

SENAM YOGA

Bagi Disabilitas Tuli Bisu (Kolok) dan Lansia
Desa Bengkala, Singaraja, Bali
(Perspektif Teologi Hindu)

Oleh :

Dr. Pande Wayan Renawati, S.H., M.Si



Penerbit PĀRAMITA Surabaya

**SENAM YOGA BAGI DISABILITAS
TULI BISU (KOLOK) DAN LANSIA
DESA BENGKALA, SINGARAJA, BALI
(Perspektif Teologi Hindu)**

**SENAM YOGA BAGI DISABILITAS
TULI BISU (KOLOK) DAN LANSIA
DESA BENGKALA, SINGARAJA, BALI
(Perspektif Teologi Hindu)**



OLEH :

Dr. PANDE WAYAN RENAWATI, S.H., M.Si.



Penerbit **PĀRAMITA** Surabaya

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

**SENAM YOGA BAGI DISABILITAS
TULI BISU (KOLOK) DAN LANSIA
DESA BENGKALA, SINGARAJA, BALI**

(Perspektif Teologi Hindu)

Dr. PANDE WAYAN RENAWATI, S.H., M.Si.

Surabaya: Pāramita, 2017
X + 29 hal; 148 x 210 mm

ISBN: 978-602-204-642-4

**SENAM YOGA BAGI DISABILITAS
TULI BISU (KOLOK) DAN LANSIA
DESA BENGKALA, SINGARAJA, BALI
(Perspektif Teologi Hindu)**

Oleh : **Dr. PANDE WAYAN RENAWATI, S.H., M.Si.**

Lay Out : **SURYA**

Cover: **PUTU SUADA**

Penerbit & Percetakan : **“PĀRAMITA”**

email: penerbitparamita@gmail.com

<http://www.penerbitparamita.com>

Jl. Menanggal III No.32
baya 60234

Telp. (031) 8295555, 8295550, 8295500 Sura-
Fax : (031) 8295555

Pemasaran **“PĀRAMITA”**

Jl. Letda Made Putra 16 B
Denpasar

Telp. (0361) 226445, 8424209, 8424207
Fax : (0361) 226445

KATA PENGANTAR

Om Swastyastu,

Asungkertha wara nugraha – Nya Ida Sanghyang Widhi Wasa, akhirnya bisa disusunnya buku yoga yang sederhana sebagai ungkapan ketulusan hati untuk membahagiakan kaum disabilitas warga kolok dengan judul : ”*Senam Yoga Bagi Disabilitas Tuli Bisu (Kolok) dan Lansia Desa Bengkala, Singaraja, Bali (Perspektif Teologi Hindu)*.” Buku yoga ini berisi usaha untuk bisa berkonsentrasi untuk melaksanakan *yoga*, etika untuk beryoga beserta pantangannya dan langkah – langkah untuk melaksanakan gerakan *yoga* khususnya bagi warga kolok dan lansia sebagai usaha untuk meningkatkan spiritual warga kolok di Desa Bengkala, Singaraja, Bali, dengan harapan agar dalam melaksanakan kegiatan sehari-harinya didukung dengan semangat mengikuti yoga hingga mampu membuat warga kolok hidupnya lebih berdaya guna dari hari-hari sebelumnya.

Usaha untuk memberikan latihan *yoga* ini tidak terlepas dari dukungan dan terima kasih beserta penghargaan yang setinggi – tingginya pada Pimpinan CSR SME PP PT Pertamina (Persero), kepada Ketua FLipMas Indonesia, Ketua FLipMas Ngayah Bali, beserta seluruh teman-teman hingga bisa terwujudnya buku ini.

Akhirnya, semoga buku ini bermanfaat bagi warga kolok beserta lansia dan bagi pembaca yang budiman pada umumnya.

Mohon maaf bila ada kata-kata yang tidak berkenan di hati para pembaca.

Denpasar, 1 Juli 2017

Penulis / Koordinator Bidang Kerohanian dan Budaya

Pande Wayan Renawati

YOGA KOLOK

Sekiranya saja yang beryoga adalah aktor, aktris, model atau pesohor lainnya juga orang awam yang normal-normal saja, siapa yang peduli? Begitu yang melakukannya orang KOLOK, kata-kata yang terucapkan atau terpendam dalam hati, buat apa? *Anggon gene?* Yoga bukan terapi KOLOK atau KOLOK bukan



sumber inspirasi Yoga. Padahal beryoga bermaksud menentramkan jiwa, berlatih memusatkan pikiran, menyehatkan lahir dan batin, melancarkan peredaran darah melalui gerak anatomi tubuh yang lentur! Lalu bagaimana bisa hal itu dilakukan jika orang beryoga masih mengaktifkan syaraf bicara dan pendengarannya? Pada kondisi seperti itu, apa bedanya orang beryoga dengan KOLOK?

