

Jawa Pos Group

# BALI EXPRESS

- [Bali](#)
  - [Balinese](#)
  - [Bali Under The Moon](#)
  - [Enjoy Bali](#)
  - [Sport](#)
  - [Hukum](#)
- 
- [Balinese](#)
  - [Yoga Makin Diminati, Sentuh Setiap Aspek Kehidupan \(3\)](#)



Mesti Sesuai : Dalam menjalankan yoga mesti disesuaikan dengan kebutuhan, kondisi fisik dan mental.

ISTIMEWA

## Yoga Makin Diminati, Sentuh Setiap Aspek Kehidupan (3)

[September 16, 2016 Balinese](#)

## **Kekuatan Lahir dari Olah Nafas, Tubuh, dan Meditasi**

Selain membuat sehat, yoga secara tidak langsung dapat membentuk karakter seseorang, bahkan bisa membuat orang tersebut mempunyai kemampuan khusus, seperti daya kanuragan?

Yoga diyakini memberikan efek samping, di antaranya daya supranatural. Ketika kemungkinan itu disinggung, dosen Prodi Yoga & Kesehatan IHDN, Denpasar, I Gusti Made Widya Sena, S.Ag., M.Fil.H, mengatakan, ada berbagai jenis praktek yoga yang dikenal dan populer hingga dewasa ini. Praktek yoga tersebut adalah Bikram Yoga, Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Kundalini Yoga, Yoga Asthanga, Iyengar Yoga, Anusara Yoga, Kripalu Yoga, Restoratif Yoga, Jivamukti Yoga, Strala Yoga, dan Prenatal Yoga. “Seluruh jenis praktek yoga ini tentunya disesuaikan dengan kebutuhan, kondisi fisik, dan mental seseorang,” terang Direktur Gandhi Vichar Studies ini.

Diakui Widya Sena, masyarakat umumnya mengenal yoga sebagai aktivitas latihan, utamanya *asana* (postur) bagian dari *Hatha Yoga*. “Yoga juga digunakan sebagai salah satu pengobatan alternatif bagi dirinya sendiri. Hal ini dilakukan dengan latihan pernafasan, olah tubuh dan meditasi yang benar,” beber Widya Sena yang juga Kepala Pusat Teknologi Informasi dan Pengolahan Data IHDN Denpasar ini.

Pelaksanaan ketiga hal tersebut (pernafasan, olah tubuh, dan meditasi), lanjutnya, tentunya harus dilaksanakan secara berkelanjutan dan dibarengi dengan kesadaran akan pernafasan agar tubuh dan jiwa mendapatkan manfaat secara langsung dari pelaksanaan yoga.

dan dengan pelaksanaan yoga secara berkelanjutan dapat mengembangkan emosi yang positif pada diri seseorang untuk menjadi lebih tenang dan santai dalam menjalani hidup, dan mencegah stress. Hal ini tentunya secara tidak langsung membentuk karakter hidup seseorang menjadi lebih baik.

Tak disanggahnya bahwa yogabelakangan kian dikembangkan dalam variasi gerak dan bentuk artistik yang dilakukan berkelompok, seperti senam lantai. “Praktek yoga semacam ini dikenal dengan istilah Iyengar Yoga. Iyengar Yoga adalah jenis yoga yang ditemukan oleh B.K.S Iyengar. Ia mengembangkan yoga ini berdasarkan ajaran dari Hatha Yoga yang dikembangkan dari Yoga Sutra Maharsi Patanjali,” terang pria kelahiran Kupang, 18 April 1983 ini

Ditambahkan Widya Sena, ada tiga karakteristik dari Iyengar Yoga, yang terdiri dari teknik gerakan, gerakan yang berurutan dan timing yang tepat. Gerakan yoga jenis ini sangat mementingkan pengetahuan postur dan posisi yang benar. Dalam melakukan gerakan Iyengar Yoga menyediakan banyak alat peraga, seperti: blok, harness, tali dan bahkan bantal. “Ada juga yang fokus pada keselarasan sehingga Iyengar Yoga dapat menjadi terapi fisik. Asalkan ketika pelaksanaan yoga ini didampingi dengan instruktur yang tepat dan materi yang benar secara berkelanjutan, maka Iyengar Yoga tidak merupakan sebuah penyimpangan,” tegasnya. Yoga ternyata melahirkan kontroversi, kenapa sulut ketidak-akuran? Baca paparan selanjutnya.