



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 8%**

Date: Tuesday, May 26, 2020

Statistics: 261 words Plagiarized / 3096 Total words

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

---

Wajah Praktik Yoga di Era Milenial Oleh: I Gede Suwantana Dosen Fak. Brahma Widya, IHDN Denpasar Email: gedesuwantana@gmail.com Yoga dewasa ini telah mengambil momentumnya. Semakin hari jumlah orang yang berlatih Yoga semakin meningkat di berbagai belahan dunia. Senter-senter Yoga tumbuh bak jamur di musim hujan. Pusat pelatihan guru-guru Yoga pun dibanjiri peminat. Toko-toko yang menjual peralatan Yoga ramai dikunjungi bak pasar malam.

Brosur-brosur yang mempromosikan Yoga tersebar luas di berbagai media cetak, media elektronik maupun di medsos. Di Amerika saja, menurut data statistik (<https://www.statista.com>), pada tahun 2012 orang berlatih Yoga mencapai 20,4 juta orang, tahun 2015, tiga tahun setelahnya sekitar 36,7 juta orang dan tendensinya di tahun 2020 diperkirakan akan mencapai 55,05 juta orang.

Mereka menawarkan tempat Yoga beserta dengan kelengkapan dan situasinya, jumlah uang yang harus dibayarkan, jenis Yoga, guru beserta pengalamannya, dan benefit yang dihasilkan dari latihan Yoga tersebut. Meningkatnya jumlah orang yang berlatih Yoga menimbulkan berbagai pendapat yang beragam. Disatu sisi banyak dari mereka yang menganggap bahwa pertumbuhan secara kuantitas latihan Yoga ini sangat positif dan perkembangan ini harus didukung oleh semua pihak. Pendapat ini kemudian diperkuat dengan setiap tanggal 21 Juni sebagai hari Yoga Internasional (International Yoga Day).

Tanggal ini dijadikan sebagai momentum untuk melihat bagaimana peta pelatihan Yoga di seluruh dunia tersebut diukur. Sementara ada juga sebagian dari mereka yang mengkhawatirkannya. Banyak dari mereka menganggap bahwa booming Yoga ini telah berubah dari akarnya, yakni hanya menekankan pada gerakan fisik saja.

Mereka menganggap perkembangan latihan Yoga dewasa ini telah jauh melenceng dari yang aslinya. Apa yang dipraktikkan dewasa ini sangat sedikit kandungan Yoganya dan bahkan tampilannya lebih mendekati senam kebugaran. Sebagian besar center **Yoga di seluruh dunia** memiliki ciri khasnya dengan menggabungkan asana tertentu dengan berbagai bentuk senam kebugaran tertentu.

Berdasarkan hal itu, beberapa movement di masyarakat muncul di dalam upaya mengambil Yoga kembali ke asalnya (Suwantana, 2016: 145). Bagi mereka yang berpandangan positif melihat bahwa walaupun Yoga Asana dilaksanakan tidak utuh atau telah dikombinasikan dengan berbagai bentuk senam lainnya, tetap latihan tersebut memiliki dampak yang signifikan bagi tubuh. Tubuh akan kembali bugar dan rileks, tidak lagi tegang oleh karena aktifitas sehari-hari.

Tubuh yang rileks akan mengantar pada pikiran yang rileks pula sehingga ketegangan mental bisa diminimalisir. Jika mental sehat, tentu berbagai hal yang berhubungan dengan tubuh seperti kecantikan, kebugaran, ketahanan, kelenturan, ketahanan, dan yang sejenisnya dapat diraih. Bila latihan dilakukan secara terus-menerus, mau tidak mau dimensi spiritual seseorang akan terbangun dengan sendirinya.

Meskipun dimensi ini tidak serta merta hadir karena memerlukan sebuah proses yang panjang, namun jika sudah waktunya, dimensi ini akan hadir pada diri seseorang. Perkembangan batinnya baru dimulai, sehingga mereka akan secara otomatis mencari ajaran Yoga yang murni dan berada di sana seutuhnya. Sementara, bagi mereka yang mengkhawatirkan perkembangan tersebut melihat bahwa jika Yoga tidak dikerjakan sesuai dengan petunjuk sastra, maka hasil yang didapatkan akan **jauh berbeda dengan yang** diharapkan. Tidak sedikit jika Yoga itu dilakukan sembarangan justru akan membahayakan si pelaku.

