

PROSIDING



SEMINAR NASIONAL
KEMANFAATAN LATIHAN FISIK
DALAM MENINGKATKAN
KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI
MENUJU KESEMPURNAAN HIDUP

31 Mei 2016



INSTITUT HINDU DHARMA NEGERI DENPASAR

2016

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL

KEMANFAATAN LATIHAN FISIK
DALAM MENINGKATKAN
KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI
MENUJU KESEMPURNAAN HIDUP

Selasa, 31 Mei 2016

Dilaksanakan oleh:
Jurusan Yoga dan Kesehatan
Fakultas Brahma Widya, IHDN Denpasar

INSTITUT HINDU DHARMA NEGERI DENPASAR
2016

PROSIDING SEMINAR NASIONAL:
Kemanfaatan Latihan Fisik dalam Meningkatkan Kesehatan
Jasmani dan Rohani menuju Kesempurnaan Hidup

Penulis : Pembicara pada Seminar Nasional
Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar

Penanggungjawab : Dr. Drs. I Wayan Mandra, M.Hum
Dekan Fakultas Brahma Widya IHDN
Denpasar

Editor : Dr. I Gede Suwantana, S.Ag., M.Ag
I Putu Andre Suhardiana, S.Pd., M.Pd

Cover Design : I Putu Andre Suhardiana, S.Pd., M.Pd

Penerbit : Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar
Jl. Ratna Tatasan, no. 51
Denpasar, Bali, Indonesia – 80237
Phone: +62361 228665
Fax: +62361 228665
E-mail: gedesuwantana@gmail.com

Cover's Picture : free-yoga, greatist.com

ISBN : ISBN 978-602-74659-0-9

Dicetak Mei 2016

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR iii
PENGANTAR EDITOR iv
DAFTAR ISI vi

YOGA: ANTARA KESEHATAN DAN BISNIS 1
AGUS INDRA UDAYANA

YOGA 5
Dr. SOMVIR

LATIHAN FISIK UNTUK MENCAPAI KEBUGARAN
JASMANI 14
IGA. PUTRI MAHADEWI

HUBUNGAN YOGA DAN KESEHATAN 17
I MADE SUGATA

YOGA ASANAS DALAM MEMBENTUK MORAL ANAK USIA
DINI PADA PAUD DI MATARAM 25
SITI ZAENAB

AJARAN YOGA DALAM AGAMA HINDU 38
I MADE SURADA

AKTIVITAS PASRAMAN SERULING DEWATA DALAM
PEMBINAAN YOGA, BELA DIRI FISIK, KESEHATAN MENTAL
DAN SPIRITUAL PERSPEKTIF YOGA BALI KUNO TRADISI
WATUKARU 50
I KETUT DONDER

MANFAAT *BHUJANGASANA* BAGI KESEHATAN
REPRODUKSI 78
NGAKAN KETUT JUNI

ENERGI SIWA SAKTI DALAM KONSEP HINDU 86
I MADE SUBAGIA

YOGA ASANA SEBAGAI TUNTUNAN SPIRITUAL BAGI
MASYARAKAT MODERN DI KOTA MATARAM 108
NYOMAN SUECA

**ASPEK KESEHATAN NON-FISIK MELALUI RESTORATIVE
YOGA LEARNING 116**

I WAYAN SUYANTA, MUHADJIR EFFENDY, S. MUNDZIR, HARDIKA

GNI KUNDALINI DALAM YOGA 128

I PUTU SUKADANA

PERKEMBANGAN YOGA DI SELURUH DUNIA

Alasan dan Kritikanya 145

I GEDE SUWANTANA

MODEL PERMAINAN RINTANGAN (*HANDICAP GAMES*)

UNTUK LATIHAN KEBUGARAN JASMANI ANAK 154

I PUTU ANDRE SUHARDIANA

**MANFAAT SAVASANA BAGI KESEHATAN JASMANI DAN
ROHANI 169**

I MADE ADI BRAHMAN

**MANFAAT YOGA SURYA NAMASKAR UNTUK KESEHATAN
FISIK, MENTAL & SPIRITUAL DALAM MENSUKSESKAN
PENDIDIKAN ANAK USIA DINI 179**

I DEWA GEDE RAT DWIYANA PUTRA

**MEMBANGKITKAN ENERGI KINETIK PADA LATIHAN FISIK
KOMUNITAS MEDITASI GONCANG SORGA NERAKA
(MGSN) UNTUK KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI 194**

I MADE ADI SURYA PRADNYA

**RESPON FISIOLOGIS SISTEM KARDIOVASKULER
TERHADAP LATIHAN INTERVAL INTENSITAS TINGGI DAN
SENAM AEROBIK *HIGH IMPACT* 207**

