

**FUNGSI DAN BENTUK YOGA SURYA NAMASKARA
UNTUK KESEHATAN UMAT HINDU DI PURA BUANA PERTIWI
DI DESA JARUM KECAMATAN BAYAT**

Oleh

Zuli Ika Styawati, Gatot Wibowo, Sujaelanto

Sekolah Tinggi Hindu Darma Klaten Jawa Tengah, Indonesia

Email : gatotwb271@gmail.com

ABSTRAK

Dimasa kini yoga dipandang sebagai suatu tehnik yang bermanfaat untuk mencapai kebugaran dan mencegah serta menyembuhkan berbagai macam penyakit atau gangguan tertentu, sehingga banyak yang tertarik melakukan gerakan-gerakan yuga. Begitu juga masyarakat di sekitar pura Buana Pertiwi Desa Jarum Kecamatan Bayat tidak ketinggalan melakukan gerakan Yoga Namaskara. Tujuan Yoga Namaskara adalah agar manusia bisa hidup dengan sehat secara fisik, mental, maupun moral. Bentuk gerakan yoga namaskara terdapat dua belas gerakan yakni; *Pranamasana* (posisi berdoa), *Hasta Uttanasana* (posisi tangan diangkat), *Padahastanasana* (membungkuk hingga mencapai kaki), *Asva Sancalanasana* (posisi menunggang kuda), *Purvatasana* (posisi gunung), *Astanga Namaskara* (sujud dengan delapan anggota badan), *Bhujanggasana* (posisi ular), *Purvatasana* (posisi gunung), *Asvasancalana* (posisi menunggang kuda), *Padahastanasana* (tangan menyentuh kaki), *Hasta Uttanasana* (posisi mengangkat tangan), *Pranamasana* (posisi berdoa). Dalam gerakan surya namaskara terdapat beberapa fungsi yaitu menjauhkan kita dari berbagai penyakit, membuat jiwa menjadi stabil, mendatangkan kedamaian, membangkitkan spiritual, dan menciptakan sesuatu yang tidak mungkin menjadi mungkin. Gerakan *Surya Namaskara* tidak boleh dilakukan oleh orang-orang yang mempunyai tekanan darah tinggi, jantung koroner atau stroke, karena dapat merangsang secara berlebihan atau merusak jantung atau sistem pembuluh darah yang lemah, *Surya Namaskara* juga tidak boleh dilakukan pada orang yang menderita penyakit hernia atau Tuber Coluse (TBC) usus

Kata Kunci : *Fungsi, Bentuk, Yoga Surya Namaskara*

I. PENDAHULUAN

Hindu merupakan agama yang tertua di dunia, ajaran-ajarannya bersumber pada kitab suci Veda yang merupakan wahyu Tuhan Yang Maha Esa. Bila seseorang secara mantap mengikuti semua ajaran agama yang bersumber pada sabda suci Tuhan Yang Maha Esa itu, maka akan diperoleh ketentraman dan kebahagiaan hidup yang sejati yang disebut “Moksatam jagadhita ya

ca iti dharma”(Titib, 2003 :2). Agama Hindu dikatakan luwes atau sering disebut dengan agama fleksibel. Ini dikarenakan agama Hindu khususnya di Bali menyesuaikan dengan sistem desa, kala dan patra. Dalam agama Hindu banyak terdapat ajaran-ajaran yang tentunya tidak menyimpang dari kitab suci Weda (Santiawan, 2019)

Bagi seseorang yang mengejar pencerahan hendaknya mempersiapkan diri dengan berbagai hal seperti mental maupun fisik. pondasi dari suatu pencapaian pencerahan salah satunya adalah pencapaian kesehatan. *Yoga Surya Namaskara* adalah salah satu gerakan yoga yang mampu meningkatkan dan menjaga kesehatan mental maupun fisik. *Surya Namaskara* adalah salah satu jenis *yoga* yang saat ini sedang digandrungi oleh banyak kalangan, salah satunya umat Hindu di Pura Buana Pertiwi Desa Jarum Kecamatan Bayat. Banyak masyarakat umum dan umat Hindu dari Pura Buana Pertiwi yang mengikuti *Yoga Surya Namaskara* baik dari kalangan anak-anak, muda-mudi maupun kalangan orang tua, baik perempuan maupun laki-laki mereka sangat antusias untuk mengikutinya dan mau membagi waktunya hanya untuk berlatih gerakan *Yoga Surya Namaskara* walaupun kegiatannya dilaksanakan pada sore hari tetapi mereka selalu mengikutinya dari awal sampai selesai. Tidak hanya dari kalangan umat Hindu saja yang mengikuti latihan *Yoga Surya Namaskara* tersebut melainkan dari sebagian kecil agama lain dari masyarakat desa Bayat bergabung untuk berlatih *Yoga Surya Namaskara* demi untuk menjaga kesehatan baik itu kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani. Menurut Instruktur *yoga* di Pura Buwana Pertiwi Bayat “Sang Made Fernandha Iragraha”, Belajar *yoga* menciptakan sesuatu yang tidak mungkin menjadi mungkin, tentu saja menjadi hal yang sangat istimewa dapat mempratekkan yoga di sebuah tempat suci karena keunggulan utama udah tercapai, yaitu berada di suasana yang sudah suci dan tenang, jadi awalnya hanya mau praktek yoga tetapi kembali muncul suatu hal tak tau dari mana, dalam kegiatan tersebut sekaligus praktek membaca kitab suci *Bhagavadgita*, beryoga, meditasi, dan juga pelayanan terhadap umat. Kegiatan tersebut dilaksanakan dalam satu minggu sekali pada hari sabtu sore pukul 16.00 WITA sampai selesai yang bertempat di Pura Buwana Pertiwi, Pura Buwana Pertiwi merupakan satu-satunya pura yang ada di Kecamatan Bayat, yang terletak di Desa Pendem Kelurahan Jarum. Pura ini mulai dibangun pada tanggal 14 Juni 2008 dan diresmikan dengan upacara Pemelaspasan pada tanggal 21 Juni 2009. Pada awalnya, mayoritas warga di Desa Jarum menganut adat kejawen yang sangat kental. Hingga adat kejawen itu tersebar kebeberapa daerah di seluruh Kecamatan Bayat. Pada tahun 1966 salah satu tokoh Hindu yang berasal dari Gantiwarno bernama Bapak Punidjo datang untuk membimbing warga Desa Jarum untuk mempertebal keyakinan agama Hindu. pada saat itu, warga merespon positif terhadap niat baikdari Bapak Punidjo hingga pada akhirnya mayoritas warga Desa Jarum menganut agama Hindu.

Pada tahun 2007 umat Hindu Desa Jarum mulai dikenal oleh umat Hindu yang berada di seluruh wilayah Kabupaten Klaten. Dikenalnya umat Hindu Desa Jarum oleh umat Hindu di daerah lainnya, mulai saat itu umat Hindu Desa Jarum sering mendapat undangan untuk mengikuti upacara piodalan di pura-pura sekitar daerah Klaten. Dengan semangat untuk menjadi umat Hindu yang lebih baik lagi, umat Hindu Desa Jarum pun sering menghadiri undangan tersebut hingga akhirnya Parisada Hindu Dharma Indonesia (PHDI) Kabupaten Klaten mengetahui agama Hindu telah berkembang di daerah Jarum. Hingga saat ini, Pura Buwana Pertiwi merupakan satu-satunya pura yang ada di Kecamatan Bayat. Kini semangat umat Hindu untuk berbhakti kepada *Ida Sang Hyang Widhi* semakin meningkat dengan dibangunnya Pura Buwana Pertiwi. Pura adalah tempat

beribadah, tempat manusia mendekatkan dirinya kepada Ida Sang Hyang Widhi. *Pura* adalah tempat manusia mengabdikan dan berbakti kepada Hyang Widhi, tempat memohon dan bersujud kepada *Tuhan Hyang Maha Pencipta*, dipuralah tempat manusia mempersatukan dirinya kepada Tuhannya, tempat memohon pertolongan dan tuntunan dalam hidupnya ke arah jalan yang benar serta memohon ampun atas segala dosa yang pernah dilakukan selama hidupnya. *Pura* adalah tempat untuk mengagungkan kebesaran *Hyang Widhi* dengan berbagai manifestasi-Nya untuk waranugraha-Nya, salah satunya adalah melaksanakan kegiatan spiritual seperti Yoga.

