

SURYA NAMASKAR SEBAGAI YADNYA DAN MEDIA KESEHATAN DIRI

Oleh: IGMWS

Salah satu pemujaan tertua di dunia ini adalah pemujaan pada keberadaan inti alam, yakni matahari. Matahari sebagai bintang besar merupakan bagian dan pusat dari tata surya, tempat dimana manusia dan makhluk lain hidup didalamnya.

Dalam Kitab Suci Veda sebagai referensi utama memuat tentang penyembahan atau pemujaan kepada matahari untuk mencapai kesehatan dan kemakmuran. Banyak dari praktek-praktek dalam doa ini ditujukan kepada matahari yang tersurat dalam Yuddha Kanda-Ramayana.

Seperti dalam bukunya Surya Namaskar karangan Swami Gitananda Giri (2011: 23), menjelaskan bahwa Rama setelah pertempuran yang berlangsung lama dan terus menerus tanpa henti dengan Rawana, menjadi bingung karena tidak mampu membunuhnya. Pada saat para Dewa berkumpul di langit, menyarankan agar Rama memohon bantuan kepada Maha Rsi Agastya. Maha Rsi Agastya kemudian mengajarkan Rama pemujaan pada matahari ini, yang pada akhirnya Rama dapat membunuh Rawana dan menyelamatkan Sita.

Simbol filosofi Rama memerangi Rahwana demi menyelamatkan Sita merupakan simbol jalan yadnya, jalan pengorbanan diri yang tulus ikhlas sebagai bentuk perjuangan seseorang memerangi musuh (simbol Rahwana) dalam dirinya. Memahami ego, nafsu, kemarahan, keserakahan dan lainnya hingga dapat mengatasi dan melampauinya demi mewujudkan kesadaran spiritual (simbol Sinta).

SN (Surya Namaskar) adalah bagian pertama dari Taittiriya Aranyaka dalam Yajur Veda. Pelaksanaan SN ini dulu dipraktikkan di hampir setiap rumah brahmana di India Selatan sebagai pemujaan pada Dewa Matahari (Surya). Hingga kini pemujaan SN telah dipraktikkan di hampir seluruh belahan dunia.

Matahari adalah simbol yang terlihat dari kekuatan yang tak terbatas, sinar kasih universalnya menyinari setiap benda dan makhluk tanpa sekalipun memandang perbedaan status, suku, jenis kelamin, ras dan golongan. Kemuliaan dan keagungan dari Tuhan Yang Maha Esa itulah mengapa pemujaan kepada Dewa Matahari dianggap sangat penting dalam Hindu.

SN adalah kriya, dengan aktivitas yoga didalamnya memberikan manfaat yang baik bagi kelentukan tubuh dan keremajaan organ didalam tubuh. SN sangat direkomendasikan untuk wanita dan anak-anak, sedangkan bagi pria pose SN dapat menjaga jantung agar tetap sehat dan mencegah tubuh terserang penyakit.

Satu putaran Surya Namaskar dapat membantu seseorang membakar hingga 14 kalori dalam tubuhnya, dan jika melakukan SN hingga 30 menit maka kita dapat membakar hingga 417 kalori. Jumlah yang sangat banyak dibandingkan dengan olahraga lainnya. Manfaat melakukan surya namaskar adalah sebagai berikut:

1. Merangsang sistem saraf yang dapat membantu membangun konsentrasi, mengaktifkan dan memperbaiki sel-sel otak, mencegah kehilangan ingatan.
2. Memperkuat seluruh tubuh.
3. Menstimulasi suplai oksigen dan mengaturnya ke semua organ vital
4. Meningkatkan kapasitas paru-paru
5. Memperlancar peredaran darah

6. Membuat kulit lebih berkilau
7. Menurunkan berat badan
8. Mengelola kram menstruasi
9. Mengelola tahap menopause
10. Membantu dalam membuat kelahiran anak relatif lebih mudah
11. Meningkatkan fungsi seksual tubuh
12. Melumasi otot dan sendi, sehingga sangat baik dalam menangani radang sendi, linu panggul dan penyakit terkait lainnya
13. Meningkatkan keseimbangan mental dan fisik seseorang
14. Mengembangkan kesabaran dan membangun stamina dengan meningkatkan kapasitas mental otak dan tubuh
15. Meningkatkan fleksibilitas tubuh dan menghilangkan kekakuan
16. Meredakan sembelit dan membuat pencernaan menjadi sehat
17. Menstabilkan tekanan darah dan memperkuat otot-otot jantung
18. Memijat seluruh organ tubuh bagian dalam