Saat menyaksikan tarian Janger Kolok pertama kali di wantilan KEM KOLOK Bengkulu, 1 Maret 2015, nyaris semua penari terkesan kaku dan tidak memancarkan aura penari. Tak ada TAKSU atau kharisma penari yang menghisap kesadaran pemandangnya. Hanya rasa iba dan kelucuan yang kemudian terbawa bersama khalayak. KOLOK tidak hanya menghibur dirinya dengan tarian, akan tetapi juga harus menaikkan kualitas kehidupannya melalui aktivitas keterampilan motorik bahkan intelegensinya. KEM PERTAMINAFLip berikhtiar membentuk kemampuan KOLOK memusatkan pikirannya sekaligus menambah ilmu pengetahuan dan juga teknologinya. Menenun yang merupakan tradisi baru KOLOK Bengkulu, di samping

berternak, bertani, menari dan mengelola wisata, kesemua itu menuntut pemusatan pikiran.

Dr. Pande Wayan Renawati yang banyak menaruh perhatian pada aspek budaya KOLOK ditugasi menyusun gerak yoga sesuai kondisi fisik dan kejiwaan warga untuk pencapaian TAKSU kawasan. Usaha rintisan ini bisa jadi tidak mematuhi unsur gerak yoga standar dan menuntut evolusi berkelanjutan. Oleh sebab itu, kecermatan dalam mengenali kemunculan TAKSU melalui gerak yoga yang tidak lumrah harus selalu menjadi unsur utama evaluasi. Hal ini dimungkinkan dengan kehadiran Mangku Ketut Denny sebagai Ketua Warga KEM Kolok Bengkulu dan Bli Putu Suwardika, Ketua KEM II untuk melakukan evaluasi kawasan secara kontinyu. Aktivitas ini menjadi salah satu contoh KEBHINEKAAN antara penggiat intelektual dan spiritual dalam membangun kawasan berkehidupan.

Terimakasih dan penghargaan kepada Pimpinan CSR SME PP PT Pertamina (Persero) yang telah memungkinkan KEBHINEKAAN terwujud di kawasan. Juga kepada Ibu Pande, Bli Mangku Denny dan Bli Putu, juga teman-teman PROdikMAS FW Ngayah lainnya yang telah dan tetap tekun membentuk TAKSU di kawasan Bengkulu.

Bandung, 27 Juni 2017

Ketua FLipMAS INDONESIA

Sundani Nuroso Soewandhi

DAFTAR ISI

Kata Pengantar Penulis	v
Kata Pengantar Ketua Flipmas Indonesia	viii
Daftar Isi	ix
Bab I	
Pendahuluan	1
Bab II	
Pembahasan.....	5
2.1 Konsentrasi Yoga	5
2.2 Etika Yoga	7
2.3 Gerakan Yoga Bagi Disabilitas dan Lansia serta Maknanya.....	10
2.3.1 Doa	10
2.3.2 Gerak Pemanasan Tubuh	12
2.3.3 Gerak basic Yoga	19
2.3.3.1 Gerak Pembersihan dari Dalam Tubuh (Penyucian Bhuana Alit)	19
2.3.3.2 Gerak Penyerap Energi Alam (Bhuana Agung Terserap Tubuh)	20
2.3.4 Gerak Konsentrasi Yoga	23
Bab III	
Penutup	27

3.1. Simpulan	27
3.2. Saran – Saran	27
Daftar Pustaka.....	29

BAB I

PENDAHULUAN

Bali merupakan salah satu pulau yang mencintai budaya adi luhung sebagai rasa solidaritas tinggi untuk mengapresiasi warisan nenek moyang khususnya terkait dengan yoga yang asalnya dari negeri India. India sebagai pusatnya Agama Hindu, melalui para Rsi yang arif nan bijaksana disembarkannya ke Indonesia oleh Rsi Agastya dan ke Bali oleh Rsi Markandya. Hal itu diperkuat juga menurut Sadia (1982 : 10) dijelaskan bahwa.

Rsi Agastya adalah seorang pendeta suci dari India yang dikenal sebagai penyebar agama Hindu yang pertama di Indonesia. Beliau adalah seorang penganut Siwa yang paling taat. Demikian juga Danghyang Markandya juga dari India yang dikenal sebagai penyebar dharma yang gagah berani. Beliaulah yang pertama kali memasuki hutan pulau Bali dengan beberapa pengikutnya, dan beliaulah yang memberi nama pulau itu menjadi pulau Bali karena segala bentuk upacara yang dijalankan demi untuk keselamatan selalu mempergunakan sesajen.