Yoga mesti dikerjakan dalam suasana tertentu dan dalam bimbingan seorang guru yang mahir di dalamnya. Yoga tidak hanya masalah fisik, melainkan Yoga adalah inner science yang menekankan pada pencarian ke dalam diri untuk melewati lapisan-lapisan pikiran yang seolah tanpa tepi. Tujuan dari Yoga adalah Samadhi dimana untuk mencapainya memerlukan perjalanan sadhana yang panjang. Yoga memerlukan keseriusan dan totalitas.

Yoga mesti **dilakukan secara teratur dan** dalam suasana tertentu. Yoga tidak bisa dilaksanakan di dalam tekanan tertentu baik fisik maupun mental. Yoga tidak akan pernah berhasil apabila terdapat situasi yang mengganggu perkembangannya. Maka dari itu, mereka yang berlatih Yoga mesti berada jauh dari kebisingan dan polusi sehingga pikiran tetap bisa fokus di dalamnya.

Yoga: Dulu dan Kini Dulu yang dimaksudkan disini adalah bagaimana Yoga dilakukan oleh orang di jaman kuno. Maka dari itu, yang dimaksudkan disini adalah sejarah perjalanan Yoga itu sendiri mengenai bagaimana Yoga itu dilaksanakan secara teliti di jalan dulu sampai wajah ajaran Yoga yang tampak di saat ini. Diantara dulu dan kini tentu ada gugusan atau rentang waktu atau ruang yang membatasi keduanya itu.

Ruang tersebut adalah transisi dari Yoga yang dilakukan di masa lalu dan Yoga yang dilakukan saat ini. Terjadinya perbedaan bentuk praktik Yoga antara yang dulu dan kini tentu ada penyebabnya, dan penyebabnya dapat ditemukan di masa transisi ini. Apa yang diuraikan di sini adalah mencoba memaparkan secara singkat kronologi perkembangan latihan Yoga sejak jaman kuno sampai saat ini.

Yang menarik disini adalah di masa trasisinya karena menjadi jembatan antara wajah Yoga kuno dengan Yoga modern. Perkembangan Yoga memiliki sejarah panjang, yakni sejak pra-vedik sampai saat ini. Ishwar V. Basavaraddi menulis bahwa bukti keberadaan Yoga bisa dilihat sejak pra-vedik (2700) SM.

Arkeolog menemukan banyak patung dan figure lukisan yang merepresentasikan Siva dalam berbagai postur asana dan meditasi. Setelah itu diikuti dengan jaman Veda. Informasi tentang praktik Yoga dari kedua jaman ini bisa dilihat dari uraian yang disampaikan dalam teks seperti Catur Veda Samhita, Upanishads, Smriti, ajaran Buddhisme, Jainisme, Panini, Itihasa dan Purana.

Dalam fase ini, Bhagavad-gita bisa dikatakan sebagai teks Yoga utama dengan menguraikan secara panjang lebar mengenai Catur Marga Yoga: Bhakti, Karma, Jnana dan Raja. Bryant (2009) juga mengatakan bahwa ada banyak bukti yang menunjukkan bahwa Yoga telah eksis jauh sebelum era Patanjali. Menurutnya, Rg Veda menyebutkan bahwa ada Yogi yang melakukan tapa, dan ini tentu merujuk pada praktik-praktik Yoga sebagaimana yang berkembang sejak Patanjali dan setelahnya. Teks-teks Upanisad secara jelas menguraikan tentang praktik-praktik penguasaan terhadap pikiran dan kemudian menemukan kembali Realitas Tertinggi.

Upanisad menampilkan bagaimana pengetahuan tentang Realitas Tertinggi merupakan ultimate dari kehidupan setiap orang agar terlepas dari samsara atau kelahiran yang berulang-ulang. Dalam tahap selanjutnya, yakni jaman Klasik, Maharsi Patanjali menulis panduan praktis Teks Yoga yang dikenal dengan Yoga Sutra Patanjali. Teks ini menguraikan secara rinci dan komprehensif tentang seluk beluk Yoga. Teks ini bisa dikatakan menjadi teks utama Yoga. B.K.S

Iyengar (2017) dalam bukunya secara panjang lebar memuji kehebatan Maharsi Patanjali. Iyengar melihat bahwa Maharsi Patanjali adalah ia yang mengetahui semua pengetahuan dan kebijaksanaan. Rasanya tidak mungkin, walaupun seseorang memiliki pikiran yang sophisticated, memahami pengetahuan apa yang dimiliki olehnya.

