

Ana Samiatul Milah, SKM., M.Kes



# Yoga for Happiness, Health, Wealth, Love, and Compassion



# **YOGA FOR HAPPINESS, HEALTH, WEALTH, LOVE, AND COMPASSION**

Ana Samiatul Milah, SKM., M.Kes





# **YOGA FOR HAPPINESS, HEALTH, WEALTH, LOVE, AND COMPASSION**

Penulis:

Ana Samiatul Milah, SKM., M.Kes

Editor:

Mohammad Yudi Fuad, SE

Anneu Fitriyanti, S.Pd

ISBN:

**978-623-8298-20-4**

Pendesain Cover:

Ifat Fathurrahman

Penerbit:

EDU PUBLISHER

Jl. Tamansari Km. 2,5 Kota Tasikmalaya, Jawa Barat

Website : [www.edupublisher.co.id](http://www.edupublisher.co.id)

Instagram : @edupublisher1

Whatsapp : 0853 5170 2656 (WA only)

**Anggota IKAPI No. 352/Anggota Luar Biasa/JBA/2020**

Cetakan Pertama, 14,8 x 21 cm

November 2023, viii + 106 halaman

*@ Hak Cipta dilindungi undang-undang*

*Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit.*





## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kita panjatkan dan limpahkan kepada Allah SWT karena dengan segala sifat baiknya memberikan kemampuan kepada saya sehingga dapat menyelesaikan Buku *Yoga For Happiness, Health, Wealth, Love, And Compassion*.

Sejalan dengan perkembangan ilmu di bidang kesehatan dan untuk hidup yang berkualitas Secara Kesehatan adalah mendapatkan tubuh yang sehat dan pikiran yang positif. Maka yoga yang banyak dianut masyarakat jaman sekarang adalah yoga yang diambil dari Barat, dengan tujuan ingin mendapatkan hidup yang berkualitas, baik kesehatan tubuh, fikiran dan lain-lain, bukan yoga yang menjurus kepada agama tertentu saja.

Buku mengenai yoga kesehatan ini terinspirasi ketika saya mengikuti *Class Yoga* dan dirasakan manfaatnya untuk tubuh dan kesehatan maka dari itu rasa syukur terucap kepada pihak yang membantu serta dapat mempermudah penyusunan, untuk

itu saya ingin menyampaikan banyak terimakasih atas segala kontribusinya, semoga teman di Class yoga mendapat imbalan yang berlimpah dari Alloh SWT, Aamiin. Dan saya sadar betul atas segala kekurangan serta kesempurnaan dari buku ini, maka dari itu saya dengan tangan terbuka menerima saran dan kritik untuk perbaikan:

Akhir kata, saya berharap semoga Buku *Yoga For Happiness, Health, Wealth, Love, And Compassion*. ini dapat membawa manfaat dan inspirasi bagi semua pembaca.

Tasikmalaya, November 2023

**Penulis**



## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
PENDAHULUAN.....	1
<b>BAB I YOGA SEBAGAI <i>HEALING THERAPY</i></b>	
<b>KESEHATAN.....</b>	<b>5</b>
1. 1 Pengertian Yoga Sebagai <i>Healing Therapy</i> Kesehatan..	5
1. 2 Tingkatan Yoga.....	37
1. 3 Macam Dan Ragam Aliran Yoga.....	40
<b>BAB II PENGERTIAN SENAM YOGA .....</b>	<b>47</b>
2. 1 Pengertian Senam Yoga .....	47
2. 2 Manfaat Senam Yoga .....	49
2. 3 Gerakan yoga untuk Kesehatan.....	50
<b>BAB III MANFAAT YOGA UNTUK KESEHATAN .....</b>	<b>75</b>
3. 1 Manfaat Yoga Untuk Kesehatan .....	75
3. 2 Jenis-Jenis Yoga.....	79
3. 3 Manfaat Yoga.....	84
<b>COMMUNITY YOGA INDOOR AND OUTDOOR .....</b>	<b>89</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>103</b>
<b>BIOGRAFI PENULIS .....</b>	<b>105</b>



## **PENDAHULUAN**

Hidup yang berkualitas Secara Kesehatan adalah mendapatkan tubuh yang sehat dan pikiran yang positif. Maka yoga yang banyak dianut masyarakat jaman sekarang adalah yoga yang diambil dari Barat, dengan tujuan ingin mendapatkan hidup yang berkualitas, baik kesehatan tubuh, fikiran dan lain-lain, bukan yoga yang menjurus kepada agama tertentu saja.

Maka tidak heran dewasa ini setiap orang berbicara tentang stres. Kita mendengar topik ini sebagai bahan pembicaraan sehari-hari, baik di radio, televisi, surat kabar dan diberbagai media yang ada maupun di keseharian kehidupan kita. Jika kita amati banyak sekali orang yang berada dalam kondisi memprihatinkan, oleh karena mereka setiap harinya tenggelam ke dalam rutinitas yang membosankan sehingga menjadi kehilangan banyak waktu untuk dirinya sendiri, atau sebaliknya banyak sekali orang yang kurang bisa

memberdayakan dirinya sedemikian rupa sehingga mengalami masalah yang rumit bagi hidupnya, sementara sebagian lain merasa diabaikan dan kehilangan gairah hidup yang pada akhirnya tidak memiliki kepercayaan diri untuk tampil menjadi pemenang dan menjadi bagian diantara orang-orang sukses dan bahagia.

Pada saat ini perkembangan zaman yang begitu dinamis dan cepat menuntut perusahaan untuk meningkatkan keunggulan kompetensi di segala aspek dan bidang namun Perubahan- perubahan sosial dan ekonomi yang cepat sebagai konsekuensi modernisasi mempunyai dampak pada kehidupan. Tidak semua orang dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut, pada gilirannya dapat menimbulkan ketegangan atau stres pada dirinya. Stres sendiri merupakan hasil dari perkembangan situasi dan kondisi yang demikian cepatnya dalam abad ke duapuluh satu ini, sebagai suatu ironi kehidupan. Manusia menciptakan berbagai macam produk

untuk meningkatkan taraf hidupnya, untuk hidup lebih efisien, namun dalam proses memproduksi berbagai macam produksi, manusia harus menghadapi berbagai macam kondisi, yang dapat menimbulkan stres yang lebih banyak.

Dengan melakukan gerakan yoga dan mendalami serta memahami yoga, seorang praktikan yoga secara tidak langsung akan mengerti bagaimana menghargai pentingnya hidup, menjaga kesehatan dengan baik, serta selalu bersyukur kepada Sang Pencipta. Obat terapi yang paling tepat untuk memulihkan diri sendiri dari beberapa gangguan kesehatan adalah dengan jiwa yang sehat, karena jiwa yang sehat juga berasal dari pikiran yang sehat, maka yoga sangat bermanfaat jika dilakukan secara rutin dengan baik dan benar.



# **BAB I**

## **YOGA SEBAGAI HEALING THERAPY KESEHATAN**

### **1. 1 Pengertian Yoga Sebagai *Healing Therapy* Kesehatan**

Yoga berasal dari kata “yoga”, dari bahasa sangsekerta yang berarti ‘kuk’ atau ‘penyatuan’. Dalam buku yoga untuk semua, menurut Devi Asmarani (2014) bahwa yoga yang berkembang sekarang sangat berbeda dengan yoga yang dilakukan beberapa ribu tahun yang lalu, meskipun tradisi meditasi yang diwariskan tetap ada. Dituliskan dalam buku *Amazing yoga* yang ditulis oleh M. Sandra Kenuk Yuliani, bahwa Dalam kitab Wedha, sekitar 1.500 SM di dalam Rig Veda, kata yoga pertama kali ditemukan. Dalam kitab ini, yoga berasal dari suku kata “*yuj*” atau dalam bahasa inggris “*to yoke*” (menyatukan). Penyatuan dalam hal ini bisa berarti menyatukan tiga hal penting dalam yoga, yaitu latihan fisik (Asana), pernafasan (Pranayama), dan meditasi.

Yoga lahir dari India, kemudian berkembang dalam

masyarakat, sejak zaman dulu sampai sekarang yang mengalami perubahan dan perbedaan. Yoga pertama kali diperkenalkan luaskan melalui buku yang ditulis oleh patanjali yang merupakan tokohlegenda yang hidup sekitar 200 hingga 500 SM, buku itu berjudul “Yoga Sutras”. Dalam buku patanjali ini terdapat sebuah kombinasi dari 196 sutra atau bisa disebut literatur religius yang memuat aspek kehidupan, salah satunya adalah bentuk sistematis prinsip dan cara berlatih standar yang harus dipenuhi oleh para pelaku yoga. Yoga tidak perlu dikaitkan dengan salah satu agama tertentu. Dalam Sutra-Sutra Patanjali, yoga mempunyai konsep yang *universal*, tidak berbau sekte, aliran, atau apa saja.

Oleh karena itu, Yoga cocok diadopsi siapapun. Praktisi yoga sering disebut yogi. Hidup yang berkualitas adalah mendapatkan tubuh yang sehat dan pikiran yang positif. Maka yoga yang banyak dianut masyarakat jaman sekarang adalah yoga yang diambil dari Barat, dengan tujuan ingin



mendapatkan hidup yang berkualitas, baik kesehatan tubuh, pikiran dan lain-lain, bukan yoga yang menjurus kepada agama tertentu. Teknik Pose Yoga Salah satunya:

### **A. Asana**



**Gambar Pose Asana**

Asana adalah sikap duduk pada waktu melaksanakan yoga. Dalam buku yoga sutra oleh Anand Krishna (2015) menyebutkan tidak mengharuskan sikap duduk tertentu, tetapi menyerahkan sepenuhnya pada sikap duduk yang paling disenangi dan rileks, asalkan dapat menguatkan konsentrasi dan pikiran dan tidak terganggu karena badan merasakan sakit akibat duduk yang dipaksakan. Selain itu sikap duduk yang

dipilih agar dapat berlangsung lama, serta mampu mengendalikan sistem saraf sehingga terhindar dari guncangan-guncangan pikiran.

## **B. Pranayama**



**Gambar Pose Pranayama**

Pranayama adalah pengaturan nafas keluar masuknya paru-paru melalui lubang hidung dengan tujuan menyebarkan prana (energi) keseluruh tubuh. Pranayana terdiri dari Puraka yaitu memasukkan nafas, Kumbhaka yaitu menahan nafas, dan Recaka yaitu mengeluarkan nafas. Puraka, Kumbhaka, dan Recaka dilaksanakan pelan-pelan bertahap masing-masing selama dalam waktu tujuh detik (Krishna, 2015).

Yoga Sebagai *Healing Therapy* Yoga juga dapat menjadi Terapi Kesehatan (*Healing Therapy*) jika dilakukan secara teratur. *Healing therapy* dalam hal ini merupakan sebagai proses terapi penyembuhan pada seseorang yang sebelumnya mengalami gangguan kesehatan agar bisa menjadi lebih baik bahkan sembuh dari gangguan kesehatan yang diderita seperti contohnya pada seseorang yang mengalami cedera akibat kecelakaan, melakukan yoga untuk mengembalikan posisi tulang yang bergeser hingga perlahan kembali ke posisi semula dengan melakukan serangkaian gerakan-gerakan yoga. Ini terbukti oleh salah satu guru pengajar yoga di *Svarga E-motion Sanctuary* Abigail M. Angkawijaya, yang pernah mengalami cedera dan memilih yoga sebagai sarana untuk terapi. Berikut ini beberapa penyakit yang dapat diatasi dengan terapi kesehatan dengan melakukan yoga, diantaranya:

1. Mengatasi sakit lambung
2. Memperbaiki penyumbatan koroner jantung
3. Menangani *arthritis*

4. Menangani diabetes
5. Meringankan derita tekanan darah tinggi
6. Menangani tekanan darah rendah
7. Mengatasi derita saraf lumbar terjepit
8. Mengatasi asma
9. Mengatasi gangguan mesntruasi

Kesembilan macam gangguan kesehatan tersebut dapat diatasi dengan *healing therapy* yoga yang dilakukan secara teratur dengan baik dan benar. Beberapa gerakan atau pose yoga memang terlihat mudah untuk dilakukan sendiri, namun untuk beberapa penyakit yang serius memang diharuskan untuk melakukan yoga di tempat yang memang sudah terpercaya yang memfasilitasi pemeriksaan kesehatan terlebih dahulu sebelum melakukan serangkaian gerakan yoga atau memang melakukan cek kesehatan di sebuah rumah sakit terlebih dahulu seperti contohnya pada gangguan kesehatan penyumbatan koroner jantung yang merupakan gangguan kesehatan yang cukup serius.

