



**PRĀṆĀYĀMA DALAM YOGA SURYA DHARYAM
SEBAGAI SARANA PERSEMBAHAN
DI PASRAMAN SERULING DEWATA**

I Made Dwipayana Yogi Swara¹; I Made Sugata²; I Made Adi Brahman³

Prodi Brahma Widya, Pascasarjana, Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa
Denpasar¹²³
bagusdwipa0706@gmail.com¹;

ABSTRACT

Prāṇāyāma in Surya Dharyam Yoga as a Means of Offering at the Seruling Dewata Pasraman explores the theological dimension in the practice of Surya Dharyam Yoga at the Seruling Dewata Pasraman, which has previously been discussed in the author's Thesis but is now developed with a specific focus on the aspect of offering. The main problem raised is how breathing techniques (Prāṇāyāma) are transformed from mere physical exercise into a means of deep devotion (Bhakti), as well as a way to increase spiritual awareness and purify oneself by practicing breathing and doing body postures (asanas) as a means of worshiping God. This study uses structural functional theory, and health theory. The type of research uses a qualitative method, with Edmund Husserl's phenomenological approach. Primary and secondary data sources, using observation data collection techniques, interviews, literature studies and documentation. Data are analyzed qualitatively descriptively. The results of the study indicate technical and conceptual novelty in Surya Dharyam Yoga. Technically, the use of the 4-8-2 breath ratio has a sharp distinction compared to the common 2-4-1 ratio in Hatha Yoga. Theologically, the longer duration of breath retention (Kumbhaka) (8 beats) serves as a contemplative space for performing inner offerings (Yajna). The results of the comparative analysis show that while classical texts emphasize more on mind control and cleansing of energy channels, Yoga Surya Dharyam explicitly integrates breath as an instrument of self-alignment with the cosmic energy of the sun (Surya). This research can be concluded by establishing an integrative conceptual model that connects four main pillars: Prāṇāyāma as the foundation, increasing Consciousness, actualizing Offerings, until the achievement of Divine Union.

Keywords: *Prāṇāyāma, Yoga Surya Dharyam, Offerings, Pasraman Seruling Dewata.*

ABSTRAK

Prāṇāyāma dalam yoga surya dharyam Sebagai Sarana Persembahan di Pasraman Seruling Dewata mengeksplorasi dimensi teologis dalam praktik Yoga Surya Dharyam di Pasraman Seruling Dewata, yang sebelumnya telah dibahas dalam Tesis penulis namun kini dikembangkan dengan fokus spesifik pada aspek persembahan. Masalah utama yang diangkat adalah bagaimana teknik pernapasan (Prāṇāyāma) ditransformasikan dari sekadar olah fisik menjadi sarana pengabdian (Bhakti) yang mendalam, serta menjadi cara untuk proses meningkatkan kesadaran spiritual dan memurnikan diri dengan cara melatih

pernapasan serta melakukan sikap tubuh (*asana-asana*) sebagai sarana pemujaan terhadap Tuhan. Penelitian ini menggunakan teori fungsional struktural, dan teori kesehatan. Jenis penelitian menggunakan metode kualitatif, dengan pendekatan fenomenologi Edmund Husserl. Sumber data primer dan sekunder, menggunakan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, studi kepustakaan dan dokumentasi. Data dianalisis secara kualitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan adanya kebaruan teknis dan konseptual pada *Yoga Surya Dharyam*. Secara teknis, penggunaan rasio napas 4-8-2 memiliki distingsi tajam dibanding rasio umum 2-4-1 dalam *Hatha Yoga*. Secara teologis, durasi penahanan napas (*Kumbhaka*) yang lebih panjang (8 ketuk) berfungsi sebagai ruang kontemplatif untuk melakukan persembahan batiniah (*Yajna*). Hasil analisis perbandingan menunjukkan bahwa jika teks klasik lebih menekankan pada kendali pikiran dan pembersihan saluran energi, *Yoga Surya Dharyam* secara eksplisit mengintegrasikan napas sebagai instrumen penyelarasan diri dengan energi kosmik matahari (*Surya*). Penelitian ini dapat disimpulkan dengan menegakkan model konseptual integratif yang menghubungkan empat pilar utama: *Prāṇāyāma* sebagai fondasi, peningkatan *Kesadaran*, aktualisasi *Persembahan*, hingga tercapainya *Penyatuan Ilahi*.

Kata Kunci: *Prāṇāyāma; Yoga Surya Dharyam, Persembahan, Pasraman Seruling Dewata.*

I. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kondisi fisik, mental, dan sosial yang optimal tanpa adanya penyakit, yang melibatkan gaya hidup sehat dan manajemen stres (Wijaya & Suwadnyana, 2021). Namun, kompleksitas tekanan hidup di Bali saat ini memicu gangguan psikologis yang berdampak pada kesehatan fisik. Sebagai solusi, masyarakat kini beralih pada praktik yoga (Subakti & Pambudi, 2023). Secara filosofis, yoga yang disistematisasi oleh Maharshi Patanjali merupakan bagian dari *Sad Darshana* yang berpasangan dengan *Samkhya*. Bali sendiri kini berkembang menjadi pusat yoga internasional yang menawarkan keunikan tradisi autentik berbasis teks kuno Nusantara.