PUTU SANTI OKTARINA

MANFAAT YOGA BAGI TUBUH FISIK 225

LUH ASLI

MANFAAT SURYA NAMASKAR BAGI TUBUH DAN JIWA 240

NI LUH GEDE WARIATI

**MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL (EQ)
DAN SPIRITUAL (SQ) MELALUI YOGA 255**

ANAK AGUNG RAKA ASMARIANI

ASPEK KESEHATAN NON-FISIK MELALUI *RESTORATIVE YOGA LEARNING*

I Wayan Suyanta^{1,2}, Muhadjir Effendy², S. Mundzir³, Hardika⁴

Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar¹

Pascasarjana Universitas Negeri Malang^{2,3,4}

suyanta.kaler@gmail.com

Abstract

Yoga is interested in the community widely and is seen to provide benefits to the body, mind and spirits. Either in the East or the West to learn yoga performed by all ages, children, adolescents, adults, even parents. Yoga not only has an impact on physical health but also continues on the health of non-physical / mentality. Deepening learning restorative yoga focuses more on the non-physical aspects of health. Qualitative methodology used an early observation on informants in the yoga studio. That aspects: restorative yoga opens the door to a deeper understanding the body and nervous system, allowing the individual perceives to be a spiritual being. Restorative yoga learning can deepen self-awareness and introspection. Restorative yoga can help to feel safe. Restorative Yoga is helpful in connecting people to God.

Keywords: non-physical health, restorative yoga, learning.

ASPEK KESEHATAN NON-FISIK MELALUI *RESTORATIVE YOGA LEARNING*

I Wayan Suyanta, Muhadjir Effendy, S. Mundzir, Hardika

I. Pendahuluan

Dewasa ini, yoga sangat diminati masyarakat secara luas. Yoga dipandang dapat memberikan manfaat pada *body*, *mind* dan *spirits* manusia. Baik di dunia Timur (*orientalism*) ataupun Barat (*occidental*) belajar yoga dilakukan oleh segala umur, anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orangtua. Yoga dipandang sebagai sebuah *path* (jalan) menuju kesempurnaan lahir ataupun batin. Para rsi agung dan para sarjana telah meneliti yoga sepanjang sejarah yang pernah ada. Artikulasi, bentuk, serta tipe yoga sangat luar biasa kaya. Mengindikasikan bahwa yoga layak untuk ditekuni dan dipelajari dari berbagai aspek pengetahuan.

Seperti diketahui orang modern atau kehidupan modern menggambarkan sebuah ketidakpastian, sehingga orang mencari sebuah pengalaman otentik sebagai sarana revitalisasi bagian identitas pribadi atau keaslian eksistensial. Telah dikemukakan bahwa masyarakat kontemporer Barat datang untuk mendefinisikan “revolusi spiritual”. Telah ada pergeseran dalam wilayah kesucian dan pencarian untuk santapan rohani melalui mengejar berbagai keyakinan dan praktik, seperti holisme, fen shui, yoga, atau *new age movements*, (Sukidi, 2000).

Pada aspek spiritualitas sering menggambarkan rasa kehilangan individu dalam kehidupan mereka daripada secara eksplisit mendefinisikan apa yang diharapkan menyatakan, "spiritualitas dapat dianggap sebagai hubungan antara diri dan 'dunia ini', yang menyiratkan adanya hubungan spiritual/emosional atau pencarian orang-orang, 'di dunia ini', tempat-tempat tertentu, seperti pedesaan, dan

didalamnya terdapat "pengalaman perjalanan spiritual yang dapat mempromosikan keadaan kesehatan, kesatuan dan kerendahan hati. Ini perkembangan dan pencarian wisata baru berpusat pada transformasi diri dan merupakan wilayah baru untuk pengalaman perjalanan spiritual. Menjawab ketidakpastian kehidupan modern inilah, orang mulai melirik yoga lebih mendalam. Diyakini bahwa yoga akan mampu membawa manusia menyelami arah kehidupan pasti. Terdapat 8 (delapan) tahapan yoga yang dianggap mengantarkan manusia pada titik tertinggi *samadhi*.

Tujuan akhir dari Yoga adalah moksha (pembebasan), meskipun definisi yang tepat dari apa yang membentuk kegiatan ini tergantung pada sistem filosofis atau teologis yang dikembangkan. Menurut Jacobsen (2016), yoga memiliki lima makna pokok, (1) *Yoga, as a disciplined method for attaining a goal*; (2) *Yoga, as techniques of controlling the body and the mind*; (3) *Yoga, as a name of one of the schools or systems of philosophy (darśana)*; (4) *Yoga, in connection with other words, such as "hatha-, mantra-, and laya-," referring to traditions specialising in particular techniques of yoga*; (5) *Yoga, as the goal of Yoga practice*. Demikian luasnya cakupan yoga, bahkan ada sebagian masyarakat menyelami arti yoga itu sendiri. Masyarakat sering memaknai bahwa yoga diartikulasikan sebagai *stretching*, padahal tidak hanya mementingkan aspek tubuh saja. Sikap tubuh (*asana*) hanya merupakan sebagian tahapan yoga sebelum bisa mencapai tahapan utamanya, *samadhi*.