Dengan melakukan gerakan yoga dan mendalami serta memahami yoga, seorang praktikan yoga secara tidak langsung

akan mengerti bagaimana menghargai pentingnya hidup, menjaga kesehatan dengan baik, serta selalu bersyukur kepada Sang Pencipta. Obat terapi yang paling tepat untuk memulihkan diri sendiri dari beberapa gangguan kesehatan adalah dengan jiwa yang sehat, karena jiwa yang sehat juga berasal dari pikiran yang sehat, maka yoga sangat bermanfaat jika dilakukan secara rutin dengan baik dan benar.

Manfaat Yoga Sebagai *Healing Therapy* Bagi Kesehatan  
Yoga merupakan olah tubuh yang dapat membantu menjaga kesehatan, mengatasi dan meringankan beberapa penyakit. Yoga baik dilakukan di pagi hari saat udara segar, dengan memakai pakaian yang nyaman dipakai seperti kaos yang mudah menyerap keringat dan celana yang mengikuti kelenturan tubuh seperti *legging* serta dilengkapi dengan matras atau alas untuk lebih nyaman berpijak dan berbaring. Dengan berlatih yoga secara rutin, dapat membawa sejumlah manfaat bagi kesehatan tubuh. Karena dalam yoga, tubuh

manusia terhubung erat dengan pola gerak, nafas, serta pikiran yang memungkinkan terjadinya relaksasi dan keseimbangan dalam menjalani hidup.

Dengan melakukan serangkaian gerakan fisik yang cermat dan penuh konsentrasi, seorang pelaku yoga diajarkan untuk membangun seluruh bagian tubuh maupun jiwanya. Berbagai gerakan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, serta membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Hal ini adalah faktor yang membantu seseorang dalam terapi kesehatan, baik untuk mengatasi, atau meringankan sakit yang diderita.

Beberapa penyakit yang dapat diatasi dengan yoga menggunakan terapi kesehatan dari beberapa penyakit yang diakibatkan oleh gaya hidup, pola makan, dan stres. diantaranya adalah ada Penyakit yang di derita oleh sebagian besar masyarakat baik pria maupun wanita:

1. Mengatasi sakit lambung
2. Memperbaiki penyumbatan jantung

3. Menangani Diabetes
4. Meringankan tekanan darah rendah
5. Meringankan derita tekanan darah tinggi
6. Mengatasi derita sayaf lumbar terjepit
7. Mengatasi asma

Adapun Penyakit yang banyak diderita oleh sebagian kaum wanita yang bisadiatasi dan ditangani dengan yoga:

1. Mengatasi gangguan menstruasi
2. Menangani *arthritis* atau pembengkakan sendi.

Mengatasi gangguan Menstruasi adalah suatu keadaan fisiologis atau normal, merupakan peristiwa pengeluaran darah, lendir dan sisa-sisa sel secara berkala yang berasal dari mukosa uterus dan terjadi relatif teratur mulai dari *menarche* sampai *monopause*, kecuali pada masa hamil dan *laktasi*. Lama pendarahan pada menstrulasi bervariasi, pada umumnya 4-6 hari, tapi 2-9 hari masih dianggap fisiologis (Ganong, 2003). Gangguan atau kelainan pada saat siklus menstruasi diantaranya:

1. *Hipermenorea*, yaitu perdarahan dengan lama haid lebih dari 8 hari dengandarah haid sekitar 26-40 ml.
2. *Polimenorea*, yaitu siklus menstrulasi lebih pendek

kurang dari 21 hari.

3. *Oligomenorea*, yaitu menstruasi yang jarang dengan siklus lebih dari 35 hari.
4. *Amenorea*, yaitu tidak menstruasi 3 bulan berturut-turut dari terakhir menstruasi.
5. Gangguan atau gejala yang menyertai siklus menstruasi, antara lain *sindromapra-menstrulasi* dan *dismenorea*.

*Dismenorea* adalah rasa nyeri di perut bagian bawah karena kontraksi otot-otot rahim saat terjadi peluruhan dinding. Bila tidak ada kelainan *ginekologi* seperti endometriosis, radang panggul atau kista pada indung telur maka disebut *dismenorea primer*, tetapi bila disertai kelainan *ginekologi* disebut *dismenorea sekunder* (Manuaba, 1999). Gangguan menstruasi juga dapat berupa kram diperut bawah, lemas, migren, pusing berkepanjangan, hingga mual dan kadang berlanjut dengan muntah.

Beberapa gerakan asana yang mampu meredakan rasa sakit saat menstruasi. Asana ini dikonsentrasikan untuk menstimulasi area pinggul, selangkangan, organkewanitaan,



perut bagian bawah, paru-paru, jantung, sistem saraf, dan otak.

### C. Baddha Konasana



*baddha-konasana*

#### Gambar Pose Baddha Kanasana

Dalam pose ini, tahapan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Duduk di lantai, tempelkan kedua telapak kaki.
2. Lebarkan lutut ke arah lantai, dorong tumit mendekat ke arah selangkangan.
3. Tekan jari ke lantai dan angkat sisi atas tubuh, lebarkan dada dengan memutar bahu ke arah belakang.
4. Jaga tulang punggung agar tetap tegak, tahan pergelangan kaki sambil menekan telapak kaki sekuat mungkin.
5. Tahan selama 3-5 menit.

Pose ini berguna untuk menstimulasi dan memperkuat area kewanitaan yang sering tidak diperhatikan para wanita yang menderita gangguan sakit setiap menstruasi. Selama melakukan pose ini, konsentrasikan pada napas dengan menarik napas dengan dalam, lalu perlahan-lahan turunkan lutut ke lantai sambil menghembuskan napas panjang. Dan rasakan bagian perut bawah dan pangkal paha terstimulasi. Jangan bergerak terlalu cepat untuk menghindari tekanan berlebihan pada area kewanitaan.

## D. Janu sirsasana (*chair*)

JANUSIRSASANA  
HEAD TO KNEE POSE



yogicwayoflife.com

### Gambar Pose Janu Sirsana

Dalam pose ini, tahapan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut dengan menggunakan alat bantu kursi dan selimut:

1. Luruskan kedua kaki dalam posisi dandasana, tarik kaki kiri kebelakang hingga tumit menempel pada selangkangan.
2. Letakan kursi dengan posisi dudukan menghadap wajah. Angkat kedua tangan, tarik sisi kiri dan kanan tubuh ke atas. Jika pada bagian kaki yang terlipat terasa kurang nyaman di area pangkal paha, gulung selimut dan letakkan dibawahnya sebagai penyangga.
3. Turunkan wajah perlahan-lahan kearah kursi, lipat

tangan dan istirahatkan dahi pada bagian atas lengan bawah. Lakukan dengan kaki bergantian setelah beberapa menit.

Manfaat dari pose atau gerakan ini diantaranya:

1. Menstimulasi organ pencernaan
2. Menguatkan otot perut dan area pinggang, pinggul dan selangkangan.
3. Menenangkan jantung.
4. Merilaksakan ketegangan sistem saraf.

Pada umumnya, rasa sakit hebat menstimulasi sistem saraf simpatetik (*flight of fight system*) yang membuat semua organ menegang dan memberi efek negatif berkepanjangan. Pose ini mampu membuat tubuh berada dalam kondisi relaks dengan memindahkan kerja saraf *simpatetik* ke para simpateti yang bersifat lebih alami serta terkait dengan kerja organ yang stabil dan mirip dengan kerja organ pencernaan atau detak jantung. Rasa kram perut bawah sering terminimalisir dalam pose ini.

## E. Setubandha sarvangasana



Dalam pose ini, tahapan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut dengan menggunakan alat bantu guling dan sabuk:

1. Susun dua guling saling tegak lurus.
2. Duduk dibagian tengah guling yang tegak, luruskan kaki, dan tempatkan tumit di atas guling melintang. Ikat kedua paha dengan sabuk.
3. Tegakkan tubuh bagian atas. Perlahan jatuhkan tubuh kebelakang. Biarkan tulang belakang tersangga ujung guling dan bahu menyentuh lantai.

4. Biarkan bagian belakang kepala relaks dilantai.  
Bentangkan tangankesamping, kemudian tekuk sikut  
90 derajat.

5. Bernapaslah dengan relaks 5 sampai 8 menit.

Manfaat dari pose atau gerakan ini diantaranya:

- a. Meregangkan otot dan organ rongga dada.
- b. Mensuplai darah segar penuh oksigen pada kelenjar tiroid.
- c. Memanjangkan ruas-ruas tulang punggung.
- d. Memberikan stimulasi pada organ rongga perut.
- e. Merelaksasikan dan menyegarkan tubuh.

Pose ini berfungsi untuk menstimulasi area ginjal dan kelenjar adrenalin, menenangkan pikiran, membuat otot diafragma menjadi lebih elastis dan berfungsi baik, serta meredakan sakit kram atau sakit yang sering muncul saat menstruasi.

## F. Viparita karani



### Pose Viparita Karani

Dalam pose ini, tahapan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut dengan menggunakan alat bantu balok, guling, dan tembok:

1. Tempatkan balok dibawah dekat tembok dan letakkan guling didepannya.
2. Duduk di atas bagian tengah guling, tempelkan sisi kiri tubuh ke tembok.
3. Putar kaki kanan keatas, sangga tubuh dengan sikut, hadapkan tubuh sejajar dengan langit-langit.
4. Tumpukkan kedua sikut untuk menahan tubuh. Angkat kaki kiri, disusul kaki kanan. Konsentrasikan seluruh bagian belakang kaki agar menyentuh tembok.
5. Perlahan, jatuhkan tubuh ke arah belakang. Lebarkan sikut dan tekuk posisi 90 derajat. Tahan 30 sampai 60 detik.

Manfaat dari pose atau gerakan ini diantaranya:

1. Memberi energi.
2. Memelihara efektivitas kerja organ pencernaan.
3. Mengatasi rasa mual.
4. Memudahkan aliran pembuluh darah balik.
5. Menstabilkan kerja jantung.
6. Mengatasi varises.
7. Meredakan rasa sakit menstruasi.
8. Menenangkan otak.
9. Mengistirahatkan kaki.

Pose ini dapat meringankan kerja organ perut, menstimulasi dan melebarkan paru-paru, membantu kerja otot diafragma, merelaksasi tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, meringankan rasa sakit dibagian perut bawah serta mengatasi sakit selama menstruasi.

Gangguan menstruasi adalah hal yang paling sering dialami oleh kaum wanita, bisa itu keputihan, rasa nyeri saat datang bulan, atau siklus datang bulan yang tidak teratur. Maka dari itu dengan melakukan yoga secara rutin dengan melakukan pose-pose yang benar, dapat membantu menangani hal-hal



yang berhubungan dengan menstruasi bagi kaum wanita.

Untuk Menangani Arthritis atau penyumbatan sendi yang lebih dikenal rematik terjadi karena kurangnya pergerakan yang menyebabkan tubuh minim memproduksi cairan *synovial* (cairan pelumas tubuh untuk mencegah gesekan sambungan tulang). Penyebab lainnya adalah kesalahan postur tubuh, sehingga posisi tulang yang tersambung menjadi terlalu rapat dan kehilangan jarak alaminya, serta pemakaian sepatu hak tinggi berlebihan, cedera, pola makan, dan gaya hidup buruk.

Faktor usia juga mempengaruhi gangguan sendi terbesar. Terutama pada wanita yang mengalami fase perubahan hormonal dimasa *monopause*. Penyakit ini cukup banyak menyerang masyarakat indonesia pada usia 25-74 tahun dengan prevalensidan keparahan yang meningkat dengan usia.

