

- [Bali](#)
- [Balinese](#)
- [Bali Under The Moon](#)
- [Enjoy Bali](#)
- [Sport](#)
- [Hukum](#)

- [Balinese](#), [Feature](#), [Kesehatan](#)
- Enam Pose Yoga untuk Mencegah dan Mengobati Asma



Ilustrasi

ISTIMEWA

Enam Pose Yoga untuk Mencegah dan Mengobati Asma

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

Dalam praktek yoga, setiap pose memiliki fungsi dan manfaat yang sangat luar biasa bagi kesehatan dan kebugaran tubuh, pikiran, dan jiwa. Salah satu manfaat dari praktek yoga bagi kesehatan tubuh adalah mencegah dan mengobati seseorang yang memiliki penyakit asma.

ASMA adalah salah satu jenis penyakit pada saluran pernafasan, ditandai dengan peradangan dan penyempitan saluran nafas yang menimbulkan sesak atau sulit bernafas, nyeri dada, mengi dan batuk-batuk. Dengan melakukan yoga, problem asma bisa teratasi, bahkan bisa terbebas dari masalah tersebut.

I Gusti Made Widya Sena, Founder Widya Yoga (Knowledge and Practice Yoga) , mengatakan, ada enam pose di dalam yoga yang dapat dilakukan untuk mencegah, meringankan, dan bahkan menghilangkan penyakit asma di dalam tubuh. Keenam pose tersebut adalah pose Virasana, Pada Hasta Asana , Adho Muka Svana Asana, Setu Bandha Sarvangasana, Tadasana, dan pose Badhakonasana. Untuk lebih rincinya, I Gusti Made Widya Sena, membeber contoh dan manfaat enam gerakan yoga untuk mencegah dan meringankan asma.

Manfaat melakukan gerakan ini adalah merelaksasikan paha bagian dalam, lipatan paha dan lutut, meningkatkan fleksibilitas selangkangan dan pinggul, melancarkan buang air besar, menghilangkan kelelahan berdiri dalam waktu yang lama, serta dapat membantu meredakan penyakit asma. **(doktrinaya)**



Pose Virasana

ISTIMEWA

Pose Virasana

Cara melakukan pose ini adalah pertama-tama posisi tubuh duduk bersimpuh, bokong diletakkan di atas betis dan kaki, tempatkan telapak tangan di atas paha, berikan tekanan pada tulang bokong, duduk dengan seimbang di atasnya. Tahan sikap ini selama beberapa detik. Sebagai permulaan sikap ini dapat dicoba selama 10 sampai dengan 15 detik.

Manfaat melakukan pose ini adalah mengurangi kelelahan pada kaki, mengurangi rasa kenyang setelah makan, menghilangkan encok, meningkatkan sirkulasi darah pada kaki, membuka

persendian lutut, menguatkan telapak kaki, mengurangi sakit pada tulang ekor dan dapat membantu meredakan penyakit asma.



Pose Pada Hasta Asana

IS TIMEWA

Pose Pada Hasta Asana

Cara melakukan pose ini adalah pertama-tama posisi tubuh seperti pose Pascimottana-asana (sikap meregangkan badan ke muka/ pose mencium lutut). Hanya jika pose Pascimottana-asana adalah pose dalam sikap duduk, sedangkan pada Pose Pada Hasta Asana adalah dalam posisi berdiri membungkuk ke muka. Pertama, berdiri tegak dengan tangan diangkat di atas kepala, lalu perlahan-lahan membungkuk ke muka sambil menurunkan tangan dan kepala serta badan bagian atas. Bagian bawah badan dan kaki tinggal tegak.

Manfaat gerakan yoga Pada Hasta Asana adalah memperlancar pasokan oksigen ke otak. Dengan gerakan ini, sel-sel otak pun bisa bekerja lebih aktif dan dapat membantu meredakan penyakit asma.



Pose Adho Muka Svana Asana

ISTIMEWA

Pose Adho Muka Svana Asana

Cara melakukan pose ini, letakkan tangan dan lutut di lantai sejajar bahu. Perlahan-lahan, angkat panggul sampai tubuh membentuk posisi 90 derajat. Pastikan lengan dan kaki lurus. Tahan sampai sepuluh detik, lalu kembali lagi ke posisi sebelumnya.

Manfaat melakukan gerakan ini adalah semua otot tubuh bagian atas terlatih, sehingga tubuh bagian atas menjadi kuat. Melatih meregangkan otot, mendapat perut yang rata, menguatkan pergelangan tangan, kaki dan tulang, dan dapat membantu meredakan penyakit asma.



Pose Setu Bandha Sarvangasana

ISTIMEWA

Pose Setu Bandha Sarvangasana

Cara melakukan pose ini, awali dengan berbaring terlentang, tekuk lutut dan tempatkan kaki di lantai dan pinggul terpisah dengan lengan di salah satu sisi mencapai kearah tumit tepi luar kaki sejajar. Tekan kaki, panjangkan tulang ekor dan angkat pinggul, silangkan dengan rapat kedua tangan di bawah.

Manfaat melakukan gerakan ini adalah meregangkan tulang belakang, bagian perut, pinggul, punggung dan dada, memperkuat paha dan otot bokong. Selain itu, memperbaiki postur dan meningkatkan kepercayaan diri, memperbaiki sistem pencernaan, mendukung relaksasi dan mengurangi stres, meredakan nyeri punggung bawah dan dapat membantu meredakan sesak nafas dan penyakit asma.

[December 21, 2016](#) [Balinese](#), [Feature](#), [Kesehatan 0](#) 373



Pose Tadasana

ISTIMEWA

Pose Tadasana

Cara melakukan pose ini adalah meletakkan kaki berdekatan, bahu, telinga, lutut, pinggul, dan pergelangan kaki membentuk garis lurus vertikal, dengan lengan dan sisi tubuh tegak. Lalu, kedua kaki jinjit, kedua tangan dirapatkan, tarik tangan ke atas dan wajah memandang ke tangan atau langit-langit.

Manfaat melakukan gerakan ini adalah meningkatkan ketangkasan, menguatkan pergelangan kaki, menghilangkan sakit punggung, menghilangkan ketegangan leher, dan membuka dada serta dapat membantu meredakan penyakit asma.



Pose Badhakonasana

ISTIMEWA

Pose Badhakonasana

Cara melakukan pose Pose Badhakonasana (Butterfly) ini, duduklah dengan tegak, tulang belakang dan kaki dilebarkan, selanjutnya tekuk lutut dan bawa kaki ke arah panggul, kedua telapak kaki saling menyentuh, ambil kedua kaki dan pegang dengan erat. Bawa tumit kaki menyentuh dengan alat kelamin, kepakkan kaki seperti sayap kupu-kupu ke atas dan ke bawah.