Perkembangan ajaran agama Hindu itu diwarisi turun temurun hingga kini, serta masih memperhatikan ajaran para Rsi dari India baik yang terkait dengan ajaran ketuhanan maupun filosofinya. Salah satu bagian dari Filsafat yang berasal dari India yaitu Filsafat Sad Darsana adalah *Yoga*, yang dikatakan sebagai dasar bagi gerak olah tubuh yang mewujudkan konsentrasi kepada Hyang Widhi menjadi fokus gerak yang terkenal hingga kini. Banyak sentral-sentral *yoga* telah berdiri baik di wilayah perkotaan hingga pedesaan. Banyak gerakan *yoga* telah diciptakan dan dilaksanakan oleh para pencintanya. Sebelum mengetahui segala gerakan *yoga* hendaknya diketahui terlebih dahulu.

Untuk mendalaminya perlu diketahui pemaknaan *yoga*, menurut Adiputra (1984 : 63) menyebutkan bahwa.

Ajaran *yoga* merupakan anugerah yang luar biasa besarnya dari Rsi Patanjali kepada setiap orang yang melaksanakan hidup kerohanian. Ajaran ini merupakan bantuan kepada mereka yang ingin menginsyafi kenyataan adanya roh sebagai azas yang bebas, bebas dari tubuh indriya dan pikiran yang terbatas. Kata "*yoga*" artinya hubungan, hubungan antara roh yang berpribadi dengan roh yang universal yang tidak berpribadi. Tetapi Rsi Patanjali mengartikan *yoga* sebagai *cittawrti nirodha* yaitu penghentian gerakanya pikiran.

Dengan mengetahui pemaknaan *yoga* diatas maka seharusnya dipahami juga gerak awal langkah untuk memasuki praktik *yoga* yang sesungguhnya. Sebagaimana biasa untuk memulai sesuatu dan mengakhirinya pula harus mengingat betapa kebesaran Tuhan yang Maha Agung telah menciptakan dan memberikan segalanya yang ada di dunia ini, termasuk memberi kesempatan kepada manusia untuk mengikuti ajarannya ketika menciptakan gerakan *yoga* untuk berbagai kalangan termasuk untuk kaum disabilitas (tuli bisu) juga pada kaum lansia (lanjut usia). Untuk memudahkan dan mendapatkan keheningan pikiran, kenyamanan gerak badan, serta konsentrasi yang fokus dalam meningkatkan daya spiritual dan *sradha bhakti* kepada Tuhan, maka diutamakan adanya rasa sembah sujud *bhakti* melalui doa-doa dengan tujuan agar segala gerakan *yoga* yang seimbang bisa membuat suasana hati menjadi tenang dan damai serta penuh pencerahan. Seperti disebutkan oleh Anand Krishna (2015 : 2) disebutkan bahwa.

Umumnya *Samadhi*, keseimbangan diri atau pun pencerahan dianggap sebagai tujuan akhir *yoga*. *Mandala* atau model yang dipakai, atau digunakan berawal dari kesadaran fisik jasmani, badaniah dan berakhir dengan kesadaran tinggi dalam pengertian pengembangan budi atau intelegensi. Dalam model atau *mandala* yang demikian,

pencerahan, *enlightenment*, *samadhi*, keseimbangan diri, atau apa pun sebutannya, memang merupakan hasil akhir.

Seperti yang telah diuraikan di atas bahwa betapa pentingnya *samadhi*, keseimbangan diri serta pencerahan. Bisa saja disebut akhir dari *yoga*, namun tidak salah bisa juga dikatakan awal dari *yoga* karena tentu didasarkan atas keutamaan situasi jasmani berupa gerak tubuh yang ajeg penuh konsentrasi. Jasmani yang selalu penuh dengan kesadaran tinggi untuk memfokuskan pikirannya pada Tuhan. Untuk itu telah diketahui latar belakang dari terlaksananya *yoga*, sehingga perlu kiranya untuk membuka wawasan dalam membahas beberapa hal penting sebagai berikut.

- (1) Bagaimana usaha untuk mewujudkan konsentrasi pada *yoga*?,
- (2) bagaimana etika untuk *ber yoga*?
- (3) bagaimana gerak *yoga* bagi disabilitas dan lansia serta maknanya.

BAB II

PEMBAHASAN

2.1 Konsentrasi Yoga

Yoga diartikan sebagai gerak tubuh yang elastis penuh kelenturan untuk mendapatkan kebahagiaan jasmani maupun rohani. Untuk mewujudkan hal itu tidaklah semudah membalikkan telapak tangan. Tetapi harus menyadari terlebih dahulu *yoga* itu dilaksanakan untuk menjadikan tubuh ini meyakini, betapa manusia sangat kecil di mata Tuhan namun perlu pemeliharaan dan perawatan yang memadai serta perhatian yang layak. Mengenai pemahaman luas dalam *yoga* perlu dipahami hal yang penting serta untuk mengerti dan menghayati *yoga* itu.

Menurut Adiputra (1984 : 64-65) yang penting dipahami dalam ajaran *yoga* sebagai berikut.

