

POSE YOGA UNTUK MENGATASI OBESITAS

Oleh: IGMWS

Dewasa ini rutinitas hidup masyarakat mengalami intensitas yang sangat tinggi. Hal ini diakibatkan karena seiring berjalannya waktu dan perkembangan jaman, masyarakat dihadapkan pada pola hidup yang konsumtif. Pola hidup dimana masyarakat dituntut untuk selalu memiliki ketergantungan dengan produk atau barang yang sifatnya karena tuntutan gengsi semata dan bukan karena tuntutan kebutuhan yang diperlukan. Pola hidup konsumtif ini tidak hanya terlihat pada ketergantungan terhadap barang atau benda tertentu yang saat ini menjadi trending topik di tempat tinggalnya, melainkan juga konsumtif dalam mengkonsumsi makanan dan minuman yang saat ini sedang nge-trend.

Setiap makhluk hidup membutuhkan makanan dan air. Tanpa makan, makhluk hidup tidak memiliki energi untuk melakukan aktivitas kesehariannya. Begitupun juga dengan air, air dibutuhkan untuk tubuh demi menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, meningkatkan sistem peredaran darah, membantu mengeluarkan racun, meningkatkan fungsi otak, membuat kulit halus dan cerah, mencegah penuaan dini, dan lainnya.

Jika pola hidup yang kita lakukan tidak sehat, seperti: kurang olah raga, kurang istirahat, merokok, kebiasaan minum minuman beralkohol, seks bebas, penyalahgunaan narkoba, mudah stress, ditambah lagi dengan mengkonsumsi makanan junk food yang berlebihan tanpa memikirkan dampak pada kesehatan tubuh, maka tubuh akan tidak sehat. Tubuh yang tidak sehat akan menyebabkan obesitas, mengurangi fungsi jantung dan paru-paru, menghambat sirkulasi darah, memperburuk depresi dan stress, dan sulit mencapai kesadaran spiritual

Hal ini tentunya sangat membahayakan bagi tubuh dan jiwa kita. Untuk mengatasi hal tersebut di atas, tentunya pola hidup yang sehat harus terus dikedepankan. Salah satunya dengan melakukan yoga sebagai bentuk olah tubuh, pikiran dan jiwa. Seseorang yang memiliki kelebihan berat badan atau obesitas dapat memulainya dengan berlatih gerakan-gerakan yoga yang sederhana atau yoga dasar.

Ini sangat mungkin dapat dilakukan bagi mereka yang memiliki kelebihan berat badan untuk melakukan yoga di tahap awal. Tidak perlu melakukan bentuk yoga asanas yang sulit untuk menghasilkan tujuan yang diinginkan. Ada beberapa bentuk atau pose yoga asanas yang mudah untuk dilakukan tapi memiliki manfaat yang luar biasa untuk menurunkan berat badan dan menormalkan kembali kondisi tubuh. Maka dari itu, seseorang yang melakukan yoga asanas dalam kondisi ini disarankan melakukan berbagai pose yoga awal seperti berbagai pose di bawah.

Pada awal melakukan yoga sebaiknya tidak melakukan banyak gerakan asanas. Biarkan proses berjalan secara bertahap namun berkelanjutan secara teratur. Awali dengan melakukan yoga asanas yang direkomendasikan di minggu pertama, berlanjut ke yoga asanas di minggu kedua, pose yoga asanas di minggu ketiga dan seterusnya.

Ini adalah jalan untuk memperoleh kemajuan yang bertahap, tubuh, pikiran dan jiwa akan terasa tenang, tanpa ketegangan dan kelelahan. Jika dilakukan dengan benar, maka hasilnya akan diperoleh pada minggu pertama, walaupun dengan mempraktekkan beberapa pose yoga asanas yang sederhana. Adapun beberapa pose yoga asanas yang dapat dilakukan untuk memperoleh tubuh yang ideal adalah sebagai berikut:

1. Ekapada Uttanasana

Pose yoga ini dapat dilakukan dengan dua cara, cara yang pertama adalah dengan tubuh berdiri tegap, lalu turunkan tubuh hingga mencium lutut, kedua tangan diletakkan di samping kaki, kemudian kaki kiri naikkan ke atas pinggang. Pose ini tidak disarankan bagi orang yang melakukan yoga tahap awal. Jika ingin melakukannya dapat mempraktekkan dengan melakukan pose Ekapada Uttanasana dengan pose tubuh tidur terlentang di atas matras/kasur, kaki dan tangan lurus dan rapat, lalu angkat kaki secara perlahan hingga membentuk tubuh tegak lurus atau 90 derajat, turunkan kaki dengan perlahan. Lakukan ini sebanyak delapan set atau empat set dengan kedua kaki diangkat secara bergantian.

Manfaat Ekapada Uttanasana:

Mengecilkan perut, memberikan relaksasi pada kaki dan membuat kaki lebih jenjang dan indah.

