

MEMELIHARA DAN MENGUATKAN JANTUNG DENGAN MELAKUKAN YOGA (Oleh I Gusti Made Widya Sena,S.Ag.,M.Fil.H)

Jantung merupakan salah satu organ terpenting dalam tubuh, karena jantung memiliki fungsi yang kompleks, tidak hanya memberikan oksigen untuk diedarkan keseluruh tubuh dan membersihkan seluruh tubuh dari karbondioksida, tapi jantung juga memiliki fungsi penting lainnya yakni memompa darah keseluruh tubuh.

Agar jantung dapat sehat dan berfungsi normal maka pola hidup yang sehat dan olahraga yang rutin sangat dibutuhkan dalam mendukung jantung untuk tetap kuat dan terpelihara dengan baik.

Dalam praktek yoga ada beberapa pose yang dapat kita lakukan untuk memelihara dan menguatkan jantung kita, pose-pose tersebut antara lain:

1. Pose Tadasana (Mountain Pose)



Gambar 1. (Tadasana)

Cara melakukan pose ini adalah meletakkan kaki berdekatan, bahu, telinga, lutut, pinggul, dan pergelangan kaki membentuk garis lurus vertikal, dengan lengan dan sisi tubuh tegak. Lalu, kedua kaki jinjit, kedua tangan dirapatkan, tarik tangan ke atas dan wajah memandang ke tangan atau langit-langit.

Manfaat melakukan gerakan ini adalah membantu memperkuat kolom vertebrata dan jantung. Pranayama dalam pose ini membantu dalam mengembangkan paru-paru.

2. Pose Utthita Hastapadasana (Perpanjangan Tangan dan Kaki)



Gambar 2. (Utthita Hastapadasana)

Cara melakukan pose yoga ini adalah dengan perlahan-lahan membuka kedua kaki dan membuka tangan sejajar dengan bahu. Pose ini membutuhkan konsentrasi dan kekuatan untuk menyeimbangkan tubuh.

Manfaat melakukan gerakan ini adalah membantu mengendalikan berat badan, sehingga meningkatkan kesehatan jantung kita.

3. Pose Anjali Mudra



Gambar 3. (Anjali Mudra)

Cara melakukan pose yoga ini adalah dengan duduk sikap padmasana (kedua kaki disilangkan/bersila), jika bisa perlahan-lahan mengangkat telapak kaki kanan diletakkan diatas paha kiri dan sebaliknya telapak kaki kiri diletakkan diatas paha kanan. Jika belum bisa jangan dipaksakan, cukup dengan pose kaki bersila. Kedua telapak tangan satukan didepan dada, lalu tahan pose tersebut kurang lebih 15-20 menit.

Manfaat melakukan gerakan ini adalah untuk membuka hati dan menenangkan otak. Pose ini secara efektif dapat mengurangi kecemasan dan stress. Pose ini juga dapat dilakukan jika akan melakukan pranayama dan meditasi.

4. Pose Shavasana



Gambar 4. (Shavasana)

Cara melakukan pose yoga ini adalah dengan tidur terlentang, biarkan tubuh dan pikiran rileks dan biarkan nafas mengalir tanpa ada penekanan didalamnya.

Manfaat melakukan gerakan ini adalah untuk membuat tubuh dan nafas rileks. Pose ini dapat meningkatkan kesehatan jantung dan tubuh secara keseluruhan.

5. Pose Setu Bandhasana (Pose Bridge)



Gambar 5. (Pose Setu Bandhasana)

Cara melakukan pose yoga ini adalah dengan tidur terlentang, biarkan kaki ditekuk, lalu perlahan-lahan angkat tubuh keatas bersamaan dengan bokong dan paha bawah lalu biarkan kedua telapak tangan dibawah disatukan atau dapat juga posisi tangan dilakukan dengan memegang kedua pergelangan kaki.

Manfaat melakukan gerakan ini adalah untuk meningkatkan aliran darah ke daerah dada dan memudahkan pernapasan dalam.

Lanjutan dituliskan berikutnya...