Pelaksanaan ajaran *yoga* sebagai jalan memperoleh *vivekajnana* yaitu pengetahuan untuk membeda-bedakan antara yang salah dan benar sebagai kondisi kelepasan. Hampir semua filsafat Hindu mengenal ajaran *yoga*. Seperti sudah disebut di depan, ajaran *yoga* sudah ada dalam *Upanishad*, pun pula dalam ajaran *Smrti* dan *Purana*.

Untuk dapat mengerti dan menghayati ajaran filsafat dan agama pikiran itu harus bersih dan tenang. Hanya pikiran yang demikian dapat mewujudkan kebenaran ajaran agama. Pelaksanaan ajaran *yoga* adalah jalan yang sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan itu. *Yoga* mengajarkan bahwa kelepasan itu dapat dicapai melalui pengetahuan langsung tentang perbedaan roh dengan dunia jasmani ini termasuk badan, pikiran dan sifat aku. Hal ini dapat diwujudkan melalui pengendalian fungsi badan, indrya, pikiran, rasa aku, dan sebagainya. Dengan menyadari adanya roh yang mengatasi segalanya. Roh yang demikian itulah *purusa* namanya. Hal ini menyatakan bahwa roh itu kekal abadi, bebas dari penderitaan dan kematian.

Yoga menunjukkan jalan yang praktis untuk mengalami kenyataan roh yang demikian. Jalan itu ialah dalam bentuk penyucian diri dan pemusatan pikiran, yang mengantar orang untuk dapat membedakan roh dan dunia jasmani, *purusa* dan *prakerti*.

Untuk mewujudkan konsentrasi yoga sangat perlu dilakukan pembersihan tubuh. Pembersihan tubuh dilakukan pada umumnya dengan air. Di masa lalu para orang suci selalu berusaha membersihkan tubuh dengan air. Jika tidak ada air yang ada selain itu seperti hanya ada daun maka penyucian pun bisa dilakukan dengan konsentrasi kepada Tuhan. Tidak ada daun yang ada hanya tanah atau pasir tetap dilakukan konsentrasi pada Tuhan maka sucilah tubuh itu. Yang menjadi inti utamanya adalah niat untuk menuju pada Tuhan. Selain itu diperhatikan pula makanan. Makanan yang dimakan otomatis memengaruhi daya fokus pada Tuhan. Untuk itu disarankan agar makan makanan yang alami untuk bisa dihindari makanan yang mengandung bahan penyedap, pengawet, pewarna yang membangkitkan rasa dan menjadi penyakit di kemudian hari. Hindari juga makanan beralkohol, juga minuman yang mengandung soda serta yang berasap seperti rokok. Makanan yang dimakan sebaiknya yang bersifat *satvik* makanan yang bersifat alami dan menimbulkan jiwa yang bijaksana dan penuh damai. Pada umumnya seorang yogi makan makanan vegetarian. Karena akan memudahkan konsentrasi dan lebih cepat menerima ajaran Tuhan dengan baik, melalui pendengaran, rasa dan petunjukNya.

2.2 Etika Yoga

Sebelum melaksanakan *yoga*, perlu diperhatikan etika dalam beryoga. Seperti menjaga kebersihan dan kesucian tubuh, menghindari untuk berkata-kata yang kasar maupun kotor, menyiapkan pakaian yang bersih dan sopan dalam pelaksanaan *yoga*, makan makanan yang alami (vegetarian) dengan tahap awal mengurangi makanan daging secara pelan-pelan, diyakini lama kelamaan akan terbiasa juga. Seperti halnya petikan sloka Bhagavadgita XVII.7 dalam Cudamani (1987 : 185) disebutkan bahwa.

*'Makanan yang sangat berguna
bagi semua insani ada tiga macamnya
Demikian pula upacara, tapa, semadi
dan sedekah, dengarkanlah perbedaanya.'*

*'Makanan yang memberi hidup, kekuatan, tenaga
kesehatan, kebahagiaan dan kegembiraan
yang terasa lezat, lebut menyegarkan
dan enak sangat disukai oleh sattwika.'*

*'Makanan yang pahit, asam, asin,
Pedas, banyak rempah, keras dan hangus
Yang menyebabkan kesusahan, kesedihan
Dan penyakit disukai oleh rajasa.'*

*'Makanan yang usang, hilang rasa
Busuk, berbau, bekas sisa-sisa
Dan tidak bersih, adalah makanan
Yang sangat digemari oleh tamasa.'*

Demikian Bhagavadgita telah menjelaskan perbedaannya yang perlu dipahami bagi seorang yogi yang agung nantinya. Selain itu etika beryoga juga menghargai orang yang lebih tua atau dituakan, menyayangi sesama dan semua makhluk di dunia ini, menyiapkan tempat yang bisa menimbulkan konsentrasi pikiran. Segala hal yang menjadi etika *yoga* di atas diharapkan untuk dilaksanakan secara disiplin dan latihan secara terus menerus hingga membangkitkan kesadaran untuk mencapai keberhasilan dalam meningkatkan spiritualitas. Sehubungan dengan hal itu ada sloka yang terkait dengan Yang Ilahi sebagai Ayah seorang anak dalam Regveda III.53.2 dalam Maswinara, (2000 : 78) dijelaskan bahwa.