Kata *yoga* berasal dari bahasa sansekerta yaitu *yuj*, artinya menghubungkan atau hubungan, yakni hubungan harmoni dengan obyek *yoga*, *Maharsi Patanjali* dalam kitabnya *yoga sutra* (1.2) mendefinisikan yoga : *yogas citta vrtti nirodhah*, artinya yoga adalah mengendalikan tingkah-pola pikiran yang cenderung liar, bias, dan lekat terpesona oleh aneka ragam objek (yang di khayalkannya) memberi nikmat.

Sri-bhagavan uvaca May asakta-manah partha, Yogam yunjan mad-asrayah, Asamsayam samagram mam, Yatha jnasyasi tac chrnu.

Artinya Sri Bhagavan Krisna bersabda : Pusatkanlah pikiranmu pada-Ku, wahai Putra Partha, tekunlah melaksanakan praktik yoga dan lindungilah sepenuhnya kepada-Ku, tanpa keraguan sedikitpun, dan kini dengarkanlah bagaimana engkau bisa memahami semua itu (Bhagavadgita, 7.1).

Yoga adalah laku religius, laku menyakralisasi hingga menjadi suci, oleh karena itu kita yang berminat terhadap *yoga* pun mestilah menyiapkan diri untuk memakai cara pandang spiritual. Dengan itu kita mulai belajar memandang segala sesuatu yang serba suci, untuk pertama *Empu Yogiswara* (Ramayana, 24:48) menyarankan “*awaktra rumuhun waruh ring hayu*”, Artinya, diri kitalah yang pertama-tama mesti disucikan dengan laku bijak; kedua, dari diri lalu tempat dan lingkungan juga mesti di usahakan suci sehingga latihan yoga dapat berjalan tanpa mengalami gangguan.

Gerakan *Yoga Surya Namaskara* ini sangat mudah untuk ditirukan sehingga dari banyak kalangan yang berada di *Pura Buwana Pertiwi* ini bisa mengikuti gerakannya dengan baik dan juga benar, bukan hanya karena gerakan dan cara pelaksanaannya yang dinilai mudah tetapi juga karena fungsi dan manfaat gerakannya yang dihasilkan dengan melaksanakannya secara teratur. Sedikit sekali orang yang benar-benar mengerti arti kesehatan yang sebenarnya karena banyak dari kita yang sangat sibuk membunuh diri sendiri secara perlahan-lahan, keadaan ini tidak lepas dari apa yang telah dicapai oleh kemajuan peradapan modern saat ini yang sungguh luar biasa, tanpa kita sadari bersamaan dengan itu juga manusia sekarang gelisah karena kehidupan tidak seimbang lagi, polusi, derap kehidupan berlangsung cepat karena ditekan oleh pekerjaan, kekurangan latihan fisik, makanan yang tidak bergizi, atau terlalu banyak makan, berbagai pengaruh negatif mengitari kita dari berbagai penjuru yang semuanya itu merusak kesehatan kita dan mengganggu kesehatan mental, akhirnya kita lupa akan makna dari kesehatan tubuh.

Surya Namaskara adalah suatu latihan yang diwariskan dari para orang bijaksana pada zaman *veda*, *Surya* berarti Matahari” dan *Namaskara* berarti ”Penghormatan”. Di jaman dahulu matahari

dipuja sebagai ritual harian, karena Matahari merupakan lambang dari kesadaran spiritual yang sangat kuat. Memuja Matahari baik lahir dan batin merupakan suatu upacara Agama-Sosial dimaksudkan untuk meredam kemarahan dari kekuatan alam yang berada di luar kendali manusia. Dalam kitab *Bhagavadgita* sloka 4.5 disebutkan :

Sankhya-yogau prthag balah, Pravadanti na panditah, Ekam apy asthitah samyag, ubhaya vindate phalam Artinya : Orang-orang yang kecerdasannya tidak berkembang sajalah yang mengatakan bahwa meninggalkan keterikatan pada perbuatan dan perbuatan sebagai persembahan memberikan hasil yang berbeda-beda. Tidaklah demikian halnya dengan orang-orang bijaksana yang mengatakan jika orang memantapkan praktik spiritualnya di dalam satu jalan dengan baik maka ia akan memperoleh hasil dari keduanya.

Latihan *Yoga Surya Namaskara* adalah sebuah tehnik penting untuk memperbaiki tubuh dan pikiran dan juga membantu menyembuhkan penyakit. *Surya Namaskara* terdiri dari 12 sikap sederhana, *Asana* yang dipadukan dengan *Pranayama* (latihan Napasan) dan tehnik bermeditasi, melakukan kegiatan yoga ini merupakan pencegahan stress dan terbukti menjadi dasar dari suatu terapi yang sangat ampuh bagi penyakit fisik maupun mental.

Surya Namaskara merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendekatan *yoga* dan dengan mudah dapat diterapkan dalam kehidupan kita sehari-hari, karena hanya membutuhkan waktu sekitar lima belas menit latihan untuk mendapatkan hasil yang sangat cepat bermanfaat. Oleh karena itu, sangat cocok bagi para pengusaha yang sibuk, ibu rumah tangga yang mengelola keluarga, siswa yang akan menghadapi ujian, atau bagi para ilmuwan yang kebanyakan menghabiskan waktunya untuk berpikir. Saat yang tepat untuk belajar *Yoga Surya Namaskara* adalah pada saat matahari terbit, saat penuh dengan kedamaian, ketika atmosfer dipenuhi dengan sinar ultra violet, yang sangat penting bagi tubuh. Apabila tidak dapat melakukan *Surya Namaskara* pada pagi hari, latihan dapat dilakukan kapan saja asalkan perut masih dalam keadaan kosong tidak boleh makan 2 atau 3 jam sebelum melakukan latihan ini. *Surya Namaskara* yang juga dikenal dengan salam matahari, adalah serangkaian dari 6 latihan yoga yang terdiri dari gerakan cepat. Ini adalah tehnik yang efektif untuk menguatkan otot mempercepat dan mengintensifkan respirasi dan irama jantung. Pada saat yang sama akan menjauh tubuh dari asam laktat pada otot penyebab kelelahan dan rasa nyeri. Hal ini juga akan memfasilitasi pasokan oksigen yang optimal ke paru-paru dan keseluruhan tubuh. Dengan latihan teratur tehnik ini akan memperkuat otot-otot sekitar leher, bahu, lengan pergelangan tangan, paha, betis, dan pergelangan kaki, juga meningkatkan kapasitas paru-paru, staminan dan pengembangan jantung. *Surya Namaskara* akan mengontrol penyakit seperti hipertensi, palpitasi, sakit punggung, insomnia, peningkatan memori dan kompresi di daerah perut hal ini juga membantu meringankan sembelit, dispesia dan masalah kelenjar *tiroid*. *Surya Namaskara* tidak boleh dilakukan oleh orang-orang yang mempunyai tekanan darah tinggi, jantung koroner atau stroke, karena dapat merangsang secara berlebihan atau merusak jantung atau sistem pembuluh darah yang lemah, *Surya Namaskara* juga tidak boleh dilakukan pada orang yang menderita penyakit hernia atau TBC usus. Bagi wanita akan sangat bermanfaat melakukan *Surya Namaskara*, bahkan pada saat haid, tetapi bagi mereka yang memiliki mensruasi yang sangat menyakitkan diarturkan untuk tidak melakukan *Surya Namaskara* pada saat itu. selama masa hamil dapat berlatih *Surya Namaskara* hingga awal dari minggu ke duabelas, setelah kelahiran anak dapat dilakukan secara bertahap untuk