SN terdiri dari 12 sikap tubuh, yang masing-masing pose berhubungan dengan salah satu dari 12 lambang zodiak. Satu putaran yang lengkap dari SN yang terdiri dari 12 sikap tubuh ini dilakukan dua kali berturut-turut. Lengkap dengan asana, mudra, pranayama, bandha dan mantra. Kedua belas pose ini adalah:

1. Pranamasana (Sikap berdoa)

- *Pose 1:*
Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat
Letakkan kedua telapak tangan bersamaan di depan dada
Kendorkan seluruh tubuh
- *Nafas* : Normal
- *Konsentrasi:* pada anahata cakra (cakra jantung)
- *Mantra* : Om Mitraya Namaha (Penghormatan kepada seluruh makhluk)
- *Manfaatnya:* Membentuk keadaan konsentrasi dan ketenangan dalam persiapan untuk latihan yang dilakukan.

2. Hasta Uttanasana (Sikap kedua lengan terangkat)

- *Pose 2:*
Angkatlah kedua lengan di atas kepala
Kedua lengan diregangkan sesuai lebar bahu
Tekuklah kepala dan tubuh bagian atas ke belakang
- *Nafas* : tariklah nafas ketika mengangkat kedua lengan
- *Konsentrasi:* pada visudha cakra (cakra tenggorakan)
- *Mantra* : Om Ravaye Namaha (Penghormatan kepada yang bersinar cemerlang)
- *Manfaatnya:* meregangkan isi rongga perut, menghilangkan kelebihan lemak dan memperbaiki pencernaan. Melatih otot-otot lengan dan bahu, menyelaraskan urat-urat syaraf tulang belakang dan membuka seluruh bilik paru-paru.

3. Padahastasana (Sikap tangan sampai kaki)

- *Pose 3:*
Membungkuklah ke depan hingga jari-jari tangan atau kedua tangan menyentuh tanah pada sisi atau depan kedua kaki
Cobalah menyentuh lutut dengan dahi
Jangan tegang dan tahan agar kedua kaki tetap lurus
- *Nafas* : hembuskanlah nafas selama membungkuk ke depan, cobalah untuk mengerutkan perut untuk menghembuskan jumlah udara yang banyak
- *Konsentrasi:* pada svadhistana cakra (cakra seks)
- *Mantra* : Om Suryaya Namaha (Penghormatan kepada ia yang menyebabkan kegiatan)
- *Manfaatnya:* Bermanfaat dalam melenyapkan atau mencegah sakit perut, mengurangi kelebihan lemak pada daerah perut, memperbaiki pencernaan, menghilangkan sembelit, memperbaiki peredaran darah, melentukkan dan menyelaraskan tulang belakang.

4. Asva Sancalanasana (Sikap menunggang kuda)

- *Pose 4:*
Rentangkan kaki kanan ke belakang sejauh mungkin
Pada waktu bersamaan tekuklah lutut kiri tetapi tahanlah agar kaki kiri tetap pada posisi yang sama, kedua lengan harus tetap lurus dan dalam posisi yang sama.
Saat pose akhir, berat tubuh harus disangga pada kedua tangan, kaki kiri, lutut kanan dan jari-jari kaki kanan. Kepala harus dimiringkan ke belakang, punggung ditekuk dan pandangan ditujukan ke atas.
- *Nafas* : tariklah nafas ketika merentangkan kaki kanan ke belakang
- *Konsentrasi:* pada ajna cakra (cakra mata ketiga/ditengah-tengah dahi)
- *Mantra* : Om Bhanave Namaha (Penghormatan kepada yang menerangi)
- *Manfaatnya:* memijat organ-organ perut dan memperbaiki fungsinya, otot-otot kaki akan diperkuat, keseimbangan urat syaraf akan tercapai.

5. Parvatasana (Sikap gunung)

- *Pose 5:*
Luruskan kaki kiri dan letakkan kaki kiri tersebut di samping kaki kanan.
Angkat pantat menggantung dan turunkan kepala sehingga berada di antara kedua lengan, tubuh harus membentuk dua sisi segitiga.
Kedua kaki dan lengan harus lurus pada posisi akhir
Cobalah untuk menahan agar kedua tumit bersentuhan dengan tanah pada sikap ini.
- *Nafas* : hembuskanlah nafas selama meluruskan kaki kiri dan membungkukkan tubuh
- *Konsentrasi* : pada vishuda cakra (cakra tenggorakan)
- *Mantra* : Om Khagaya Namaha (Penghormatan kepada yang bergerak cepat di langit)

- *Manfaatnya* : menguatkan syaraf dan otot-otot pada kedua lengan dan kaki. Melenturkan tulang belakang pada arah yang berlawanan menuju sikap sebelumnya dan lebih jauh membantu membuatnya lemas. Menyelaraskan urat syaraf tulang belakang dan memberikan syaraf-syaraf tersebut aliran darah yang segar.