Menurut BKS Iyengar, latihan asana yoga yang sistematis dan konsisten memaksatubuh mengaktifkan sistem sirkulasi limfatik tubuh dan melancarkan sirkulasi darah secara

merata keseluruhan tubuh. Hal ini membuat kesehatan sendi selalu terjaga dan membuat tubuh menggunakan seluruh nutrisi yang didapatnya dengan baik sehingga mampu mencegah penyakit akibat fenomena penurunan fungsi. Yoga dapat mengontrol stres dan produksi kortisol terkait dengan produksi hormon adrenalin dalam darah sebagai satu upaya ampuh menjaga kesehatan tulang dan sendi.

### G. Dandasana



**Gambar II.6 Pose Dandasana**

Dalam pose ini, tahapan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Duduk di lantai dengan kaki lurus kedepan. Pindahkan bokong kesamping sehingga tulang bokong benar-benar menempel pada lantai.

2. Letakkan telapak tangan pada lantai disamping pinggang dengan jari-jari tangan menghadap kedepan. Tekan ke lantai hingga dada terangkat dengan bergantung pada tinggi tubuh bagian atas. Luruskan tangan.
3. Keraskan otot paha depan, dan tarik kearah selangkangan. Usahakan seluruh kaki bagian belakang dan bokong menekan lantai.
4. Tegakkan bagian atas tubuh. Pastikan otot diafragma bebas dari tekanan. Angkat rusuk dan pastikan tulang punggung lurus.
5. Tahan selama 20 sampai 30 detik.

Pose ini berfungsi memberikan latihan beban bagi tubuh bagian atas seperti lengan, tangan, sikut dan bahu, serta menstimulasi kekuatan tulang sekaligus mengaktifkan sendi untuk memproduksi cairan *synovial*. Pose ini juga dapat membuat otot area perut menguat.

## H. Uttanasana



**Gambar Pose Uttanasana**

Langkah-langkah melakukan yoga Uttanasana:

1. Mulailah dengan berdiri dalam Pose Tadasana, dengan kedua tangan Anda di tengah dada atau di pinggul. Lalu menghirup napas.
2. Saat mengeluarkan napas, mulailah mengayun ke depan dari pinggul dengan tulang belakang lurus, seolah-olah Anda bisa memanjangkan dada ke luar. Jika mau, Anda bisa menekuk lutut, membiarkan perut Anda berada di atas paha Anda.
3. Saat Anda sudah turun sejauh mungkin, biarkan kepala menggantung berat, pegang siku yang berlawanan dengan tangan yang berlawanan. Paha diputar sedikit ke dalam.
4. Mulailah memindahkan beban ke tumit, saat Anda memiringkan pinggul ke atas dan meluruskan kaki Anda

(tanpa mengunci lutut). Teruslah melatih gerakan menggerakkan pinggul ke atas, meregangkan paha belakang, dan membiarkan kepala menggantung.

5. Jika kaki Anda lurus tanpa harus membulatkan tulang belakang terlalu banyak, Anda bisa meraih lantai dengan tangan, menekan matras dengan ujung jari atau telapak tangan. Untuk peregangan yang lebih dalam, lingkarkan lengan di sekitar kantong pergelangan kaki Anda, telapak tangan menghadap ke dalam.

Manfaat dari pose atau gerakan ini diantaranya:

- a. Membuat kerja jantung lebih tenang dan stabil.
- b. Menenangkan dan menyehatkan sistem saraf pusat dan otak.
- c. Meredakan tekanan stres yang berlebihan.
- d. Menstabilkan tekanan darah.

Pose ini memberikan peregangan pada tulang paha dan tulang kering ke arah yang berlawanan sehingga memberikan jarak yang alami yang dibutuhkan oleh sendi lutut.

## I. Virabhadrasana I



**Gambar Pose Virabhadrasana I**

Dalam pose ini, tahapan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Pertama tama lakukan langkah 1 dan 2 dari pose virabhadrasana II.
2. Perlahan putar tubuh atas 90 derajat ke arah kanan, lakukan hal yang sama dengan kaki, dorong tumit kiri keluar sedikit kearah kanan. Perhatikan putaran pada lutut dan telapak kaki kanan, buat kedua elemen ini berada pada satu arah yang sama.
3. Tekuk lutut kanan perlahan-lahan hingga paha dan tungkai kaki bawah membentuk sudut tang tepat, dengan posisi paha kanan sejajar dengan

lantai. Bantu dengan meluruskan kaki kiri sejauh mungkin sehingga kaki kanan dapat membentuk sudut ideal.

4. Angkat kedua tangan perlahan-lahan keatas kepala, hadapkan kedua telapak tangan satu sama lain, dorong setinggi mungkin kearah langit-langit. Aktifkan seluruh jari tangan. Angkat tulang belikat pada punggung atas dan dekatkan pada satu sama lain.
5. Fokuskan arah energi tubuh kelangit-langit lewat kedua tangan dan mengkombinasikan dengan berat tubuh yang tersebar merata di keduabelak kaki.
6. Tahan 15 sampai 30 detik. Ulangi untuk sisi lainnya.

Latihan stimulasi beban menggunakan berat tubuh ini secara aman menstimulasi tulang dibagian tungkai kaki sekaligus merangsang sendi bagian pinggul dan lutut agar tetap fleksibel serta aktif memproduksi cairan pelumas. Putaran pada tulang punggung juga mengaktifkan tulang punggung agar selalu fleksibel dan memiliki kemampuan menyerap cairan yang dibutuhkan

## J. Setubandha sarvangasana



### Gambar Pose Setubandha sarvangasana

Langkah-langkah melakukan yoga Setubandha Sarvangasana:

1. Siapkan matras yoga
2. Berbaring terlentang di atas matras
3. Posisikan tangan berada di sisi tubuh dengan telapak tangan menyentuh matras
4. Tekuk lutut dan dekatkan tumit ke bokong, dengan telapak kaki rata menyentuh ke matras
5. Tekan kedua kaki dan lengan, lalu angkat tulang ekor atau bokong ke arah langit-langit
6. Angkat hingga paha sejajar dengan lantai
7. Tahan posisi ini selama 1 menit



8. Perlahan turunkan tubuh kembali ke matras, tahan posisi ini selama 5-10 detik
9. Ulangi pose ini paling tidak 10 kali sebagai latihan rutin

Manfaat dari pose atau gerakan ini diantaranya:

1. Meregangkan otot dan organ rongga dada.
2. Mensuplai darah segar penuh oksigen pada kelenjar tiroid.
3. Memanjangkan ruas-ruas tulang punggung.
4. Memberikan stimulasi pada organ rongga perut.
5. Merelaksasikan dan menyegarkan tubuh.

Pose ini berfungsi memberikan jarak alami pada bagian sendi pinggul yang sering menyempit pada wanita karena postur buruk, akibat pemakaian sepatu hak tinggi dsb. Pose ini juga menstimulasi area ginjal dan kelenjar adrenalin serta meregangkan seluruh organ perut yang memfasilitasi fase relaksasi secara optimal.

## K. Savasana

### Shavasana (Corpse Pose)

Lying flat on the ground with the face upwards, in the manner of a dead body, is savasana. It removes tiredness and enables the mind-body complex to relax deeply. (Chapter -1, Verse 32).



### Gambar Pose Savasana

Savasana terlihat seperti pose pendek untuk dilakukan, dan ya, memang begitu! Berikut cara melakukan pose savasana yoga dengan benar:

1. Berbaring telentang dalam pose senyaman mungkin dengan kaki terpisah dengan nyaman. Rilekskan kaki dan lutut Anda dengan jari-jari kaki menghadap ke samping.
2. Letakkan tangan Anda di sepanjang tubuh Anda dan buka telapak tangan Anda, menghadap ke atas.
3. Tutup mata Anda dan biarkan perhatian dan fokus Anda mengalir perlahan ke setiap bagian tubuh Anda. Saat melakukannya, rilekskan seluruh tubuh Anda.

4. Anda dapat membawa kesadaran Anda ke kaki kanan Anda, ke lutut kanan, ke paha Anda, ke kaki berikutnya, lutut dan ke atas ke kepala Anda. Saat Anda memusatkan perhatian pada setiap bagian tubuh, rilekskan mereka.
5. Lanjutkan bernapas dalam dan perlahan. Biarkan napas Anda membuat Anda lebih rileks.
6. Matikan semua kebisingan dan gangguan di luar ruangan dan fokuslah pada napas dan tubuh Anda.
7. Biarkan diri Anda berbaring dalam posisi ini selama sekitar 15 sampai 20 menit sampai Anda merasa rileks, segar kembali dan energik.
8. Saat Anda secara bertahap menyadari lingkungan Anda, ambil napas dalam-dalam dan perlahan buka mata Anda.

Manfaat dari pose atau gerakan ini diantaranya:

1. Ini menginduksi keadaan istirahat yang dalam di dalam tubuh, yang merangsang perbaikan sel dan jaringan. Melakukan pose yoga ini melepaskan stres dan membawa efek positif dari rutinitas yoga.
2. Savasana meremajakan tubuh Anda dan merupakan cara sempurna untuk mengembalikan

keseimbangan energi setelah sesi yoga Anda, terutama jika yoga dilakukan dengan tempo cepat.

3. Pose savasana yoga meredakan kondisi gaya hidup seperti tekanan darah tinggi, kecemasan, dan insomnia.
4. Savasana adalah cara yang efektif untuk mengurangi Vata dosha di tubuh Anda (atau ketidakseimbangan elemen udara).
5. Pose yoga ini sangat baik untuk sistem saraf Anda. Pose savasana mengaktifkan sistem saraf Anda di akhir rutinitas yoga Anda.
6. Shavasana bermanfaat bagi area otak Anda yang terkait dengan konsentrasi. Melakukan pose savasana membantu mempertajam fokus Anda dan meningkatkan daya ingat harian

Pose ini merupakan langkah perangkum semua manfaat dari ragam asana yang telah dilakukan sekaligus memaksimalkan semua kerja organ tubuh dalam melakukan fungsinya mendukung proses metabolisme. Bagi penderita *Arthritis*, dapat melakukan serangkaian latihan 30 menit dengan rutin, setidaknya 5-6 hari seminggu hingga kondisi

tubuh membaik.

Yoga tidak hanya sebatas olah tubuh untuk membuat tubuh ideal dan bugar saja, tetapi yoga juga dapat menjadi terapi kesehatan jika dilakukan dengan baik dan benar, hanya saja sebagian masyarakat tidak mengetahui hal itu.

Yoga memang merupakan olah tubuh yang membutuhkan biaya yang tidak sedikit. Maka dari itu kebanyakan studio atau tempat yoga dikhususkan bagi kaum menengah ke atas, dilihat dari tempat dan pengajarannya.

Beberapa gerakan atau pose yoga memang terlihat mudah dilakukan sendiri, namun pada kenyataannya gerakan-gerakan tersebut membutuhkan panduan dalam melakukannya. Itulah alasan kenapa yoga harus selalu dibimbing dengan instruktur yoga. Kesalahan pada gerakan tidak akan membuat praktikan yoga mendapatkan manfaat dari gerakan yoga tersebut, bahkan kesalahan yang berulang dapat mengakibatkan salah urat dan gangguan-gangguan lainnya

(Lebang, 2013).

Permasalahan yang terjadi tidak hanya sampai disitu saja. Waktu menjadi alasan utama untuk beberapa masyarakat, utamanya kaum wanita. Seorang wanita yang sibuk bekerja, baik itu yang bekerja di kantor maupun yang menjadi seorang ibu rumah tangga, memiliki tugas dan beban pikiran yang lebih banyak, dan tidak sedikit diantaranya mengalami yang namanya stress. wanita yang memiliki waktu untuk berolah tubuh setiap harinya hanya berjumlah 12 orang saja dari jumlah 50 orang. Hal ini menjadi salah satu alasan utama masyarakat, utamanya wanita tidak dapat mengikuti kelas yoga dikarenakan sibuknya dengan aktifitas sehari-hari. *Target audience* dalam perancangan ini adalah wanita, alasan pemilihan dikarenakan kebanyakan yang mengikuti kelas yoga adalah wanita. Berikut penjelasan lebih lengkapnya.