Ia mampu bicara banyak subjek pelajaran seperti seni, biologi, fisika, kimia, matematika, astronomi, neurologi, telepati, pendidikan, waktu, teori gravitasi, psikologi dan yang lainnya. Patanjali membagi pengetahuan Yoganya ke dalam empat bab utama. Bab pertama, Samadhi Pada menguraikan tentang prinsip-prinsip Yoga itu sendiri seperti definisi, ruang lingkup, goal, rintangan dan hal-hal lain yang berhubungan dengan praktik Yoga. Bab dua, Sadhana Pada menguraikan tentang teknik bagaimana Yoga itu dikerjakan. Disini Patanjali menekankan pada Astangga Yoga.

Bab ketiga, Vibhuti Pada menguraikan tentang efek samping yang ditimbulkan oleh orang yang mendalami Yoga. Terakhir, Kaivalya Pada menekankan pada capaian akhir yang diperoleh oleh mereka yang mampu dan mahir di dalam Yoga (Vivekananda, 2015). Setelah Patanjali kemudian lahir Hatha Yoga yang menekankan pada postur atau asana tertentu.

Kelahiran jenis Yoga ini berawal dari kritik yang diberikan kepada para penganut Buddha yang menjadikan meditasi sebagai media utama di dalam mencapai tujuan tertinggi. Para penganut Buddha dan juga Raja Yogin melaksanakan duduk meditasi dalam waktu yang panjang. Tetapi sayangnya, banyak murid-murid dari kedua kubu tersebut tidak bisa berkembang karena tidak mampu menggunakan pikiran untuk mengerti dan mengontrol pikirannya sendiri. Maka dari itu seorang Yogi bernama Matsyendranath dan Gorakhnath membawa praktik Yoga ke dalam latihan fisik.

Melalui Tradisi Nath yang dibangunnya, beliau memfokuskan Yoga ke dalam postur fisik. Beliau berpikir bahwa mengontrol pikiran sangat tidak mungkin jika tubuh tidak murni dan seimbang. Kemudian Swami Swatmarama menulis Hatha Yoga Pradipika, tuntunan praktis dari latihan hatha.

Swami Swatmarama percaya bahwa asana harus menjadi latihan utama untuk memurnikan nadi dan membangkitkan cakra sebelum murid memasuki latihan meditasi yang lebih dalam. Hatha Yoga Pradipika memberikan tuntunan tentang teknik asana, pranayama, mudra, bandha, dan shatkarma (Swatmarama, 2008). Kemudian Maharsi Gheranda menulis teks Gheranda Samhita yang lebih dikenal dengan saptanga yoga, yakni shatkarma, asana, mudra, bandha, pratyahara, pranayama, dhyana dan Samadhi (Saraswati, 2012).

Swami Satyananda Saraswati(2008: 522-523) menyatakan: The main aim of hatha yoga is to bring about a balanced flow of prana in ida and pingala nadis. The word hatha is comprised of two beeja mantras ham, representing the sun or solar force, and tham, representing the moon or lunar force. To bring about a balance between these two forces, the body must first be purified by the shatkarmas.

The aim of hatha yoga is to balance these two flows so that neither the mental nor physical faculties are dominant. . . .When ida and pingala nadis are purified and balanced, and the mind is controlled, then sushumna, the most important nadi, begins to flow. Sushumna must be flowing for success in meditation. If pingala flows, the body will be restless; if ida flows, the mind will be overactive.

When sushumna flows, kundalini awakens and rises through the chakras. Tujuan utama dari hatha Yoga menurut Swami Satyananda adalah untuk menyeimbangkan aliran prana di dalam tubuh, yakni ida (lunar/ bulan) dan pingala (solar/ matahari). Menyeimbangkan ini memerlukan shatkarma dan praktik lainnya.