*'Tenanglah, wahai Tuhan Yang Maha Pemurah, janganlah pergi;
Akan kami persembahkan kepada-Mu sajian air soma yang lezat
Wahai Tuhan Yang Maha Kuasa, dengan nyanyian kami yang merdu;
Kami meraih baju-Mu seperti anak meraih baju ayahnya.'*

(Sloka ini analog dengan seorang anak yang memegang pinggiran baju ayahnya, yang menggambarkan hubungan cinta kasih yang lemah lembut antara Tuhan dan PemujaNya).

Jika dirasakan dipahami, betapa indahnnya isi makna sloka di atas. Untuk terwujudnya hal itu sebelum doa-doa itu dilantunkan diperlukan pelaksanaan *astangga yoga* terlebih dahulu. Dengan mengatur sikap badan. Sikap badan hendaknya tegak lurus. Duduk bersila (*sila asana*) ataupun metimpuh (*bajra asana*). Punggung lurus rata tangan sikapnya *amusti karana*. Gerak *Astangga Yoga* menurut Sivananda, (2003 : 136) disebutkan bahwa.

Astangga yoga terdiri dari *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana*, dan *Samadhi*, adalah delapan anggota (anga) dari Raja Yoga.

Yama dan *Niyama* membentuk disiplin etika yang memurnikan hati. *Yama* terdiri atas : *ahimsa* (tanpa kekerasan), *satya* (kejujuran), *Brahmacarya* (membujang; pengendalian hawa nafsu), *asteya* (tidak mencuri), dan *aparigraha* (tidak menerima pemberian kemewahan), semua kebajikan berakar dari *ahimsa*.

Niyama adalah kepatuhan, tersusun atas : *sauca* (pemurnian dalam dan luar), *santosa* (kepuasan), *tapas* (kesederhanaan), *swadhyaya* (belajar kitab suci dan penguncaran mantra), dan *iswata pranidhana* (berserah diri kepada Tuhan). Bagi yang mantap dalam *yama* dan *niyama* akan cepat maju dalam yoga.

Asana, *pranayama*, dan *Pratyahara* merupakan perlengkapan pendahuluan dari *yoga*. *Asana* adalah sikap badan yang mantap. *Pranayama* adalah pengaturan nafas, yang menghasilkan ketenangan dan kemantapan pikiran serta kesehatan yang baik. *Pratyahara* adalah penarikan semua indriya dari obyek-obyeknya untuk dapat melihat di dalam batin dan memiliki pemusatan pikiran.

Dharana adalah konsentrasi pikiran pada suatu obyek atau *cara* dalam, atau *Ista-Dewata*. *Dhyana* atau *meditasi* yaitu pengaliran yang tak henti-hentinya dari pemikiran sehubungan dengan satu obyek, yang nantinya membawa pada keadaan *samadhi*, saat itu yang bermeditasi dan yang dimeditasikan menjadi satu. Hingga akhirnya mencapai *Kaiwalya* atau pembebasan akhir (kemerdekaan mutlak).

Demikian *astangga yoga* jika dilakukan dengan sungguh-sungguh akan memperoleh hasil yang tidak diduga-duga sebelumnya yang merupakan anugerah Hyang Widhi kepada umatnya yang melaksanakan ajarannya dengan tekun, bakti dan tulus hati.

2.3 Gerakan Yoga Bagi Disabilitas dan Lansia serta Maknanya

Untuk melaksanakan gerakan yoga ini, ada beberapa langkah yang dilakukan adalah melalui doa, gerak pemanasan tubuh, gerak basic yoga (gerak pembersihan dari dalam tubuh dan gerak penyerap energi alam), dan gerak konsentrasi.

2.3.1 Doa

Doa dilakukan sebelum acara gerakan yoga dilangsungkan. Sikap doa berupa duduk sila asana, badan tegak, mata terpejam, tangan di dada dalam posisi kedua telapak tangan bertemu. Pikiran terpusat pada wajah para dewa atau pun dewi yang menjadi konsentrasi yang kuat. Selanjutnya mengucapkan mantra.