Walaupun dipercaya sebagai sebuah aktivitas yang diturunkan langsung maha pencipta kepada manusia, yoga

pertama kali dikenal luas berkat buku yang ditulis oleh Pantanjali seorang tokoh legenda yang hidup 500 atau 200 SM, yang berjudul yoga Sebuah kombinasi dari 196 sutra (*literature religious*) yang memuat banyak aspek kehidupan, salah satunya dalam bentuk dimensi sistemasi prinsip dan cara berlatih seluruh varian standar yang harus dipenuhi para pelaku yoga. Pantanjali memaparkan secara luas bahwa lewat latihan yoga yang rutin dan benar manusia mampu merubah dirinya lebih baik dengan penguasaan pikiran, emosi, dan masalah. Lewat yoga, pencerahan spiritual serta hubungan dari dengan sang maha pencipta dapat dicapai sepenuhnya.

## **1. 2 Tingkatan Yoga**

Menurut Pantanjali yoga memiliki 8 tingkatan yang satu sama lain saling berhubungan. Dengan artian saling berhubungan tidak ada perbedaan diantara ke 8 tingkatan tersebut. Apabila satu tingkatan belum dipenuhi dengan baik maka untuk tingkatan selanjutnya tidak akan bisa dilakukan

karena itu harus memahami satu tingkatan sebelum pindah pada tingkatan yang lain sebab akan menghancurkan konsep yoga yang sebenarnya.

### 1. Yama (Disiplin Sosial Masyarakat)

Yama memiliki 5 unsur penting yang dipraktekan dalam kehidupan sosial masyarakat seperti: tidak berbohong, lemah lembut, tidak mengambil milik orang lain, tidak mengumbar insting-insting kemanusiaan, dan pengendalian diri .

### 2. Niyama (Disiplin Individu)

Niyama menggambarkan kedisiplinan seorang individu seperti : terbebas dari pikiran negatif, selalu merasa cukup, sederhana, selalu hati-hati dalam bertindak, dan melaksanakan ibadah sesuai agamanya.

### 3. Asana (Postur Tubuh)

Pantajali berpendapat bahwa melatih postur tubuh dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang. Dengan melatih postur tubuh semua organ yang ada dalam tubuh manusia akan bekerja lebih optimal. Kegunaan dari latihan ini adalah untuk menyeimbangkan fisik dan psikologis manusia.



#### 4. Pranayama (Pengaturan Napas)

Dalam pranayama ini tidak bisa dilakukan apabila dasar dari asana belum mahir dilakukan. Dalam hal ini pranayama diyakini akan membebaskan diri dari masalah, merilekskan psikis, dan juga membuat saraf-saraf tidak tegang.

#### 5. Pratyahara (Pengaturan Indra)

Syarat awal dalam melakukan tingkatan ini adalah harus mematuhi persyaratan awal yaitu seseorang harus bisa mengontrol diri dan bisa membuang pikiran-pikiran kotor dalam artian jiwanya harus bersih.

#### 6. Dharana (Konsentrasi)

Kemampuan menguasai suatu hal dan mendalaminya tanpa ada masalah merupakan fase yang ada dalam dharana. Teknik ini dapat dikuasai dengan salah satu contohnya yaitu pembacaan mantra baik itu secara vocal maupun didalam hati. Konsentrasi seseorang dapat dikatakan apabila seseorang tersebut tetap bisa membuat naluri dasar pemikirannya berkembang ke segala arah.

#### 7. Dhyana (Meditasi)

Dhyana merupakan tahap dimana seseorang dalam jangka waktu tertentu sudah mampu memfokuskan pada satu arah tanpa adanya masalah. Dalam Dhyana

semua elemen tubuh sudah bersatu.

#### 8. Samadhi (Realisasi Diri)

Samadhi merupakan tahap akhir yoga dimana pada tahap ini seseorang akan merasakan kepuasan dari yoga ini hal ini dapat ditandai dengan perubahan sistem tubuh yang kembali optimal.

### 1. 3 Macam Dan Ragam Aliran Yoga

Menurut Sindhu, 2015 sejak awal pembentukannya, ada sembilan bentuk aliran yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan khusus para siswa yoga, yakni:

1. Jnana Yoga (Penyatuan Melalui Ilmu Pengetahuan )
2. Karma Yoga (Penyatuan Melalui Pelayanan Social Terhadap Sesama Manusia)
3. Bhakti Yoga (Penyatuan Melalui Bakti Terhadap Tuhan )
4. Yantra Yoga (Penyatuan Melalui Pembuatan Visual/Mandala)
5. Tantra Yoga (Penyatuan Melalui Pembangkitan Energi Chakra)
6. Mantra Yoga (Penyatuan Melaluisuara Dan Bunyi )
7. Kundalini Yoga (Penyatuan Melalui Pembangkitan Energi Kundalini-*The CoilingSerpent* Chakra Dasar)

8. Hatha Yoga (Penyatuan Melalui Penguasaan Tubuh Dan Napas)
9. Raja Yoga (Penyatuan Melalui Penguasaan Pikiran Dan Mental)

Lakukan gerakan ini dalam satu kesatuan selama 30 menit dan rutin, setidaknya 5 - 6 hari seminggu hingga kondisi tubuh membaik. Setelah itu, porsi yoga dapat ditambah secara normal.

- a. Dandasana
- b. Uttanasana
- c. Virabhadrasana I
- d. Bharadvajasana
- e. Setubandha sarvangarsana
- f. Savasana

### **Menangani Diabetes**

Berikut latihan yang bisa dilakukan penderita diabetes untuk meringankan beberapa gejala atau kondisi mengganggu terkait masalah diabetes. Sekaligus, membuat tubuh mentoleransi rasa sakit lebih baik dan meningkatkan level rileksasi yang membantu proses penyembuhan (Lembang,2010). Sediakan waktu 30 menit perhari dan latihan

asana ini rutin 5-6 hari setiap minggu.

Nikmati hasilnya setelah 2 bulan latihan (Lembang,2010).

- a. Suptha baddha konasana
- b. Janu sirasasana
- c. Bharadvajasana
- d. Marichiyasana I
- e. Viparita dandasana
- f. Adho mukha svanasana
- g. Adho mukha virasana
- h. Savasana

### **Meringankan Derita Tekanan Darah Tinggi.**

Berikut pemilihan latihan asana yang ditunjukkan sebagai perawatan organ tubuh yang memiliki fungsi terkait dengan kerja jantung dan pembuluh darah. Sediakan minimum 30 menit setiap hari 2-3 bulan untuk melatih gerakan ini berurutan sesuai durasi waktunya (Lembang,2010).

- a. Ardha uttanasana
- b. Adho mukha virasana
- c. Janu Sirasana
- d. Setubandha sarvangasana
- e. Viraparita Karani

- f. Suptha baddha konasana
- g. Savasana

### **Mengatasi Tekanan Darah Rendah**

Lewat upaya sama, kinerja paru-paru yang memberikan oksigen ke sel darah menjadi meningkat. Limpahan oksigen memberi tambahan nutrisi bagi darah sehingga banyak pelaku yoga merasa sangat segar sesuai berlatih dan menjadi ketagihan untuk rutin melakukannya (Lembang,2010).

- a. Suptha baddha konasana
- b. Viparita dandasana
- c. Adho mukha virasana
- d. Paschimotanasana
- e. Viraparita karani
- f. Salamba sarvangasana
- g. Savasana

### **Mengatasi derita saraf lumbar terjepit**

Latihan pose-pose dibawah ini rutin 5–6 hari perminggu selama 2 bulan.

- a. Utthita Trikonasana
- b. Ustrasana

- c. Upavistha Konasana
- d. Bharadvajasana (Chair)
- e. Setubaddha Sarvangasana
- f. Savasana (Lembang,2010).

### **Mengatasi Asma**

Berikut serangkaian asana yang dilakukan untuk menyehatkan organ pernafasan secara berurutan agar tidak mudah terserang asma (Lembang,2010).

- a. Setubaddha sarvangasana-chatuspadasana
- b.Sarvangasana
- c. Ardha halasana
- d. Savasana

### **Mengatasi Gangguan Menstruasi**

Berikut serangkaian asana yang mampu meredakan rasa sakit saat menstruasi. Asana ini dikonsentrasikan untuk menstimulasi area pinggul, selangkangan, organ kewanitaan, perut bagian bawah, paru-paru, jantung, sistem saraf, dan otak (Lembang,2010).

- a. Baddha konasana.
- b. Janu sirsasana (Kursi).
- c. Setubandha sarvangasana.
- d. Viparita karani.

Solusi perancangan yang diambil untuk memberikan informasi mengenai manfaat yoga sebagai *healing therapy* bagi kaum wanita yang dapat mengatasi gangguan menstruasi dan arthritis. Media informasi ini menjawab permasalahan seperti kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap yoga yang berfikir bahwa yoga hanya untuk olah tubuh yang membuat tubuh menjadi ideal dan bugar saja, namun dapat juga memberikan informasi atau pengetahuan lebih mengenai seputar yoga yang dapat menjadi terapi kesehatan untuk mencegah gangguan kesehatan yang dialami oleh kaum wanita. Media informasi juga menjawab permasalahan bagi masyarakat khususnya kaum wanita, yang tidak memiliki waktu untuk mengikuti kelas yoga dikarenakan aktifitas yang padat dan biaya yang besar untuk mengikutikelas yoga. Meminimalisir resiko gerakan yoga yang

cenderung dianggap mudah bagi kaum wanita yang mempelajari gerakan yoga sendiri tanpa instruktur dengan media informasi ini.



## **BAB II**

# **PENGERTIAN SENAM YOGA**

### **2. 1 Pengertian Senam Yoga**

Senam yoga merupakan penyatuan antara gerak tubuh, nafas dan pikiran. Awal mula yoga berasal dari India sejak 5.000 tahun yang lalu, di Indonesia yogaberkembang sejak tahun 1990-an. Gerakan senam yoga ini dapat dilakukan oleh semua umur baik pria maupun wanita. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, senior (usia 50 tahun keatas). Bahkan ada senam yoga yang dikhususkan untuk ibu hamil, anak-anak berkebutuhan khusus atau orang dengan cacat tertentu (Widya, 2015).

Senam yoga untuk penderita hipertensi merupakan kombinasi gerakan yang dapat dilakukan oleh untuk menurunkan tekanan darah. Hal ini terjadikarena dengan melakukan senam yoga dengan menggunakan tehnik asana, pranayama serta meditasi secara teratur dapat menstimulasi hormone penenang alami dialam tubuh yaitu endorphin.

Hormone endorfin dihasilkan oleh tubuh pada saat kondisi tubuh dalam keadaan relaks atau tenang. Hormone endorfin ini dihasilkan dibagian otak dan susunan saraf tulang belakang.

Hormone endorfin akan memberikan rasa nyaman dan dapat mengurangi tekanan darah. Menurut Ridwan, efek dari senam yoga dapat memberikan ketenangan sehingga aliran darah menjadi lancar dan kerja jantung berjalan dengan baik (Sena dkk., 2019). Teknik asana adalah suatu gerakan penting dalam yoga. Asana merupakan bagian dari tiga tangga disiplin Hatha Yoga. Maharshi Patanjali mendefinisikan asana yaitu ketika seseorang duduk pada suatu posisi dalam keadaan tenang dan stabil (Yuliani dan Shanty, 2015).

Teknik pranayama latihan pernafasan dalam yoga. Pranayama menjadi salah satu teknik penting dalam yoga karena nafas adalah kekuatan. Selain itu nafas juga menjadi kendaraan untuk berkonsentrasi. Saat melakukan asana, pernafasan yang dalam dan teratur dapat memberikan

perasaan ringan dan bersih, serta kejernihan dalam berpikir (Yuliani dan Shanty, 2015).