mempertahankan otot-otot uterus, kurang lebih 40 hari setelah melahirkan. *Surya Namaskara* merupakan jalan yoga untuk meningkatkan kesadaran serta pencerahan spiritual dengan cara menghormati dan memuja matahari. *Surya Namaskara* terdiri dari 12 pose/postur, dimana ke 12 pose ini berupa gerakan yang dinamis dan berenergi. Kinerja *Surya Namaskara* dengan 12 pose yang digerakkan secara berurutan dengan irama yang stabil dimana pose ini mencerminkan irama alam semesta, 24 jam hari fasezodiak 12 tahun dan bioritme tubuh. *Surya Namaskara* dianggap sebagai latihan rohani yang lengkap karena meliputi asana, pranayama, mantra dan tehnik meditasi, 12 gerakan yang dimaksud adalah : *Pranamasana, Hasta Uttanasana, Padahastasana, Asva Sancalanasana, Purvatasana, Astanga Namaskara, Bhujangasana, Purvatasana, Asva Sancalana, Padahastanasana, Hasta, Pranamasana.*

II. PEMBAHASAN

Surya Namaskara (satyananda, 2002 : 57) terdiri dari 12 sikap badan yang dapat meningkatkan kesehatan jasmani maupun rohani, latihan dinamis secara tradisional bagian dari latihan *yoga*. Latihan ini beul-betul merupakan cara yang baik untuk mengendorkan seluruh persendian dan otot dalam tubuh, juga memijat seluruh organ tubuh bagian dalam, merupakan latihan yang sangat baik jika dilakukan pada pagi hari setelah mandi dan sebelum melakukan tehnik-tehnik *yoga* lainnya. Jika seseorang merasa lelah kapan saja setiap saat, latihan ini akan memulihkan tenaga yang hilang baik secara fisik maupun mental. Apabila 12 sikap badan yang terdapat dalam *Surya Namaskara* dilaksanakan dengan penuh disiplin maka dalam diri seseorang akan tercermin sikap *Yama* dan *Nyama brata*, dimana *Yama* adalah kode etik *Astangga Yoga* yang sering juga disebut *Savabhauma mahavrata* atau sumpah agung universal yang berisi lima instruksi untuk berpantang yaitu : *Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmacharya, dan Aparigraha*. Sedangkan *Nyama* adalah kode etik kedua yang memuat lima kebajikan penunjang yang harus dilakukan yaitu : *Suadhyaya, dan Iswapranidana* (Satyananda, 2002:58).

Berikut adalah bentuk ke-dua belas gerakan yoga *Surya Namaskara* yang ada di *Pura Buana Pertiwi* Desa Jarum Kecamatan Bayat :

1. *Pranamasana* (posisi berdoa)

Merupakan titik awal bagi sebuah kerangka meditatif pikiran saat latihan. Praktisi yoga harus menggunakan waktu untuk mengembangkan kesadaran nafas, posisi tangan dan efek posisi ini pada perasaan dan tingkah laku pada pribadi masing-masing. Untuk memulai postur ini harus dilakukan adalah berdiri tegak dengan kedua kaki rapat atau sedikit renggang ke dua bahu rileks. Tarik nafas angkat kedua tangan sambil menghembuskan nafas, tangkupkan tangan di depan dada lalu tekan kedua telapak tangan dengan lembut. Pertahankan konsentrasi anda pada mudra, tekankan pada kedua tangan ucapkan *mantra* di dalam hati "*Om mitraya namah*", artinya penghormatan pada semua makhluk. Posisi pertama *Pranamasana*, melambangkan sikap penghormatan pada sumber segala kehidupan seperti yang kita ketahui : Matahari dipandang sebagai sahabat universal yang tak hentihenti memberi sinar, panas dan sumber energy untuk mendukung kehidupan jagad raya ini.

2. *Hasta Uttanasana* (posisi tangan diangkat)

Membantu praktisi *yoga* untuk meningkatkan energi pada saluran frontal, yang berasal dari muladara ke windhu dan bergerak disepanjang bagian depan tubuh. Untuk melatih gerakan ini, pertama-tama yang harus dilakukan adalah tarik nafas lalu angkat dan renggangkan tangan diatas kepala dengan telapak tangan menghadap keatas. Lengkungkan punggung dan renggangkan seluruh tubuh terus sampai belakang sejauh yang anda bisa. Renggangkan kepala kebelakang dalam posisi yang senyaman mungkin dan juga lengkukkan punggung bagian atas. Pose ini bertujuan untuk peregangan seluruh tubuh mulai dari tungkai hingga ujung jari tangan. ucapkan *mantra* di dalam hati “*Om ravaye namah*”, artinya penghormatan pada yang bersinar. Pada posisi ke dua. *Hasta Uttanasana* kita mengarahkan seluruh tubuh kita keatas menuju sumber sinar untuk menerima berkahnya.

3. *Padahastasana* (membungkuk hingga mencapai kaki)

Metode ini untuk meregangkan bagian belakang tubuh secara pelan-pelan, gerakan gravitasi ini diintensifkan dengan meletakkan tangan di belakang kepala dalam posisi mengunci, pertama-tama hembuskan nafas sambil melipat tubuh ke arah depan, usahakan tulang punggung tetap lurus, bawa tangan ke depan lalu letakan telapak tangan anda dilantai disamping kaki dan posisi kepala sedekat mungkin dengan lutut, kaki harus tetap lurus. Bila anda belum bisa melakukannya anda dapat menekuk lutut jika perlu untuk membawa telapak tangan ke lantai, lalu buat usaha lembut untuk meluruskan lutut. Pertahankan agar bagian punggung tetap lurus dengan menfokuskan kesadaran anda pada panggul sebagai titik sumbu peregangan punggung dan otot kaki, setelah itu ucapkan *mantra* “*Om surya namah*”, artinya penghormatan kepada yang menyebabkan segala aktivitas, dan pada posisi ketiga ini matahari adalah aspek yang sangat dinamik sebagai *Dewata* dan *Sang Surya*.

4. *Asva Sancalanasana* (posisi menunggang kuda)

Asva Sancalanasana memberi dasar dalam memperkuat tulang belakang, pinggul, paha dan rasa keseimbangan. Untuk melakukan postur ini pertama-tama yang harus dilakukan adalah letakkan kedua tangan pada kedua sisi kaki, tekuk lutut kiri kaki sambil menarik kaki kanan sejauh mungkin ke belakang, jempol kaki dan lutut kaki usahakan menyentuh lantai. Pastikan telapak kaki kiri sejajar dengan kedua telapak tangan. Condongkan panggul kedepan, lengkukkan tulang belakang dan menengadahkan, ujung jari menyentuh lantai dan seimbangkan tubuh anda. Nafas ditarik sementara dada kedepan dan menengadahkan, pusatkan kesadaran anda pada dahi diantara dua alis mata, anda akan merasakan peregangan itu dari paha anda bergerak keatas tubuh dan menuju pusat alis. Kemudian ucapkan *mantra* dalam hati “*Om bhanave namah*”, artinya penghormatan kepada yang menyinari. Pada posisi ke empat *Asva Sancalanasana*, kita menengadahkan wajah kita menuju penerangan ini dan memohon berakhirnya kegelapan malam dari kebodohan tersebut.

