

Jawa Pos Group

BALI EXPRESS

- [Bali](#)
- [Balinese](#)
- [Bali Under The Moon](#)
- [Enjoy Bali](#)
- [Sport](#)
- [Hukum](#)
-
- [Balinese, Story](#)
- Lima Gerakan Yoga Bikin Sehat dan Awet Muda



ADHO MUKA SVANA ASANA, PADA HASTA ASANA

ISTIMEWA

Lima Gerakan Yoga Bikin Sehat dan Awet Muda

[November 03, 2016](#) [Balinese, Story](#)

Yoga Citta Vrtti Nirodhah adalah sebuah konsep dalam Samadhi Padah Yoga Sutra Patanjali, yang berarti mengendalikan gerak-gerak pikiran. Pikiran merupakan salah satu unsur dalam penciptaan yang disebut dengan “manah”, emosi juga merupakan bagian dari pikiran.

SESEORANG yang didominasi oleh pikirannya akan sangat sulit mengambil keputusan dan sering dirundung oleh berbagai perasaan, baik itu senang-tidak senang, suka-tidak suka, bahagia-tidak bahagia, dan sebagainya. “Pikiran dalam ajaran yoga dan meditasi, diibaratkan dengan seekor monyet yang terus melakukan aktivitas tanpa mengenal lelah, berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain, tanpa arah dan tujuan,” papar I Gusti Made Widya Sena S.Ag.,M.Fil.H, dosen Prodi Yoga dan Kesehatan IHDN Denpasar ini. Sehingga akhir dari perjalanan pikiran tersebut, lanjut Widya Sena, tidak fokus pada kebahagiaan, melainkan pada kesesatan pikiran yang pada akhirnya menambah beban pikiran, membuat hidup tidak tenang dan tubuh menjadi tidak bugar.



SARVANGA ASANA - HALA ASANA

ISTIMEWA

Dikatakan pria yang juga Direktur Gandhi Vichar Studies ini, Yoga tidak hanya membuat tubuh menjadi lebih sehat dan bugar, tapi juga membuat seseorang menjadi lebih awet muda. Beberapa pose atau gerakan dalam yoga dikatakan sebagai pose “anti penuaan”, yaitu gerakan dengan posisi kepala lebih rendah dari pinggang. Dengan posisi tubuh seperti ini membuat darah mengalir ke kepala, meningkatkan sirkulasi darah, terutama di daerah wajah dan kepala. Dengan sirkulasi darah yang baik dan lancar, lanjutnya, maka memungkinkan aliran oksigen sampai pada jaringan kulit sekalipun. “ Hal inilah mengapa ketika seseorang yang telah menekuni dan mempraktekkan ajaran Yoga melalui Abhyasa (latihan terus menerus), wajah dan organnya akan awet muda,” urainya. Adapun gerakan atau pose Yoga untuk awet muda, yakni Sarvanga-asana, Hala-asana, Pada hasta asana, Matsya asana, dan Adho Muka Svana asana.

Pose Sarvanga asana, yakni sikap berdiri diatas bahu. Cara melakukan pose ini adalah pertamata-tama posisi tubuh berbaring di tempat yang datar dan bersih dan dilapisi matras Yoga. Selanjutnya perlahan-lahan mengangkat pinggang dan menyokongnya dengan tangan, kemudian perlahan kaki diangkat tegak lurus. Selanjutnya pertahankan sikap tersebut selama beberapa detik. Sebagai permulaan, sikap Sarvanga asana dapat dicoba selama delapan sampai dengan 10 detik. Tempatkan tangan dibawah pinggang yang didukung oleh lengan atas dan siku. Dengan sikap vertikal seperti ini, posisi mata cobalah untuk memandang langit-langit dan seakan-akan mencoba untuk menyentuhnya dengan jari-jari kaki. “Manfaat melakukan pose ini adalah

menyembuhkan rematik otot, pinggang dan sakit pada kepala, menjaga elastisitas tulang punggung/mencegah pengapuran, menjaga keseimbangan peredaran darah/pembersihan darah,” urai pengajar mata kuliah Filsafat Yoga, Siwa Sidhanta, dan Filsafat Hindu ini. Selain itu, juga untuk kesehatan reproduksi, jaringan saraf dan kelenjar, mencegah kembung dan menghilangkan kelebihan lemak, memperbaiki sistem pencernaan (gangguan usus dan perut). Bahkan, lanjut Widya Sena, juga mencegah dan mengobati keputihan, merawat otot dubur dan paha, selain menguatkan jantung yang lemah dan menguatkan tenaga pikir.

Gerakan Yoga lainnya adalah pose Hala asana (Sikap Bajak).

Cara melakukan pose ini adalah pertama-tama posisi tubuh seperti pose Sarvangha-asana (sikap berdiri diatas bahu), lalu rapatkan kaki, dan angkatlah kaki perlahan-lahan sampai vertikal (tegak). Selanjutnya, bawa kaki lurus ke belakang sampai menyentuh tanah di belakang kepala. Pose ini disebut Sikap Bajak, karena menyerupai sebuah bajak di India. Dalam Sikap Bajak ini, tahan kaki jangan sampai terpisah, terutama dilutut. “ Jika kaki menempel tanah, cobalah untuk mendorongnya ke belakang. Setelah latihan pose ini, kembalikan kaki dengan perlahan pada posisi seperti semula, dan berbaringlah dengan nafas yang dalam di atas matras,” sarannya, Rabu (2/11) kemarin di Denpasar.

Manfaat melakukan pose ini untuk meregangkan (stretches) dan merangsang otot-otot punggung, persendian tulang belakang (spinal joints) dan syaraf-syaraf tulang punggung. Asanas ini juga dapat, meningkatkan aliran darah ke leher, mengaktifkan kelenjar thyroid dan untuk tetap menjaga flexibility dari tulang punggung.

Pose selanjutnya yang berkaitan dengan awet muda adalah Pada hasta asana, yakni berdiri membungkuk ke muka. Cara melakukan pose ini, pertama-tama posisi tubuh seperti pose Pascimottana-asana (sikap meregangkan badan ke muka/ pose mencium lutut). 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 diatas 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, sehingga sel-sel otak bisa bekerja lebih aktif.