



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 15%

Date: Sunday, June 21, 2020

Statistics: 599 words Plagiarized / 4029 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

i ii SENAM YOGA BAGI DISABILITAS TULI BISU (KOLOK) DAN LANSIA DESA BENGKALA, SINGARAJA, BALI (Perspektif Teologi Hindu) iii iv Penerbit PÀRAMITA Surabaya OLEH : **Dr. PANDE WAYAN RENAWATI**, S.H., M.Si. SENAM YOGA BAGI DISABILITAS TULI BISU (KOLOK) DAN LANSIA DESA BENGKALA, SINGARAJA, BALI (Perspektif Teologi Hindu) v 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: Pàramita, 2017 X + 29 hal; 14 8 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 : "PÀRAMITA" email:penerbitparamita@gmail.com http://www.penerbitparamita.com Jl.Menanggal III No.32 Telp. (031) 8295555, 8295550, 8295500 Sura - baya 60234 Fax : (031) 8295555 Pemasaran "PÀRAMITA" Jl.Letda Made Putra 16 B Telp.

(0361) 226445, 8424209, 8424207 Denpasar Fax : (0361) 226445 vi 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.

vii 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
viii 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 Bengkala, 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 Bengkala, di samping ix 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 dan warga pencapaian 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 Nurono Soewandhi x DAFTAR ISI Kata Pengantar Penulisv Kata Pengantar Ketua Flipmas Indonesiaviii 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 xi
3.1. Simpulan	27	3.2. Saran – Saran	
.....			

27 Daftar Pustaka29 1 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. Beliau adalah yang pertama kali memasuki hutan pulau Bali dengan beberapa pengikutnya, dan beliau adalah 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 gerakannya pikiran.

Dengan mengetahui pemaknaan yoga di atas 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 berawal kesadaran jasmani, dan berakhir dengan kesadaran tinggi dalam pengertian pengembangan budhi atau intelegensi. Dalam model atau mandala yang demikian, 3 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 beryoga? (3) bagaimana gerak yoga bagi disabilitas dan lansia serta maknanya. 4 5 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 membedakan antara yang salah dan benar sebagai kondisi Hampir Hindu ajaran yoga. Seperti sudah disebut di depan, ajaran yoga sudah ada dalam Upanishad, pun pula dalam ajaran Smrti dan Purana.

Untuk mengerti menghayati filsafat 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. 6 Yoga menunjukkan jalan yang praktis untuk mengalami kenyat aan 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 mempengaruhi 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. 7 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 perbedaannya.' 'Makanan yang memberi hidup, kekuatan, tenaga kesehatan, kebahagiaan dan kegembiraan yang terasa lezat, lembut 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.' 8 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 karena.

Gerak Astangga Yoga menurut Sivananda, (2003 : 136) disebutkan bahwa. 9 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), Brahmacharya (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 kepda 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).

10 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. 11 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 Oooooooooooooooooooooommmmmmm 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 Oooooooooooooooooooooommmmmmm 3x "Cryam

bhavantu 12 Sukam bhavantu Purnam bhavantu" 'Semoga mendapatkan ketenangan
Semoga mendapatkan kebahagiaan Semoga mendapatkan kesempurnaan' 2.3.1.6

Oooooooooooooooooooooommmmmmm 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)

Oooooooooooooooooooooommmmmmm 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 gerakan berakibat yang 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.

13 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 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 ling - karan lengan
Tangan). 14 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) 15 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) 16 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) 17 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) 18 2.3.2.10 Jalan dan lari kecil di tempat.

(Gerakan ini untuk melemaskan otot-otot seluruh tubuh akibat gerakan di atas) 19 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 menyapkan 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.

20 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-oleh 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 21 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 22 2.3.3.2.6 Masukkan energi alam ke dada 2.3.3.2.7 Masukkan energi alam ke kaki 23 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. 24 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. 25 2.3.4.4 Duduk bersila atau bertimpuh tangan mudra. Gerakan ini untuk mulai menyambungkan pikiran dengan Tuhan + 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 : Ooommmm Santih Santih Santih Oooooooooooooom 26 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. 27 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 seimbangny 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, Asungkar...

Amien... 29 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.

