

Edisi 33/Th.3/ Nopember 2017

warlamm

berpikir, berkata, berbuat dharma



Prof. Gst Ngr. Sudiana

Ironisme **Aywawere**

Wawanrasa Rektor IHDN Denpasar : IHDN ditengah transisi budaya

ISSN 2442-0911
33/11/3/17 RP. 15.000,-



Yoga Tidur

Mungkin banyak orang pernah merasakan keadaan rileks maksimal ketika tubuh dalam keadaan setengah tidur dan setengah terjaga. Keadaan ini bisa dikatakan sedang dalam proses menuju tidur. Dewasa ini, keadaan setengah tidur ini dengan sengaja dicari melalui sebuah teknik rileksasi, atau disebut yoga nidra (yoga tidur). Dalam keadaan ini, tubuh akan rileks secara sempurna dan para praktisi secara sistematis semakin meningkatkan kesadarannya menuju dunia batin melalui instruksi verbal. Yoga nidra memiliki perbedaan dengan teknik meditasi, dimana meditasi diali dengan pemusatan pikiran, sementara yoga nidra tetap berada dalam tingkatan pratyahara dengan keempatan indera: penciuman, penglihatan, rabaan, dan pengecapan telah diinter-nalisasi sementara indera pendengaran masih terhubung dengan instruktur. Namun, walaupun tekniknya berbeda, tujuan ter-tinginya tetap sama, yakni mencapai Samadhi. Dalam Man-duka Upanisad, yoga nidra dihubungkan dengan kesadaran dalam tidur tanpa mimpi, yang disebut dengan prajna.

Praktik Yoga nidra bertujuan kinkan kita bisa rileks maksimal dengan tetap mempertahankan kesadaran. Dikatakan bahwa orang yang mempraktikkan yoga ini rasa khawatir dan ketegangan pikirannya akan hilang. Gejala kecemasan ting- kat tinggi seperti sakit kepala, pusing, nyeri dada, palpitasi, bergetar dan sakit perut direspon dan diselesaikan dengan baik. Praktik yoga ini mampu meningkatkan energi dalam tubuh. Yoga nidra membantu menjaga dan mengkon- solidasikan energi ini dan mengendurkan seluruh sistem, mempersiapkan untuk pra- nayama dan meditasi. Di- samping itu, yoga ini berperan untuk menurunkan tubuh setelah latihan yoga asana, mengembalikan suhu normal dan mengaktifkan sistem saraf untuk menyerap efek yoga asana.

Bagaimana mempraktikkan yoga ini? Menurut Art of Living ada beberapa tahapan sederhana. Pertama, persiapan, yakni perut harus dalam keadaan kosong sebelum berlatih. Tidak dianjurkan berlatih Yoga asanas atau Yoga nidra setelah makan penuh. Ruang kosong yang nyaman dan bebas dari keka- ceauan. Beberapa orang mungkin merasa sedikit kebingungan setelah Yoga nidra, jadi, ada baiknya menyediakan selimut tipis. Kedua, setelah persiapan itu, dilanjutkan dengan praktik langsung. Berbaring lurus dengan tulang belakang seperti pose mayat (Shavasana). Mata ditutup dan rileks. Ambil beberapa kali napas panjang masuk dan keluar. Ambil nafas dengan lembut, pelan, dan santai. Mulai tarik perhatian kita menuju kaki kanan. Perhatikan kita ada di sana selama beberapa detik, sambil memelmaskan kaki. Kemudian dengan perlahan pindahkan perhatian ke lutut kanan, paha kanan dan pinggul. Sadari seluruh kaki kanan kita. Dengan lembut, ulangi proses ini untuk kaki kiri. Perhatikan semua bagian tubuh: area genital, perut, daerah pusar, dada. Perhatikan kita ke bahu kanan dan lengan kanan, telapak tangan dan jari kemudian ulangi ini di bahu kiri dan le- ngan kiri, tenggorokan, wajah dan akhirnya bagian atas ke- pala. Tarik napas dalam-dalam,

amati sensasi pada tubuh dan rileks dalam keadaan ini selama beberapa menit. Kemudian, per-lahan-lahan sadari tubuh dan lingkungan kita, miringkan tubuh ke sisi kanan dan tetap berbaring selama beberapa me- nit lagi. Bergulir ke sisi kanan membuat nafas mengalir melai- lui lubang hidung sebelah kiri yang membantu mendinginkan tubuh. Setelah itu perlahan- lahan duduk dan dalam suasana nyaman perlahan mata dibuka.

Proses yoga ini sangat gam- pang diikuti dan bisa dilakukan oleh siapa saja tanpa mengenal usia. Terutama mereka yang memiliki tingkat stress yang lebih tinggi, latihan yoga ini sangat urgent dilakukan. Di- katakan bahwa 45 menit yoga nidra itu sama dengan 3 jam tidur untuk restorasi tubuh. Dengan menerima istirahat total, kita mengaktifkan fungsi sistem imunitas dan metabo- lisme. Sebagai kebalikannya, kita dikanniai kesehatan fisik yang prima dan energi akan terus menerus bertambah. Swami Rama mengatakan bahwa yoga nidra adalah se- buah praktik untuk menguasai saraf otonom. Yoga nidra mem-



bawa kita melalui proses luar biasa untuk melentaskan badan, mendinginkan getolombang pi- kiran, menjadikan emosi kita lebih sensitif, dan menunjang kekuatan intelek. Bagi para pe- mula pun jika dilakukan secara serius akan mampu mengalami kesadaran diri seperti halnya mereka yang telah bertahun- tahun praktik meditasi.

Dari apa yang dipaparkan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik yoga tidur ini sa- ngat gampang, yakni hanya membawa kesadaran kita pada badan, yakni dengan cara mena- sukkan indera kita ke dalam ke- cuali pendengaran karena masih harus dihubungkan dengan instruktur. Tidak ada batasan umur untuk melakukan ini. Demikian juga tidak mem- lukan banyak pelajaran, sebab prinsipnya sama dengan tidur biasa, hanya saja membawa kesadaran kita penuh pada ba- dan. Jika kita berhasil melaksa- nakannya dengan baik, tentu tubuh kita akan disegarkan se- gera dan energi yang datang ke- tubuh melimpah. Sebagai hasil- nya, kita akan sehat secara fisik dan kuat secara mental serta bertambah secara spiritual.