Kata yoga paling dominan ditemukan dalam karya sastra Bagawadgita. Didalam sastra Bagawadgita memuat (1) Karma Yoga atau yoga tindakan (*the yoga of actions*), (2) Bhakti yoga atau yoga pengabdian (*the yoga of devotions*), (3) Jnana Yoga atau yoga pengetahuan (*the yoga of knowledges*), dan (4) Raja Yoga atau yoga pembebasan (*the yoga of path to liberations*). Dua jalan yoga yang pertama sering diidentikkan dengan jalan *Karma Kanda*. Pada teks Sankaracarya Jnana yoga diartikulasi sebagai *jnana kanda* atau jalan pengetahuan. Sedangkan White (2014) menyatakan bahwa Raja Yoga paling sering diselaraskan dengan *Ashtanga Yoga*. Berikut uraian tentang raja yoga, "*The so-called Raja Yoga refers to Ashtanga Yoga, the eight limbs to be practiced to attain samadhi, as described in the Yoga Sutras of Pantajali. The term raja yoga originally referred to the ultimate goal of yoga, which is usually samadhi, but was popularised by Vivekananda as the common name for Ashtanga Yoga*". Mengingat di dunia ini begitu heterogen, masing-masing individu berhak memilih *path* yoganya masing-masing.

Sarasvati (2012:7) menjelaskan semula terdapat 8.400.000 *asana*, yang menunjukkan 8.400.000 inkarnasi dimana setiap orang harus melewatinya sebelum mencapai pembebasan dari siklus kelahiran dan kematian. Berbagai *asana pose* ini digambarkan perubahan progresif dari bentuk kehidupan yang paling sederhana menjadi manusia yang benar-benar sadar. Dipercaya bahwa dengan melakukan semua ini seseorang dapat melintasi semua kehidupan dan menyongsong kemajuan yang menentukan dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya. Sepanjang abad *asana* ini, telah diubah dan dikurangi jumlahnya oleh para yogi, sekarang tidak lebih dari beberapa ratus yang diketahui. Dari jumlah ini hanya delapan puluh empat yang dibicarakan secara terperinci, dan hanya tiga puluhan lebih yang biasa diingat karena berguna bagi orang modern. Kegunaannya pada orang modern (terutama praktek *asana*) dapat diaplikasikan melalui aspek kesehatan.

Melihat fenomena aktivitas yoga, orang-orang pasti memiliki maksud tertentu dalam menjalaninya. Aspek kesehatan diyakini sebagai tujuan awal.

Menyitir pendapatnya Sarasvati ini, orang-orang modern lebih malas menggerakkan badan, dan lupa terdapat gerakan-gerakan tubuh yang seharusnya dilakukan. Duduk di depan komputer, kemana-mana dengan alat transportasi. Dan gerakan yoga yang diingat hanyalah beberapa puluh saja. Yoga *pose* terdiri atas banyak tahapan. Ada tahapan berupa *power yoga*, yang sering diselaraskan dengan *yang yoga* dan ada juga *yin yoga* sering diselaraskan dengan *restorative yoga*. *Restorative yoga* dipelajari untuk memahami bagian-bagian tubuh, seperti *nadhi*, *chakra*, dan lainnya.

Fokus penelitian menitikberatkan pada aspek kesehatan non-fisik dalam pembelajaran yoga restoratif. Dan aspek ini dipandang sangat penting dalam kehidupan seluruh umat.

II. Landasan Teoritis

Yoga secara historis dalam tradisinya, ditemukan pertama kali oleh Maharsi Patanjali. Patanjali adalah nama yang dihormati dan telah didewakan oleh banyak kelompok, terutama dalam tradisi *Shaivite bhakti*. Hal ini diklaim oleh beberapa ahli dari mitos bahwa Patanjali adalah inkarnasi dari ular Ananta. Dari semua bukti dan pemeriksaan ulang secara komprehensif Patanjali Yogasutra (Yogasūtra) telah dikonfirmasi banyak penulis Sansekerta tua telah dimulai pada periode sebelum 1000 Masehi. Penelitian yang sama Woods and Haugton (1914) juga menegaskan tanggal komposisi dari karya ini sebagai jatuh sekitar 400 SM.

Pada tahap pra-klasik, yoga terdiri berbagai ide, keyakinan dan teknik yang sering bertentangan satu sama lain. Periode klasik didefinisikan oleh *Patanjali Yoga Sutra* sebagai presentasi sistematis pertama yoga. Teks ini menjelaskan jalan Raja Yoga, sering disebut "yoga klasik". Patanjali menyelenggarakan latihan yoga menjadi "delapan jalur" yang berisi langkah-langkah dan tahapan menuju memperoleh Samadhi atau pencerahan. Patanjali sering dianggap sebagai bapak yoga dan nya Yoga-Sutra masih sangat mempengaruhi sebagian gaya yoga modern.

Beberapa abad setelah Patanjali, master yoga menciptakan sistem praktek yang dirancang untuk meremajakan tubuh dan memperpanjang hidup. Mereka menolak ajaran Veda kuno dan kemudian memeluk tubuh fisik sebagai sarana untuk mencapai pencerahan. Mereka mengembangkan Tantra Yoga, dengan teknik radikal untuk membersihkan tubuh dan pikiran untuk memecahkan knot, yang mengikat manusia terhadap keberadaan fisik. Eksplorasi ini terkoneksi secara fisik-spiritual menyebabkan penciptaan tentang yoga di Barat yaitu Hatha Yoga.