Di antara berbagai perguruan, Pasraman Seruling Dewata di Desa Bantas, Tabanan, menonjol sebagai lembaga yang melestarikan ilmu Bali kuno, khususnya cabang Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru (Donder, 2015). Salah satu praktik utamanya adalah *Yoga Surya Dharyam*, yakni urutan kedua dari 12 *Yogacara* yang ditujukan untuk memuja matahari terbit (Adnyani, 2021). Meski studi sebelumnya telah membuktikan pengaruh yoga ini terhadap penurunan kecemasan (Indriani, 2022) dan kesehatan fisik (Sena, 2020), artikel ini melangkah lebih jauh dari sekadar analisis kesehatan dengan mengkaji *Prāṇāyāma* dalam *Yoga Surya Dharyam* sebagai sarana persembahan (*yajña*).

Kebaruan (*novelty*) artikel ini, yang membedakannya secara signifikan dari tesis penulis sebelumnya, terletak pada penekanan dimensi teologis-praktis dari teknik pernapasan yang digunakan. Jika pada umumnya *Hatha Yoga* menggunakan rasio 2-4-1 (2 ketuk tarik, 4 ketuk tahan, 1 ketuk embus) untuk regulasi fisiologis, *Yoga Surya Dharyam* menerapkan rasio khusus 4-8-2. Perbedaan durasi ini bukan sekadar teknis, melainkan sebuah konseptualisasi teologis di mana fase penahanan napas (*Kumbhaka*) yang lebih panjang (8 ketuk) berfungsi sebagai ruang meditatif untuk menghimpun energi sakral matahari.

Secara eksplisit, hal ini membedakan *Surya Dharyam* dengan teks klasik seperti *Yoga Sutra Patanjali* dan *Hatha Yoga Pradipika*. Jika teks klasik cenderung menekankan kontrol napas untuk penghentian pikiran atau pembersihan saluran energi

(*nadi*), tradisi Seruling Dewata mentransformasikannya menjadi sarana persembahan. Melalui rasio 4-8-2, setiap tarikan napas adalah pengambilan anugerah hidup, dan setiap embusan napas adalah penyerahan kembali ego kepada *Sang Hyang Surya*. Dengan demikian, ritual persembahan tidak lagi terbatas pada sarana fisik (*upakara*), melainkan menggunakan sarana *Prana* (energi vital) sebagai bentuk *yajña* yang paling murni.

Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana *Prāṇāyāma* dalam *Yoga Surya Dharyam* berfungsi sebagai sarana persembahan sekaligus menjaga kesehatan optimal. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi Edmund Husserl, penelitian ini diharapkan mampu mengungkap esensi kesadaran spiritual para praktisi di Pasraman Seruling Dewata.

II. METODE

Jenis dan pendekatan penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi Edmund Husserl. Pendekatan ini digunakan untuk memahami pengalaman subjektif para siswa *yoga surya dharyam* di Pasraman Seruling Dewata, serta perubahan kesadaran yang mereka alami. Lokasi penelitian ini dilakukan di Pasraman Seruling Dewata yang berada di wilayah Banjar Dinas Bunut Puhun, Desa Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali karena di tempat tersebut terdapat Pasraman yang khusus mempelajari ilmu-ilmu Bali kuno, salah satunya yaitu ilmu Yoga dalam tradisi Watukaru yaitu *Yoga Surya Dharyam*. Penelitian ini berlangsung selama 3 bulan. Jenis data pada penelitian ini menggunakan jenis data kualitatif. Sementara itu, sumber data diperoleh dari sumber data primer dan data sekunder. Data primer studi ini berasal dari hasil wawancara yang mendalam dengan praktisi *Yoga Surya Dharyam* yang rutin melakukan *Prāṇāyāma* serta observasi langsung selama sesi latihan *Prāṇāyāma* di Pasraman Seruling Dewata. Kemudian data sekunder dalam penelitian ini adalah berupa literatur dari teks Yoga klasik seperti *Yoga Sutra Patanjali* dan *Hatha Yoga Pradipika*.

