

Jawa Pos Group

BALI EXPRESS

- [Bali](#)
- [Balinese](#)
- [Bali Under The Moon](#)
- [Enjoy Bali](#)
- [Sport](#)
- [Hukum](#)
- [Balinese, Story](#)
- Melatih Otot Bagian Atas Lebih Kuat, Meringankan Sakit Asma dan Bronchitis



MATSYA ASANA

ISTIMEWA

Melatih Otot Bagian Atas Lebih Kuat, Meringankan Sakit Asma dan Bronchitis

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

Bila ingin melatih otot bagian atas agar lebih kuat dan meringankan sakit asma, paru, dan Bronchitis, lakukan dua gerakan Yoga untuk awet muda, yakni pose Matsya asana dan Adho Muka Svana asana. Seperti apa dan apa fungsi kedua gerakan ini?

GERAKAN Yoga untuk awet muda lainnya adalah pose Matsya asana atau Sikap Ikan. Cara melakukan pose ini adalah pertama kali melakukan posisi duduk (sikap padmasana), lalu

bengkokkan badan ke belakang sampai badan bersandar pada kepala. Punggung membengkok seperti busur dan dada menonjol keatas.

Untuk pemula dapat melakukan gerakan atau pose Matsya asana (sikap ikan) ini dengan cara berbaring dilantai, lalu tempatkan kedua tangan menghadap kebawah di bawah bokong. Selanjutnya, tekan pergelangan tangan ke lantai untuk membantu mengangkat dada, sehingga tubuh membentuk lengkungan seperti busur panah. Dongakkan leher ke belakang dan rilekkan.

“Manfaat melakukan gerakan ini adalah untuk mengoptimalkan manfaat sarvangasana, meringankan sakit asma, TBC dan Bronchitis,” terang Widya Sena. Dan, gerakan terakhir yang tidak kalah pentingnya adalah pose Adho Muka Svana asana. Dikatakan Widya Sena, cara melakukan pose ini adalah letakkan tangan dan lutut dilantai 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, dan menguatkan pergelangan tangan, kaki, dan tulang,” ujar pria kelahiran Kupang, 18 April 1983 ini .

Widya Sena menyarankan, dalam melakukan lima pose Yoga awet muda ini, jangan memaksakan diri. “Lakukan dengan semaksimal mungkin yang dapat dicapai sebagai bagian dari proses latihan terus menerus dan berkelanjutan (abhyasa),” pungkas Widya Sena.