Pada periode modern, akhir 1800-an dan awal 1900-an, master yoga mulai melakukan perjalanan ke Barat, menarik perhatian dan mencari pengikut. Ini dimulai pada Tahun 1893 Parlemen Agama-agama di Chicago, ketika Swami Vivekananda memukau peserta dengan kuliah yoga dan universalitas agama-agama dunia. Pada tahun 1920 dan 30-an, Hatha Yoga sangat digalakkan di India dengan karya T. Krishnamacharya, Swami Sivananda dan yogi lainnya berlatih. Krishnamacharya membuka pertama sekolah Yoga Hatha Yoga di Mysore pada tahun 1924 dan pada tahun 1936 Sivananda mendirikan *Divine Life Society* di tepi Sungai Suci Gangga. Krishnamacharya menghasilkan tiga siswa yang akan melanjutkan warisannya dan meningkatkan popularitas Hatha Yoga yaitu BKS Iyengar, T.K.V. Desikachar, dan Pattabhi Jois. Sedang Sivananda adalah seorang

penulis produktif, menulis lebih dari 200 buku tentang yoga, dan mendirikan sembilan ashram dan pusat yoga banyak terletak di seluruh dunia.

Impor yoga dari India ke Barat masih terus sampai Indra Devi membuka studio yoga di Hollywood pada tahun 1947. Sejak itu, lebih banyak guru Barat dan India telah menjadi pelopor, mempopulerkan hatha yoga dan mendapatkan jutaan pengikut. Hatha Yoga sekarang memiliki banyak sekolah yang berbeda gaya, semua menekankan berbagai aspek praktek yoga.

Jika dilihat perkembangan aktivitas yoga di seluruh dunia memiliki kecenderungan berfluktuasi tinggi. Dan bahkan 6,1 % dari populasi di Amerika sekarang melakukan aktivitas yoga. Perkembangan itu sesuai dengan tulisan Cramer dan Jacobsen (2014:1):

Worldwide, it is estimated that yoga is regularly practiced by about 30 million people. Yoga is gaining increased popularity as a therapeutic practice; nearly 14 million Americans (6.1% of the United States of America's population) reported that yoga had been recommended to them by a physician or therapist. Indeed, about half of American yoga practitioners (more than 13 million people) reported starting practice explicitly to improve their health. In the United Kingdom, yoga is even promoted by the National Health Service as a safe and effective approach, in health and illness, for people of all ages.

Yoga termuat sebagai salah satu ajaran filsafat Hindu yang disebut Darsana. Kata Darsana berasal dari akar kata drś yang bermakna "melihat", menjadi kata darśana yang berarti "penglihatan" atau "pandangan". Kemudian diartikan sebagai pandangan tentang kebenaran. Tujuan Darśana adalah memperkuat pemahaman terhadap ajaran suci yang terkandung dalam Veda. Dengan mendalami Darśana melalui wahyu Maharsi, akan memberikan pencerahan (kejernihan) dalam mendalami dan mengamalkan ajaran Veda. Suamba (2003:77) menegaskan dalam Darsana terdiri atas enam pandangan tentang kebenaran (Sad Darśana). Termasuk yoga di dalamnya. Ajaran Yoga dibangun oleh Maharsi Patanjali, dan merupakan ajaran yang sangat populer di kalangan umat Hindu. Maharsi Patanjali mengartikan yoga sebagai Cittavrttinirodha yaitu penghentian gerak pikiran. Kitab Yogasutra, yang terbagi atas empat bagian dan secara keseluruhan mengandung 194 sutra. Bagian pertama disebut: Samadhipada, sedangkan bagian kedua disebut: Sadhanapada, bagian ketiga disebut: Vibhutipada, dan yang terakhir disebut: *Kailvalyapada*.

Kata Yoga, berasal dari bahasa Sansekerta, berasal dari kata 'yuj' yang artinya bersatu, (Suamba, 2003:362). Pandangan lainnya "Yoga adalah bentuk spiritual disiplin diri yang mempromosikan pencerahan dan akhirnya *Samadi*, yaitu sebuah akhir titik perjalanan yoga di mana kesadaran tersebut berhenti dan energi sepenuhnya diarahkan ke ruang obyek perhatian", (Kamajaya, 1998:20). Yoga adalah penghubungan, pengaitan atau persatuan jiwa individu dengan Beliau Yang Maha Esa, Mutlak dan Tak Terbatas (Saraswati, Tanpa Tahun:1).

Tujuan akhir dari Yoga adalah moksha (pembebasan), meskipun demikian definisi yang tepat dari apa yang membentuk kata yoga ini tergantung pada sistem filosofis atau teologisnya. Menurut Jacobsen (2016:4) "Yoga memiliki lima makna pokok: (1) Yoga sebagai metode disiplin untuk mencapai tujuan; (2) Yoga sebagai teknik mengendalikan tubuh dan pikiran; (3) Yoga sebagai nama salah satu sekolah

atau sistem filsafat (Darsana); (4) Yoga sehubungan dengan kata lain, seperti hatha yoga, mantra yoga, dan laya yoga, dan lainnya yang mengacu pada tradisi yang mengkhususkan diri dalam teknik yoga tertentu; (5) Yoga sebagai tujuan latihan yoga”.