Instrumen yang digunakan berupa pedoman wawancara, alat perekam, dan dokumentasi. Dalam studi ini, informan ditentukan melalui teknik *purposive sampling* yang mana telah menjadi praktisi *Yoga Surya Dharyam* dan rutin melakukan *Prāṇāyāma* minimal 6 bulan. Teknik pengumpulan data yang diterapkan meliputi observasi partisipatif, wawancara mendalam, studi dokumen, dan kepustakaan. Teknik analisis data yang digunakan berupa Analisis Fenomenologi Interpretatif (*Interpretative Phenomenological Analysis/IPA*). Adapun tahapan analisis ini di antaranya membaca dan menandai data, yaitu menganalisis transkrip wawancara dan catatan observasi, mengkategorikan tema, yaitu mengelompokkan pengalaman peserta ke dalam tema seperti perubahan kesadaran, mental fisik, dan transformasi mental, dan menafsirkan makna, yaitu menghubungkan temuan dengan teori Structural Fungsional, Fenomenologi, dan Kesehatan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menekankan pada analisis pengaruh *Prāṇāyāma* dalam *Yoga Surya Dharyam* sebagai sarana persembahan di Pasraman Seruling Dewata. *Yoga Surya Dharyam* merupakan suatu sistem latihan spiritual yang memadukan teknik yoga klasik dengan pendekatan energi surya, bertujuan untuk membangun ketahanan fisik, mental, dan spiritual yang disebut *Dharyam*. Salah satu aspek penting dalam sistem ini adalah latihan *Prāṇāyāma*, yaitu pengendalian napas yang dilakukan secara sadar dan teratur. Dalam konteks

pendidikan di Pasraman Seruling Dewata, latihan *Prāṇāyāma* memiliki pengaruh yang luas terhadap pembentukan karakter dan kesejahteraan siswa. Hasil penelitian berdasarkan analisis kualitatif yang dilakukan secara umum menggambarkan bahwa *Prāṇāyāma* dalam *Yoga Surya Dharyam* berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan vitalitas, mental dan emosional, spiritual dan kesadaran diri, sosial dan relasional, gaya hidup, dan pengaruhnya dalam konteks praktek *yoga surya dharyam*.

1. Pengaruh *Prāṇāyāma* terhadap Kesehatan Fisik dan Vitalitas

Latihan *Prāṇāyāma* dalam sistem *Yoga Surya Dharyam* di Pasraman Seruling Dewata menunjukkan dampak langsung yang signifikan terhadap sistem fisiologis tubuh. Berdasarkan hasil penelitian, praktik ini secara khusus memengaruhi sistem pernapasan, sirkulasi darah, dan metabolisme. Hal ini sejalan dengan temuan Lestari & Saraswati (2022) serta Marcelina & Candra (2022) yang menyatakan bahwa pengendalian napas meningkatkan kapasitas paru-paru dan efisiensi distribusi oksigen, yang pada gilirannya meningkatkan daya tahan serta kebugaran tubuh.

Dalam konteks *Yoga Surya Dharyam*, teknik pernapasan tidak dilakukan secara terisolasi, melainkan diselaraskan dengan energi surya (matahari). Integrasi ini dipercaya mampu mengaktifkan pusat-pusat energi tubuh (*chakra*) dan memperbaiki fungsi organ vital. Secara saintifik, Jerath et al. (2006) menjelaskan bahwa *Prāṇāyāma* memengaruhi sistem saraf otonom, sehingga meningkatkan efisiensi sistem kardiovaskular. Manfaat fisiologis ini dirasakan langsung oleh para siswa di Pasraman dalam bentuk tubuh yang lebih segar, kualitas tidur yang meningkat, serta sistem imun yang lebih kuat.

Data lapangan yang dihimpun melalui wawancara mendalam memperkuat teori tersebut. Para praktisi dan siswa di Pasraman Seruling Dewata melaporkan bahwa setelah rutin berlatih, napas mereka menjadi lebih panjang dan teratur. Salah satu responden mengungkapkan:

"Saya merasa tubuh jauh lebih kuat dan tidak mudah lelah. Napas saya menjadi lebih dalam dan tenang setelah rutin latihan prāṇāyāma setiap pagi sebelum matahari terbit" (Wawancara, 9 Juli 2025).

Temuan ini selaras dengan pemikiran Swami Kuvalayananda yang menegaskan bahwa *Prāṇāyāma* meningkatkan oksigenasi seluler yang memperkuat metabolisme. Lebih lanjut, penelitian Zainab et al. (2024) mendukung fakta bahwa teknik ini efektif dalam mengendalikan fungsi otonom tubuh secara sadar. Selain itu, Valentini & Sumiati (2021) menekankan bahwa signifikansi *prāṇāyāma* terletak pada kemampuannya menenangkan sistem saraf melalui mekanisme relaksasi dan variasi teknik pernapasan yang tepat.