Jika kedua aliran nadi ini mengalir seimbang, maka sushumna nadi yang sangat penting dalam tubuh mulai mengalir. Agar meditasi bisa terjadi, maka sushumna ini harus mengalir dengan baik. Jika hanya salah satu yang dominan mengalir, maka terjadi ketidakseimbangan. Jika pingala mengalir, badan akan melemah, sementara jika ida mengalir, pikiran akan menjadi overaktif. Kundalini akan bangkit hanya ketika sushumna mengalir.

Melalui cakra-cakra, kundalini akan terus naik. Hal inilah yang menjadikan seseorang sukses melakukan Yoga dan mencapai Samadhi. Praktik Hatha Yoga ini rupanya menjadi trend saat ini. Melihat perkembangan Yoga tersebut maka dapat digali bahwa demam Yoga yang terjadi di seluruh dunia dapat merujuk kepada praktik-praktik terdahulu ini.

Maharsi Krishnamacharya, Swami Vivekananda dan Swami Sivananda adalah agen yang mengenalkan Yoga asana ini ke Barat sehingga saat ini menjadi demikian berkembang. Dari Krishnamacharya lahir praktisi Yoga agung yang menjadikan ajaran Yoga menyusui di hati masyarakat dunia. Mereka adalah Desikachar dengan Vinny Yoga yang dibangunnya, BKS Iyengar and Pattabhi Jois yang lebih fokus pada Astanga Yoga dan bentuk gymnastic.

Swami Sivananda, yang model Yoganya meliputi pelayanan dan cinta kasih telah memberikan kekuatan pada banyak kehidupan Barat dan kemudian melahirkan Swami Vishnu Devananda yang mengawali the International Sivananda Center, Swami Satchindananda yang membangun Intergral Yoga yang mengajarkan Raja Yoga, dan

Swami Satyananda yang membangun Bihar Yoga fokus pada Hatha Yoga Tradisional. Dari perjalanan praktik Yoga tersebut, Philip M.

Hellmich (2015) Director of Peace at The Shift Network, director of The Summer of Peace and lead designer of the World Peace Library, mewawancarai sejumlah guru Yoga dari berbagai negara mengenai alasan mengapa Yoga menjadi berkembang di seluruh dunia. Dia menemukan paling tidak ada 12 alasan mengapa Yoga berkembang diseluruh dunia.

Adapun keduabelas alasan tersebut sebagai berikut (dalam Suwantana, 2016: 147-149): Yoga adalah kuno. Artinya, Yoga telah dipraktikkan sejak ribuan tahun yang lalu oleh para Yogi di daratan India. Hal ini dapat dilihat dari sejarah perkembangan Yoga. Yoga adalah sains. Yoga menyajikan metode dan teknik untuk mencapai hasil tertentu, dan yang terakhir adalah samadhi.

Yoga tidak hanya berspekulasi di ranah filsafat yang mementingkan kognitif, melainkan lebih pada latihan yang mengutamakan pengalaman. Yoga secara intensif dikenalkan di Barat. Banyak Yogi dan Guru Suci dari India datang ke Barat dan mengajarkan Yoga seperti Krishnamacharya, Swami Siwananda, Paramahansa Yogananda, Maharishi Mahesh Yogi, Swami Rama, BKS Iyengar, Swami Vivekananda dan yang lainnya. Sains modern memvalidasi manfaat dari Yoga.

Berbagai penelitian yang berhubungan dengan Yoga telah dilakukan dan menemukan dampak langsung dari praktik Yoga dalam kehidupan sehari-hari. Dampak langsung tersebut meliputi masalah kesehatan fisik dan mental, masalah kecantikan, insomnia, dan berbagai jenis penyakit lainnya. Kehidupan modern mengarahkan orang menuju Yoga kuno.

Banyak praktisi Yoga mengatakan bahwa Yoga mampu menghilangkan stress yang berlebih dan juga berbagai jenis penyakit fisik. You do yoga, yoga does you (Anda mengerjakan yoga, yoga akan mengerjakan anda). Artinya, banyak praktisi memberikan testimoni bahwa dengan berlatih Yoga, mereka merasakan hidupnya menjadi bermakna dan menjadi lebih hidup dari sebelumnya.