2.3.1.1 "*Om Swastyastu*"

'Semoga selamat atas karunia Ida Sang Hyang Widhi'

2.3.1.2 "*Om Ano badrah kretavo yantu wiswatah*"

'Semoga pikiran yang baik datang dari segala penjuru'

2.3.1.3 "*Om awighnam astu tat astu astu*"

'Oh Tuhan, jauhkan hamba dari segala halangan rintangan yang ada)

2.3.1.4. Mengucapkan *Gayatri Mantram*

Oooooooooooooooooooooooooooooooooommmmmm 3x

"Om Bhur Bwah Swah

Tat sawitur warenyam

Bhargo devasya dhimahi

Dhyo yo nad pracodayat"

'Marilah kita pusatkan cipta ke arah Kemahamuliaan Sang Hyang Widhi

Pencipta penguasa kettiga dunia, semoga Ia berikan budi kita penerangan

Dengan sinar cahaya-Nya yang mahasuci.'

(Shastri, tanpa tahun : 41)

2.3.1.5 *Oooooooooooooooooooooooooooooooooommmmmm 3x*

"Cryam bhavantu

Sukam bhavantu

Purnam bhavantu”

’Semoga mendapatkan ketenangan

Semoga mendapatkan kebahagiaan

Semoga mendapatkan kesempurnaan’

2.3.1.6 *Oooooooooooooooooooooooooommmmmmm 3x*

”Asato ma sat gamaya

Tamaso ma jyotir gamaya

Mrtyor ma amrtam gamaya

’Tuntunlah kami dari ketidaknyataan menuju Yang Nyata;

Tuntunlah kami dari kegelapan menuju Yang Terang;

Tuntunlah kami dari kefanaan menuju Keabadian.

(Sivananda,2003 : x)

Oooooooooooooooooooooooooommmmmmm 3x

2.3.2 Gerak Pemanasan Tubuh

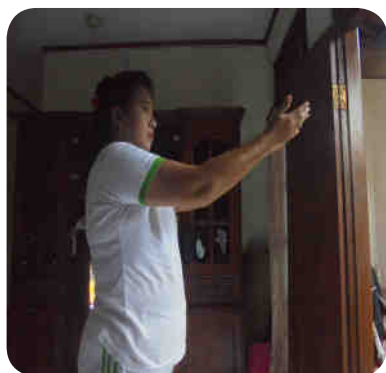
Pemanasan tubuh sangat diperlukan bagi tubuh guna melenturkan badan / tubuh. Pemanasan diawali dengan gerakan tubuh yang dapat meringankan beban pikiran, beban hidup, dan beban perasaan. Hal ini perlu dilakukan dengan penuh semangat, sehingga setelah gerakan tersebut berakibat fisik yang segar dan sebagai langkah awal untuk mendapat kekuatan baru dalam menghadapi segala tantangan berikutnya. Yang menjadi kunci dasar gerakan yoga adalah pernafasan. Seperti yang disampaikan oleh Krishna, 2015 : 129-130) yang menyatakan bahwa.

Paramahansa Yogananda menggunakan istilah *Kriya Yoga* untuk latihan pernafasan tertentu. *Yoga* atau disiplin diri adalah untuk dilakoni – dikriya-kan. Tanpa laku, tiada manfaatnya. Tapah biasanya diterjemahkan sebagai Tapa dalam konteks ”bertapa.”Istilah tapa dalam bahasa berasal dari kata *tapah*, namun pengertiannya bukan sekedar menjauhkan diri dari keramaian dunia dan menyepi di hutan, lalu duduk manis bersila, memejamkan mata, dan tidak bergerak selama berjam-jam. Makna harfiah kata *Tapah* adalah memanaskan. Jadi bertapa adalah pemanasan diri. Makna ini selalu diingat, direnungkan. *Tapah* bukanlah tujuan. *Tapah* adalah pemanasan diri, *warming up*, laku awal untuk mempersiapkan diri.

Pemanasan ini juga selain hal diatas juga untuk melancarkan peredaran darah baik yang sedang tersumbat maupun yang sudah lancar untuk menjadi lebih lancar lagi. Sehingga dengan demikian segala hal dapat terasa ringan. Gerakannya sebagai berikut.

2.3.2.1 Putar tangan

(Gerakan ini untuk bisa meringankan otot-otot pada lingkaran lengan Tangan).



2.3.2.2. Angkat tangan tarik badan

(Gerakan ini untuk mengencangkan otot-otot punggung dan dada)



2.3.2.3 Badan bungkuk tarik lengan kanan kiri

(Gerakan ini untuk mengencangkan otot seputar ketiak lengan kanan dan kiri)



2.3.2.4 Kaki lurus gerak depan belakang

(Gerakan ini untuk mengencangkan otot-otot seputar paha kaki kiri dan kanan)



2.3.2.5 Kaki ke samping kanan kiri

(Gerakan ini untuk mengencangkan otot-otot bagian paha kaki kanan dan kiri)



2.3.2.6 Tumit maju ditarik ke depan dan belakang

(Gerakan ini untuk mengencangkan otot-otot kaki depan dan kaki belakang).