Secara praktis, *Yoga Surya Dharyam* menekankan pada sinkronisasi antara napas, gerakan (*asana*), dan cahaya matahari pagi. Pendekatan ini bertujuan menyerap *prana* surya untuk meningkatkan vitalitas. Hasil observasi menunjukkan bahwa latihan ini membantu siswa dalam memperbaiki postur, memperlancar pencernaan, serta mempercepat pemulihan dari penyakit ringan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *prāṇāyāma* dalam *Yoga Surya Dharyam* merupakan instrumen vital dalam melatih sistem pernapasan dan meningkatkan kapasitas vital tubuh, yang pada akhirnya membentuk kebugaran jasmani yang holistik bagi siswa di Pasraman Seruling Dewata.

2. Pengaruh *Prāṇāyāma* terhadap Keseimbangan Mental dan Emosional

Penelitian di Pasraman Seruling Dewata menunjukkan bahwa praktik *Prāṇāyāma* secara konsisten menjadi instrumen utama dalam transformasi mental dan emosional siswa. Berdasarkan wawancara mendalam, para praktisi melaporkan adanya peningkatan signifikan pada kualitas ketenangan batin, kejernihan berpikir, serta kemampuan mengelola emosi negatif seperti kecemasan dan kemarahan. Salah satu responden mengungkapkan perubahan drastis dalam pengendalian diri:

"Dulu saya mudah gelisah dan marah. Sekarang setelah rutin latihan prāṇāyāma, saya merasa lebih bisa mengatur emosi. Bahkan dalam situasi sulit, saya tetap bisa berpikir jernih dan tenang." (Wawancara, 9 Juli 2025).

Secara ilmiah, temuan ini didukung oleh studi Telles et al. (2011) yang menyatakan bahwa teknik pernapasan lambat dalam *Prāṇāyāma* mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan menurunkan kadar kortisol (hormon stres). Hal ini selaras dengan pandangan Swami Sivananda (1934) dalam karyanya yang menegaskan bahwa pengendalian napas memperkuat sistem saraf dan membuka jalur energi halus yang berdampak pada stabilitas emosional.

Dalam perspektif filosofis *Ashtanga Yoga*, posisi *Prāṇāyāma* adalah jembatan vital antara dimensi fisik dan psikis. Hal ini ditegaskan dalam Yoga Sutra Patanjali II.52: *"Tatah kshiyate prakasha avaranam"*, yang berarti *prāṇāyāma* membantu mengikis kegelapan batin sehingga cahaya kejernihan kesadaran dapat muncul. Dengan tercapainya kondisi *"Yogash chitta vritti nirodhah"* (Yoga Sutra I.2), siswa mampu menghentikan riak-riak pikiran yang mengganggu, sehingga tercipta kondisi batin yang stabil (*sthira*) dan nyaman (*sukha*).

Kekhasan *Yoga Surya Dharyam* terletak pada sinkronisasi napas dengan sinar matahari pagi dalam suasana *bhakti*. Praktik ini bukan sekadar teknik mekanis, melainkan bentuk persembahan yang melibatkan kesadaran penuh (*mindfulness*). Hasil penelitian ini memperkuat temuan Indriani et al. (2022) bahwa *Yoga Surya Dharyam* efektif menurunkan tingkat kecemasan dengan cara merangsang gelombang alfa di otak dan meningkatkan produksi endorfin, yang menciptakan relaksasi mendalam.

Berdasarkan observasi di Pasraman Seruling Dewata, ketekunan dalam *Prāṇāyāma* terbukti membangun *Dharyam* (ketahanan) pada aspek psikis. Siswa tidak hanya menjadi lebih tenang secara individu, tetapi juga lebih mampu merespons tekanan hidup kolektif dengan kepala dingin. Dengan demikian, *Prāṇāyāma* dalam sistem ini berfungsi sebagai sarana penyucian batin yang mentransformasi karakter siswa menjadi pribadi yang teguh, fokus, dan memiliki kedalaman spiritual.

3. Pengaruh *Prāṇāyāma* terhadap Kesadaran Spiritual dan Jati Diri

Dalam sistem *Yoga Surya Dharyam* di Pasraman Seruling Dewata, *Prāṇāyāma* diposisikan sebagai jembatan transendental menuju kesadaran murni. Latihan pernapasan yang disinkronkan dengan cahaya matahari (*Surya*) tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas biologis, melainkan sebuah ritual penyatuan antara *Atman* (diri sejati) dengan *Paramatman* (kesadaran alam semesta). Berdasarkan hasil wawancara, para siswa melaporkan adanya pergeseran orientasi dari kesadaran ego (*Ahamkara*) menuju keheningan batin (*Mauna*) yang mendalam.

Seorang narasumber mendeskripsikan pengalaman spiritualnya sebagai berikut:

"Saat saya latihan prāṇāyāma di pagi hari, dalam diam, saya merasa seperti menyatu dengan cahaya dalam diri. Saya tidak sedang bernapas untuk hidup,

tetapi seakan hidup sedang mengalir lewat napas. Ini membawa saya pada rasa damai yang sulit dijelaskan." (Wawancara, 9 Juli 2025).