Jika seseorang berlatih Yoga, dipercayai atau tidak Yoga akan secara otomatis bekerja di dalam tubuh. Semakin teratur latihan, maka semakin besar manfaat yang bisa dirasakan. Yoga membantu memurnikan tujuan hidup. Yoga mampu memberikan cara pandang yang berbeda tentang tujuan hidup yang sejati. Yoga membimbing untuk mengerti akan kedalaman dari kehidupan itu sendiri.

Yoga menyajikan Realitas sejati ketika telah mampu mencapai puncaknya, yakni Samadhi. Yoga dapat melampaui kehidupan dasar. Yoga adalah jalan hidup. Yoga asanas adalah dasar seseorang untuk memasuki Yoga. Semakin dalam orang melakukan yoga, maka ia akan menemukan esensi kehidupan yang dijalaninya. Yoga adalah Katalis untuk perubahan.

Yoga dipraktikkan di sekolah, ditempat kebugaran, di penjara, di istana negara, dan di tempat lainnya untuk membantu mengatasi penderitaan. Yoga membantu menyembuhkan orang. Banyak sekali testimoni yang mengatakan bahwa setelah latihan Yoga dalam kurun waktu tertentu dan dengan disiplin tertentu, mereka merasakan ada kesembuhan dari penyakit fisik, mental dan emosional. Yoga membantu veteran militer dan pemain kesebelasan sepak bola.

Banyak veteran militer dan pemain sepak bola diajarkan Yoga untuk menunjang menjaga kebugaran dan staminanya. Yoga berkembang secara cepat ke seluruh dunia. Dewasa ini hampir di seluruh dunia terdapat center-center yoga sebagai pusat pelatihan Yoga. Perkembangan mutakhir dari Yoga setelah diadakannya penelitian ilmiah oleh kalangan akademisi selama bertahun-tahun merupakan jalan kedua sehingga yoga menjadi lintas budaya dan menjadi pemersatu dari budaya-budaya masyarakat dunia yang beranekaragam.

Praktik Yoga tidak lagi masalah agama tertentu atau budaya tertentu atau bangsa tertentu. Yoga adalah masalah praktik, artinya siapapun yang mempraktikkannya, maka ia akan merasakan langsung manfaatnya. Penelitian ilmiah melihat bahwa Yoga sangat bermanfaat bagi kehidupan psikis manusia yang menjadikan para praktisi lebih tenang dan bahagia.

Hasil temuan tersebut sesuai dengan kesimpulan yang dinyatakan oleh David Gordon White (2011, 6-12) sebagai berikut: Yoga as an analysis of perception and cognition (Yoga sebagai sebuah analisis terhadap persepsi dan kognisi). Yoga bekerja pada level pikiran. Walaupun hatha Yoga praktiknya melalui fisik, tetapi goalnya adalah pada pikiran.

Ketika fungsi nadi berjalan seimbang, maka pikiran juga akan mudah dikontrol; Yoga as the rising and expansion of consciousness (Yoga sebagai alat untuk meningkatkan dan meluaskan kesadaran). Ketika pikiran seseorang tenang, maka kesadarannya akan secara otomatis meningkat. Demikian juga ketika dirinya mencapai Samadhi, maka kesadarannya berada dalam kondisi maksimal; Yoga as a path to omniscience; examples are found in Hinduism Nyaya and Vaisesika school texts (Yoga sebagai jalan menuju keesaan Tuhan, contohnya bisa ditemukan di dalam Nyaya dan Vaisesika).

Dengan Yoga, seseorang merasa bahwa dirinya bukanlah fisik semata, melainkan dirinya adalah kesadaran semesta, sehingga merasa bahwa semuanya adalah satu kesatuan; Yoga as a technique for entering into other bodies, generating multiple bodies, and the attainment of other supernatural accomplishments; these are described in Tantric literature of Hinduism and Buddhism (Yoga sebagai teknik untuk memasuki badan lain, menumbuhkan badan ganda, dan mencapai pemuasan supernatural lainnya).

Hal ini dijelaskan di dalam literatur tantra baik dalam Hindu maupun Buddha). Di dalam Yoga Sutra Patanjali juga disebutkan bahwa jika seseorang mampu samyama terhadap sesuatu, maka dirinya akan menjadi sesuatu itu sendiri. Tampilan praktik Yoga juga mengalami perkembangan menyesuaikan dengan kondisi yang ada.