## **2. 2 Manfaat Senam Yoga**

Melakukan latihan senam yoga secara teratur akan memberikan manfaat yang besar, antara lain:

1. Meningkatkan fungsi kerja kelenjar endokrin (hormonal) dalam tubuh
2. Membentuk postur tubuh yang lebih tegap, serta otot yang lebih lentur dan kuat
3. Meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernafas
4. Meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak
5. Membuang racun dari dalam tubuh (detoksifikasi)
6. Meremajakan sel-sel tubuh dan memperlambat penuaan.
7. Memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung
8. Mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental serta membuat lebih kuat saat menghadapi stress
9. Memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi

yang mendalam

10. Meningkatkan kesadaran pada lingkungan
11. Meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berpikir positif (Sindhu, 2013).

## **2. 3 Gerakan yoga untuk Kesehatan**

### 1. *Sukhasana*

Adalah posisi meditasi klasik, easy pose membantu menegakkan tulang punggung belakang, melambatkan metabolisme, serta memberikan ketenangan hati atau emosi dan menenangkan pikiran. Gerakan ini dilakukan dengan duduk bersila.

### 2. *Shoulder stretch*

Gerakan ini membantu menghilangkan stres dan rasa kaku di daerah pundak dan punggung atas. Gerakan ini dilakukan dengan duduk bersimpuh dan menarik tangan ke belakang.

### 3. *Standing Spread Leg Forward Fold*

Gerakan ini akan memperkuat dan melenturkan bagian dalam dan luar betis kaki dan tulang punggung (spine). Bagi pemula, dapat menggunakan kursi, sehingga tekanan pada pinggang bagian bawah tidak terlalu berat. Gerakan dilakukan dengan berdiri kaki dibuka lebar dan tangan didorong ke depan.

4. *Bidalasana* (Posisi Cat Pose)

Gerakan ini akan melatih organ di daerah perut (*center*) dan membuat badan rileks. Gerakan yoga ini dipadukan dengan pernafasan. Posisi gerakan ini yaitu seperti kucing.

5. *Ardha matsyendrasana* (*Half spinal twist*)

Gerakan ini dapat memperkuat dan memperpanjang tulang belakang. Gerakan yoga ini juga sangat baik untuk organ hati, ginjal, dan kelenjar adrenal. Gerakan ini dilakukan dengan duduk bersila dan memutar badan ke kanan dan kiri.

6. *Anuloma Viloma* atau (*Alternate Nostril Breathing teknik*)

Teknik bernafas ini menghirup dengan satu lubang hidung kiri, dan dikeluarkan dengan lubang kanan. Lakukan hal ini secara bergantian. Latihan ini akan sangat menenangkan emosi dan pikiran (Khalifah dan Widagdo, 2016).

Melakukan senam yoga dapat mengurangi berat badan, menurunkan kolestrol tinggi, menurunkan kadar gula darah, menurunkan tekanan darah, merelaksasikan fisik dan emosional. Melakukan senam yoga dapat menstimulasi

pengeluaran hormon yang dapat membuat tubuh menjadi relaks/tenang. Hormone tersebut adalah endorphin, endorphin merupakan obat penenang alami yang diproduksi otak untuk memberikan rasa nyaman. Menurut Sindhu melakukan senam yoga dapat memberikan kerileksan dan melancarkan peredaran darah.

Seorang yang menderita stres, selain terwujud dalam berbagai macam penyakit diantaranya:

### **1. Penyakit Kardiovaskular Umum Yang Disebabkan Stres**

Tekanan Darah Tinggi. Infarksi miokardial (serangan jantung). Kolesterol Darah Tinggi. Aneurisma ventrikel. Jantung berdebar. Disritmia jantung. Penyakit Jantung Iskemik. Sirkulasi Darah yang buruk.

### **2. Gangguan Neuro Psikologis Umum Akibat Stres**

Stroke Insomnia (dan berbagai gangguan tidur lainnya), Sakit kepala (bisa saraf serta pembuluh darah seperti migrain), Gangguan makan, Ketergantungan obat dan penyalahgunaan zat (terutama yang berkaitan dengan obat-obatan psikoaktif,

antidepresan dan obat penenang) serebral, Psikoneurosis, Kegelisahan, Panik, Depresi, Perubahan keadaan.

### **3. Gangguan Sistem Endokrin Umum Akibat Stres**

Ketidakseimbangan hormonal, Sakit kepala hormonal, Perubahan suasana hati sering dan tidak sehat, Penyakit metabolik karena ketidakseimbangan hormon (seperti Diabetes), Kelainan tiroid, Disfungsi seksual (dan kemungkinan infertilitas, Hipoglikemia, Siklus menstruasi yang tidak teratur dan kista ovarium (pada wanita), Impotensi dan Disfungsi Ereksi (pada laki-laki), Jerawat.

### **4. Penyakit Yang Disebabkan Stres Lainnya**

Penyakit kulit seperti eksim, psoriasis, gatal-gatal, ruam, dll, Berbagai jenis kanker dan tumor, Kecanduan alkohol, Asma, Kelelahan kronis, Ketegangan neuromuskular, Sindrom iritasi usus, Gangguan gastrointestinal (keasaman, gangguan pencernaan, dll), Obesitas (karena makan berlebihan dan metabolisme lamban), Bisul lambung, Alergi dan wabah

serupa, Viral dan infeksi bakteri (pilek, flu, dll), Penyakit pernafasan, Kram otot, Sindrom stres berulang, *Post Traumatic Stress Disorder* (dalam kasus yang sangat parah).

Dan kita tahu, banyak obat-obat kimia yang bersifat medis maupun berbagai macam penyembuhan non medis dilakukan untuk mengembalikan kondisi mental seseorang yang sedang mengalami stres. Salah satu upaya penyembuhan non medis yang biasa dilakukan untuk menanggulangi masalah stres adalah dengan memanfaatkan gerak olah tubuh. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hanya sedikit saja orang yang mengerti konsep stres yang benar. Stres dalam kehidupan tidak dapat dihindarkan. Masalahnya adalah bagaimana manusia hidup dengan stres tanpa harus mengalami distress.

Salah satu solusi untuk mengatasi stress adalah dengan melakukan yoga, Yoga sendiri berasal dari bahasa Sanskerta yang berarti penyatuan dengan alam dan Sang Pencipta. Yoga sebenarnya menitikberatkan pada aktivitas meditasi atau tapa,



di mana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol pancaindra dan tubuhnya secara keseluruhan. Tapi masyarakat awam umumnya mengenal yoga hanya sebagai aktivitas latihan fisik atau asana.

Banyak orang sepakat, yoga memberikan disiplin fisik, mental, dan spiritual yang berakar sejak zaman India kuno dulu. Tapi percayalah, Anda tetap bisa melakukan ini dengan santai. Sejak lama, yoga sendiri telah dikenal sebagai metode alternatif penyembuhan dan penyeimbang. Yoga sendiri adalah gaya hidup yang secara integratif mencakup semua aspek dalam hidup, yaitu teknik untuk kesehatan optimal fisik dan mental, membantu menghadapi tantangan kehidupan modern, serta mengubah kehidupan seksual. Yoga juga akan membuat Anda merasa nyaman dengan tubuh sendiri, menambah rasa percaya diri, dan mendongkrak kemampuan konsentrasi dan memori. Di samping itu, yoga membebaskan hidup dari ketakutan dan emosi serta pikiran negatif. Inilah 3 alasan utama secara fisik

,Psikologis mengapa Anda harus mencoba yoga:

## **1. Manfaat Yoga Secara Fisik**

### **a. Dapat dipadu dengan olahraga lain**

Misalnya aerobik dan angkat beban. Yoga juga meningkatkan kinerja Anda secara keseluruhan.

### **b. Membantu kesadaran berdiet**

Bagi yang memiliki tubuh besar dan ingin diet tapi selalu gagal, saatnya Anda melakukan yoga. Yoga membantu memfokuskan pikiran untuk bisa berkomitmen melakukan diet dengan kesadaran, bukan karena paksaan.

### **c. Mudah dan nyaman**

Yoga dapat dipraktikkan di rumah atau di mana saja tanpa harus kelelahan dan keringatan seperti di pusat kebugaran. Para pemula disarankan untuk berlatih dengan guru yoga terlebih dahulu. Kini kian banyak orang yang memperlakukan yoga sebagai kebutuhan utama, bukan semata gaya hidup. Disiplin ini diyakini banyak orang bermanfaat bagi kesehatan fisik dan psikis.

#### **d. Meningkatkan Fleksibilitas**

Meskipun mendapatkan fleksibilitas baru sebagian kecil dari manfaat yoga, namun untuk Anda, para pria, yang menghabiskan waktu kerjanya dengan duduk di kursi yang sama, di meja yang sama, di kantor yang sama, tiap harinya, minggu demi minggu, akan membuat otot-otot Anda menjadi kaku. Dengan melakukan peregangan (stretching) pada otot-otot yang kaku, dapat meningkatkan fleksibilitas secara menyeluruh, meredakan nyeri otot, meningkatkan detoksifikasi (pengeluaran racun), serta pencernaan yang lebih baik lagi. Bagi Anda dan siapa saja yang menderita stress secara fiksi karena kelelahan bekerja, akan mendapatkan keuntungan dari fleksibilitas yang yoga tawarkan.

#### **e. Membentuk Otot**

Kekuatan yoga dapat membentuk otot Anda serta mengurangi berat badan Anda secara alami dan sehat. Bagaimana tidak, kekuatan yoga mampu membentuk

ketahanan kardiovaskular serta membentuk otot Anda. Lakukan secara teratur gaya-gaya menantang yang dapat membentuk tubuh Anda di kelas yoga seperti squats, lunges, planks, dan lainnya.

## **2. Manfaat Secara Psikologis**

### **a. Mengusir stres**

Jika penyakit Anda disebabkan oleh stres, yoga adalah cara terbaik untuk menyembuhkannya. Yoga memberikan rileksasi, latihan postur, napas, dan meditasi yang efektif untuk mengurangi kadar ketegangan dan kecemasan. Yoga juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang sering tertekan oleh stres dan kecemasan.

### **b. Melepas penat**

Kapan terakhir kali Anda menjauh dan melepaskan penat sejenak? Seperti benar-benar unplugged dari komputer, laptop, smartphone, panggilan telepon, email yang tidak berkesudahan, dan nikmati alam atau keadaan sekitar? Dengan

yoga mempermudah Anda untuk lebih santai dan rileks sejenak. Melakukan gerakan-gerakan yoga yang menantang akan membantu Anda mengalihkan pikiran dari masalah, rutinitas, hingga kepenatan Anda sejenak.

### **c. Menumbuhkan kepribadian**

Tubuh kita adalah instrumen musik yang indah, tetapi perlu dimainkan dengan benar sehingga menghasilkan nada yang indah pula. Yoga adalah panduan aman eksplorasi pencarian nada yang indah itu karena yoga mengusir konsepsi yang salah soal diri Anda. Anda juga akan menemukan makna baru tentang hidup yang sebenarnya sederhana dan bahagia.

### **d. Harmonisasi kehidupan sosial**

Yoga membangun kesabaran, toleransi, cinta kasih, dan pengampunan sehingga memperbaiki hubungan dengan keluarga, teman, rekan kerja, dan lain-lain.

#### **e. Lebih fokus**

Ketika Anda selalu menunda-nunda pekerjaan atau janji penting, artinya ada sesuatu yang tidakimbang dan membuat Anda tidak fokus. Teknik pernapasan dan latihan konsentrasi dalam yoga akan membantu Anda menjadi lebih fokus.

#### **f. Lebih memahami pikiran dengan baik**

Berlatih dan masuk ke kelas yoga akan melatih pikiran. Selain itu, Anda juga bisa berkenalan dengan teman yang memiliki kesadaran dan pemikiran yang sama.

#### **g. Membuat hidup lebih bahagia**

Beryoga akan membuat Anda menjadi pribadi yang lebih bahagia, selalu positif, dan selalu tertawa atau mampu melakukan pekerjaan konyol. Karena proses yoga dengan mengandalkan pernapasan akan membantu membersihkan sistem kerja paru-paru dalam tubuh.

