

Jawa Pos Group

BALI EXPRESS

- [Bali](#)
 - [Balinese](#)
 - [Bali Under The Moon](#)
 - [Enjoy Bali](#)
 - [Sport](#)
 - [Hukum](#)
-
- [Balinese](#), [Feature](#), [Kesehatan](#)
 - Mencari Kebugaran Badan dan Jiwa dengan Yoga; Lakukan Sukha Asana, Tidak Memaksakan Tubuh



MASSAL: Yoga olahraga sederhana dan murah yang bisa dipraktikkan secara massal.

ISTIMEWA

Mencari Kebugaran Badan dan Jiwa dengan Yoga; Lakukan Sukha Asana, Tidak Memaksakan Tubuh

[December 21, 2016](#) [Balinese](#), [Feature](#), [Kesehatan](#)

Saat ini yoga telah menjadi gaya hidup di hampir seluruh belahan dunia, karena yoga tidak hanya memberi kebugaran pada tubuh, melainkan pula meremajakan dan memberi kebugaran pada pikiran dan jiwa (fitness for body, mind and soul).

FOUNDER Widya Yoga (Knowledge and Practice Yoga) I Gusti Made Widya Sena, mengatakan, praktek yoga menyatukan unsur-unsur yang disebut dengan pranayama (olah nafas), asana (pose), mudra (sikap) dan bandha (kuncian).

Mengutip Maha Rsi Patanjali, lanjut dosen IHDN ini, yoga membedakan antara subyek dan obyek, antara purusha (jiwa) dan prakrti (alam semesta) dengan maksud dan tujuan agar jiwa atau roh dapat bereksistensi secara murni pada dirinya sendiri. Lebih jauh Patanjali mengungkapkan, yoga yang dimaksud adalah suatu upaya secara methodical untuk mencapai kesempurnaan jiwa, dengan jalan mengontrol berbagai unsur alamiah manusia, baik fisik, pikiran maupun jiwa.

Pengetahuan (filsafat) yoga dan praktek yoga yang dilakukan secara benar, disertai tuntunan guru yang tepat dapat membantu seseorang untuk memperoleh 'Widya Yoga' (knowledge and practice yoga). Artinya, yoga yang dipraktikkan sejalan dengan pengetahuan akan filsafat yoga menuju pelayanan pada lingkungan. "Hal ini dapat menjadikan setiap praktisi yoga memperoleh bekal yang cukup. Tidak hanya sebagai praktisi yoga, tetapi juga memiliki dasar pengetahuan yang benar akan filsafat yoga," beber Widya Sena.

Setiap asana, lanjutnya, hendaknya dilakukan sebagai praktek sukha asana (asana yang menyenangkan), tidak memaksakan tubuh, selalu tenang dan ceria, sehingga melalui gerakan yoga asana dapat membantu untuk menstabilkan atau menyehatkan tubuh dan pikiran. **(rin)**