Jaman dulu orang berlatih Yoga di Ashram-ashram yang sebagian besar tempatnya jauh dari keramaian dan tempatnya sederhana. Sementara saat ini mereka berlatih di center-center Yoga dengan fasilitas lengkap. Tidak sedikit center yang terbangun sangat besar dan mewah dengan berbagai fasilitas yang menunjang.

Tidak sedikit center yoga yang dibuat bisa menampung lebih dari 1000 orang dalam satu kali latihan. / Gambar 1 Ilustrasi pengajaran Yoga pada jaman dulu Sumber: <https://yogashaktistudio.com> Model pengajaran Yoga di jaman kuno lebih kurang tampak seperti gambar 1 di atas.

Di bawah bimbingan seorang guru, para peserta duduk di sekeliling guru dan siap menerima perintah. Latihan biasanya dilaksanakan di bawah pohon atau ruang terbuka. Guru duduk lebih tinggi dibandingkan para murid sebagai bentuk etis dimana murid mesti menghormati gurunya. Tempat duduknya lebih tinggi juga bersifat fungsional yakni agar guru lebih mudah memberikan arahan dan mengawasi muridnya satu persatu.

Demikian juga semua murid bisa melihat gurunya sedang mengajar. Murid secara intensif mendengar apa yang disampaikan dan menyelaminya apa yang dikatakan itu dan kemudian dipraktikkan di dalam kehidupan sehari-hari. // Gambar 2 Tampilan latihan yoga dewasa ini Sumber: <http://www.awaken.com> Gambar 2 di atas menunjukkan potret latihan Yoga dewasa ini.

Mereka latihan pada sebuah studio Yoga dengan ruangan yang bersih dan luas. Mereka menggunakan pakaian bebas seadanya tanpa adanya kesepakatan. Latihan Yoga ini dilakukan bukan dilakukan setelah adanya inisiasi ke dalam sebuah perguruan sehingga tidak banyak memerlukan aturan untuk bisa memasuki kelas Yoga ini. Para praktisi bisa

masuk ke center Yoga mana saja yang menurut pribadi nyaman dan boleh tidak datang lagi apabila tidak sesuai.

Biasanya mereka membayar dengan jumlah bayaran tertentu secara professional. Simpulan Dari kronologi praktik Yoga sejak Pra-vedik sampai saat ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa praktik Yoga di era milenial ini adalah walaupun mengikuti trend olah tubuh, namun tetap praktik tersebut mengacu pada teks-teks dan latihan-latihan kuno.

Meskipun latihan kemudian dibumbui dengan berbagai hal atau bentuk lain dari latihan kebugaran, namun tetap memiliki fungsi maksimal untuk pemurnian nadi tubuh. Di jaman yang penuh dengan ketegangan dan stress sebagai akibat tekanan kehidupan yang demikian ekstrim, tentu latihan fisik akan sangat membantu dan latihan fisik berupa hatha Yoga memberikan landasan spiritual sehingga cepat atau lambat mereka akan mengarah pada Yoga yang sebenarnya.

Tingkat kemurnian tubuh akan membawa seseorang kepada tingkatan Yoga tertentu. Orang yang penuh dengan ketegangan, yang tidak saja pikirannya depresi melainkan juga tubuhnya kaku dan tidak sehat, tidak akan mungkin melakukan meditasi pikiran. Mereka memerlukan latihan pendahuluan. Bahkan oleh karena tingkat stress yang demikian tinggi, latihan Hatha Yoga pun tidak mampuan.

Diperlukan latihan katarsis agar semua jenis polutan keluar dari dalam tubuh. Setelah tubuh agak rilek, mereka baru bisa latihan hatha Yoga dan membersihkan tubuh dan nadinya. Kemudian dalam jangka waktu tertentu, ketika nadi sushumna berjalan normal, maka tingkatan spiritual yang lebih tinggi akan mengikuti seseorang.