Secara teoretis, pengalaman "penyatuan" ini selaras dengan ajaran Patanjali dalam *Yoga Sutra II.52* yang menyatakan, "*Tatah kṣīyate prakāsa āvaraṇam*", yakni dengan *prāṇāyāma*, penghalang menuju cahaya kesadaran akan terkikis. Lebih lanjut, pada ayat *II.53*, disebutkan "*Dharanasu cha yogyata manasah*", yang menegaskan bahwa *prāṇāyāma* mempersiapkan pikiran untuk konsentrasi tingkat tinggi (*Dharana*), yang merupakan pintu gerbang menuju meditasi (*Dhyana*) dan pencerahan (*Samadhi*).

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh studi Kertapati & Widayanti (2025) yang membuktikan bahwa latihan *Prāṇāyāma* berkontribusi langsung terhadap perkembangan spiritual serta pembentukan kesadaran diri yang kokoh. Dalam konteks pendidikan di Pasraman, Dwitayasa (2024) menekankan bahwa *Yoga Surya Dharyam* sebagai bagian dari *Astanga Yoga* berperan penting dalam mengintegrasikan kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual secara simultan.

Melalui observasi lapangan, terlihat bahwa latihan ini memfasilitasi pembersihan saluran energi (*Nadis*), yang meningkatkan kepekaan batin siswa terhadap suara hati dan intuisi. *Prāṇāyāma* dalam *Yoga Surya Dharyam* menjadi alat transformasi transpersonal; siswa tidak hanya menyadari napasnya, tetapi menyadari "Siapa" yang bernapas. Proses pengendalian pikiran bawah sadar ini mempercepat transformasi karakter siswa menjadi pribadi yang penuh *bhakti* dan memiliki pemahaman mendalam tentang tujuan hidup. Dengan demikian, *Prāṇāyāma* berfungsi sebagai sarana persembahan diri yang totalitas kepada Tuhan (Surya), yang pada akhirnya melahirkan kesadaran akan kesatuan kosmis (*Ekatva*).

4. Pengaruh *Prāṇāyāma* terhadap Sosial dan Relasional

Dalam sistem *Yoga Surya Dharyam*, latihan *Prāṇāyāma* tidak hanya dimaknai sebagai praktik individual untuk ketenangan diri, melainkan sebagai upaya kolektif dalam membangun atmosfer Pasraman yang damai dan beretika. Melalui kesadaran napas yang terjaga, siswa mampu mengendalikan ego dalam berinteraksi, sehingga tercipta rasa saling menghargai dan mendukung. Hal ini sejalan dengan pandangan Marcelina & Candra (2022) yang menyatakan bahwa latihan bersama membentuk energi kolektif yang harmonis, yang secara otomatis meminimalisir konflik dalam kelompok.

Data lapangan menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran diri melalui napas berdampak langsung pada dinamika sosial di Pasraman Seruling Dewata. Siswa menjadi lebih bijak, empatik, dan toleran. Goleman (2006) memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa praktik kesadaran (*mindfulness*) seperti *prāṇāyāma* meningkatkan kepekaan interpersonal dan secara signifikan mengurangi perilaku impulsif. Dalam konteks ini, *Prāṇāyāma* menjadi fondasi bagi penerapan nilai *Ahimsa* (tanpa kekerasan) dan *Maitri* (persahabatan).

Hasil wawancara mendalam dengan para siswa mengungkap adanya transformasi dalam pola komunikasi. Seorang responden menyatakan:

"Setelah berlatih prāṇāyāma, saya merasa lebih sabar menghadapi teman-teman. Dulu saya mudah tersinggung, sekarang saya bisa dengar dulu tanpa

langsung menanggapi. Rasanya hati jadi lebih lembut." (Wawancara, 9 Juli 2025).

Secara neurofisiologis, Dr. Shirley Telles (2012) menjelaskan bahwa *Prāṇāyāma* mengaktivasi bagian otak yang bertanggung jawab atas regulasi emosi dan empati. Hal ini sinkron dengan ajaran Swami Rama (1988) bahwa pengendalian napas melahirkan sikap tidak agresif yang memperbaiki kualitas hubungan sosial. Dari perspektif psikologi transpersonal, Abraham Maslow (1968) dan Ken Wilber (2000) menekankan bahwa pengalaman transendensi dalam latihan kontemplatif menumbuhkan nilai-nilai altruistik dan kesadaran akan "keterhubungan" (*interbeing*) antarmanusia.

Berdasarkan observasi di Pasraman Seruling Dewata, *Prāṇāyāma* terbukti melatih siswa untuk mengubah respons reaktif menjadi respons yang bijak. Kualitas relasi antara siswa maupun dengan guru menjadi lebih harmonis karena adanya pengolahan emosi yang matang. Dengan demikian, praktik *Prāṇāyāma* dalam *Yoga Surya Dharyam* berfungsi sebagai sarana untuk membangun etika relasional yang kokoh, yang berakar pada nilai-nilai *Yama* dan *Niyama* dalam tradisi Yoga Patanjali.