5. *Purvatasana* (posisi gunung)

Letakkan kaki kiri kebelakang dan berdampingan dengan kaki kanan, perlahan-lahan angkat pantat-tulang ekor sedikit demi sedikit dan rendahkan posisi kepala letakkan diantara kedua lengan sehingga tubuh membentuk segitiga dengan lantai. Gerakan ini dilakukan saat penghembusan nafas dada. Letakkan tumit pada lantai bungkukkan kepala sejauh mungkin sehingga mata memandang lutut, tekan dada kebawah hingga tulang punggung dan kedua tangan benar-benar lurus. Jika anda mampu luruskan kaki dan letakkan seluruh telapak kaki termasuk tumit) di atas lantai, hal ini akan memaksimalkan peregangan otot kaki bagian belakang. Fokuskan kesadaran anda pada daerah leher, ucapkan *mantra* dalam hati “*Om khagaya namah*”, artinya penghormatan kepada yang bergerak melintas langit. Pada *Purvatasana* ini, kita memberi hormat kepada yang merupakan ukuran waktu dan memohon untuk kemajuan dalam hidup.

6. *Astanga Namaskara* (sujud dengan delapan anggota badan)

Tekuk lutut kelantai dan kemudian letakkan dada dan dagu kelantai, pertahankan agar pantat tetap berada diatas. Tangan, dagu, dada, lutut, dan jari menyentuh lantai dan tulang belakang di lengkungkan. Nafas tetap dalam penghembusan seperti pada posisi 5 hanya saja pada posisi ini penarikan dan penghembusan nafas berubah bergantian. Fokuskan kesadaran anda pada pusat tubuh atau pada otot punggung, ucapkan *mantra* dalam hati “ *Om pusne namah*”, artinya penghormatan pada pemberi kekuatan dan makanan. Kita melakukan penghormatan dalam sikap *Astanga Namaskara* dengan menyentuhkan delapan sudut tubuh kita pada tanah. Intinya kita mempersembahkan seluruh keberadaan diri kita dengan harapan semoga matahari memberikan kekuatan mental, fisik, dan spiritual dan makanan pada kita.

7. *Bhujanggasana* (posisi ular)

Untuk melatih sikap *Bhujanggasana* pertama-tama tarik nafas luncurkan badan kearah depan dan angkat dada ke atas rendahkan pinggul dengan bertumpu pada lengan sampai tulang belakang melengkung dan kepala (pandangan mata) menghadap ke atas, kaki dan perut bagian bawah tetap berada di lantai dan lengan menyokong tubuh kedua siku boleh ditekuk, pandangan kearah atas. Tekan bagian paha dan panggul dengan kuata ke lantai, luruskan lengan perlahan sambil menjaga agar panggul tetap menempel ke lantai, pusatkan pada dasar tulang belakang, raskan ketegangan dari penarikan tubuh ke depan ucapkan *mantra* dalam hati “*Om hiranya garbhaya namah*”, artinya penghormatan kepada sang diri *cosmis* keemasan. Kita menghaturkan penghormatan kepada matahari dalam sikap *Bhujanggasana*, yang merupakan posisi ke tujuh dengan permohonan untuk kebangkitan kreativitas.

8. *Purvatasana* (posisi gunung)

Pada posisi ini pertama-tama, hembusan nafas angkat pinggul dan tulang ekor keatas, tekan dada ke bawah hingga tulang punggung dan ke dua tangan benar-benar lurus. Jika anda mampu, luruskan kaki dan letakkan seluruh telapak kaki (termasuk tumit) di atas lantai, kemudian ucapkan *mantra* dalam hati “*Om maricaya namah*”, artinya penghormatan kepada sinar matahari. Pada psisi kedepan *Purvatasana*, kita memohon penerangan sejati dan kemampuan pembeda agar mampu membedakan antara yang nyata dan tidak nyata.

9. *Asvasancalana* (posisi menunggang kuda)

Pada posisi *Asvasancalana* ini pertama-tama, tarik nafas langkahkan kaki kanan kedepan hingga telapak kaki kanan sejajar dengan kedua telapak tangan, letakkan lutut kiri diatas lantai dan tengadahkan pandangan ke atas, kemudian ucapkan *mantra* dalam hati “*Om adityaya namah*”, artinya penghormatan kepada putra aditi. Pada posisi *Asvasancalana*, kita memberi hormat kepada aditi ibu *cosmis* tak terbatas.

10. *Padahastanasana* (tangan menyentuh kaki)

Merupakan pengulangan posisi ke 3, pertama-tama yang harus dilakukan adalah hembuskan nafas kemudian langkahkan kaki kiri ke depan sambil melipat tubuh kearah depan, usahakan tulang punggung tetap lurus. Bawa tangan ke depan, usahakan tulang punggung tetap lurus. Bawa tangan kedepan, lalu letakkan disamping kaki bila anda belum bisa melakukannya anda dapat menekuk lutut, jika perlu untukmembawa telapak tangan ke lantai lalu buat usaha lembut untuk meluruskan lutut, ucapkan *mantra* dalam hati “*Om savitre namah*”, artinya penghormatan kepada kekuatan pendorong dari matahari. Posisi *Padahastanasana*, kita menghormati Savitre untuk mendapatkan kekuatan penghidup dari matahari.

11. *Hasta Uttanasana* (posisi mengangkat tangan)

Asanas ini merupakan pengulangan dari pose 2, pertama-tama tarik nafas lalu gulung tulang punggung ke atas untuk mencapai posisi berdiri angkat lengan keatas kepala, terus sampai ke belakang sejauh yang anda bisa. Lengkungkan tubuh sedikit kearah belakang sambil ngucapin *mantra* dalam hati “*Om arkaya namah*”, artinya penghormatan pada yang layak di puja. Pada posisi kesebelas *Hasta Uttanasana*, kita memberi penghormatan pada energy dan kehidupan.

12. *Pranamasana* (posisi berdoa).

Inilah sikap terakhir dan sama seperti posisi 1, hembuskan nafas luruskan tubuh kembali lalu tangkutkan tangan di depan dada, tekan ke dua telapak tangan dengan lembut. ucapkan *mantra surya namaskara* dalam hati “*Om bhaskaraya namah*”, artinya penghormatan kepada matahari yang mengantar pada pencerahan. Pada posisi kedua belas *Pranamasana* kita memohon semoga jalan itu diungkapkan kepada kita.

Dalam kegiatan yoga bersama di Pura Buana Pertiwi Desa Jarum Kecamatan Bayat ini pertama-tama sebelum kita memulai latihan *Yoga Surya Namaskara* atau 12 gerakan tersebut biasanya umat Jarum Bayat melakukan persembahan suci dengan cara melantunkan sloka-sloka *Bhagavadgita* terlebih dahulu yang dipimpin oleh Instruktur yoga “*Sang Made Fernanda Iragraha*”, untuk meminta perlindungannya dan mengucapkan rasa syukurnya terhadap *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* karena masih bisa diberi kehidupan, dan masih berkumpul dengan yang lainnya. Setelah kita selesai melantunkan sloka-sloka suci *Bhagavadgita* kita lanjut dengan pemanasan-pemanasan. Pemanasan adalah salah satu elemen penting dalam latihan, sebelum melakukan berbagai jenis gerakan kita perlu menyiapkan otot-otot dan persendian dalam tubuh. Ditambah lagi jika dalam melakukan *yoga* bukan hanya menyiapkan fisik akan tetapi juga jiwa dan pikiran. kita tidak bisa melakukan *yoga* dengan keadaan gelisah dan pikiran yang tidak fokus untuk itu perlu adanya pemanasan, jika tidak melakukan pemanasan dengan benar maka beresiko maka terjadi cedera.