2. Uttanpadasana

Uttanpadasana adalah salah satu pose yoga tahap awal. Uttanpadasana terdiri dari dua suku kata. Uttana berarti mengangkat ke atas dan pada yang berarti kaki. Jadi uttanpadasana adalah pose yoga terlentang dengan kedua kaki diangkat lurus ke atas. Untuk melakukan pose ini tahap awal adalah berbaring dalam posisi terlentang dengan nyaman di atas matras atau karpet, kedua kaki harus lurus dan tanpa celah, tangan diletakkan disisi paha kiri dan kanan, lalu angkat kedua kaki lurus ke atas pada sudut 30° tanpa menekuknya di lutut. Pertahankan pose tersebut selama dua s/d tiga menit awalnya. Ketika kedua kaki dinaikkan ke atas, hirup dan hembuskan udara secara perlahan-lahan, lalu buang nafas dan turunkan kaki perlahan-lahan (ini satu putaran). Lakukan 3 hingga 5 putaran.

Manfaat Uttanpadasana:

Sangat bermanfaat bagi perut bagian bawah dan perut kembung. Pose ini juga bermanfaat untuk menurunkan berat badan dan membakar lemak.

Lakukan kedua pose asana di atas selama dua minggu pertama, jangan melakukan pose ini lebih dari enam putaran setiap harinya. Lakukanlah Shavasana setelah melakukan kedua asanas di atas selama kurang lebih lima menit. Perhatikan bagaimana Shavasana membuat tubuh menjadi rileks dan bugar.

Minggu Kedua:

Tetap mempraktekkan kedua asana di atas pada minggu pertama dan ikuti pose asana berikutnya.

3. Bhujangasana

Cara melakukan pose ini adalah dengan telungkupkan tubuh diatas matras dengan lembut, letakkan kedua tangan diatas matras, lalu luruskan kedua tangan ke atas dan

biarkan posisi kepala menghadap kedepan atau keatas. Pose kaki bersandar ke lantai, boleh rapat atau merenggang, lalu angkat tubuh bagian atas.



Manfaat melakukan gerakan ini adalah untuk mengecilkan perut, membuka paru-paru, melekungkan punggung kebelakang dengan meregangkan otot dada, lengan dan bahu. Postur ini sangat baik untuk mengurangi nyeri punggung.

4. Salabhasana

Adalah salah satu pose yoga yang dapat dilakukan dengan memfokuskan pada fleksibilitas, mobilitas, pernapasan dan kekuatan. Cara melakukan pose ini adalah mulai berbaring menghadap ke bawah pada matras, kedua ibu jari kaki merapat. Dekap kedua tangan dibelakang bokong dan tarik nafas yang panjang untuk mengangkat dada dan kaki dari lantai. Bernapaslah di posisi ini sekurangnya tiga napas yang panjang.

Manfaat melakukan Salabhasana adalah meringankan gangguan pencernaan, meringankan perut kembung, menringankan sakit pada tulang belakang, menghilangkan rasa lelah dan menghilangkan timbunan di lemak

Nb. Untuk pose 3 dan 4, lakukan empat set sehari. Setelah melakukan keempat yoga asanas ini tubuh dapat diistirahatkan dengan melakukan Shavasana selama lima menit.

Pada Minggu ketiga:

Tetap mempraktekkan keseluruhan keempat asana di atas beberapa minggu sebelumnya dan mulai tambahkan pose baru asana di minggu ketiga

5. Pawanamuktasana

Cara melakukan pose ini adalah dengan berbaring di matras/kasur dengan posisi terlentang. Angkat kepala dan tarik kaki kiri sambil menarik napas, lalu cium lutut sambil menghembuskan napas, lakukan bergantian dengan kaki kanan. Lakukan dengan menarik kedua kaki hingga menyentuh hidung dan tahan selama 15-30 detik. Lakukan 4-5 set/putaran dalam sehari.

Manfaat Pose Pawanamuktasana

Manfaat melakukan gerakan ini adalah untuk mengecilkan perut, menurunkan berat badan dan menjadikan perut rata.

Setelah melakukan kelima asana ini, istirahatkan tubuh dengan Shavasana dalam tujuh menit.

Minggu Keempat:

Tetap mempraktekkan keseluruhan kelima asana di atas beberapa minggu sebelumnya dan mulai tambahkan pose baru asana di minggu keempat.

6. Suryanamaskar asana

Surya Namaskar adalah suatu bentuk yoga sebagai wujud penghormatan tradisional dalam kepercayaan Hindu kepada Dewa Matahari. Surya Namaskar telah dipraktekkan di India selama ribuan tahun lalu. Gerakan yoga Surya Namaskar adalah pose yang sederhana dan menyenangkan untuk dilakukan sehari-hari. Pose-pose yoga Surya Namaskar dipercaya memberikan banyak manfaat untuk kesehatan. Seperti membantu menurunkan berat badan, membuat kadar gula stabil, menghindari stress, memperkuat otot dan persendian, mencerahkan kulit, memperbaiki sistem pencernaan, mengatasi insomnia, tubuh lebih fleksibel dan membantu detoksifikasi. Gerakan Surya Namaskar terdiri dari 12 pose dalam satu sesi dan dalam satu putaran penuh terdiri dari dua kali putaran sesi ini.