#### **h. Terapi menenangkan diri**

Dengan beryoga Anda tidak hanya membakar 400 kalori.

Sebuah studi memaparkan, yoga dapat menurunkan kortisol atau hormon stres, dan mengaktifkan sistem saraf yang memiliki efek menenangkan diri

### **i. Belajar Lebih Fokus Terhadap Hidup**

Kita tahu bahwa hal yang paling sulit dalam yoga adalah minat Anda untuk melakukan yoga. Refleksi diri yang cepat ini dimaksudkan untuk membantu Anda fokus terhadap tujuan Anda mengikuti yoga, beberapa mungkin ada yang datang ke kelas yoga hanya untuk bersantai, ingin melihat para wanita melakukan gerakan yoga, ada juga yang datang ke kelas yoga untuk mendapatkan kepercayaan diri. Jika Anda sering merasa malas mengikuti kelas yoga, coba terapkan alasan ini dalam diri Anda "Saya ingin merawat dan memperlakukan diri Saya sendiri dengan lembut hanya untuk 1 jam saja". Dengan menetapkan pikiran seperti itu, Anda akan mendapatkan semua manfaat dari yoga, dan mengaplikasikannya kedalam kehidupan Anda sehari-hari.

### **3. Manfaat Secara Biologis**

#### **a. Mempercepat proses penyembuhan**

Di kala sakit, yoga mempercepat proses penyembuhan. Riset membuktikan, yoga efektif menyembuhkan tekanan darah tinggi, diabetes tipe 2, asma, gangguan tidur, sakit kepala kronis, dan nyeri punggung. Yoga juga memperbaiki fungsi jantung, pencernaan dan penglihatan, serta membantu mengontrol rasa nyeri.

#### **b. Meningkatkan kehidupan seks dan Gairah Seksual Anda**

Yoga dipercaya bisa membantu Anda mengontrol gairah seksual. Ini bermakna positif untuk meningkatkan hubungan seksual bersama pasangan Pernahkah Anda berpikir bagaimana jika semua cara peregangan otot di atas matras yoga diterapkan pada "tingkah laku" Anda di tempat tidur. Sangat pasti bahwa latihan yoga yang teratur dapat meningkatkan pernapasan Anda, daya tahan tubuh, energi seksualitas Anda, fleksibilitas, kekuatan, serta keseluruhan kesehatan Anda. Plus! Latihan



yoga secara teratur akan meningkatkan kemampuan koneksi intim dengan pasangan Anda

### **c. Menghilangkan Racun**

Sebagian besar dari kekuatan terapi di yoga didapat melalui proses penghilangan sisa-sisa racun. Ketika Anda melakukan gerakan yoga seperti memutar bagian pinggang dan Anda berkeringat secara teratur, Anda tidak hanya mendapatkan kekuatan, dan fleksibilitas, tetapi Anda juga dapat membersihkan tubuh Anda dari racun-racun, terlebih ketika Anda melakukan Bikram Yoga. Maka dari dengan bangga kami persembahkan “ olahraga simple ,mudah dan murah bersama Healing

### **Yoga dengan beberapa program sebagai berikut:**

#### **1. Regular Program**

Merupakan program kelas yoga harian rutin yang dapat Anda ikuti sesuai dengan kebutuhandan waktu yang Anda miliki. Diperuntukkan bagi semua tingkat kemampuan (all

levels), atas disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa yang berbeda-beda. Berdurasi 60 menit (1 jam) hingga 90 menit (1,5jam) per sesi dan dibawakan dengan tema kelas yang berbeda-beda, diantaranya:

## **2. General Yoga**

Sesi yoga bertema umum yang akan memberikan manfaat kesehatan fisik secara menyeluruh, selain juga ketenangan pikiran, dan emosi. Berdurasi 90 menit persesi.

## **3. Yoga For Strength: *Strong as Mountain***

Adalah sesi yoga yang bertujuan untuk meningkatkan stamina dan semangat Anda. Bermanfaat untuk menguatkan otot-otot tubuh (pada perut, punggung, dan lengan) dan meningkatkan kemampuan untuk fokus. Sangat baik untuk mengoreksi cara bernapas dan sikap tubuh yang bungkuk. Berdurasi 90 menit (1,5 jam ) per sesi.

## **4. Yoga For Flexibility: *Breathe into the Stretch***

Sesi yoga yang bermanfaat sirkulasi darah dan

melepaskan kekakuan pada otot-otot tubuh (terutama pada kaki, panggul, perut, dan punggung bagian bawah), serta menstimulasi aktivisasi syaraf pusat. Juga, melatih memperdalam napas secara alami dan memberikan ketenangan pada pikiran. Berdurasi 90 menit (1,5 jam) per sesi.

### **5. Yoga For Relaxation: *Calm And Relaxing***

Sesi yoga yang akan memberikan rasa nyaman di saat kondisi tubuh kurang fit, dalam tahap penyembuhan penyakit, letih, dan stres. Menenangkan pikiran, meremajakan serta memperbaharui energi tubuh. Berdurasi 90 menit (1,5 jam) per sesi.

### **6. Yoga For Healing**

Beberapa penelitian telah membuktikan adanya efek penyembuhan yang didapat dari praktik yoga yang dilakukan secara kontinyu dan teratur. Walau begitu, lebih baik yoga diposisikan sebagai cara untuk pemeliharaan kesehatan daripada penyembuhan penyakit. Berlatih yoga lah di masa

sehat dengan tujuan mendapatkan kesehatan yang prima untuk waktu yang panjang.

Mengenai asma, asma adalah sebuah penyakit yang disebabkan oleh penyempitan saluran napas dan merupakan penyakit yang belum dapat disembuhkan secara total, tetapi dapat dikendalikan. Berlatih yoga akan menghangatkan tubuh, melatih otot paru-paru, mengoptimalkan napas, dan menekan stress yang dapat memicu kambuhnya asma.

## **7. Yoga For Kids**

Khususnya bagi anak-anak, berlatih yoga akan melatih kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan tubuh. Berlatih yoga juga mengajarkan cara-cara berkonsentrasi dan memusatkan perhatian hanya pada satu hal. Ini akan membantu mereka untuk menyerap pelajaran lebih baik, di rumah ataupun di sekolah. Menurut psikolog Gordon Stoke, 80 persen permasalahan di sekolah timbul karena stres. Oleh karenanya atasi dulu stres, maka kesulitan akan teratasi.

Dipercaya bahwa berlatih yoga sejak dini akan memberikan kepercayaan diri dan self control yang lebih baik saat mereka dewasa. Juga, akan memperluas kesadaran dan meningkatkan empati anak-anak pada segala hal yang ada disekitarnya. Dan yang terpenting, yoga sangat menyenangkan untuk dilakukan. Anak-anak akan dengan mudah menyukai dan menikmati berlatih yoga.

Sama halnya dengan yoga untuk orang dewasa, berlatih yoga untuk anak-anak memfokuskan pada teknik-teknik yoga yang akan:

- a. Meningkatkan kekuatan otot tubuh, membuatnya menjadi kuat, lentur, dan rileks.
- b. Menyeimbangkan produksi hormonal dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga meningkatkan kesehatan secara menyeluruh dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- c. Mengolah tulang punggung dan sistem syaraf pusat. Meningkatkan koordinasi tubuh.
- d. Memperdalam napas. Meningkatkan asupan oksigen yang akan melancarkan kinerja organ tubuh, juga meningkatkan konsentrasi dan ketenangan pikiran.

- e. Memberi sensasi feel good, meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berekspresi sehingga dapat mengoptimalkan minat dan bakat yang dimiliki.

Selain itu, yoga untuk anak-anak di rancang sedemikian rupa agar terasa menyenangkan dan menarik untuk diikuti anak-anak, dengan menggabungkan teknik-teknik yoga dengan story telling, art& craft activity, dan yoga games.

Anak-anak akan berlatih yoga yang memfokuskan pada:

- a. Menggunakan postur-postur yoga sebagai cara untuk mempelajari anatomi tubuh manusia, lingkungan, maupun ilmu-ilmu lainnya (matematika, science, ekologi, dsb). Menjelaskan bagaimana teknik yoga tertentu dapat memberikan manfaat bagi fisik maupun mental.
- b. Menyeimbangkan aktivitas otak kiri dan kanan. Melakukan aktivitas yoga yang dapat meningkatkan keseimbangan tubuh dan pikiran, serta meningkatkan kemampuan motorik kasar dan halus anak - anak.
- c. Melakukan yoga games yang mendukung kerjasama serta

pola pikir 'win- win'.

- d. Menggunakan affirmation (kalimat-kalimat penegasan) sebagai pesan positif yang akan memicu hadirnya rasa tenang, damai, cinta dan kasih sayang pada diri anak-anak.
- e. Menggunakan teknik-teknik yoga yang bersifat introspektif seperti meditasi, konsentrasi, fokus, bernapas, dan relaksasi, sebagai cara untuk melatih anak-anak menggunakan teknik yoga untuk menenangkan diri dan memusatkan perhatiannya.

Anak-anak dapat mulai berlatih yoga sejak usia 3 tahun hingga usia 14 tahun, yang dibagi kedalam kategori:

- a. Toddler/balita 3 – 5 tahun (usia prasekolah & TK)
- b. Kids 6 – 12 tahun (usia sekolah dasar)
- c. Early teens 13 – 15 tahun (remaja awal)

## **8. Yoga Prenatal**

Prenatal Yoga adalah program yoga khusus untuk

kehamilan dengan teknik dan intensitas yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil dan janin yang ikandungnya. Program ini menekankan pada teknik-teknik postur yoga, olah napas, rileksasi, teknik - teknik visualisasi dan meditasi yang berguna sebagai media self help yang akan memberi kenyamanan, ketentraman, sekaligus memperkuat diri saat menjalani kehamilan. Dengan kata lain, program ini akan membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi masa persalinan.

Prenatal yoga ini dimaksudkan untuk membantu para ibu hamil dalam mempersiapkan tubuh agar lebih siap menjelang proses kelahiran, meningkatkan fleksibilitas serta meningkatkan keseimbangan. Dengan ibu mengikuti kelas prenatal yoga pada masa kehamilan akan memberikan manfaat pada tubuh ibu dengan membuat tubuh ibu menjadi lebih relaks serta mengurangi rasa pegal yang dirasakan selama masa kehamilan. Pada umumnya pergerakan pada yoga berisikan tentang



berbagai pose yang dilakukan yang dapat membuat tubuh menjadi lebih sehat, meningkatkan kesadaran diri serta membuat pikiran menjadi lebih tenang. Disamping itu, adapula yang memiliki tujuan berbeda ketika mengikuti kelas yoga, dimana sebagian diantaranya bertujuan untuk menurunkan berat badan dan lain sebagainya.

Beberapa manfaat berlatih yoga selama kehamilan diantaranya:

**Manfaat fisik:**

1. Melatih postur tubuh yang baik, tegap, dan kuat di sepanjang kehamilan.
2. Melancarkan aliran darah. Memperlancar supply oksigen, nutrisi dan vitamin dari makanan ke janin.
3. Memperkuat otot punggung, membuatnya lebih kuat untuk menyangga beban kehamilan dan menghindarkan dari cedera punggung atau sakit pinggang.
4. Melatih otot-otot dasar panggul-perineum yang berfungsi sebagai otot kelahiran, untuk kuat menyangga beban kehamilan dan juga menyangga kandung kemih dan usus

besar. Semakin elastis otot dasar panggul, semakin mudah untuk menjalani proses kelahiran dan semakin cepat pula proses pemulihan pasca melahirkannya.

5. Membantu mengurangi/mengatasi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan seperti morning sickness, sakit punggung, sakit pinggang, weak bladder, heartburn, konstipasi/sembelit, dll.

**Manfaat mental:**

1. Menggunakan teknik-teknik pernapasan yoga untuk menenangkan diri dan memusatkan pikiran. Sebagai media *self help* yang akan membantu saat dilanda kecemasan dan ketakutan, atau saat perhatian tercerai berai atau saat perhatian terjebak dalam kemacetan lalu lintas pikiran.