Sedangkan Menurut White (2014), pada abad ke-5 dan seterusnya, definisi dan prinsip-prinsip inti dari yoga memiliki variasi dalam berbagai bentuk, diantaranya; (1) Yoga sebagai analisis persepsi dan kognisi; prinsip ilustrasi ini ditemukan dalam teks-teks Hindu seperti Bhagavad Gita dan Yoga Sutra, serta sejumlah Buddha Mahayana; (2) Yoga sebagai awal dan perluasan kesadaran; ini dibahas dalam sumber-sumber Hindu seperti Epik Mahabharata, Jainisme Praśamaratiprakarana; (3) Yoga sebagai jalan untuk kemahatahuan; contoh ditemukan dalam agama Hindu Nyaya dan Vaisesika teks sekolah serta teks agama Buddha Madhyamaka, tetapi dengan cara yang berbeda; (4) Yoga sebagai suatu teknik untuk masuk ke dalam tubuh lainnya, menghasilkan beberapa sikap badan, dan pencapaian prestasi supranatural lainnya; ini dijelaskan dalam literatur Tantra Hindu dan Buddha, serta Budha Sāmaññaphalasutta. White menjelaskan bahwa prinsip terakhir berkaitan dengan tujuan legendaris "praktik yogi", yang berbeda dari tujuan praktis "latihan yoga," seperti yang dilihat dalam pemikiran Asia Selatan dan praktek sejak awal Masehi, di berbagai sekolah filsafat Hindu, Budha, dan Jain.

Secara jelas yoga dapat diterangkan sebagai proses dan teknik untuk mengendalikan dan mengatur tubuh, pikiran serta hati, secara obyektif melalui disiplin spiritual, serta proses penyatuan antara kesadaran unit (diri) dan kesadaran kosmik (Tuhan). Yoga mencakup seluruh aplikasi yang inklusif dan universal yang mengantar kepada pencarian makna, integritas, dan stabilitas seluruh *body, mind, and soul*.

Selanjutnya penelitian Cramer (2014:1) juga menyebutkan hal yang sama terdiri terdapat (8) delapan tahapan yoga, sebagai berikut:

Yoga is rooted in Indian philosophy and has been a part of traditional Indian spiritual practice for millennia. The Indian sage Patañjali prescribed adherence to eight limbs of yoga, aimed at quieting one's mind to achieve the union of mind, body and spirit that is traditional yoga's ultimate goal. These limbs include 'Yama' and 'Niyama' (a code of conduct for an ethical lifestyle), 'Asana' (physical postures), 'Pranayama' (breath control), 'Pratyahara' (withdrawal of the senses from external objects to increase self-awareness), 'Dharana' (concentration), 'Dhyana' (meditation) and 'Samadhi' (oneness with the object of meditation). Regardless of its spiritual origins, yoga has become a popular route to physical and mental well-being and has been adapted for use in complementary and alternative medicine in Western society. In the latter setting, yoga is most often associated with physical postures, breath control and meditation; and different yoga schools have emerged that put varying focus on physical and mental practices.

Secara terperinci metode pembelajaran yoga yang dilaksanakan di India, dikenal dengan delapan prinsip yang disebut dengan *Astangga Yoga*. Secara otentik pengetahuan ini dijabarkan pada *Yoga Sutra Patanjali*, mencerminkan tahapan pembelajaran yoga pada kehidupan manusia seutuhnya. Suamba, (2003:364) menjelaskan delapan tahapan yoga secara komprehensif.

Restorative yoga learning merupakan salah satu bentuk yoga bersifat lebih lentur atau *gentle*. Dan sering diidentikan dengan *yin yoga*, *yoga nidra* atau *hatha yoga*. Secara teoritis praktek yoga restoratif masih berada pada tahapan *asana* namun sudah bergerak pada tahapan-tahapan berikutnya. Baik, itu *pranayama* sampai pada *samadhi*. Proses belajar yoga restoratif dibuka untuk ruang-ruang dalam diri individu menjadi lebih nyaman dan damai.

III. Metodologis

Pada aspek metodologis penelitian ini digunakan metode penelitian kualitatif, yang merupakan metode penelitian lebih menekankan pada aspek pemahaman secara mendalam terhadap suatu masalah dari pada melihat permasalahan untuk penelitian generalisasi. Metode penelitian kualitatif lebih cenderung menggunakan teknik analisis mendalam (*in-depth analysis*), yaitu mengkaji masalah secara kasus perkasus karena metodologi kualitatif yakin bahwa sifat suatu masalah satu akan berbeda dengan sifat dari masalah lainnya.