6. Astanga Namaskara (Pemberian hormat dengan 8 anggota tubuh)

- *Pose 6:*
Rendahkan tubuh ke tanah sehingga pada pose akhir hanya jari-jari kedua kaki, kedua lutut, dada, kedua tangan dan dagu yang menyentuh tanah. Pinggul dan perut sedikit diangkat ke atas.
- *Nafas* : nafas dihembuskan
- *Konsentrasi* : pada manipura cakra (cakra pusar)
- *Mantra* : Om Pusne Namaha (Penghormatan kepada pemberi kekuatan)
- *Manfaatnya* : menguatkan otot kaki dan lengan, memperkuat dada.

7. Bhujangasana (Sikap kobra)

- *Pose 7:*
Angkatlah tubuh dari pinggang dengan meluruskan kedua lengan. Lenturkan kepala ke belakang.
- *Nafas* : tariklah nafas saat mengangkat tubuh dan melengkungkan punggung
- *Konsentrasi* : pada svadhistana cakra (cakra seks)
- *Mantra* : Om Hiranya Garbhaya Namaha (Penghormatan kepada diri kosmis keemasan)
- *Manfaatnya* : mendorong aliran darah segar di organ perut, mengatasi sembelit, membuat otot-otot lemas, memberikan kekuatan kembali pada syaraf-syaraf tulang belakang dan melatih tulang belakang.

8. Parvatasana (Sikap gunung)

- *Pose 8:*
Tingkatan ini merupakan pengulangan dari pose 5
- *Nafas* : hembuskanlah nafas selama mengangkat pantat
- *Konsentrasi* : pada vishuda cakra (cakra tenggorakan)
- *Mantra* : Om Maricaye Namaha (penghormatan pada penguasa fajar)
- *Manfaatnya* : menguatkan syaraf dan otot-otot pada kedua lengan dan kaki. Melenturkan tulang belakang pada arah yang berlawanan menuju sikap sebelumnya dan lebih jauh membantu membuatnya lemas. Menyelaraskan urat syaraf tulang belakang dan memberikan syaraf-syaraf tersebut aliran darah yang segar.

9. Asva Sancalanasana (Sikap menunggang kuda)

- *Pose 9:*
Tingkatan ini sama dengan pose 4
- *Nafas* : tariklah nafas
- *Konsentrasi:* pada ajna cakra (cakra mata ketiga/ditengah-tengah dahi)

- *Mantra* : Om Aditya Namaha (Penghormatan kepada putra Aditi)
- *Manfaatnya*: memijat organ-organ perut dan memperbaiki fungsinya, otot-otot kaki akan diperkuat, keseimbangan urat syaraf akan tercapai.

10. Padahastasana (Sikap tangan sampai kaki)

- *Pose 10*:
Pose ini merupakan pengulangan pose 3
- *Nafas* : hembuskanlah nafas selama membungkuk ke depan, cobalah untuk mengerutkan perut untuk menghembuskan jumlah udara yang banyak
- *Konsentrasi*: pada svadhistana cakra (cakra seks)
- *Mantra* : Om Savitre Namaha (Penghormatan kepada ibu yang penuh kebajikan)
- *Manfaatnya*: Bermanfaat dalam melenyapkan atau mencegah sakit perut, mengurangi kelebihan lemak pada daerah perut, memperbaiki pencernaan, menghilangkan sembelit, memperbaiki peredaran darah, melentukkan dan menyelaraskan tulang belakang.

11. Hasta Uttanasana (Sikap kedua lengan terangkat)

- *Pose 11*:
Pose ini merupakan pengulangan pose 2
- *Nafas* : tariklah nafas ketika mengangkat kedua lengan
- *Konsentrasi*: pada visudha cakra (cakra tenggorakan)
- *Mantra* : Om Arkaya Namaha (Penghormatan kepada yang pantas dipuji)
- *Manfaatnya*: meregangkan isi rongga perut, menghilangkan kelebihan lemak dan memperbaiki pencernaan. Melatih otot-otot lengan dan bahu, menyelaraskan urat-urat syaraf tulang belakang dan membuka seluruh bilik paru-paru.

12. Pranamasana (Sikap berdoa)

- *Pose 12*:
Pose ini merupakan pengulangan pose 1
- *Nafas* : hembuskan nafas
- *Konsentrasi*: pada anahata cakra (cakra jantung)
- *Mantra* : Om Bhaskaraya Namaha (Penghormatan kepada yang membawa pencerahan)
- *Manfaatnya*: Membentuk keadaan konsentrasi dan ketenangan dalam persiapan untuk latihan yang dilakukan. Suksma, semoga harmoni selalu