2.3.2.7 Gerak putar lutut kanan kiri

(Gerakan untuk mengencangkan otot-otot bagian lutut kanan dan kiri)



2.3.2.8 Gerak putar pinggang kanan kiri

(Gerakan untuk menguatkan dan mengencangkan otot bagian pinggang)



2.3.2.9 Gerak kepala depan belakang, samping, patahkan kanan kiri.

(Gerakan untuk menguatkan dan mengencangkan otot-otot bagian kepala)





2.3.2.10 Jalan dan lari kecil di tempat.

(Gerakan ini untuk melemaskan otot-otot seluruh tubuh akibat gerakan di atas)



2.3.3 Gerak Basic Yoga

Basic yoga diarahkan untuk lebih bisa menuju konsentrasi yoga. Gerakan ini sangat penting dilakukan utamanya untuk penyucian tubuh. Untuk itu gerakannya pun terbagi atas 2 jenis yaitu.

2.3.3.1 Gerak Pembersihan dari Dalam Tubuh (Penyucian Bhuana Alit)

Gerak pembersihan seluruh tubuh bukan saja dari mandi, tetapi melalui gerak penyucian lewat batin. Saat ini diajarkan untuk menajamkan batin melalui gerakan penyucian dari kepala, hingga kaki. Gerakan ini dimaksudkan agar sebelum menerima anugerah dari Tuhan, hendaknya lahir dan batin dalam keadaan bersih dan suci. Semua usaha gerak penyucian diri sendiri bisa dilakukan dengan desajen atau upacara dan dengan kekuatan diri melalui nafas yang tenang diyakini mampu untuk melenyapkan kekotoran yang ada pada diri. Gerak pembersihan dalam tubuh dilakukan melalui nafas, dan gerakan perentangan tangan dan kaki dalam gerakan kepasrahan untuk penyuciannya yang terdiri atas.



- 2.3.3.1.1 Keluarkan segala kekotoran tubuh melalui ubun-ubun.
- 2.3.3.1.2 Keluarkan segala kekotoran tubuh melalui mata
- 2.3.3.1.3 Keluarkan segala kekotoran tubuh melalui telinga
- 2.3.3.1.3 Keluarkan segala kekotoran tubuh melalui hidung
- 2.3.3.1.4 Keluarkan segala kekotoran tubuh melalui bibir
- 2.3.3.1.5 Keluarkan segala kekotoran tubuh melalui tangan kanan kiri
- 2.3.3.1.6 Keluarkan segala kekotoran tubuh melalui kaki kanan kiri

2.3.3.2 Gerak Penyerap Energi Alam (Energi Bhuana Agung Terserap Tubuh)

Gerakan Penyerapan energi alam ini dimulai dengan pemusatan pikiran dan merentangkan tangan juga seperti di atas, namun gerakannya dengan memasukkan segala karunia Beliau ke bagian tubuh. Hal ini diawali dengan perentangan telapak tangan menghadap ke atas, dengan penyerahan diri pada Tuhan dan mulai dengan permohonan penyerapan energi melalui telapak tangan kanan maupun kiri. Ketika memasukkan energi tersebut dengan penuh fokus sebutkan nama Om yang panjang seakan-akan energi itu masuk ke telapak tangan dalam hitungan detik dan dimasukkan pada indriya dengan merasakan masuknya energi itu seolah-olah keluar dari tangan kanan maupun kiri. Lalu dibiarkan pada tempat yang akan diberikan energi sekitar 1 menit hingga terasa panas yang meresap. Penyerapan energi tersebut terdiri atas.

2.3.3.2.1 Masukkan energi alam ke ubun-ubun



2.3.3.2.2 Masukkan energi alam ke mata

2.3.3.2.3 Masukkan energi alam ke hidung

2.3.3.2.4 Masukkan energi alam ke bibir



2.3.3.2.5. Masukkan energi alam ke telinga



2.3.3.2.6 Masukkan energi alam ke dada



2.3.3.2.7 Masukkan energi alam ke kaki



2.3.4 Gerak Konsentrasi

Gerak konsentrasi ini sangat penting dan ini merupakan jalan menuju puncak harapan dan tujuan dari seorang yogi. Gerakan tersebut terdiri atas.

2.3.4.1 Keseimbangan tubuh

Keseimbangan tubuh dimaksudkan untuk menyeimbangkan otak kanan dan kiri.



2.3.4.2 Angkat satu kaki kanan kiri

Dengan tumit kaki kanan ditaruh pada lutut kaki kiri diharapkan agar tubuh bagian kiri seimbang dan begitu juga sebaliknya.



2.3.4.3 Cakupan tangan ke atas hingga ke bawah belakang dan ke samping

Gerakan ini untuk menarik otot-otot perut dan punggung dan otot pada rusuk.



2.3.4.4 Duduk bersila atau bertimpuh tangan mudra.

Gerakan ini untuk mulai menyambungkan pikiran dengan Tuhan \pm 30 menit.