Penelitian kualitatif membutuhkan multi teknik dan multi sumber data dalam pengambilan datanya di lapangan. Peneliti diharapkan dapat mengumpulkan data yang bersifat menyeluruh (holistik). Demikian dalam penelitian kualitatif begitu banyaknya sumber data yang akan diperoleh, sehingga peneliti harus dapat memilahnya sesuai kebutuhan fokus penelitian. Kebutuhan penelitian tidak hanya dalam substansi namun juga harus terlihat pada konteksnya. Begitu banyaknya data dan informasi di lapangan, mungkin saja terjadi kekeliruan, maka peneliti harus melakukan *audit trail*. Artinya peneliti siap untuk melacak kembali ke lapangan apabila hasil temuan terjadi bias. Sehingga peneliti siap untuk dapat mengungkapkan kebenaran lapangan.

Pada penelitian ini khususnya, digunakan teknik dan prosedur pengumpulan data mayoritas dilakukan dengan *observation*. Ruang lingkup dan waktu penelitian digunakan untuk mengamati keadaan di lapangan. Teknik dan prosedur pengumpulan data ini diketahui dapat memadai pengumpulan data dari aspek-aspek kesehatan dalam *restorative yoga learning*. Hal ini dikarenakan aspek aktivitas pembelajaran yang dilakukan cukup intensif. *Early observation* yang dilakukan dapat membuktikan bahwa manfaat kesehatan dan belajar *restorative yoga* layak untuk dikaji kedalamannya, sehingga hasilnya berguna bagi masyarakat.

IV. Pembahasan

Terdapat beberapa pelajaran yang didapat melalui *restorative yoga learning*. Diantaranya adalah *learning to receive and restore*. Restoratif yoga adalah praktek reseptif, dan penerimaan yang dapat membimbing diri menuju keadaan yang lebih sehat. Yoga restoratif jauh lebih seperti meditasi atau relaksasi atau *nidra yoga* daripada seperti *hatha yoga*. Ketika Anda berada di postur pasif didukung oleh alat peraga, tidak menggunakan upaya otot, fokusnya adalah pada menghilangkan cengkeraman ketegangan otot dan batin, dan dapat lebih luas dan reseptif. Tidak ada tujuan peregangan atau penguatan. Pada yoga restoratif menjelajahi apa yang terjadi, ketika yogis perlahan-lahan melepaskan kebiasaan buruk atau negatif.

Sebuah sistem yang luar biasa untuk menyembuhkan tubuh, restoratif membantu respon relaksasi, menyeimbangkan sistem saraf dan mengoptimalkan aliran energi ke organ-organ. Mereka mengangkat fungsi kekebalan tubuh dan meningkatkan proses pencernaan. Pada dasarnya mereka mengatur seluruh tubuh

untuk penyembuhan yang mendalam, pertumbuhan dan perbaikan. Di luar manfaat kesehatan fisiologis yang luar biasa, yoga restoratif menciptakan kesempatan untuk mengurangi kebiasaan tegang pada sistem tubuh.

Yoga restoratif sedikit demi sedikit mulai untuk membuat lebih banyak ruang di tempat-tempat yang memegang ketegangan, menempatkan kesadaran pada mereka sehingga mulai mengubah atau melonggarkan cara-cara mereka tidak memiliki selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun. Tapi, karena kita begitu terbiasa memegang diri bersama-sama untuk menciptakan soliditas dengan cara yang membuat kita merasa aman bahwa ketika kami pertama kali mulai melepaskan kita mulai merasa cemas dan tidak nyaman.

Yoga restoratif biasanya dikenal sebagai praktek *yummy*, praktek mewah, yang dilakukan setiap hari dan kemudian diperlukan alat-alat, seperti memiliki alat pijat, bantal, kotak, selimut, bahkan tali. Tapi jauh lebih bisa terjadi di kelas restoratif. Benar-benar ini praktek yang sangat canggih. Dan karena orang dapat melepaskan ketegangan yang sangat dalam, itu sangat penting bahwa pose memiliki integritas yang nyata dalam cara mereka mengatur, sehingga ketika seseorang melepaskan ketegangan (*nervous system*) mereka merasakan adanya dukungan. Restoratif pose harus sangat terampil. Ini adalah ilmu nyata, turun ke apa tekstur alat peraga, bagaimana lembut atau keras tergantung pada hasil yang individu inginkan.

Manfaat besar lainnya untuk Yogi hatha, adalah bahwa restoratif yoga adalah tahapan antara praktek aktif dan praktek meditasi. Yoga restoratif adalah pintu belakang yoga meditasi yoga untuk latihan yoga hatha lebih dalam. Yoga restoratif adalah kesempatan yang sangat baik untuk memutuskan sambungan dari aktivitas hingar-bingar kehidupan sehari-hari dan membiarkan speedometer kembali pada titik 0 mph. Selain itu belajar yoga restoratif dapat membantu mempersiapkan pikiran dan ke dalam meditasi dan kesadaran.

Selain itu manfaatnya dapat menenangkan sistem saraf. Pada kelas yoga restoratif memicu sistem saraf dan pernafasan yang pelan dan stabil. Sehingga aktivasi ini membantu untuk mengurangi dampak dari respon *stres fight-or-flight* biasa yang dapat merusak fisiologi dan kesejahteraan. Efek menenangkan keseluruhan pada sistem saraf menetapkan nada sangat santai untuk kelas yang menghibur pikiran dan tubuh sampai pada tingkat sel.

