Amelia, and Kadek Rudi Sanjaya. 2019. "Konsep Estetika Baumgarten Dan Estetika Hindu." *Vidya Darsan* 1(1):54–63.
- Puspa, Ida Ayu Tary, and Ida Bagus Subrahmaniam Saitya. 2020. "Estetika Hindu Pada Segehan Manca Warna." *Mudra Jurnal Seni Budaya* 35(2):139–44.
- Putra, Andy Setia. 2018. "Yoga Surya Namaskara Sebagai Inspirasi Penciptaan Karya Seni Patung." 451–60.
- Sarasvati, Svami Satyananda. 2002. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. edited by I. W. Maswinara. surabaya: Paramita.
- Saraswati, Swami Satya Nanda. 2002. *Asana Pranayama Bandha Dan Mudra*. Surabaya: Paramita.
- Sena, I. Gusti Made Widya, I. Nyoman Kiriana, and Ni Nyoman Sri Widiasih. 2022. "Tri Wisesa Yoga: Satyam, Sivam, Sundaram (Tiga Aspek Realisasi Holistik Menuju Kesadaran Sosio-Spiritual)." *Jurnal Yoga Dan Kesehatan* 5(1):61–77. doi: 10.25078/jyk.v5i1.839.
- Setyawati, Edi. 1981. *Pertumbuhan Seni Pertunjukan*. Jakarta: Sinar Harapan.
- Somwir. 2009. *Yoga Dan Ayur Weda*. Denpasar: Bali-India Foundation.
- Tirta, I. Made Danu. 2019. "Konstruk Estetika Hindu Dalam Realitas Seni Di Bali." *Pangkaja: Jurnal Agama Hindu* 22(1):90–102.
- Titib, I. Made. 2009. *Teologi Dan Simbol-Simbol Dalam Agama Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Triguna, I. B. G. Yudha. 2003. *Estetika Hindu Dan Pembangunan*. Denpasar: Program Magister Ilmu Agama dan Kebudayaan Universitas Hindu Indonesia Bekerjasama dengan Widya Dharma.
- Wirawan, Komang Indra. 2021. "Teo-Eстетika-Filosofis Topeng Sidakarya Dalam Praktik Keberagamaan Hindu Di Bali." *Mudra Jurnal Seni Budaya* 36((2)):230–236.