Pada akhirnya dari gerakan di atas disampaikan rasa bahagia yang amat dalam dengan harapan agar semua mencapai kebahagiaan dan kedamaian dengan mengucapkan mantra :



Oooooommm Santih Santih Santih Oooooooooooooom

Yang menjadi inti dari semua gerakan itu adalah untuk bisa memunculkan kecerdasan spiritual. Sehubungan dengan kecerdasan spiritual disebutkan oleh Yudiantara (2009 : 3) bahwa.

Cinta dan hormat kepada alam merupakan ciri yang sangat khas dari orang yang memiliki kecerdasan spiritual. Suku-suku terbelakang yang begitu sering kita kagumi dalam kecerdasan spiritual adalah suku Indian Amerika dan Aborigin Australia, kini diketahui memiliki kepedulian yang sangat dalam terhadap kelestarian lingkungan, dari sikap hormat dan sayangnya terhadap makhluk hidup lain, juga terhadap ketundukan dan kekagumannya terhadap alam semesta. Ini berawal dari keakrabannya dengan bumi, serta tanggung jawabnya untuk bertindak sebagai penjaganya.

Umat Hindu di Bali pun mempunyai cara untuk menghormati alam semesta melalui upacara *Tumpek Uduh / Wariga* dengan cara menghaturkan sesajen pada tanam-tanaman. Begitu pula ketika menghormati hewan dilakukan melalui pelaksanaan upacara pada *Tumpek Andang / Kandang* dengan cara menghaturkan sesajen pada hewan peliharaannya seperti sapi, babi, ayam, juga itik.

Dengan demikian kecerdasan spiritual sangat utama dalam mengembangkan peranan kehidupan melalui kasih sayangnya terhadap segala ciptaan Tuhan beserta seluruh isi alam semesta yang dilakukan dengan cara yoga dan konsentrasi meditasi untuk terwujudnya kesehatan tubuh, dan ketenangan jiwa / atau batin sehingga kesejahteraan hidup akan terwujud guna kebahagiaan hidup jasmani maupun rohani.

BAB III

PENUTUP

3.1 Simpulan

Yoga merupakan suatu usaha manusia untuk mendekatkan diri dengan Tuhan ,melalui praktik gerak olah tubuh dengan penuh konsentrasi, dengan hati yang tenang, rileks dan hati senang tentunya. Karena melalui gerakan tersebut, diyakini akan memperoleh suatu kebahagiaan jasmani maupun kebahagiaan rohani. Tentu gerakan yang dilakukan tidak sembarangan namun memerlukan konsentrasi yang utuh dan lebih menyerap energi yang sebelumnya dilakukan penyucian diri terlebih dahulu. Dengan gerak keseimbangan tubuh akan mewujudkan seimbangnya otak kanan maupun kiri hingga mampu berpikir lebih cerdas.

3.2 Saran-saran

Disarankan agar dalam melaksanakan yoga selalu memperhatikan rambu-rambu atau ketentuan yang telah menjadi perhatian khusus. Hal itu dilakukan guna mendapatkan hasil dari gerakan yoga yang lebih baik bagi tubuh, lebih bermanfaat bagi kesehatan, lebih berguna dalam menjalankan kegiatan sehari-hari, lebih menjadikan hidup bahagia, sehat dan sejahtera. Sebaiknya sebelum melaksanakan yoga, tubuh hendaknya dibersihkan, pikiran ditenangkan, pakaian yang digunakan dalam keadaan bersih pula, lingkungan tanpa ada keributan (kalau sempat dilakukan di tempat suci, kamar suci, gunung, atau di pantai), sehingga akan lebih nyaman dan energi alam pun terserap dengan baik. Sehingga dengan suasana yang indah dan nyaman itu akan

menghasilkan gerak yoga yang bagus dan mampu menyerap energi alam dan petunjuk-Nya lebih sempurna, Asungkara...
Amien...

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I Gede Rudia, dkk. 1984. *Tattwa Darsana*. Denpasar : Departemen Agama
- Cudamani. 1987. *Pengantar Agama Hindu Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta : Yayasan Wisma Karma
- Krisna, Anand. 2015. *Yoga Sutra Patañjali*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Maswinara, I Wayan. 2000. *Panggilan Veda*. Surabaya : Paramita.
- Sadia, I Ketut, dkk. 1982. *Weda Untuk PGA Hindu*. Jakarta : Proyek Pembinaan Mutu Pendidikan Agama Hindu dan Budha.
- Shastri, ND. Pandit. Tanpa Tahun. *Inti Sari Hindu Dharma*. Denpasar.
- Sivananda, Sri Swami. 2003. *Intisari Ajaran Hindu*. Surabaya : Paramita.
- Yudiantara, I Putu. 2009. *Cerdas Spiritual melalui Bhagavadgita*. Surabaya : Paramita.