Aspek kesehatan lainnya dapat mendorong *mindfulness*. Yoga restoratif bisa dengan mudah disebut "yoga kesadaran" karena kesadaran diri diperluas yang dilakukan melalui praktek. Gerakan lambat menumbuhkan ruang untuk pengalaman yang lebih dalam *pose* dan nafas. Kesadaran sensasi fisik, pikiran atau emosi yang timbul, atau suara di lingkungan, semua dapat mengambil makna yang jauh lebih mendalam di kedalaman praktek restoratif.

Yoga restoratif dapat memupuk transendensi. Belajar dan latihan yoga restoratif sendiri sering mengarah ke pengalaman transenden dari kesatuan yang mendalam dengan tingkat kesadaran universal. Setiap *pose* dan setiap napas berfungsi untuk membawa individu lebih menaiki tangga perluasan kesadaran. Sebagai praktek pengembangan, kendaraan dari yoga membawa individu dari keadaan kesadaran ke dalam ruang diam antara pikiran dengan dapat melihat sekilas jiwa dan kebangkitan keilahian. Sedangkan banyak bentuk *Hatha yoga* lainnya hanya dianggap sebagai awal untuk periode perpanjangan meditasi. Melalui latihan,

otot, sendi, dan pusat-pusat energi halus yang dimeriahkan untuk membantu memfasilitasi lebih dalam dan lebih nyaman pengalaman meditasi

Yoga ini dapat dapat memupuk kesadaran tubuh. Yoga restoratif membuka pintu untuk pemahaman yang lebih dalam terhadap tubuh, membiarkan individu benar-benar merasakan artinya menjadi makhluk spiritual. Sayangnya, banyak orang yang tidak akrab dengan tubuh mereka sendiri, namun dengan latihan yoga restoratif, keintiman tersebut dapat dipeluk dan dieksplorasi. Pada yoga restoratif, level yang kekuatan tubuh yang lebih dalam dapat diintegrasikan dan dimiliki. Serta pengertian dan penerimaan cinta diri yang lebih mendalam dapat muncul.

Restorative yoga learning dapat memperdalam kesadaran diri dan introspeksi. Kualitas dari kelas yoga restoratif membantu individu menarik perhatian ke dalam dan jauh dari peristiwa dan situasi dunia eksternal. Dengan kesadaran individu diarahkan ke dalam, praktik ini menjadi tempat perlindungan bagi pikiran dan jiwa dari mana individu berasal? Dapat melihat lebih dalam pada siapakah anda, apa yang anda inginkan, dan bagaimana anda dapat melayani dunia. Yoga restoratif membuka kita ke tingkat baru dari eksplorasi diri dan kontemplasi, memungkinkan batin dapat bersinar.

Sifat dari yoga restoratif adalah memperkuat penerimaan mentalitas. Individu menerima manfaat terbesar dari latihan, dan tidak melalui pemaksaan diri ke dalam *pose*, tapi dengan melepaskan dan menyerah pada itu. Mentalitas ini membantu untuk menumbuhkan penerimaan tubuh dan keterbatasan yang melekat. Selanjutnya, hal itu memperkuat kemampuan untuk melepaskan praduga tubuh, baik dalam dan keluar dari pose. Ketika peningkatan kemudahan dan kenyamanan adalah tema latihan yoga individu, penerimaan secara alami muncul sebagai hasilnya.

Yoga restoratif dapat membantu merasa aman. Dalam kehidupan sehari-hari sangat mudah untuk mendapatkan ditarik ke dalam ketidakamanan yang merupakan produk sampingan dari dunia modern. Banyak orang bergerak melalui hari-hari mereka dihantui ketakutan, kecemasan, dan ketidakpastian. Yoga restoratif menyediakan pelabuhan yang aman di mana, dapat berhubungan kembali dengan alam diri sejati, yang abadi, tak terkalahkan, murni, dan bergizi. Membuat koneksi melalui *pose*, bernapas, dan relaksasi yang mendalam mengembalikan memori dari siapa sang diri. Dari perlindungan ini, individu dapat merasa aman dan kebaikan melekat pada hati serta dunia ini.

Yoga restoratif bermanfaat dalam menghubungkan individu kepada Tuhan. Tujuan utama dari yoga adalah persatuan dengan ilahi. Oleh karena itu, latihan yoga harus menjadi sarana untuk mencapai tujuan itu. Untungnya, yoga restoratif adalah kendaraan yang sempurna untuk membantu berhubungan kembali dengan keilahian. Melalui teknik dan latihan, akan terbangun anugrah, ketenangan, fleksibilitas, keseimbangan, kekuatan, dan kesadaran. Kombinasi ini menciptakan pikiran dan tubuh ideal untuk penggabungan kesadaran murni. Sebagai alat untuk transformasi diri, yoga restoratif memfasilitasi integrasi semua lapisan kehidupan-lingkungan, fisik, emosional, psikologis, dan spiritual-yang berpuncak pada tujuan dari semua tujuan, sadar akan sifat ilahi diri sendiri.

V. Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kesehatan yang ditimbulkan dari *restorative yoga learning* terhubung secara mayoritas pada kesehatan non fisik.

Yoga restoratif dapat berguna untuk *learning to receive and restore*, artinya pembelajaran menerima dan mengembalikan secara tulus. Sifat dari yoga restoratif adalah memperkuat penerimaan mentalitas. Selain itu manfaat kesehatannya dapat menenangkan sistem saraf dan dapat mendorong *mindfulness*. Belajar dan latihan yoga restoratif mengarahkan ke pengalaman transenden dari kesatuan yang mendalam dengan tingkat kesadaran universal. Yoga restoratif membuka pintu untuk pemahaman yang lebih dalam terhadap tubuh, membiarkan individu benar-benar merasakan menjadi makhluk spiritual. *Restorative yoga learning* dapat memperdalam kesadaran diri dan introspeksi. Yoga restoratif dapat membantu merasa aman. Yoga restoratif bermanfaat dalam menghubungkan individu kepada Tuhan.

Daftar Pustaka

- Feuerstein, G. (2008). *The yoga tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*. (Online), (<http://www.amazon.com/The-Yoga-Tradition-Literature-Philosophy/dp/1890772186>), diakses 23 September 2015.
- Fonseca, Daniel & Jeenal Mehta, 2012, *Thinking Of Training To Become A Yoga Teacher?* (Online), (<http://www.southeastasiabackpacker.com/thinking-of-training-to-become-a-yoga-teacher/>), diakses 19 September 2015.
- Jacobsen. 12 Januari 2016. *Yoga*. (Online). https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga#cite_note-Jacobsen4-32, diakses 16 Januari 2016.
- Kamajaya, Gede, 1998. *Yoga Kundalini (Cara Untuk Mencapai Siddhi dan Moksa)*, Surabaya: Penerbit Paramita.
- Mardika, I Putu, 2011, *Pendidikan Agama Hindu, Dalam Perspektif - Astangga Yoga*. (Online). (<https://iputumardika.wordpress.com/2011/03/08/astangga-yoga/>), diakses 30 Agustus 2015.
- Moedzakir, Djauzi. 2007, *5 Macam Tradisi Penelitian Kualitatif* Malang: Universitas Negeri Malang.
- Moedzakir, Djauzi. 2010. *Metode Pembelajaran Untuk Program-Program Pendidikan Luar Sekolah*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Palgunadi, I Gusti Putu. 2005. *Sejarah Evolusi Hindu*. Denpasar: Program Magister Ilmu Agama Dan Kebudayaan Universitas Hindu Indonesia.
- Paramita, I.G.A. Dewi. (Ed). 2010. *Berbagai Jalan Meditasi Menurut Berbagai Agama dan Kepercayaan*. Surabaya: Penerbit Paramita.
- Radhakrisnan, S. 2003. *Agama-Agama Timur dan Pemikiran-Pemikiran Barat*. Denpasar: Program Magister Ilmu Agama Dan Kebudayaan Universitas Hindu Indonesia Indonesia bekerjasama dengan Widya Dharma.
- Radhakrisnan, S. 2003. *Religion and Society*. Denpasar: Program Magister Ilmu Agama Dan Kebudayaan Universitas Hindu Indonesia Indonesia bekerjasama dengan Widya Dharma.
- Saraswati, Swami Satya Prakas, Tanpa Tahun. *Patanjali Raja Yoga*, Surabaya: Penerbit Paramita.

- Saraswati, Swami Satyananda, 2002. *Asana, Pranayama, Mudra, dan Banda*, Surabaya: Penerbit Paramita.
- Suamba, I.B. 2003. *Dasar-Dasar Filsafat India*. Denpasar: Program Magister Ilmu Agama Dan Kebudayaan Universitas Hindu Indonesia Indonesia bekerjasama dengan Widya Dharma.
- Sukidi, 2000. *Spiritualitas "New Age"* (Online), (<http://www.sarapanpagi.org/spiritualitas-new-age-vt431.html>), diakses 13 September 2015.
- Undang-Undang Nomor 56 Tahun 2014 Tentang Pendidikan Keagamaan Hindu*, (Online), (<http://bimashindu.kemenag.go.id/file/file/InformasiPenting/teuf1421136822.pdf>), diakses 11 September 2015.
- Wijaya, A.A. Prima Surya, 2010. *Memahami Catur Marga Empat Jalan Mencapai Tuhan*, Surabaya: Penerbit Paramita.
- Yoga for Men- Begginer's yoga class, 8 September 2013, *Yoga Practice Video – Yoga Vidya*, (Online), (<https://www.youtube.com/watch?v=x-fiy4AqmrE>), diakses 15 September 2015.
- Zohar, Danah dan Ian Marshall. 2007. *SQ: Kecerdasan Spiritual, cetakan XI*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Simpkins Alexander and Annellen Simpkins. 2003. *Yoga Basic*. United State of America: Tuttle Publising.
- White, David Gordon (2014), *The "Yoga Sutra of Patanjali": A Biography*, Princeton University Press

Om Santi, Santi, Santi, Hrih, Om.