5. Pengaruh *Prāṇāyāma* terhadap Gaya Hidup dan Nilai Hidup

Dalam sistem *Yoga Surya Dharyam*, *Prāṇāyāma* tidak sekadar dipandang sebagai latihan teknis, melainkan sebuah kekuatan transformasional yang membentuk pola hidup sadar (*mindful*) dan disiplin. Latihan pernapasan yang berkelanjutan mendorong siswa untuk menyelaraskan ritme biologis mereka dengan ritme alam, khususnya siklus matahari (*Surya Kalpa*). Hal ini selaras dengan penjelasan Saraswati (1996) bahwa disiplin pernapasan yoga mendorong terciptanya gaya hidup *Sattvik*-sebuah pola hidup yang murni, tenang, dan harmonis, yang secara langsung memengaruhi etika pribadi dan kebiasaan sehari-hari.

Data lapangan menunjukkan bahwa siswa yang rutin berlatih *Prāṇāyāma* mengalami pergeseran nilai hidup yang signifikan. Mereka menjadi lebih selektif dalam pola konsumsi, beralih ke makanan yang lebih alami, serta lebih bertanggung jawab dalam penggunaan waktu. Seorang responden mengungkapkan transformasi tersebut:

"Dulu saya hidup serba terburu-buru dan tidak teratur. Sejak rutin latihan *prāṇāyāma*, saya merasa lebih sadar akan keputusan sehari-hari. Saya mulai memilih makanan yang baik, menjaga tutur kata, dan tidak ingin menyakiti siapa pun, bahkan lewat pikiran." (Wawancara, 9 Juli 2025).

Secara teoretis, keterkaitan antara napas dan perilaku etis berakar pada struktur *Ashtanga Yoga Patanjali*. Meskipun *Prāṇāyāma* secara urutan terletak setelah *Yama* dan *Niyama*, praktiknya justru memperkuat implementasi nilai-nilai kemurnian (*Saucha*), disiplin (*Tapas*), dan refleksi diri (*Svadhyaya*). Sebagaimana ditegaskan dalam Yoga Sutra II.52, hilangnya selubung yang menghalangi cahaya batin melalui *Prāṇāyāma* memungkinkan terang kesadaran akan nilai-nilai hidup muncul secara alami.

Penelitian Ningsih dan Kusumaningrum (2024) memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa teknik *Prāṇāyāma* meningkatkan kualitas hidup secara holistik melalui pembentukan rutinitas positif dan keseimbangan energi. Di Pasraman Seruling Dewata, *Prāṇāyāma* menjadi jangkar bagi kehidupan yang selaras dengan *Dharma*. Siswa

tidak hanya berlatih napas di atas matras, tetapi membawa kesadaran napas tersebut ke dalam tindakan pelayanan (*Seva*), kejujuran, dan pengendalian diri.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, dapat diinterpretasikan bahwa *Prāṇāyāma* dalam *Yoga Surya Dharyam* telah terintegrasi sebagai etos hidup. Ia bukan lagi sekadar teknik, melainkan sarana persembahan yang mewujudkan dalam perilaku sehari-hari yang penuh kebijaksanaan, kasih, dan tanggung jawab spiritual. Dengan demikian, *Prāṇāyāma* berhasil mentransformasi identitas siswa dari sekadar praktisi yoga menjadi pribadi yang hidup selaras dengan hukum alam dan keharmonisan batin-luar.

6. Pengaruh *Prāṇāyāma* dalam Konteks Praktik *Yoga Surya Dharyam*

Hasil penelitian di Pasraman Seruling Dewata menegaskan bahwa *Prāṇāyāma* merupakan elemen sentral yang menopang seluruh struktur praktik *Yoga Surya Dharyam*. *Prāṇāyāma* tidak dipahami sekadar sebagai teknik pernapasan mekanis, melainkan sebagai penghubung vital antara tubuh, pikiran, dan kesadaran. Dalam wawancara mendalam, Guru Besar Pasraman Seruling Dewata menegaskan:

“Prāṇāyāma dalam Yoga Surya Dharyam adalah napas dari seluruh praktik. Tanpa penguasaan napas, asana hanya akan menjadi gerak tubuh biasa. Tapi dengan prāṇāyāma, semua menjadi sarana penyatuan jiwa dan cahaya.” (Nantra, Wawancara 10 Juli 2025).

Secara teoretis, posisi ini selaras dengan pandangan Swami Sivananda (1934) yang menyebut *Prāṇāyāma* sebagai "jiwa yoga" karena kemampuannya menyeimbangkan sistem fisik, mental, moral, dan spiritual secara simultan. Dalam kerangka *Ashtanga Yoga*, Patanjali melalui *Yoga Sutra II.52-53* menjelaskan bahwa *Prāṇāyāma* berfungsi mengikis selubung kegelapan batin dan mempersiapkan pikiran untuk konsentrasi tingkat tinggi (*Dharana*).

