

Jawa Pos Group

BALI EXPRESS

- [Bali](#)
 - [Balinese](#)
 - [Bali Under The Moon](#)
 - [Enjoy Bali](#)
 - [Sport](#)
 - [Hukum](#)
-
- [Balinese, Story](#)
 - Yoga Makin Diminati, Sentuh Setiap Aspek Kehidupan (2)



ISTIMEWA

Digandrungi : Yoga saat ini menjadi trend yang sangat digandrungi. Bahkan jika ditekuni, mampu menyehatkan reproduksi termasuk proses kehamilan dan melahirkan.

Yoga Makin Diminati, Sentuh Setiap Aspek Kehidupan (2)

[September 15, 2016 Balinese, Story](#)

Menjaga Kesehatan Reproduksi, Kehamilan dan Melahirkan

Yoga masa lalu identik dengan kehidupan spiritual seseorang, tapi kini tak seperti itu. Pasalnya, orang yang tak menekuni spiritualpun kini tertarik mengikuti yoga, terutama wanita.

SEMENJAK 5.000 tahun lalu ajaran yoga diperkenalkan oleh Maharsi Patanjali. Dan, kini yoga bukan lagi sebagai sebuah media spiritual dan kesehatan yang hanya dinikmati oleh kaum yogin atau orang-orang terpelajar saja, melainkan juga menyentuh setiap aspek lapisan masyarakat. “Mulai dari anak-anak, hingga dewasa dan manula, bahkan semenjak yoga berkembang di Indonesia sekitar tahun 1990-an, ajaran yoga juga dipraktekkan oleh banyak wanita,” terang Direktur Gandhi Vichar Studies I Gusti Made Widya Sena, S.Ag., M.Fil.H..

Dikatakan Widya Sena yang juga dosen Prodi Yoga & Kesehatan IHDN, Denpasar ini, yoga menyediakan gerakan atau cara yang dapat dimodifikasi secara tidak terbatas, dapat dilakukan dengan mudah dan menyenangkan untuk menjaga kebugaran dan kekuatan tubuh wanita.

Dengan melakukan gerakan yoga, lanjut Widya Sena, seorang wanita dapat merawat dirinya secara terstruktur, artinya yoga dapat memberikan perubahan kebiasaan yang berhubungan dengan pola makan, stress dan tidur. “Hal tersebut tentunya dapat memberikan manfaat jangka panjang terhadap gambaran tubuh maupun kesehatan,” terang pria lulusan S2, IHDN Denpasar, jurusan Brahma Widya ini.

Dengan melakukan yoga, lanjutnya, seorang wanita dapat menjaga kesehatan reproduksi yang lebih baik, karena didalam latihan yoga berkaitan dengan cara menyeimbangkan kesehatan hormon yang berkaitan dengan reproduksi, di samping kekuatan panggul juga dapat semakin bugar.

Meningkatkan kesabaran dan fokus, menenangkan pikiran, membuat tidur lebih berkualitas, lanjut Widya Sena, merupakan efek lain dari melakukan yoga. “Khusus untuk wanita, lewat yoga akan dapat memberikan manfaat, terutama dalam menunjang kesehatan selama proses kehamilan dan melahirkan,” pungkas pria kelahiran Kupang, 18 April 1983 ini. Yoga padukan kekuatan, apa saja kombinasinya? Ikuti seri berikutnya. **(igk doktrinaya/art)**