Yoga Surya Namaskara merupakan terapy *yoga* yang sangat ampuh dan memiliki jangkauan therapy yang sangat luas, karena asanas ini mudah dan menyenangkan untuk dilakukan dan tidak butuh waktu banyak untuk mempratekkannya. Kesehatan fisik merupakan syarat mutlak bagi kesehatan mental. Walaupun *Surya Namaskara* merupakan cara ampuh untuk membasmi berbagai penyakit, tapi harus diajarkan dibawah bimbingan ahlinya yang sudah memahami therapy yoga ini, kalau tidak malah akan membuat cedera pada bagian tubuh kita. Masing-masing dari duabelas gerakan *Yoga Surya Namaskara* mempunyai fungsi tersendiri (Sri Ananda Murti, 2009), yaitu :

- 1) Pada posisi *Pranamasana* atau sikap berdoa ini berkonsentrasi pada *Anahata Cakra* yang terletak pada uluhati, pada posisi ini juga mempunyai fungsi sebagai penukaran zat-zat mineral terutama kapur dan fosfor yang juga bermanfaat untuk membentuk suatu keadaan konsentrasi dan ketenangan.
- 2) Pada posisi *Hasta Uttanasana* ini berkonsentrasi pada *Visudha Cakra* yang terletak di tengorokan pada posisi ini berfungsi untuk meregangkan otot perut, melatih otot-otot lengan bahu dan membuka seluruh bilik paru.
- 3) Pada posisi *Padahastana* ini berkonsentrasi pada *svadhistana cakra* atau kelenjar pancreas (kelamin) yang berfungsi sebagai pelenyapan atau mencegah adanya sakit perut atau berbagai penyakit perut, mengurangi lemak pada daerah perut, memperbaiki pencernaan dan menghilangkan sembelit.

- 4) Pada posisi *Asva Sancalanasana* ini berkonsentrasi pada Ajna Cakra atau kening (pada dasar otak) yang berfungsi untuk memijat organ perut dan juga memperkuat otot kaki.
- 5) Pada posisi *Purvatasana* ini berkonsentrasi *Visudha Cakra* atau tenggorokan yang juga untuk berfungsi untuk menguatkan syaraf dan otot-otot pada kedua lengan dan kaki.
- 6) Pada posisi *Astangga Namaskara* ini berkonsentrasi pada Manipura Cakra atau kelenjar *andrenalin* (pusar) yang berfungsi untuk mengiatkan dan mengkoordinasi tiap urat saraf, dalam keadaan darurat. Pada posisi ini juga bermanfaat untuk menguatkan otot-otot kaki, tangan dan memperkuat dada.
- 7) Pada posisi *Bhujangasana* ini berkonsentrasi pada Svadistana Cakra atau kelenjar pankreas (kelamin) yang berfungsi untuk memijat secara alami dengan perut ditekan, membantu menekan darah yang berhenti dari organ-organ perut dan mendorong aliran darah segar.
- 8) Pada posisi *Purvatasana* ini sama dengan posisi yang kelima berpusat pada konsentrasi *Visudha Cakra* atau tenggorokan yang berfungsi untuk menguatkan syaraf dan otot-otot pada kedua lengan dan kaki.
- 9) Pada posisi *Asva Sancalana* ini sama dengan posisi ke empat, posisi ini berkonsentrasi pada *Ajna Cakra* atau kening (pada dasar otak) yang berfungsi untuk memijat organ perut dan juga memperkuat otot kaki.
- 10) Pada posisi *Padahastanasana* sama dengan posisi yang ketiga, berkonsentrasi pada *Svadistana Cakra* atau kelenjar *pankreas* (kelamin) yang berfungsi sebagai pelenyapan atau mencegah adanya sakit perut atau berbagai penyakit perut, mengurangi kelemak pada daerah perut, memperbaiki pencernaan dan menghilangkan sembelit.
- 11) Pada posisi *Hasta Uttanasana* sama dengan posisi yang kedua yaitu berkonsentrasi pada *Visudha Cakra* yang terletak di tenggorokan pada posisi ini berfungsi untuk meregangkan otot perut, melatih otot-otot lengan bahu dan membuka seluruh bilik paru.
- 12) Pada posisi *Pranamasana* sama dengan posisi yang pertama yaitu berkonsentrasi pada *Anahata Cakra* yang terletak pada uluhati, pada posisi ini juga mempunyai fungsi penukaran zat-zat mineral terutama kapur dan fosfor dan juga bermanfaat untuk membentuk suatu keadaan konsentrasi dan ketenangan.

Sang Made Fernanda Iragraha sebagai Instruktur Yoga di Pura Buana Pertiwi , menyatakan bahwa fungsi dari mempratekkan *Yoga Surya Namaskara* sesuai aturan dan peraturan dari orang yang dapat kita percaya adalah (tujuan dapat membentuk pikiran, tubuh dan spiritual) diantaranya : menjauhkan kita dari berbagai penyakit; membuat jiwa stabil; mendatangkan kedamaian; membangkitkan spiritual; dan menciptakan sesuatu yang tidak mungkin menjadi mungkin. Tuginem juga menyatakan hal yang sama bahwa fungsi berlatih yoga yaitu untuk mendapatkan kesehatan baik itu kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani dan juga untuk menjadikan tubuh menjadi semakin trampil. Menurut Swamisatyananda (2002) ada beberapa gangguan yang dapat diperbaiki oleh *Surya Namaskara* seperti jerawat, bisul, anemia, kurang nafsu makan, kelelahan, kegemukan, rematik dan persendian, sakit kepala, asma, dan penyakit hati, tekanan darah rendah, epilepsy, diabetes, penyakit kulit, flu, ketidak seimbangan kelenjar *indocrine*, masalah menstruasi dan menopause, penyakit pikiran seperti kecemasan, depresi dan syaraf.

Tubuh manusia tersusun atau sejumlah system organ berbeda yang bekerja sama untuk melakukan fungsi badan tertentu dan menjaga organism menjadi satu kesatuan yang utuh. Semua system vital merupakan interaksi yang seimbang dari berbagai system organ yang saling

bergantung. Kegagalan pada salah satu organ atau fungsinya akan merugikan pada seluruh system tubuh dan penyakit tidak dapat dihindari lagi. Dari sudut pandang *yoga* menurut (Satyananda 2002) bahwa kesehatan yang buruk disebabkan oleh ketidak seimbangan dalam sistem energi tubuh. Tidak berpengaruh betapapun cerdasnya seseorang ataupun betapa baik dan taat hukumnya seseorang. Kalau sistem energinya tak berfungsi sewajarnya orang itu akan menderita penyakit, penyakit akan menyerang tanpa peringatan, namun tanpa penyakit itu sudah mengendap bertahun-tahun pada tubuh kita, tersembunyi pada struktur genetis tubuh atau terselip di alam bawah sadar kita. Tapi kalau keseimbangan energi tetap terjaga semua penyakit akan menyingkir dari kita. Dengan melakukan *Surya Namaskara* akan memberikan efek langsung pada tubuh kita, dengan memberikan tekanan, pemijatan, peregangan dan secara umum memperkuat dan menyokong struktur jaringan internal. Ini membantu fungsi pelenyapan dan merangsang untuk meningkatkan kesehatan secara menyeluruh. Prabat Ranjan (2003) menyatakan bahwa manfaat langsung pada setiap sistem organ tubuh kita dapat dilihat seperti berikut ini :