INTERNET SOURCES:

<1% -

<https://baliexpress.jawapos.com/read/2018/01/29/44330/pangempon-pria-pura-mekah-wajib-disunat>

<1% - https://mulpix.com/instagram/anak_di_desa.html

<1% - <https://mardiya.wordpress.com/page/26/>

<1% -

https://www.kompasiana.com/nicholas_ed2/5e457abdd541df414666c752/bolehkah-menanya-nanyakan-umur-dan-agama-ke-orang-lain

<1% - <http://kem-kolok-bengkala.com/>

<1% - <http://scholar.unand.ac.id/16545/1/BAB%20I.pdf>

<1% -

https://ririnwidiastiti.blogspot.com/2014/10/pengkajian-keperawatan-gerontik_4.html

<1% -

<https://amriadicyber.blogspot.com/2015/04/perbandingan-agama-agama-hindu.html>

<1% - <https://alkisahteladan.blogspot.com/2010/08/sunan-giri.html>

<1% - <https://hindualukta.blogspot.com/2015/02/mimamsa-darsana.html>

<1% - <https://mdpurwa.blogspot.com/2013/12/yoga-dalam-wrhaspati-tattva.html>

<1% - <https://dapurilmuagama.wordpress.com/2015/01/15/yoga/>

2% - <https://pipinriani.blogspot.com/2014/10/pengenalan-dan-praktek-asanas.html>

<1% - <https://www.scribd.com/document/386856232/PENGETAHUAN>

<1% -

<https://pendidikanpendahuluanbelanegara.blogspot.com/2008/04/pendidikan-pendahuluan-bela-negara.html>

<1% - <https://masriyaniblog.wordpress.com/2013/08/page/3/>

<1% -

<https://money.kompas.com/read/2015/02/10/231700826/Ekonom.Indonesia.Mampu.Capai.Pertumbuhan.Ekonomi.7.Persen>

<1% - <https://www.komangputra.com/weda.html>

2% -

<https://catatanadihandayani.blogspot.com/2014/01/kesusastraan-dan-ajaran-ajaran-yoga.html>

1% -

https://hardisanatana.blogspot.com/2013/09/menjaga-kebersihan-menurut-ayur-veda_5483.html

<1% -

<https://yanartha.wordpress.com/pengertian-nitya-dan-naimitika-yajna-serta-contohnya/>
<1% - <https://kebudayaan.kemdikbud.go.id/bpnbsubar/layanannya/>
1% - <https://singaraja-bali-maribelajar.blogspot.com/2011/10/catur-marga.html>
3% - <https://mdpurwa.blogspot.com/2013/12/yoga-dalam-bhagavad-gita.html>
1% - <https://pipintriani.blogspot.com/2014/10/yoga-hindu.html>
<1% -
<https://www.scribd.com/document/337166157/Kelas-11-SMA-Pendidikan-Agama-Hindu-dan-Budi-Pekerti-Siswa-pdf>
<1% - <https://alamboak.blogspot.com/2012/10/pokok-pokok-ajaran-agama-hindu.html>
<1% - <https://www.btpn.com/analisis-perhitungan-nsfr-desember-2019-individu.pdf>
<1% - <http://lib.unnes.ac.id/17314/1/1301408018.pdf>
<1% - <https://kisahspiritualtakekangzaman.wordpress.com/2017/06/>
<1% -
<https://gitakehidupansepasangpejalan.wordpress.com/2016/01/04/renungan-yoga-patanjali-retret-mempelajari-kitab-suci-untuk-mengenal-diri-dan-berserah-diri/>
<1% -
https://batam-cewek.blogspot.com/2012/10/cewek-bispak-bisyar-panggilan-batam_17.html
<1% -
<https://www.indonesianfree.com/inspirasi/kesehatan/8-gerakan-senam-wajah-yang-efektif-untuk-mengencangkan-wajah-yang-kendur>
<1% - <https://lppmgunabhaktimandiri.wordpress.com/2011/03/>
<1% -
<https://lppmgunabhaktimandiri.wordpress.com/category/pendidikan-informal/yoga-untuk-anak-dan-balita-pendidikan-informal/>
<1% - <https://ahlitulang.com/cara-memanjangkan-kaki>
<1% - <https://hellosehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/arti-kedutan-mata-kiri-bawah/>
<1% -
<https://jendelamakalah.blogspot.com/2016/02/makalah-tentang-musik-non-tradisional.html>
<1% - <https://alkitab.sabda.org/illustration.php?topic=15>
<1% - <https://www.youtube.com/watch?v=1vMZAAtUOW4s>
<1% -
<https://muslim.or.id/24823-memakai-cincin-di-tangan-kanan-atau-tangan-kiri.html>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/303642190/KLINIK-1>
<1% -
https://sepwika09yanuar.blogspot.com/2012/10/peningkatan-prestasi-mahasiswa-melalui_21.html
<1% - <https://rowimah.blogspot.com/2015/12/pendidikan-karakter-dalam-model.html>
<1% -

<https://prananggedesign.wordpress.com/2016/08/17/makna-upacara-tumpek-wariga-dalam-pelestarian-lingkungan/>

<1% - <https://fauzurr.blogspot.com/2012/05/lima-asas-tujuan-syara.html>

<1% - <https://bukuspiritual.blogspot.com/2015/06/buku-veda-sabda-suci.html>