



Jenis-Jenis Yoga

Olahraga yoga telah banyak berkembang selama beratus-ratus tahun dan menghasilkan berbagai jenisnya yang tentu saja dipengaruhi oleh beragam budaya yang ada. Nah, berikut adalah beberapa jenisnya yang ada di dunia ini:

1. Yoga Hatha

Jenis ini menjadi pilihan tepat untuk para pemula sebab gerakannya masih sederhana, mulai dari teknik dasar (meliputi postur dasar) dan teknik pernapasannya. Yoga Hatha juga lebih mementingkan kenyamanan penyesuaian latihan fisik dan pernapasannya, sehingga tidak tergesa-gesa dalam mempraktikannya. Gerakan-gerakan dalam jenis ini dinilai dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh dan mengurangi stress.

2. Yoga Vinyasa

Jenis ini cocok untuk yang tengah dalam perjuangan diet untuk menurunkan berat badan, sebab gerakannya cukup dinamis. Yoga Vinyasa juga memfokuskan pada koordinasi antara napas, fisik, postur tubuh, dan tempo yang cukup cepat. Manfaat yang dapat diterima dari jenis ini adalah untuk memperkuat otot lengan dan memberikan kekuatan di seluruh bagian tubuh.

3. Yoga Ashtanga

Dari jenis yang ada, yoga jenis ini dinilai memiliki gerakan yang cukup menantang. Maka dari itu, Yoga Ashtanga tidak direkomendasikan bagi yang memiliki otot dan senin yang lemah. Manfaat yang diperoleh dari Yoga Ashtanga adalah perubahan pada kekuatan fisik dan mental secara menyeluruh.

4. Yoga Bikram

Yoga Bikram cocok untuk yang ingin membakar kalori dalam jumlah banyak. Dalam pelaksanaannya, jenis ini akan membutuhkan ruangan yang sengaja didesain cukup panas yakni dengan suhu sekitar 40,6°C dan kelembaban sekitar 40%, yang mana menyesuaikan dengan suhu serta kondisi iklim India. Dalam waktu 1 jam, harus melakukan 2 gerakan pernapasan disertai dengan 26 gerakan yang berurutan. Manfaat yang dapat diperoleh dari jenis ini adalah dapat membuang racun di dalam tubuh dalam bentuk keringat dan menjadikan tubuh lebih mudah lentur.

5. Yoga Iyengar

Jenis ini dinilai sangat sistematis sebab memperhatikan keseluruhan anatomi tubuh secara detail. Dalam pelaksanaannya, biasa menggunakan alat-alat penunjang sebut saja seperti selimut, tali, kursi, atau bantal. Manfaat yang diperoleh dari jenis ini adalah untuk meningkatkan stabilitas, kekuatan, dan fleksibilitas tubuh serta sebagai terapi kesehatan.

6. Yoga Kundalini

Jenis ini menggunakan banyak gerakan, mulai dari latihan gerakan, postur, pernapasan, dan meditasi, sehingga memerlukan banyak tenaga dalam pelatihannya. Teknik pernapasan menjadi kegiatan wajib dalam Yoga Kundalini ini. Manfaat yang diperoleh dari jenis ini adalah untuk meningkatkan tenaga terutama pada bagian bawah tulang belakang.

7. Yoga Restorative

Jenis Restorative ini hampir sama dengan Yoga Iyengar, sebab sama-sama menggunakan alat-alat penunjang. Biasanya, dalam satu kali latihan memerlukan 5-6 gerakan. Manfaat yang diperoleh dari ini adalah memperlambat detak jantung, menghilangkan stress, dan menenangkan sistem saraf.

8. Yoga Yin

Dalam jenis ini, tidak mengharuskan melakukan banyak gerakan, sehingga dapat disebut bahwa tubuhmu akan pasif, tetapi tetap punya banyak manfaat. Yoga Yin ini berfungsi untuk melatih tubuh dan tulang dengan gerakan berupa posisi duduk dan berbaring. Maka dari itu, manfaat yang diperoleh dari jenis ini adalah untuk mencapai ketenangan dari berbagai aktivitas sehari-hari yang telah kamu jalani, serta memberikan kelonggaran pada lapisan jaringan tubuh dan tulang sendi.

9. Yoga Prenatal

Sesuai dengan namanya, maka jenis ini diperuntukkan khusus bagi ibu hamil. Gerakan-gerakannya memusatkan pada latihan area pinggul, latihan pernapasan, dan beberapa gerakan dari Yoga Restorative. Manfaat yang diperoleh dari Yoga Prenatal adalah supaya ibu hamil dan jabang bayinya dapat tetap aktif selama masa kehamilan berlangsung, sekaligus memberikan kekuatan bagi tubuh dan otot-otot penyangganya. Tidak hanya itu saja, jenis ini juga bermanfaat untuk meningkatkan energi yang sebelumnya telah berkurang karena adanya pengaruh hormon di dalam tubuh serta mengencangkan otot-otot tubuh bagian bawah sekaligus menghindarkan perut dari cedera.

10. Yoga Power

Jenis ini sangat digemari oleh banyak orang, baik itu wanita maupun laki-laki. Hal tersebut karena latihan dalam Yoga Power berfokus pada tujuan untuk menguatkan otot-otot tubuh. Apabila berlatih secara rutin, maka otot tubuh dapat semakin terbentuk. Tidak hanya itu saja, jenis ini juga bermanfaat untuk membantu permasalahan metabolisme tubuh.