2. Menggunakan teknik-teknik pernapasan yoga untuk beristirahat sejenak di saat jeda antara dua kontraksi, untuk mengumpulkan energi dan prana.

3. Menggunakan teknik-teknik relaksasi untuk menginduksi

rasa nyaman dan rileks di sepanjang kehamilan dan saat melahirkan. Menjaga otot-otot tubuh tetap rileks saat melahirkan.

**Manfaat spiritual:**

1. Menggunakan teknik-teknik pemusatan pikiran dan meditasi yang bermanfaat untuk berkomunikasi dengan sang buah hati dan meningkatkan keterikatan/bonding dengannya.
2. Meningkatkan ketenangan dan ketentraman batin selama menjalani kehamilan.
3. Memandang segala sesuatu secara apa adanya, membantu saat ketakutan melanda untuk tidak terkuasai oleh rasa takut.
4. Meningkatkan *inner peace*, penerimaan diri dan kepasrahan saat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan kelahiran.
5. Meningkatkan kemampuan untuk merasa bahagia.



## **BAB III**

# **MANFAAT YOGA UNTUK KESEHATAN**

### **3. 1 Manfaat Yoga Untuk Kesehatan**

Sama Halnya Dengan Olahraga Jenis Lain, Yoga Dapat Memberikan Manfaat Yang Luar Biasa Bagi Kesehatan Kita. Termasuk Membantu Tubuh Mencegah Terjadinya Berbagai Gangguan Kesehatan Seperti Obesitas, Stress, Tekanan Darah Tinggi Dan Diabetes. *Yoga Yang Dilakukan Secara Rutin, Terbukti Dapat Membantu Memerangi Stres. Saat Stress, Sekresi Glucagon (Hormon Yang Bertanggung Jawab Meningkatkan Level Glukosa Dalam Darah) Akan Meningkatkan. Melakukan Asana (Pose) Dan Pranayam (Pernapasan) Dalam Latihan Yoga Selama Beberapa Waktu Dapat Membantu Menurunkan Stres. Rutin Melakukan Yoga Juga Terbukti Dapat Menurunkan/Mengendalikan Berat Badan Dan Memperlambat Proses Akumulasi Lemak Dalam Tubuh.*

Pose Surya Namaskar (Sun Salutation) dan teknik pernapasan Kapal Bhati Pranayama adalah pose Yoga yang

efektif membantu menurunkan berat badan. Dengan sendirinya karena obesitas adalah salah satu faktor penyebab diabetes melakukan yoga juga dapat menjaga berat badan dalam batas normal. Bagaimana yoga bisa membantu penderita diabetes? Penjelasannya kira-kira seperti ini.

Diabetes terjadi karena sel tubuh tidak dapat merespons insulin yang diproduksi tubuh. Saat Anda menjalankan latihan secara regular, maka tubuh akan mulai mereaksi terhadap insulin, sehingga membantu mengurangi kadar gula di dalam darah. Yoga juga dapat membantu memperlancar peredaran darah di tubuh Anda, terutama di lengan dan kaki. Para penderita diabetes, kerap mengalami masalah di kedua bagian tubuh ini. Nah, berikut ini beberapa gerakan yoga yang tepat bagi penderita diabetes.

### **1. Sun Salutations (Surya Namaskar)**

Ada beberapa gerakan pose yang berbeda dari Sun Salutations. Banyak orang yang menganggap bahwa gerakan yoga ini paling

komplet. Selain membantu menurunkan berat badan, melatih kekuatan otot, detoks alami tubuh, pikiran rileks, juga dapat membantu pasien diabetes untuk menurunkan kadar gula darah.

## **2. *Seated Forward Bend Pose (Paschimottanasana)***

Duduk sambil luruskan kaki ke depan. Tarik nafas lalu perlahan rentangkan tangan hingga menyentuh jari kaki. Benamkan kepala dan mencium lutut lalu ulangi ke posisi awal dan hembuskan nafas perlahan. Ulangi gerakan ini hingga 3-4 kali. Meningkatkan suplai darah di bagian punggung dengan meregangkan otot-otot punggung dan di bagian belakang kaki. Pose ini juga mengaktifkan fungsi pankreas dan ginjal untuk membantu menurunkan berat badan.

## **3. *Cow Face Pose (Gomukhasana)***

Duduk di lantai dan silangkan kaki kiri di bawah kaki kanan. Ambil napas lalu lakukan peregangan tangan. Buang nafas sambil istirahatkan lengan. Angkat tangan kanan ke atas dan tekuk. Pertemuan dengan tangan kiri di belakang

punggung. Tahan satu menit. Ulangi gerakan ini pada kaki lain. Latihan ini meningkatkan fleksibilitas bagian bahu dan pinggul sekaligus memperkuat otot-otot dada dan punggung. Selain itu juga merangsang fungsi ginjal, kandung kemih, sistem pencernaan.

#### **4. *Seated Twist Pose* (Ardha Matsyendrasana)**

Duduk di lantai (alas) lalu letakkan tangan kiri pada paha kanan. Lalu putar tubuh Anda perlahan. Tahan posisi ini selama 10 detik lalu buang napas. Lakukan bergantian pada sisi lain dan ulangi gerakan 5-8 kali. Selain sehat untuk hati dan ginjal, pose ini mampu mencegah nyeri punggung dan pinggul, merangsang fungsi pankreas dan meningkatkan konsentrasi. Setiap sebelum melakukan latihan yoga, terlebih dahulu lakukan pemanasan agar otot tubuh tidak kaku dan mengurangi risiko cedera. Yoga adalah olahraga yang mengombinasikan antara pikiran dan tubuh. Olahraga ini telah dilakukan sejak 5.000 tahun lalu dalam



filosofi India kuno. Berbagai gaya yoga menggabungkan postur fisik, teknik pernapasan, dan meditasi atau relaksasi.

Olahraga ini pun menjadi semakin populer sebagai bentuk latihan fisik. Pose yang dilakukan diyakini bisa meningkatkan kontrol pikiran dan tubuh, serta meningkatkan kesejahteraan dalam beberapa waktu terakhir.

### **3. 2 Jenis-Jenis Yoga**

Yoga modern telah berkembang dengan fokus pada olahraga, kekuatan, kelenturan, dan pernapasan. Aktivitas ini dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Ada banyak jenis yoga yang bisa disesuaikan dengan kondisi tubuh, yaitu:

#### **1. Yoga Ashtanga**

Jenis yoga ini menggunakan ajaran yoga kuno dan populer selama tahun 1970-an. Ashtanga menerapkan enam urutan postur yang dengan cepat menghubungkan setiap gerakan dengan napas.

## **2. Bikram Yoga**

Yoga ini juga dikenal sebagai yoga panas, bikram yoga dilakukan di ruangan dengan pemanas buatan pada suhu hampir 105 derajat Celsius dan kelembapan 40 persen. Ia terdiri dari 26 pose dan dua urutan latihan pernapasan.

## **3. Hatha Yoga**

Yoga ini adalah istilah umum untuk semua jenis yoga yang mengajarkan postur fisik. Gerakannya biasanya berfungsi sebagai pengantar lembut untuk postur yoga dasar.

## **4. Yoga Iyengar**

Jenis ini berfokus untuk menemukan kesejajaran yang benar di setiap pose menggunakan berbagai alat peraga. Mulai dari balok, selimut, tali pengikat, kursi, dan guling.

## **5. Yoga Jivamukti**

Jenis yoga ini muncul pada tahun 1984, menggabungkan ajaran dan praktik spiritual yang berfokus pada aliran cepat antara pose daripada pose itu sendiri.

## **6. Yoga Kripalu**

Yoga jenis ini mengajarkan seseorang untuk mengetahui, menerima, dan belajar dari tubuh. Peserta kelas yoga kripalu akan belajar menemukan tingkat praktik mereka sendiri dengan melihat ke dalam. Kelas biasanya dimulai dengan latihan pernapasan dan peregangan lembut, diikuti dengan serangkaian pose individu dan relaksasi.

## **7. Yoga Kundalini**

Yoga kundalini adalah sistem meditasi yang bertujuan untuk melepaskan energi yang terpendam. Kelas biasanya dimulai dengan nyanyian dan diakhiri dengan nyanyian.

## **8. Yoga Prenatal**

Yoga prenatal menggunakan postur yang dirancang untuk ibu hamil. Ini dapat mendukung tubuh untuk kembali ke bentuk semula setelah kehamilan serta mendukung kesehatan selama kehamilan.

## **9. Yoga Restoratif**

Ini adalah metode yoga relaksasi. Seseorang menghabiskan

kelas yoga restoratif dalam empat atau lima pose sederhana, menggunakan alat peraga seperti selimut dan guling untuk tenggelam dalam relaksasi yang mendalam tanpa mengerahkan upaya apa pun untuk menahan pose tersebut.

## **10. Yoga Yin**

Yoga ini melibatkan postur dan peregangan yang sangat memperpanjang otot dan fascia (jaringan ikat) yang membungkus sendi dan semua otot. Ini dapat membantu meningkatkan mobilitas sendi dan fleksibilitas secara keseluruhan.

## **11. Power Yoga**

Power yoga adalah istilah luas yang digunakan untuk menggambarkan latihan dinamis, yang sering menggabungkan keseimbangan lengan dan inversi, dan pasti membuat kamu berkeringat. Yoga jenis ini lebih keras, lebih cepat, dan lebih kuat daripada yoga lainnya. Ini dirancang untuk membuat kamu berkeringat dan membangun kekuatan.

## **12. Rocket Yoga**

Rocket yoga adalah salah satu jenis yoga dengan gaya kebarat-baratan. Ditandai dengan mengikuti pola serupa di setiap kelas dengan berbagai postur.

## **13. Acro Yoga**

Yoga jenis ini bukan untuk pemula, melainkan untuk tingkat menengah dan lanjutan. Acro yoga menggabungkan yoga dan pelatihan senam untuk memungkinkan peserta mencapai beberapa prestasi fisik yang luar biasa. Biasanya dilakukan secara berpasangan.

## **14. Aerial Yoga**

Aerial yoga atau yoga udara melibatkan penggunaan tempat tidur gantung (*hammock*) atau *sling*, untuk menempatkan tubuh dalam postur tertentu. Ini adalah jenis yoga yang menyenangkan untuk dilakukan dan membuka pintu untuk manfaat inversi (postur terbalik) untuk semua. Ia juga sangat bagus untuk dekompresi tulang belakang, oksigenasi otak dan distribusi cairan di wajah.

### **3. 3 Manfaat Yoga**

Sama seperti olahraga lainnya, yoga juga memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh, di antaranya:

#### **1. Membantu Mengurangi Stres**

Semua jenis olahraga bisa membantu mengurangi stres dan depresi, termasuk yoga. Olahraga ini dikatakan bisa membantu mengurangi perasaan gelisah, stres, dan memperbaiki suasana hati. Bahkan, manfaat yoga juga bisa dirasakan pada seseorang dengan kondisi gangguan kecemasan, skizofrenia, juga masalah tidur. Bagi orang dewasa, yoga juga bisa membantu meredakan tantrum.

#### **2. Meningkatkan Kebugaran Tubuh**

Selain mengurangi stres dan depresi, yoga juga membuat tubuh menjadi lebih bugar, kuat, dan lentur. Aktivitas satu ini juga membantu memperbaiki postur tubuh dan menurunkan berat badan.

### **3. Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan**

Yoga menjadi salah satu alternatif olahraga yang tepat untuk pengidap penyakit jantung atau hipertensi. Tidak hanya itu, yoga juga diyakini bisa membantu meringankan migrain, nyeri, dan masalah kesulitan tidur atau insomnia.

### **4. Meringankan Sakit Punggung**

Beberapa pose yoga juga membantu meringankan sakit punggung, termasuk sakit punggung kronis. Ini disebabkan karena berbagai gerakan peregangan tubuh pada olahraga yoga yang membantu tubuh lebih lentur.

### **5. Membantu Membakar Lemak Tubuh**

Yoga juga bisa menjadi pilihan olahraga yang membantu membakar lemak tubuh. Jenis yoga seperti ashtanga, bikram, dan power yoga adalah beberapa pilihan yang direkomendasikan. Kombinasikan dengan berlari, jalan kaki, atau olahraga aerobik.