Bedanya, saat sesi kedua, praktisi memindahkan kaki berlawanan dari yang terlibat dalam gerakan selama sesi pertama. Jadi praktek Surya Namaskar akan melaksanakan 24 pose dalam satu putaran penuh/satu set. Gerakan-gerakan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gerakan Surya Namaskar baiknya dilakukan pada saat matahari terbit atau dapat juga dilakukan pada saat matahari tenggelam. Ini dilakukan untuk menyerap energi matahari dan menyeimbangkannya di dalam tubuh sebagai energi vitalitas.

7. Dhanurasana

Cara melakukan pose yoga ini adalah dengan berbaring telungkup di atas matras dengan posisi yang nyaman, sejajarkan dan lipat kedua lutut, tangan memegang kedua pergelangan kaki dan tarik kedua kaki ke atas dengan tangan bersamaan dengan mengangkat badan dan kepala. Lakukan pose ini sebanyak 3 s/d 5 putaran.



Manfaat melakukan gerakan ini adalah untuk menguatkan jantung, membuat seluruh tubuh menjadi fleksibel, menurunkan berat badan, menghilangkan lemak di perut, pinggang dan paha, menguatkan otot punggung dan membuat postur tubuh menjadi lebih bagus.

Minggu Kelima:

Tetap mempraktekkan keseluruhan ketujuh asana di atas beberapa minggu sebelumnya dan mulai tambahkan pose baru asana di minggu kelima.

8. Paschimottanasana

Cara melakukan pose yoga ini adalah dengan duduk nyaman diatas matras, luruskan kedua kaki kedepan lalu biarkan tubuh perlahan-lahan turun kebawah hingga menyentuh dan mencium lutut. Pose kedua tangan memegang pergelangan kaki atau telapak kaki. Lakukan pose ini sebanyak 4 putaran.



Manfaat melakukan gerakan ini adalah untuk membakar lemak di perut dan juga mengatasi nyeri punggung.

9. Pose Ardha Chakrasana

Ardha Chakrasana (pose setengah roda) lebih mudah dilatih dibandingkan dengan mempraktekkan pose Chakrasana. Cara melakukan pose ini adalah pertama-tama berdiri yang tegap (seperti sedang melakukan pose tadasana-pose gunung), tarik dan hirup napas bersamaan dengan mengangkat kedua tangan ke atas lalu membungkuk ke belakang atau dapat juga dengan memegang pinggul dengan kedua tangan ke belakang tanpa menekuk lutut. Pose kepala arahkan kebelakang. Latih pose ini sebanyak 4 putaran.

Manfaat ardha chakrasana adalah memperkuat otot perut dan punggung. Termasuk di dalamnya organ pencernaan, ekresi dan reproduksi. Efektif untuk mengontrol gula darah, membakar lemak dan perut. Menyembuhkan gangguan pernapasan, mengatur tekanan darah, meredakan gangguan menstruasi dan lainnya. Pose ini baik dilakukan jika ingin memperoleh bentuk tubuh yang bagus.

Minggu Keenam dan seterusnya

Tetap mempraktekkan keseluruhan asana di atas hingga minggu keenam dan mulai tambahkan pose baru asana di minggu keenam.

10. Pose Supta Vajrasana

Pose Supta Vajrasana adalah variasi dari pose Vajrasana. Cara melakukan Supta Vajrasana adalah pertama kali lakukan pose duduk seperti Vajrasana, dalam pose lutut tetap berdekatan, kaki ditekuk dan pantat bertumpu pada kaki bawah dan tumit.

Jari-jari disilangkan dan saling menyentuh. Setelah pose Vajrasana dilakukan, biarkan tubuh perlahan-lahan membungkuk ke belakang, dukung berat badan menggunakan lengan dan siku sampai bagian belakang kepala menyentuh tanah. Lekungkan punggung dan istirahatkan tangan di paha untuk mendukung berat dada dan perut. Lakukan pose ini sebanyak 4 putaran.

Manfaat melakukan pose Supta Vajrasana adalah untuk memfleksibelkan tulang belakang, memperkuat otot paha dan memperkuat otot perut.

11. Pose Matseyendrasana

Pose ini disebut dengan sebutan pose memutar setengah tulang belakang. Dalam bahasa Sanskerta, *ardha* berarti setengah, *matsya* berarti ikan dan *asana* artinya pose. Ardha Matsyendrasana berarti pose setengah putaran ikan. Lakukan pose ini sebanyak 4 putaran.

Untuk melakukan pose ini pertama-tama duduk dengan kaki lurus meregang di depan kita. Tekuk kaki kanan, angkat dan letakkan di sisi kiri kaki kiri yang terenggang. Tekuk kaki kiri dan mendekatkan ke tubuh. Letakkan di bawah bokong kanan. Ambil lengan kiri di sekitar kaki kanan dan ambil jari-jari kaki kanan dengan tangan kiri. Ketiak kiri akan dekat dengan lutut kanan. Ini mungkin akan sulit diawalnya. Lakukan bergantian ke arah kanan dan secara bersamaan gerakkan tangan kanan di belakang punggung. Putar punggung dan leher ke kanan sejauh mungkin kita bisa. Lakukan pose ini sebanyak 4 putaran. Harmoni