1. Sistem pernafasan

Paru kita terdiri dari ruang-ruang atau bagian-bagian. Pada pernafasan normal orang jarang menggunakan semua bagian paru, yang digunakan bagian bawah saja, dan bagian atas jarang digunakan sehingga penuh timbunan udara yang tak terpakai seperti *dioxide* dan gas-gas mengandung racun. Dalam gerakan *Surya Namaskara* proses pernafasan ritmis mendalam yang disesuaikan dengan gerakan akan mengosongkan paru dari unsur udara yang tak diinginkan dan mengganti dengan udara baru yang lebih bersih, segar dan penuh oksigen. Ini terutama terjadi dalam gerakan *Hastha Utthanasana* yang membuka rongga dada dan *Padahastana* dengan menghembuskan nafas perlahan-lahan keluar lewat mulut terbuka merupakan pernafasan pembersihan amat kuat. Semua kantung paru dikembangkan kemudian dirangsang dan dibersihkan, kandungan oksigen otomatis meningkat yang memberikan vitalitas dan oksigen yang cukup pada sel-sel, jaringan badan, dan otak. Kelesuhan akan cepat diatasi penyakit pernafasan seperti penumpukan lendir, TBC dan lainnya cepat dihilangkan.

2. Sistem Peredaran Darah

Latihan *Surya Namaskara* dapat meningkatkan fungsi hati yang hasilnya meningkatkan peredaran darah, mempercepat pelenyapan limbah racun, memberikan oksigen segar dan nutrisi pada sel-sel. Timbunan darah yang terhenti pada limpa dan organ lainnya dihilangkan dan sirkulasi darah ditingkatkan. Otot dan jantung diperkuat, pembuluh darah, jantung, dan arteri koroner dipacu berlipat ganda dan peredaran darah meningkat serta mengurangi kemungkinan serangan jantung. Sirkulasi darah yang lamban seperti kedinginan pada kaki dan tangan, penyakit pembuluh darah juga dihilangkan. Sirkulasi kelenjar getah bening untuk keseimbangan cairan ditingkatkan sehingga meningkatkan kemampuan penyembuhan natural dalam diri. *Padahastana* dan *parvatasana* membantu mengembalikan darah dari bagian tubuh bawah ke jantung, meregangkan otot-otot kaki dan menggunakan kekuatan gravitasi secara terbalik.

3. Sistem Pencernaan

Gerakan pergantian dari peregangan dan penekanan pada *Surya Namaskara* menyelaraskan semua sistem pencernaan dengan pemijatan menyeluruh pada semua rongga perut. *Padahastana* dan *Bhujanggasana* merupakan *asana* sangat ampuh untuk menekan dan merangsang organ-organ perut. Tidak hanya berfungsi mengurai zat yang tidak diperlukan tapi juga meningkatkan api pencernaan yang menambah nafsu makan dan mempercepat proses penyerapan sari-sari makanan. Pencernaan yang baik adalah awal kesehatan menyeluruh, makanan yang tak tercerna akan meragi

dalam perut dan usus, dan menjadi gas yang menghalangi seluruh saluran pembuangan pada tubuh. Seperti masalah sembelit dan masalah perut lainnya dapat dihilangkan.

4. Sistem Urine

memiliki fungsi penting dalam mengatur air dan garam pada tubuh kita, ia juga menekan kotoran dari darah dan mengeluarkannya melalui air kencing lewat kantung kemih. Gangguan pada ginjal dapat mengakibatkan ketidak seimbangan garam dan meningkatkan kandungan nitrogen dalam darah yang menyebabkan penyakit, jika ginjal dalam keadaan tidak lancar atau kerusakan ginjal ringan akan ada kecenderungan membentuk batu atau terjadi infeksi yang ditandai dengan warna air kencing agak gelap, baunya keras, sering kencing dan rasa sakit pada ginjal. Gerakan *bhujangasana*, *astangga namaskara*, dan *asva sancalāsana* akan mencegah segala akibat buruk diatas tadi.

5. Sistem Kulit

Kulit adalah bagian terbesar dalam tubuh kita dan menyatukan dengan tubuh kita dan juga mengeluarkan racun tidak berguna melalui keringat, ketika terjadi penumpukkan racun dalam darah akan keluar melalui kulit dalam bentuk bisul, bintik-bintik merah, jerawat, bau tidak sedap, dan sebagainya, pada saat kita melatih *Surya Namaskara* akan diserap oleh kulit dan sinar ini menghasilkan Vitamin D yang berguna untuk kesehatan kulit semua asana melenturkan jaringan kulit dan menjaga fungsinya.

6. Sistem Syaraf

Keduabelas gerakan asana dalam *Surya Namaskara* semua sistem syaraf diperbaiki karena tulang belakang otomatis diregangkan dan ditekan sampai batas maksimum, merangsang sirkulasi pada seluruh bagian tulang belakang dan jaringan saraf *surya mamaskara* menyesuaikan aliran saraf dengan merangsang organ internal bekerja pada tulang belakang dan meningkatkan prana yang mengaktifkan pusat otak, seluruh sistem saraf dan dibangun.

7. Sistem Kelenjar Endoktrin

Kelenjar-kelenjar *endoktrin* adalah sistem yang paling utama dan misterius dari semua sistem yang ada, mereka memerankan peranan yang amat penting dalam mengkoordinir semua proses *fisiologis*. Fungsi utama dari kelenjar *endoktrin* adalah memproduksi dan mengeluarkan hormon, unsur-unsur kimia yang dilepas dalam aliran darah dan diedarkan ke seluruh tubuh dan bertanggung jawab terhadap organ-organ tertentu. Hormon ini bertindak sebagai penggerak, perangsang organ lain untuk melakukan fungsinya masing-masing. *Surya Namaskara* akan sangat bermanfaat untuk selalu menjaga sistem kelenjar *endoktrin* menjaga fungsinya, berikut dijelaskan :

1) Kelenjar Pineal, Ajna Cakra (kening)

Kelenjar-kelenjar *endoktrin* otak mempunyai fungsi sangat penting sebagai penghubung antara berbagai tingkat kesakralan diatas dan diluar bidang fisik melalui rangsangan pada pusa ini, kita mampu menghubungi lapisan lebih dalam dari pikiran dan mengembangkan daya kesadaran, intuisi, visualisasi dan imajinasi yang meningkat yang bersatu padu pada setiap diri manusia. Kelenjar *pineal* dikenal sebagai mata ketiga, *Asana* terbalik adalah paling penting menyelaraskan kelenjar ini. *Surya Namaskara* mempunyai pran penting dalam menjaga kelenjar ini agar selalu berfungsi sebagai jendela batin.

2) Kelenjar

Kelenjar ini terletak pada tenggorokan mengendalikan laju metaboelisme atau kecepatan pencernaan dalam membakar makanan, panas tubuh, pertumbuhan dan perkembangan juga mempengaruhi oleh sekresi kelenjar ini, kondisi kurang aktifnya kelenjar ini menyebabkan proses

perkembangan seluruh tubuh kegemukan atau kekurusan, mudah gugup, lamban, merasa lemah semua akibat lemahnya dari organ ini. *Surya Namaskara* akan menjaga fungsi organ ini bekerja optimal kalau dilatih secara rutin seperti *Hasthanasana*, *Parvatasana*, *Bhujangasana*, dan *Asvasancalanasana* pengaruhnya sangat ampuh pada daerah leher.