Ternyata, yoga pun memiliki manfaat bagi wanita yang

sedang merencanakan kehamilan. Beberapa pose yoga, seperti *malasan squat*, *goddess pose*, dan *staff pose* diyakini membantu meningkatkan peluang wanita untuk mendapatkan kehamilan.

Yoga adalah salah satu dari bentuk yang paling populer dalam latihan kebugaran, sebab yoga lebih menyenangkan untuk dilakukan berkelompok dan dapat dilakukan sendiri tanpa orang lain. Latihan yoga tidak hanya membantu anda merasa lebih baik, tetapi juga membantu anda tidur lebih nyaman. yoga adalah suatu usaha atau cara untuk menyatukan kekuatan jiwa dan raga serta alam sebagai sarana penyembuhan berbagai penyakit jasmani ataupun rohani melalui gerakan anggota gerak tubuh yang luwes. Kecemasan merupakan suatu masalah psikologis yang dirasakan setiap manusia, wanita pada umumnya selalu mencemaskan sesuatu yang memang akan terjadi seperti (menopause). Menopause adalah sudah berakhirnya masa-



masa haid dan menstruasi, atau proses ovulasi atau pembuahan sel telur juga turut berhenti.

Walaupun dipercaya sebagai sebuah aktivitas yang diturunkan langsung maha pencipta kepada manusia, yoga pertama kali dikenal luas berkat buku yang ditulis oleh Pantanjali seorang tokoh legenda yang hidup 500 atau 200 SM, yang berjudul *-yogall*. Sebuah kombinasi dari 196 sutra (*literature religious*) yang memuat banyak aspek kehidupan, salah satunya dalam bentuk dimensi sistemasi prinsip dan cara berlatih seluruh varian standar yang harus dipenuhi para pelaku yoga. Pantanjali memaparkan secara luas bahwa lewat latihan yoga yang rutin dan benar manusia mampu merubah dirinya lebih baik dengan penguasaan pikiran, emosi, dan masalah. Lewat yoga, pencerahan spiritual serta hubungan dari dengan sang maha pencipta dapat dicapai sepenuhnya.



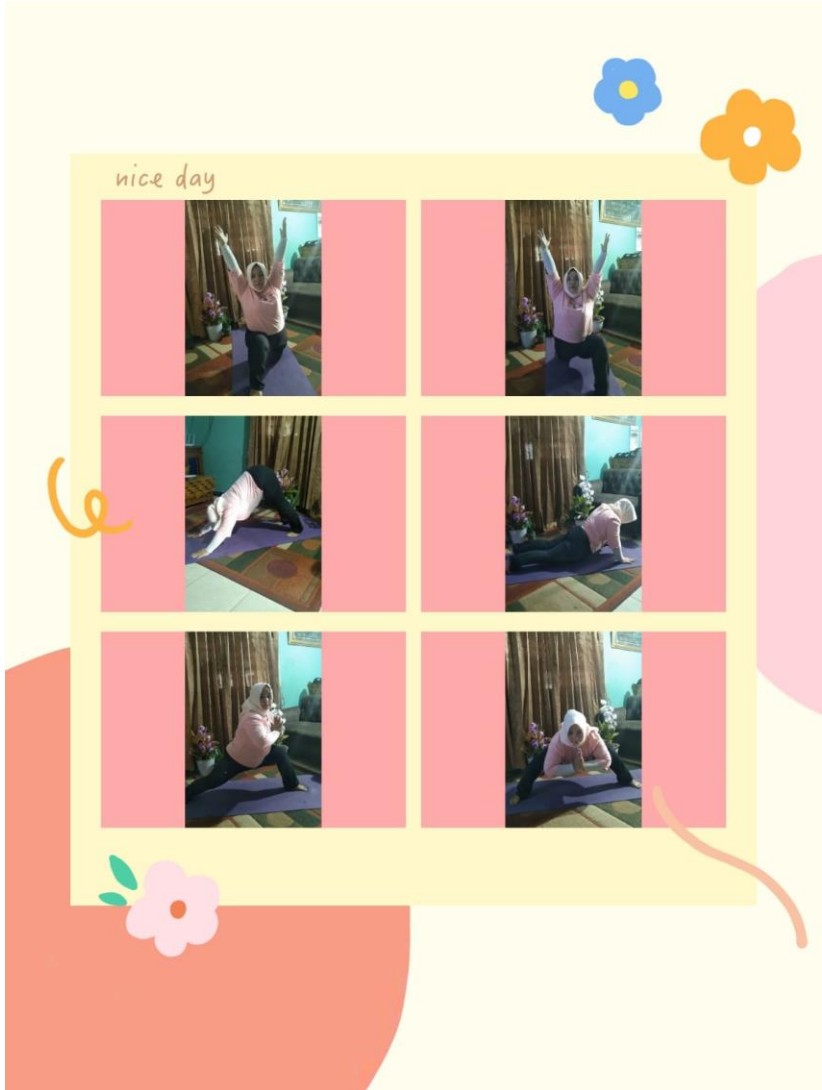
# COMMUNITY YOGA INDOOR AND OUTDOOR



*keep on going*







nice day

Chic



귀엽다



*Make The Dream Happen!*





















*Positive thoughts generate positive feelings and attract positive life experience. Promise yourself to be a better person today than you were yesterday: Thinking better thoughts, showing better attitudes, speaking better words and taking better actions. Inshaa Allah, the results will be better too.*





## DAFTAR PUSTAKA

- Agustinina, A. 2001. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Giriwijoyo & Didik. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kholil, R. 2010. *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Stain Press (Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri).
- Mengutip. Rachmatndy. *Analisis Deskriptif Senam Bugar Lansia Pada Menopause Rating Scale (MRS)*. unesaMakalah.
- Media 2010. " *The Government of Canada's Role Sport*"<http://www.canada2010.gc.ca/mmedia/kits/fch-9-eng.cfm>.
- Curry ,Katharine and Jaffe Amy *Yoga and Therapi* (USA: W.B saundres ,Company 2020).
- Kemenkes,Pamduaan Kesehatan dan kebugaran, (Kementerian Kesehatan RI,2019).
- FK UI ,Pelaksanaan Kesehatan Dan Olah raga (Fakultas Kedokteran, 2018).
- Notoatmojo,S, Pengantar Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu Prilaku Kesehatan, (Yogyakarta: Andi 2015).
- Faidah, N., Bindhu, I. P. B. M. and Sriadi, N. N. P.(2020) 'Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia', *Bali Medika Jurnal*. doi: 10.36376/bmj.v7i1.117.

- Samiatul, M. A. (2019) ‘Nutrisi Ibu dan Anak Gizi Untuk Keluarga, *Edu Publisher*.
- Samiatul, M. A. (2022) ‘Pendidikan Kesehatan dan Promosi Kesehatan Dalam Keperawatan, *Edu Publisher*.
- Samiatul, M. A. (2023) ‘Keselamatan Pasien dan Keselamatan Kesehatan Kerja, *Edu Publisher*.
- Selo, J., Candrawati, E. and Putri, R. M. (2017) ‘Perbedaan Tingkat Stres Pada Kesehatan , *Nursing New*
- Setiawan, I. W. A., Yunani and Eni, K. (2014) ‘Hubungan Frekuensi Senam Yoga Terhadap Terhadap Kesehatan, *Tahun 2014*.
- Suzuki, K., Miyamoto, M. and Hirata, K. (2017) ‘Therapy Yoga in the elderly: Diagnosis and management stres’, *Journal of General and Family Medicine*. doi: 10.1002/jgf2.27.
- Kemenkes RI (2017) ‘Yoga Untuk Kesehatan’, *Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan RI*.

## BIOGRAFI PENULIS



### **Ana Samiatul Milah, SKM., M.Kes.**

Penulis merupakan seorang pengajar di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Ciamis. Ketertarikan penulis terhadap ilmu kesehatan dan keperawatan yang sebelumnya berpendidikan lulusan dari Kesehatan Masyarakat Dan Magister Kesehatan. Penulis yang mempunyai hobi *Traveling*, menulis buku fiksi dan non fiksi sejak tahun 2007. Penulis memulai pendidikan kesehatan. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan magister kesehatan. Penulis termotivasi untuk buku kesehatan umum yaitu “*Yoga For Happiness, Health, Wealth, Love, And Compassion*”. Penulis sebagai komunitas yoga Di Tasikmalaya. Moto hidup: “Setiap Detik Bermakna, Berkarya Tanpa Batas Waktu, Salam Hangat Penuh Cinta Kasih, Damai Senantiasa Serta Semangat Sehat Jiwa, Sehat Hati, Karena Dengan Cinta Semuanya Terasa Indah”. *Positive Thoughts Generate Positive*

*Feelings And Attract Positive Life Experience. Promise Yourself To Be A Better Person Today Than You Were Yesterday: Thinking Better Thoughts, Showing Better Attitudes, Speaking Better Words And Taking Better Actions. Inshaa Allah, The Results Will Be Better Too.*

# Yoga for Happiness, Health, Wealth, Love, and Compassion

Hidup yang berkualitas Secara Kesehatan adalah mendapatkan tubuh yang sehat dan pikiran yang positif. Maka yoga yang banyak dianut masyarakat jaman sekarang adalah yoga yang diambil dari Barat, dengan tujuan ingin mendapatkan hidup yang berkualitas, baik kesehatan tubuh, fikiran dan lain-lain, bukan yoga yang menjurus kepada agama tertentu saja.

yoga berasal dari suku kata “yuj” atau dalam bahasa inggris “to yoke” (menyatukan). Penyatuan dalam hal ini bisa berarti menyatukan tiga hal penting dalam yoga, yaitu latihan fisik (Asana), pernafasan (Pranayama), dan meditasi. Yoga Sebagai Healing Therapy Yoga juga dapat menjadi Terapi Kesehatan (Healing Therapy) jika dilakukan secara teratur.

Manfaat Yoga Sebagai Healing Therapy Bagi Kesehatan Yoga merupakan olah tubuh yang dapat membantu menjaga kesehatan, mengatasi dan meringankan beberapa penyakit. Yoga baik dilakukan di pagi hari saat udara segar, dengan memakai pakaian yang nyaman.

Dengan melakukan gerakan yoga dan mendalami serta memahami yoga, seorang praktikan yoga secara tidak langsung akan mengerti bagaimana menghargai pentingnya hidup, menjaga kesehatan dengan baik, serta selalu bersyukur kepada Sang Pencipta. Ada banyak jenis yoga yang bisa disesuaikan dengan kondisi tubuh, yaitu yoga ashtanga, bikram yoga, hatha yoga, yoga iyengar, yoga jivamukti, yoga kripalu, yoga kundalini, yoga prenatal, yoga restoratif, yoga yin, power yoga, rocket yoga, acro yoga, aerial yoga.

Yoga adalah salah satu dari bentuk yang paling populer dalam latihan kebugaran, sebab yoga lebih menyenangkan untuk dilakukan berkelompok dan dapat dilakukan sendiri tanpa orang lain. Latihan yoga tidak hanya membantu anda merasa lebih baik, tetapi juga membantu anda tidur lebih nyaman. yoga adalah suatu usaha atau cara untuk menyatukan kekuatan jiwa dan raga serta alam sebagai sarana penyembuhan berbagai penyakit jasmani ataupun rohani melalui gerakan anggota gerak tubuh yang luwes.

Maka dari itu Penulis tertarik membuat buku dengan Judul Yoga Health To Be Happy, Be Healthy, Be Wealthy full Of Love, Full Of Compassion.

*'Positive thoughts generate positive feelings and attract positive life experience. Promise yourself to be a better person today than you were yesterday: Thinking better thoughts, showing better attitudes, speaking better words and taking better actions. Inshaa Allah, the results will be better too.'*



Penerbit EDU PUBLISHER  
Jl. Tamansari Km. 2,5 Kota Tasikmalaya, Jawa Barat  
Email : edupublisher1@gmail.com  
Instagram : @edupublisher1  
Website : www.edupublisher.co.id