Jenjang spiritual ini tidak bisa diinginkan, melainkan tumbuh secara perlahan disesuaikan dengan intensitas dan kesungguhan latihan itu sendiri. Daftar Pustaka Basavaraddi, Ishwar V. tt. Yoga: Its Origin, History and Development. Morarji Desai National Institute of Yoga: New Delhi. Bryant, Edwin F., 2009. The Yoga Sutra of Patanjali **A New Edition, Translation, and Commentary. North Point** Press: New York. Iyengar, B.K.S, 2017. Light on The Yoga Sutra Patanjali.

Thorsons: United Kingdom. Philip M. Hellmich (2015). 12 Reasons Why Yoga Is Spreading Around the World. Dalam: <http://www.huffingtonpost.com>. Diakses: 24-05-2016. White, David Gordon. 2011. **Yoga, Brief History of an Idea (Chapter 1 of "Yoga in practice") (PDF), Princeton University** Press. Saraswati, Swami Niranjanananda. 2012. Gheranda Samhita Commentary on the Yoga Teachings of Maharsi Gheranda. Yoga Publication Trust: Bihar-India. Satyananda Saraswati, Swami. 2008.

Asana, Pranayama, Mudra and Bandha. Yoga Publication Trust: Bihar-India. Suwantana, I Gede. 2016. 'Perkembangan **Yoga di Seluruh Dunia** Alasan dan Kritiknya.' Prosiding Seminar Nasional "Kemanfaatan **Latihan Fisik dalam Meningkatkan Kesehatan Jasmani dan Rohani menuju Kesempurnaan** Hidup." Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar: Denpasar. Svatmarama, Yogi. 2008. Hatha Yoga Pradipika. Motilal Banarsidass: New Delhi. Vivekananda, Swami. 2015.

Patanjali Yoga Sutras. Solar Books: New Delhi.

#### INTERNET SOURCES:

- 
- <1% - <https://id.scribd.com/doc/247084062/Merekalah-Musuh-11-5x19-5-Siap-Edit>
  - <1% - [https://issuu.com/epaper-kmb/docs/majalah\\_bali\\_post\\_edisi\\_97](https://issuu.com/epaper-kmb/docs/majalah_bali_post_edisi_97)
  - <1% - <https://zukhrufarisma.wordpress.com/category/kuliah/>
  - <1% - [https://militardiindonesia.blogspot.com/2013\\_06\\_30\\_archive.html](https://militardiindonesia.blogspot.com/2013_06_30_archive.html)
  - <1% - <https://bidankebidanan.blogspot.com/2014/09/makalah-kebidanan-kehamilan.html>
  - <1% - <https://www.scribd.com/document/271332857/Jorei-to-Okiyome>
  - 2% - <https://www.michaelsapiro.com/wp-content/uploads/sites/113/2019/06/history.pdf>
  - 1% - <http://www.znakovi-vremena.net/en/nadis.htm>
  - 1% - <https://www.znakovi-vremena.net/en/nadis.htm>
  - 1% - <http://www.sanjeeva.net/nadis.html>
  - <1% - <https://chahyo-kundalini.blogspot.com/2011/05/pengetahuan-tentang-nadi.html>
  - <1% - <https://arjana-stahn.blogspot.com/2009/11/bahan-ajar-purana.html>
  - <1% - <https://hypnocareindonesia.net/bagaimana-pikiran-mempengaruhi-tubuh-kita/>
  - 1% - <http://beachbodycr.com/>
  - <1% - <https://blogkaryasiswa.blogspot.com/2015/11/makalah-bentuk-dan-cara-mempraktikan.html>
  - <1% - <https://majalahhinduraditya.blogspot.com/2011/02/>
  - <1% - <https://indonesia.tripcanvas.co/id/bali/hotel-mewah-pinggir-pantai/>
  - <1% - <https://hardihartono.blogspot.com/2013/05/ccontoh-karya-tulis-kegiatan-pondok.html>
  - <1% - <https://www.slideshare.net/NoorSyazwanni/kemahiran-mendengar-bertutur-membaca-menulis>
  - <1% - [https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga\\_S%C5%ABtras](https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga_S%C5%ABtras)
  - <1% - [https://en.wikipedia.org/wiki/Talk:Yoga/Archive\\_7](https://en.wikipedia.org/wiki/Talk:Yoga/Archive_7)
  - <1% - <http://scholar.google.co.id/citations?user=8EmyeioAAAAJ&hl=id>

