



YOGASANA

Pengertian Yoga.

Secara etimologi, kata “*yoga*” berasal dari bahasa Sansekerta Kuno yakni “*yuj*” yang berarti *penyatuan*, lebih mengarah pada penyatuan *atman* (diri) dan *brahman* (Yang Maha Kuasa), sehingga melalui ini maka seseorang akan lebih baik dalam mengenal tubuh, pikiran, jiwa, dan keseluruhan aspek yang ada pada dirinya serta dapat membuatnya semakin dekat dengan Sang Pencipta. Singkatnya, yoga adalah jenis olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, dengan melibatkan aktivitas fisik, latihan pernapasan, teknik relaksasi, dan latihan meditasi.

Meskipun disebut sebagai salah satu jenis olahraga, tetapi gerakannya tidak lantas meloncat atau berlari seperti layaknya olahraga atletik kebanyakan. Dalam olahraga ini, gerakannya lebih condong pada pengendalian nafas, konsentrasi pikiran, dan pengendalian diri. Apalagi di zaman seperti sekarang ini, banyak orang yang hidup dalam keadaan iri, dengki, dan marah atas keadaan yang ada. Nah, praktik ini dinilai mampu menjadi alternatif bagi mereka yang berperilaku demikian supaya pikirannya dapat menjadi lebih jernih.



Olahraga ini tidak harus dilakukan di lapangan seperti olahraga permainan bola pada umumnya, sebab dapat dipraktikkan di sanggar senam atau rumah yoga. Ada banyak jenis olahraga yang dapat ditemui, tetapi yang paling umum adalah Yoga Asanas yang mana memiliki posisi berupa duduk dengan menempatkan ujung kaki kanan di atas paha kaki kiri atau sebaliknya.

Sejarah Singkat Perkembangan Yoga.

Seperti yang telah dituliskan sebelumnya bahwa secara etimologi, kata “*yoga*” berasal dari bahasa Sansekerta Kuno yakni “*yu*” yang berarti *penyatuan*, lebih mengarah pada penyatuan *atman* (diri) dan *brahman* (Yang Maha Kuasa). Maka dari itu, melalui olahraga ini maka seseorang akan lebih baik dalam mengenal tubuh, pikiran, jiwa, dan keseluruhan aspek yang ada pada dirinya serta dapat membuatnya semakin dekat dengan Sang Pencipta.

Berhubung istilah “*yoga*” itu bersumber dari bahasa Sansekerta Kuno yang merupakan bahasa kuno di Asia Selatan (lebih condong pada India), maka sejarah munculnya olahraga ini adalah berasal dari kebudayaan India Kuno. Olahraga ini pertama kalinya diperkenalkan dari sebuah buku berjudul *Yoga Sutras* karya Maharshi Patanjali, seorang tokoh legendaris asal India yang hidup sekitar 200–500 SM. Beliau mengartikan bahwa olahraga ini adalah sebuah penghentian gerak pikiran dan ajarannya menjadi tradisi meditasi serta ritual di kalangan umat Hindu.

Dilansir dari historia.id, hingga saat ini para pakar dan sejarawan belum berhasil menentukan kapan persisnya olahraga ini tercipta. Banyak yang berpendapat bahwa olahraga ini sudah ada sejak Peradaban Lembah Indus yakni sekitar 3300–1900 SM, tetapi ada juga yang berpendapat bahwa olahraga ini ada sejak masa Peradaban Weda yakni sekitar 1700–500 SM. Meskipun begitu, yoga ini semakin berkembang dan diterima oleh masyarakat di seluruh dunia, terutama masyarakat negara Barat yang baru mengenalnya pada sekitar abad ke-19. Bahkan hingga saat ini, lebih dari 13 juta penduduk Amerika telah percaya dan menjadikannya sebagai olahraga untuk meningkatkan kesehatan mereka.



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 penyelarasan 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.



Manfaat Berlatih Yoga

Pada dasarnya, olahraga apapun itu jenisnya akan berfokus pada pernapasan, kekuatan, dan fleksibilitas tubuh. Hingga saat ini, yoga masih banyak digemari sebab memberikan banyak manfaat bagi tubuh, mulai dari kesehatan jiwa, kesehatan fisik, hingga kecantikan, apabila rutin dilakukan. Nah, berikut adalah beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari berlatih yoga.

Bagi Kesehatan Jiwa

- Gerakan ini dapat melatih kesabaran karena memfokuskan pada pernapasan disertai dengan hitungannya. Biasanya, kamu diharuskan untuk menahan gerakan hingga hitungan napas selesai, yakni sekitar 3-7 kali.
- Terutama pada gerakan Bhujangasana yang berupa pose membuka dada dengan memanjangkan seluruh tubuh bagian atas, ternyata dapat menenangkan pikiran sekaligus memperbaiki mood.
- Dapat menjadikan keadaan jiwa lebih tenang dan santai dalam menghadapi masalah. Hal tersebut karena setiap gerakan yang ada di olahraga ini dilakukan secara perlahan.
- Dapat menstimulasi pusat saraf dan membersihkan pikiran dari hal-hal negatif. Maka dari itu, biasanya orang-orang melakukan olahraga ini untuk mencegah stress dan depresi yang berlebihan.
- Terutama pada gerakan Sukhasana yang berupa pose sederhana yang berupa duduk tegak di lantai atau permukaan datar lainnya sambil menyilangkan kaki, di mana kedua kaki berada di bawah kedua lutut, dapat melatih fokus dan konsentrasi pikiran.
- Dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan membersihkan pikiran dari hal-hal negatif, sehingga jiwa menjadi bersih.
- Dapat melatih kita untuk menahan dan mengontrol emosi.
- Mengurangi stress, sebab dalam gerakannya memiliki tiga elemen utama yakni pose, pernapasan, dan meditasi.

