

Edisi 25/ Th.2/ Maret 2017

warlam

berpikir, berkata, berbuat dharma



DR. I B Dharmika



DR. W Sukarma

'the niragni code'

● Wawanrasa : *Bali dari titik nol*





Kemungkinan kekuatan ini digunakan untuk melampiaskan kemarahannya. Inilah yang memunculkan istilah pergiwa dan penengen di Bali. Kemudian dalam dunia kontemporer, panas yang dimaksudkan adalah panas badan. Tujuannya tentu sepenuhnya untuk kesehatan. Bahkan yang paling mutakhir, hot yoga yang dikembangkan mengarah pada peningkatan libido seksual. Yoga sudah sepenuhnya bertujuan untuk perkembangan fisik. Mental yang tenang yang dimunculkan dari praktik yoga itu pun ditujukan untuk menopang kesehatan fisik.

*Direktur Indra Udayana Institute of Vedanta

Hot Yoga Hindu

Yoga asana yang dipraktikkan di seluruh dunia sekarang ini, dalam hal kegunaan, telah memiliki banyak spesialisasi, seperti Yoga khusus untuk tulang belakang, khusus kesehatan, khusus kecantikan, khusus pembangkitan kundalini dan lain sebagainya. Bahkan untuk mencapai semua itu, mereka juga meramu, memadukan jenis postur asana dengan gerak lain dan juga dengan teknik pengobatan lain. Hasil ramuan tersebut memunculkan latihan asana baru yang tampak berbeda dengan biasanya. Tidak tertutup kemungkinan latihan tersebut tidak lagi seperti yoga asanas awal karena modelnya berbeda.

Satu bentuk praktik yoga yang terkenal dewasa ini adalah hot yoga. Latihan ini dilakukan di bawah terpaan tertentu dan dalam ruangan tertutup, sehingga semua peserta mengeluarkan keringat maksimal. Ini seperti perpaduan antara gerak asanas dan sauna. Ada juga jenis hot yoga lain dengan kondisi berbeda. 'Hot' tidak dalam arti temperatur panas, tetapi 'insting' tertentu yang dirangsang untuk panas. Hot Yoga jenis ini biasanya bersifat eksklusif. Mereka berlatih yoga dengan memakai pakaitan apa adanya yang bahkan terkesan telanjang. Hot yoga jenis ini bisa diidentifikasi dengan nude yoga, yang mana pesertanya sepenuhnya telanjang. Dengan alasannya masing-masing mereka secara konsisten mempraktikkannya.

Jika dilihat dari kaca mata Yoga yang otoritatif, seperti Yoga Sutra Patanjali, Gheranda Samhita dan Hatha Yoga Pradipika, semua praktik tersebut tidak bisa dikatakan menyimpang, sebab sepanjang goal sebagai concen, mereka memiliki kebenaran dan keunikannya masing-masing. Cara pandang kuno tentu berbeda dengan cara pandang kontemporer, sebab tujuan manusia berbeda-beda sesuai jamanannya. Dalam cara pandang Hindu misalnya, jelas memiliki konsep yang berbeda. Umpamanya dalam membedakan 'hot Yoga', Hindu senantiasanya merujuk teks otoritatif seperti disebutkan di atas. 'Hot' yang dimaksud tidak berhubungan dengan temperatur atau libido, melainkan lebih pada bagian mana pada zona tubuh tertentu,

yang disebut cakra akan terasa panas, dalam arti diaktifkan selama praktik yoga.

Panas yang dirasakan adalah panasnya simpul-simpul energi tubuh (cakra) ketika diberikan energi murni yang muncul dari latihan yoga, sehingga secara spiritual seseorang akan mengalami peningkatan. Cakra paling bawah tubuh yang merupakan cakra dasar yang terletak di antara kemaluan dan dubur akan bangkit. Bangkitnya cakra ini akan menghidupkan kundalini (energi yang tertidur berbentuk ular) sehingga naik mencapai puncaknya di ubun-ubun. Jika kundalini mencapai cakra puncak yang berada di padma seribu, maka seseorang telah mencapai pintu gerbang pembhasan. Orang yang mampu mencapai ini disebut dengan Yogi sejati.

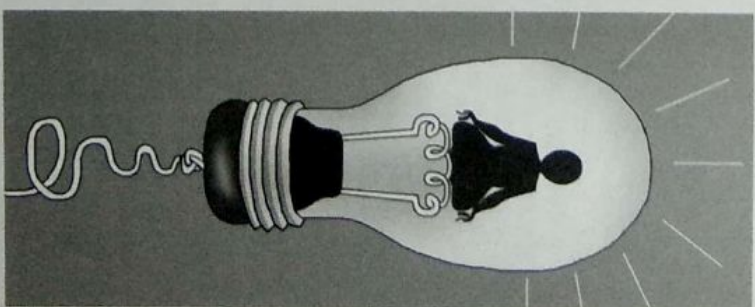
Berbeda pula dengan praktik Yoga di Bali sejak jaman kuno. Latihan Yoga ini lebih mendekati jalan Tantra, yakni penutaran aksara di dalam tubuh sehingga mencapai panas tertentu. Dalam tradisi Leak, panas tersebut akhirnya berbentuk bola api yang bisa terbang. Hot Yoga Bali ini mungkin paling ekstrim ke-

imbang hot yoga lainnya. Panas yang dimunculkan jauh melampaui yang lainnya. Biasanya, menurut penuturan para tetua, hot yoga jenis ini dipraktikkan di tempat khusus seperti kuburan juga untuk tujuan khusus. Secara umum, mereka yang melakukan 'sial peteng' bisa mempraktikkan hot yoga ini sehingga tubuhnya menjadi bola api yang bisa terbang dan bertarang di udara.

Jika ditelusuri perkembangan yoga tersebut, panas yang ditimbulkan dalam Yoga memiliki implikasi yang berbeda. Yoga awal yang dipraktikkan berdasarkan teks otoritatif seperti Yoga Sutra Patanjali, panas yang ditimbulkan adalah dalam rangka pembangkitan kundalini untuk mencapai cakra puncak. Ada proses pengendalian diri yang kekat di dalamnya, sehingga pencapaian tersebut beriringan dengan tingkat pengendalian dirinya. Jadi mereka yang betul-betul telah terkendali dengan sempurna kemungkinan energi kundalini tersebut mampu mencapai puncak.

Sementara pada perkembangan berikutnya, khususnya yang ada di Bali, orang yang

sedang dilanda kemarahan pun bisa mempraktikkan Yoga ini. Saat panas ini muncul, mereka akan memiliki kesiddhian (kekuatan supranatural).



sedang dilanda kemarahan pun bisa mempraktikkan Yoga ini. Saat panas ini muncul, mereka akan memiliki kesiddhian (kekuatan supranatural).