3) Kelenjar *Thymus*, *Anahata Cakra* (Ulu Hati)

Kelenjar ini terletak tepat dibawah kelenjar *thyroid* yang membentang dari pangkal tenggorokan ke dada, kelenjar ini membentuk antibody untuk menjaga ketahanan fisik terhadap bakteri, virus, dan penyusup asing dan kanker yang berkembang dalam tubuh. Dalam *Pranamasana* kita mengalirkan prana pada *anahata cakra* yang secara fisik berhubungan dengan *thymus* sehingga gerakan ini pada *Surya Namaskara* akan bermanfaat bagi *thymus*.

4) Kelenjar *Andrenalin*, *Manipura Cakra* (Pusar)

Kelenjar *andrenalin* merupakan dua bagian kecil yang terletak dipuncak ginjal, yang mengeluarkan sejumlah hormon yang berbeda, ketika kita berhadapan dengan situasi yang berbahaya kelenjar ini akan melepaskan hormon dengan jumlah besar pada darah untuk membantu mengatasi keadaan darurat, ini bertindak segera pada semua organ vital, mempercepat detak jantung dan pernafasan, meningkatkan tekanan darah, menenangkan otot-otot rangka, menghentikan pencernaan, menyebabkan rambut berdiri dan bulu kudu merinding dan lain-lain. kita akan merasakan takut tiba-tiba, tegang dan siaga ini semua karena raksi *andrenalin*, apabila produksi hormon disini terlalu banyak manusia akan hidup tegang dan cemas tanpa dia tahu apa penyebabnya. Gerakan *Surya Namaskara* akan selalu menjaga keseimbangan kelenjar ini dengan melakukan penekanan dan pemijatan otot dan organ perut.

5) *Pankreas*, *Svadhista Cakra* (Kemaluan)

Pankreas terletak di bagian belakang perut setingkat dengan *solar plexus* ini akan membentuk hormon *insulin* yang mengendalikan kemampuan tubuh untuk menyimpan dan menggunakan gula, produksi insulin berlebihan membuat tubuh tidak mampu mencerna gula dan akhirnya melepas gula kedalam darah dan juga pada air seni penyakit ini bernama diabetes. *Surya Namaskara* akan memberikan tekanan ke perut dan ke pankreas selama melengkungkan tubuh kebelakang pada posisi *Bhujangasana*.

6) Organ Reproduksi, *Svasdistana Cakra* (Kemaluan)

Kelenjar ini berfungsi mengatur produksi sperma dan ovum dan perkembangan alat kelamin sekunder seperti pertumbuhan bulu-bulu, perubahan suara, pada wanita menstruasi dan pertumbuhan payudara. Dengan melakukan gerakan *Surya Namaskara* khususnya *Bhujangasana*, *Padahastana*, *Asvasancalana* otot-otot daerah reproduksi diperkuat dan sistemnya bekerja optimal.

Secara jelas seluruh kelenjar ini dapat dipelihara kesehatannya dengan melakukan *Namaskara surya* secara rutin, pengaruh *Surya Namaskara* pada otot tubuh kita demi keselarasan, kekuatan dan ketenangan energi yang mengalir di dalam diri kita, yakni :

a. Kekuatan otot

Latihan *Surya Namaskara* bukan untuk mengembangkan atau memper besar otot-otot, gerakan ini hanya bertujuan untuk meregangkan, menyelaraskan dan meluruskan struktur otot rangka, secara perltur dan kesehatan yang lahan-lahan akan memperkuat postur dan kesehatan yang lebih baik dan mengintegrasikan fungsi total tubuh yang lemah baik melalui proses pelurusan kembali. Kekuatan otot bukan ditentukan oleh banyaknya tonjolan otot jika otot tapi terletak pada usaha koordinasi dan keselaran masing-masing sarat dalam otot jika terjadi ketegangan yang keras serat-serat otot tidak cukup panjang sehingga aliran energipun akan tidak seimbang.

b. Keseimbangan

Gravitasi menggunakan kekuatan pada semua objek, setiap bagian dari unsur tubuh manusia memiliki pusat gravitasi tubuh, pusat gravitasi ini berubah terus menerus semua posisi tubuh, pada setiap posisi baik tidur, duduk dan yang lain keseimbangan ini selalu ada. Keseimbangan dapat dipertahankan jika gravitasi dinetralkan, ini terjadi melalui : Tekanan pada sambungan sendi yang satu dengan yang lainnya; Ketahanan jaringan pengikat; Yang menghidupi kontraksi otot-otot yang dikordinasi oleh sistem syaraf motor *sensorik*. Keseimbangan tubuh membaik jika wilayah yang menyentuh tanah bertambah, karena pusat gravitasi lebih rendah. Keseimbangan bukan statis ia membutuhkan penyesuaian berlanjut dalam kaitannya dengan *fluktuasi* postur, gerakan siklus pernafasan dan tingkat kesadaran, otak kecil bagian belakang memainkan peran yang amat penting menjaga keseimbangan tubuh, otak kecil akan terhubung dan menyatukan input-input dari otak syaraf indera-indera.

c. Ketenangan

Dengan gerakan lembut dan selaras dengan aliran nafas akan memberikan ketenangan pada otot-otot dan seluruh syaraf tubuh dan sebagai akhirnya akan menenangkan hati dan pikiran sebagai dasar untuk mencapai kesehatan secara menyeluruh.

Latihan senam yoga memiliki banyak sekali manfaat bagi kesehatan tubuh, diantaranya adalah :

a) Membuat lebih peka dan konsentrasi

Latihan yoga seperti meditasi akan membuat berkonsentrasi lebih mudah dan membuat anda lebih peka.

b) Memahami Ibu Hamil

Yoga juga bagus untuk ibu hamil seperti prenatal yoga yang diperuntukan ibu hamil yang bisa membantu lebih rileks dalam menghadapi persalinan.

c) Meningkatkan Spiritual

Latihan yoga secara rutin sangat baik untuk menyeimbangkan pikiran dan tubuh serta memandu mencapai peningkatan spiritual.

d) Mengatasi Depresi

Yoga merupakan olah raga yang menggunakan tehnik pernafasan, sehingga tidak hanya membuat sehat tetapi juga pikiran, memang tidak mudah menguasai tehnik pernafasan ala *yoga*, namun dengan tehnik pernafasan biasa sudah bisa mengatasi depresi, stress, dan cemas. Berdasarkan penelitian *journal of alternative and complimentary medicine*, ditemukan bahwa melakukan yoga 30 menit sehari dapat meningkatkan fokus kerja, menurunkan stress, dan meningkatkan *mood*.

e) Menurunkan Berat Badan

Yoga salah satu olah raga yang banyak dipilih untuk menurunkan berat badan dan mengecilkan perut buncit. Penelitian di *fred hutchison cancer research center, seattle* melakukan *surve* terhadap 15.000 orang dewasa dan ditemukan hasilnya orang yang melakukan *yoga* secara teratur berat badannya bisa turun hingga 18 pon dalam waktu 4 tahun.

f) Menopause

Senam *yoga* bila dilakukan selama dua bulan bisa menurunkan gejala *menopause* hingga 30%, hal ini ditemukan berdasarkan penelitian *University of California*, sementara penelitian yang dilakukan *University of lionis* menunjukkan bahwa wanita yang melakukan senam *yoga* dua kali seminggu selama 90 memit mengalami peningkatan kesehatan dan *mood* setelah dalam masa *menopause* (Pujiastuti Sindhu, 2014).