Bagi Kesehatan Fisik

- Terutama pada gerakan sarvangasana yang berupa menyangga bahu, dapat memperlancar sirkulasi aliran darah ke otak dan memperbaiki mood.
- Dapat membentuk otot tubuh dengan baik, sehingga tubuh menjadi semakin kuat, bugar, dan sehat.
- Dapat melancarkan pernapasan, terutama pada hitungan napas di setiap gerakannya.
- Dapat mengurangi nyeri akibat cedera, terutama gejala sakit pinggang.
- Dapat mencegah terjadinya osteoporosis.
- Dapat mencegah munculnya gangguan kesehatan, mulai dari diabetes, asma, tekanan darah tinggi, hingga penyakit jantung.
- Dapat menurunkan berat badan dan meningkatkan energi.
- Tubuh menjadi lebih lentur dan fleksibel. Maka dari itu, olahraga ini kerap dilakukan oleh para orang dewasa dan lansia.
- Meningkatkan kualitas tidur.

Bagi Kecantikan

- Mengeluarkan kotoran pada kulit yang ada di pori-pori, terutama pada gerakan deep breathing.
- Membakar kalori hingga dapat membentuk berat badan yang ideal.
- Mencegah penuaan dan meningkatkan elastisitas kulit.
- Kulit menjadi lebih merona dan bercahaya, sebab gerakan-gerakan olahraga ini dapat melancarkan sirkulasi darah ke wajah.
- Mencegah munculnya jerawat, sebab pada dasarnya membantu tubuh untuk mengeluarkan racun dan kotoran yang tersumbat di pori-pori.
- Memperbaiki sel kulit yang rusak, sebab pada latihan pernapasan terbukti efektif untuk mengakomodasikan oksigen pada sirkulasi darah. Apabila sirkulasi darah tersebut baik maka dapat memicu regenerasi kulit sehingga sel-sel kulit yang rusak dapat diperbaiki.

Pelaksanaan Yoga Asana Bagi Anak-Anak



Perlu diketahui bahwa kegiatan yoga ini tidak hanya bermanfaat untuk kesegaran jasmani dan rohani saja *lha*, tetapi juga turut mempengaruhi tumbuh kembang anak, baik itu pada keseimbangan mental, emosional, intelektual, dan fisiknya. Asana adalah suatu keadaan tubuh yang memiliki kondisi tenang, santai, dan nyaman baik secara fisik maupun mental. Terutama bagi anak-anak yang tengah dalam masa pertumbuhan, yoga asana ini tentu saja akan bermanfaat bagi perkembangannya. Supaya seorang anak dapat melakukan asana, maka perlu diawasi oleh pelatih, guru, atau orang tua melalui pengajaran baik itu di sekolah maupun di rumah. Terdapat rambu-rambu yang harus dicermati untuk pelaksanaan asana demi konsentrasi belajar siswa, yakni:

1. Kondisi Perut

Sebelum pelaksanaan yoga asana, disarankan untuk mengosongkan kandung kemih dan usus terlebih dahulu. Maka dari itu, orang tua dan guru harus memberitahukan kepada anak-anak untuk tidak makan besar sebelum melakukan latihan yoga asana.

2. Tempat Latihan

Tempat latihan untuk yoga asana seharusnya didesain senyaman mungkin, yakni di dalam sebuah ruangan dengan sirkulasi udara baik dan pencahayaan terang. Perlu diperhatikan jika hendak menggunakan tempat di luar (*outdoor*), maka lihat dahulu bagaimana kondisinya apakah angin kencang, udara dingin, atau berasap. Apabila dalam kondisi cuaca demikian, lebih baik dilakukan di dalam ruangan (*indoor*) saja.

3. Pertengkapan

Hindari berlatih yoga asana tanpa menggunakan alas. Gunakan matras atau alas yang nyaman selama latihan.

4. Waktu Latihan

Untuk waktu latihan yoga asana ini dapat dilakukan kapan saja, kecuali setelah makan. Maka dari itu pada rambu pertama, diusahakan supaya anak-anak mengosongkan kandung kemih dan perutnya terlebih dahulu, supaya kegiatan asana dapat maksimal.

5. Pakaian

Gunakan pakaian yang nyaman, longgar, dan tidak terlalu tebal. Lepaskan pula semua aksesoris yang menempel pada tubuh, mulai dari jam tangan, kacamata, gelang, perhiasan kalung, dan lain-lain.

6. Pembatasan

Sebelum melaksanakan yoga asana ini, perhatikan pada kondisi tubuh anak terutama mereka yang baru saja sembuh dari patah tulang atau menderita penyakit kronis. Apabila ada anak dengan kondisi demikian, lebih baik tidak diwajibkan untuk mengikuti yoga asana ini.

Nah, itulah ulasan mengenai apa itu yoga dan bagaimana pelaksanaannya asana yang cocok bagi anak-anak. Ternyata, pelaksanaan yoga itu tidak hanya mempengaruhi fisik dan mental saja, tetapi juga pada konsentrasi belajar anak.