Keunikan *Yoga Surya Dharyam* terletak pada sinkronisasi napas dengan energi kosmik matahari (*Surya*). Teknik-teknik spesifik seperti *Nadi Shodhana* untuk pembersihan energi, *Bhramari* untuk kejernihan batin, serta *Kapalabhati* untuk vitalitas, dilakukan selaras dengan waktu alami (fajar dan senja) serta iringan mantram. Feuerstein (1998) menekankan bahwa latihan semacam ini berfungsi sebagai mediasi antara praksis luar (*Asana*) dan praksis dalam (*Samadhi*). Hal ini didukung oleh Ken Wilber (2000) yang menyatakan bahwa kerja napas sadar adalah akses somatik paling langsung menuju kesadaran transformatif.

Berdasarkan observasi, *Prāṇāyāma* dalam sistem ini menjadi sarana untuk membangun *Dharyam*-sebuah ketahanan menyeluruh yang mencakup kekuatan moral dan keheningan batin. Para responden melaporkan bahwa melalui *Prāṇāyāma*, mereka mampu mengakses dimensi terdalam praktik, yaitu penyadaran akan *Atman* sebagai cahaya hidup yang hadir di balik napas. Dengan demikian, *Prāṇāyāma* dalam *Yoga Surya Dharyam* bukan sekadar teknik, melainkan instrumen pencerahan yang mengatur *Prana* (energi hidup) agar selaras dengan energi surya, yang menjadi sumber vitalitas spiritual tertinggi di Pasraman Seruling Dewata.

III. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis kualitatif melalui observasi, wawancara mendalam, dan kajian literatur mengenai pengaruh *Prāṇāyāma* dalam *Yoga Surya Dharyam* di Pasraman Seruling Dewata, dapat disimpulkan beberapa poin utama sebagai berikut:

Transformasi Fisik dan Vitalitas: *Prāṇāyāma* dalam *Yoga Surya Dharyam* terbukti secara signifikan meningkatkan kesehatan fisik dan daya tahan tubuh (*dharyam*). Sinkronisasi napas dengan energi surya meningkatkan efisiensi sistem pernapasan dan kardiovaskular, yang memberikan landasan fisik yang kuat bagi siswa untuk menjalankan disiplin spiritual di Pasraman.

Keseimbangan Mental dan Emosional: Praktik ini berfungsi sebagai instrumen pengendalian diri yang efektif. Dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, *Prāṇāyāma* mampu mengubah respons reaktif menjadi respons bijak, menurunkan tingkat kecemasan, dan menciptakan ketenangan batin (*sthira*) serta kejernihan pikiran yang stabil dalam menghadapi tekanan hidup.

Kesadaran Spiritual dan Jati Diri: Sebagai sarana persembahan, *prāṇāyāma* menjadi jembatan transendental yang mengikis ego (*ahamkara*) dan menghubungkan individu dengan kesadaran murni (*Atman*). Melalui napas, siswa mengalami penyatuan kosmis dengan energi matahari (Surya) sebagai simbol cahaya pencerahan batin.

Harmonisasi Sosial dan Etika Hidup: Pengaruh individu dari *Prāṇāyāma* meluas ke ranah kolektif, menumbuhkan empati, kesabaran, dan semangat gotong royong di Pasraman. Hal ini melahirkan gaya hidup *Sattvik* yang disiplin, bersih, dan selaras dengan nilai-nilai *Dharma*, di mana setiap tindakan sehari-hari dimaknai sebagai pengabdian (*Seva*).

Inti Praktik *Yoga Surya Dharyam*: *Prāṇāyāma* adalah jiwa dari seluruh sistem *Yoga Surya Dharyam*. Ia bukan sekadar teknik tambahan, melainkan elemen sentral yang menghidupkan *asana* dan mempersiapkan praktisi menuju tahapan spiritual yang lebih tinggi (*Dharana*, *Dhyana*, dan *Samadhi*).