Implementasi *Yoga Surya Namaskara* terhadap ajaran agama *Hindu* adalah bahwa dalam melaksanakan yoga bagi umat *Hindu* sangat perlu adanya mantra, karena *mantra* adalah pengantar kita untuk mencapai tujuan (baik dari memohon izin, sedang melakukan proses, hingga mengakhirinya kepada Tuhan Yang Maha Esa. Mantra adalah kombinasi dari suara-suara yang dirancang untuk menghasilkan suatu pengaruh khusus pada pikiran dan fungsinya. *Mantra* dapat diucapkan dengan suara keras, dibisikkan, atau diulang-ulang secara mental, tetapi pengucapan mental ini dianggap sebagai yang terbaik. *Mantra* dirumuskan dari huruf-huruf sansekerta, yang hurufnya memiliki frekuensi getaran sendiri dan pengaruh yang terkait pada kesadaran kita. Limapuluh dua bunyi ini dikenal sebagai *Dewanagari*, yang diwujudkan oleh para *Maha Rsi* pada Zaman *Weda*, selama dalam keadaan meditasi tingkat energi suara, yaitu sabda Brahman, sebagai tertinggi yang berwujud sebagai suara (Doa sehari-hari). Setiap tahun matahari melintasi duabelas tahap yang berbeda-beda yang dikenal sebagai lambang *Zodiak* dalam *mastropologi* *Hindu*, setiap rasi memiliki *atribut* atau kecenderungan khusus, dan ke duabelas rsi diberi nama yang berbeda-beda keduabelas nama ini terdiri dari duabelas mantra matahari, yang harus diulang-ulang secara mental dalam urutan sesuai dengan dua belas gerakan *Surya Namaskara*.

Sebelum pelaksanaan yoga berlangsung biasanya umat *Hindu* di Desa Jarum Bayat melakukan kegiatan membaca kitab suci *Bhagavadgita* secara bersama-sama minimal 1 Bab dari *Bhagavadgita* tersebut biasanya dilanjut dengan mengartikan dari lantunan sloka dengan cara bergilir supaya yang mengikuti kegiatan tersebut mengerti apa makna dari sloka yang telah di bacanya tadi. Setelah pembacaan sloka-sloka dari *Bhagavadgita* tersebut, Instruktur *yoga* menjelaskan makna-makna terpenting dari pembacaan sloka yang dilantunkan tadi serta memberi kesempatan kepada para peserta yang mengikuti kegiatan tersebut untuk menanyakan apa yang peserta masih belum jelas dan paham. Kemudian dilanjut dengan kegiatan yoga bersama, yang disertai berdoa terlebih dahulu dengan mengucapkan Mantra Gayatri, Mantra Mrtyunjaya, dan juga Mantra Maha Mrtyunjaya sebanyak tiga kali. Mantra-mantra tersebut, yakni sebagai berikut :

Om bhur bhuvah svah Tat savitur varenyam Bhargo devasya dhimahi Dhiyo yo nah pracodayat

Artinya : Ya Tuhan Engkau penguasa alam nyata, alam gaib, alam maha gaib, engkaulah satu-satunya yang patut hamba sembah. Engkaulah tujuan hamba dalam semedi. Terangilah jiwa hamba berada dijalan yang lurus menuju Engkau.

Om trayambakam yaja mahe Sugandhim pusti vandanam Urvarokamiva bandanan Mrityor mukshiya mamritam

Artinya : Kami memujamu wahai Siva yang bermata tiga yang memberikan keharuman dan memelihara segala makhluk, semoga Dia membebaskanku dari kematian menuju keabadian, seperti mentimun yang lepas dari tangkainya.

Om asato ma sat gamaya Amaso ma jyotir gamaya Mrityor mamritam gamaya

Artinya : Ya Tuhan tuntunlah hamba dari jalan yang sesat menuju jalan yang benar, dari jalan gelap menuju jalan yang terang, hindarkanlah hamba dari kematian menuju kehidupan abadi.

Setelah selesai mengucapkan ketiga mantra tersebut dilanjutkan gerakan-gerakan pemanasan, dalam pelaksanaan senam yoga sangat disarankan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum masuk ke gerakan inti. Dengan melakukan pemanasan tubuh akan siap secara fisik untuk melaksanakan pose atau gerakan selanjutnya yang cenderung lebih berat agar jika tidak diawali dengan pemanasan terlebih dahulu maka tubuh akan mengalami cedera. Setelah melakukan gerakan pemanasan tersebut kemudian dilanjut dengan gerakan inti yaitu gerakan *Yoga Surya Namaskara* yang terdiri dari dua belas gerakan yang diulang-ulang minimal tiga kali putaran. Setelah semua kegiatan berlangsung dilanjut dengan kegiatan akhir yang biasanya melakukan doa bersama untuk penutupan dengan mantra Trisandhya atau *Gayatri Mantra* kemudian ditutup dengan paramasanti.

III. PENUTUP

Fungsi *Yoga Surya Namaskara* untuk antara lain adalah tujuannya dapat membentuk pikiran, tubuh menjauh dari berbagai penyakit, membuat jiwa menjadi stabil, mendatangkan kedamaian, membangkitkan spiritual, dan menciptakan sesuatu yang tidak mungkin menjadi mungkin. Bentuk pola tubuh saat melakukan gerakan *Yoga Surya Namaskara* terdapat duabelas gerakan yakni *Pranamasana, Hasta Uttanasana, Padahastana, Asva Sancalanasana, Purvatasana, Astanga Namaskara, Bhujangasana, Purvatasana, Asva Sancalana, Padahastanasana, Hasta Uttanasana, Pranamasana*. Sebelum melakukan gerakan Yuga Namaskara diawali dengan membaca beberapa sloka kitab suci *Bhagavadgita* setelah itu berdoa dengan mengucapkan salam *panganjali*, kemudian dilanjut dengan *Mantra Gayatri, Mantra Mrtyunjaya*, dan juga *Mantra Maha Mrtyunjaya* sebanyak tiga kali, dilanjutkan dengan pemanasan-pemanasan. *Surya Namaskara* tidak boleh dilakukan oleh orang-orang yang mempunyai tekanan darah tinggi, jantung koroner atau stroke, karena dapat merangsang secara berlebihan atau merusak jantung atau sistem pembuluh darah yang lemah, *Surya Namaskara* juga tidak boleh dilakukan pada orang yang menderita penyakit hernia atau Tuber Coluse (TBC) usus.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda Murti, Shri, 2009. *Panduan Yoga Sehari-hari*, Jkt. Ananda Marga Indonesia.
- Anandamitra, Acarya Avadhutika, 1988. *Yoga Untuk Kesehatan*, Jkt. Persatuan Ananda Marga Indonesia Darmayasa, 2012. *Bhagavad-gita*, Dps. Yayasan Dharma Sthapanam. Hinbud, Binro, 1985. *Himpunan Doa Dalam Agama Hindu*, Jkt. Bumi Aksara.
- MS, Mohan. *Hatha Yoga*, Bogor : Asram shanty griya ganesha pooja
- Santiawan, I. N. (2019). Persembahyangan Purnama Dan Tilem Sebagai Moment Strategis Untuk Peningkatan Sraddha Bhakti Serta Pembinaan Umat Yogyakarta. *Widya Aksara*, 23(2), 1–30. <https://ejournal.sthd-jateng.ac.id/index.php/WidyaAksara/article/view/36>
- Sarasvati, Svami Satyananda, 2002. *Surya Namaskara Tehnik Vitalisasi Matahari*, Surabaya : Paramitha.
- Saskar, Prabhat Ranjan, 2003. *Psikologi Yoga*, Jkt. Ananda Marga Indonesia.
- Sindhu, Pujiastuti, 2014. *Panduan Lengkap Yoga*, Jkt. Mizan Publishing.
- Tim Penyusun, 2012. *Yoga.*, Jkt. Dirjen Bimas Hindu Kemenag RI.
- Vidyanand, Swami, 2009. *Yoga Praktis Untuk Pemula Yoga*, PT Bhuana Ilmu Populer.