Secara garis besar, *Prāṇāyāma* dalam *Yoga Surya Dharyam* Sebagai Sarana Persembahan di Pasraman Seruling Dewata merupakan sebuah bentuk persembahan diri yang totalitas. Melalui pengaturan napas yang sadar, siswa tidak hanya mengolah energi hidup (*Prana*), tetapi juga mempersembahkan kesadaran mereka kepada Tuhan (Surya), yang pada akhirnya melahirkan ketahanan menyeluruh (*Dharyam*) baik secara lahiriah maupun batiniah. Serta menunjukkan adanya kebaruan teknis dan konseptual pada *Yoga Surya Dharyam*. Secara teknis, penggunaan rasio napas 4-8-2 memiliki distingsi tajam dibanding rasio umum 2-4-1 dalam *Hatha Yoga*. Secara teologis, durasi penahanan napas (*Kumbhaka*) yang lebih panjang (8 ketuk) berfungsi sebagai ruang kontemplatif untuk melakukan persembahan batiniah (*Yajna*). Hasil analisis perbandingan menunjukkan bahwa jika teks klasik lebih menekankan pada kendali pikiran dan pembersihan saluran energi, *Yoga Surya Dharyam* secara eksplisit mengintegrasikan napas sebagai instrumen penyelarasan diri dengan energi kosmik matahari (*Surya*). Penelitian ini dapat disimpulkan dengan menegakkan model konseptual integratif yang menghubungkan empat pilar utama: *Prāṇāyāma* sebagai fondasi, peningkatan Kesadaran, aktualisasi Persembahan, hingga tercapainya *Penyatuan Ilahi*.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwitayasa, I. M. (2024). Aṣṭāṅga-yoga dan upaya peningkatan kecerdasan adversitas manusia. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 8(2), 212–226. <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/JPAH>
- Feuerstein, G. (1998). *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy, and Practice*. Hohm Press.

- Indriani, N. P., Surpi, N. K., & Juniarta, M. G. (2022). Pengaruh latihan yoga surya dharyam terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja di Pasraman Seruling Dewata Tabanan Bali. *Yoga dan Kesehatan*, 5(2), 247–255. <http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK>
- Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2006.02.042>
- Juniarta, M. G. (2020). Praktik yoga sebagai sosial religius membentuk perilaku susila. *Yoga dan Kesehatan*, 3(1), 84–98. <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>
- Kertapati, Y., & Widayanti, D. M. (2025). Efektivitas intervensi spiritual Prāṇāyāma yoga terhadap tingkat kecemasan pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 13(2), 407–414.
- Lestari, N. K. Y., & Saraswati, N. L. G. I. (2022). Pengaruh yoga Prāṇāyāma terhadap kualitas hidup penderita PPOK di Rumah Sakit Sanjiwani Gianyar. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 4(12), 3335–3346. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i12.7924>
- Marcelina, N. P. A., & Candra, I. W. (2022). Pengaruh yoga Prāṇāyāma terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe II. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 185–196.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Van Nostrand Reinhold.
- Ningsih, A. D., & Kusumaningrum, U. A. (2024). Simulasi teknik pernapasan yoga Prāṇāyāma dalam peningkatan kualitas hidup lansia. *Ezra Science Bulletin*, 2(2), 731–738. <https://doi.org/10.58526/ez-sci-bin.v2i2.144>
- Patanjali. *Yoga Sutras of Patanjali*. (Berbagai Edisi Terjemahan).
- Rama, S. (1988). *Path of fire and light: Advanced practices of yoga* (Vol. 1). Himalayan Institute Press.
- Sena, I. G. M. W. (2020). Prāṇāyāma sebagai praktek dalam mencegah virus. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 3(1), 1–8. <https://www.ejournal.ybpindo.or.id/index.php/pcn/article/download/13/v1n1.1-8/107>
- Sivananda, S. (1934). *The Science of Prāṇāyāma* (1st ed.). Divine Life Society.
- Subakti, M. A., & Pambudi, P. S. (2023). Analisis pengaruh gerakan yoga asanas terhadap kesejahteraan mental peserta didik [Analysis of the impact of asanas yoga movement on the mental well-being of students]. *Penjaga: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 19–27. <https://doi.org/10.55933/pjga.v4i1.655>
- Telles, S., Singh, N., & Balkrishna, A. (2011). *Managing Mental Health Disorders with Yoga*. Indian Journal of Physiology and Pharmacology.
- Telles, S., Singh, N., & Balkrishna, A. (2015). Augmenting brain function with meditation: Can detachment coincide with empathy? *Frontiers in Systems Neuroscience*, 9, 141. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2015.00141>
- Valentini, N. M. E., & Sumiati, N. K. R. (2021). Signifikansi latihan Prāṇāyāma terhadap ketenangan pikiran. *Yoga dan Kesehatan*, 4(2), 239–247. <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>

- Wijaya, I. G. P., & Suwadnyana, I. W. (2021). Peran yoga dalam meningkatkan kesehatan mental, fisik dan kesadaran spiritual bagi siswa. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 4(4), 1002–1014.
- Wilber, K. (2000). *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Shambhala Publications.
- Zainab, S., Wijaya, A., & Camelia, D. (2024). Pengaruh teknik senam yoga Prāṇāyāma (pose sukhāsana) terhadap tingkat saturasi oksigen pada penderita PPOK [The effect of Prāṇāyāma yoga exercise technique (sukhasana pose) on oxygen saturation levels in COPD patients]. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 10(1), 1–8.