

OLAH RAGA, OLAH RASA DAN OLAH PIKIRAN MELALUI ASANA YOGA

Ketut Wendi Astuti

Program Studi Pendidikan Sejarah FKIP Unmas Denpasar

Email:ketutwendiaastuti@gmail.com

ABSTRAK

Merebaknya sikap materialisme dan konsumerisme secara global telah mengikis nilai-nilai luhur kehidupan manusia, bahkan sudah menyentuh dan merambah sampai ke pelosok-pelosok desa. Kondisi di jaman yang serba modern sekarang ini, manusia dihadapkan pada berbagai macam tantangan dan permasalahan yang membuat hidup manusia penuh dengan tekanan-tekanan yang semakin berat, yang berakibat munculnya berbagai macam kekeerasan, gangguan mental, serta berbagai bentuk sikap dan perilaku yang menyimpang. Fenomena ini terjadi dimana-mana dari kota sampai ke pelosok desa. Tidak terkecuali fenomena ini pun terjadi di Pulau Bali yang terkenal dengan daerah pariwisatanya..Bermunculannya berbagai kasus penyakit medis, maupun penyakit yang akar permasalahannya yang non-medis, seperti ketegangan pikiran dan lain sebagainya. Pendidikan merupakan bagian dari kehidupan manusia yang mengantarkan manusia menjadi manusia yang cerdas dan berbudi luhur.

Menyikapi berbagai permasalahan tersebut di atas, maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah: Apakah latihan asanas yoga memberikan pengaruh terhadap olah raga, olah rasa dan olah pikiran. Sedangkan tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan asanas uoga terhadap olah raga, olah rasa dan olah pikiran. Metode yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah metode observasi partisipasi, metode wawancara mendalam dan studi kepustakaan. Sedangkan teori yang dipakai dalam menganalisis data adalah teori resepsi

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa: Asanas yoda diimplementasikan dengan bermacam-macam gerakan yang terdiri dari gerakan dalam posisi berdiri, dalam posisi duduk dan dalam posisi tidur. Semua gerakan asanas yoga itu menyelaraskan dan menyatukan gerak tubuh dengan perasaan, nafas dan pikiran.

Kata Kunci: Asanas Yoga

ABSTRACT

The outbreak of global materialism and consumerism has eroded human noble values, even reaching and reaching remote villages. Conditions in today's modern era, humans are faced with various kinds of challenges and difficulties that make humans full of increasingly heavy pressures, which results in various kinds of changes, mental, and also various forms of protection and assistance that deviate. This phenomenon occurs everywhere from cities to remote villages. No exception this phenomenon also occurs on the island of Bali which is famous for its tourism area. Its appearance is a case of medical illness, a disease related to its non-medical illness, as well as thought thoughts and presented thus. Education is a part of human life that leads people to become intelligent and virtuous human beings.

Responding to the various problems mentioned above, the issues raised in this study are: Does the practice of yoga asanas have an effect on exercise, taste, and mind processing. While the goal to be achieved is to find out the influence of uasan asanas training on sports, taste,

and mind processing. The method used to collect data is the observation method of participation, the method of in-depth interviews and literature study. While the theory used in analyzing data is the reception theory

From the results of the study it can be seen that: Asanas yoda is implemented with a variety of movements consisting of movements in a standing position, in a sitting position and in a sleeping position. All the yoga asanas movements harmonize and unite body movements with feelings, breath and mind.

Keywords: *Asanas Yoga*

PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini yang sangat pesat, menyebabkan terjadinya banyak perubahan dalam bentuk perilaku dan dalam peradaban umat manusia. Sebagai Contoh: kemajuan yang sangat pesat dibidang teknologi informatika, nyata-nyata membuat bumi ini terasa semakin kecil dan jarak bukan lagi menjadi halangan ataupun rintangan, penghalang atau hambatan untuk mengadakan hubungan berkomunikasi keseluruh belahan dunia. Demikian pula kemajuan dibidang lain, seperti dibidang transformasi, komputerisasi dan yang lain-lainnya telah mempengaruhi dan mengubah pola dan gaya hidup manusia sekarang.

Disatu sisi pendidikan adalah merupakan proses dan rangkaian kehidupan manusia yang tidak dapat dipisahkan. Melalui pendidikan baik secara sadar dan sengaja ataupun tidak secara sengaja direncanakan ataupun tidak bahwa pendidik adalah cara atau proses berkehidupan manusia yang dapat mempengaruhi, dan mengubah pola perilaku dan gaya hidup seseorang. Pendidikan dapat mengubah kualitas kehidupan seseorang kearah yang lebih baik, sebagaimana yang dicita-citakan oleh Bapak Pendidik kita adalah Kihajar Dewantoro, bahwa pendidik itu adalah untuk menjadikan manusia itu cerdas dan berbudi luhur. Namun disisi lain telah

terjadi ketidak seimbangan, yang mana nilai-nilai luhur yang berkaitan dengan moralitas, etika, budhi-pekerti dan intuisi spiritualitas seringkali terabaikan atau bahkan tidak tersentuh (Tilaar, 1999:65).

Dijaman sekarang ini pendidikan dituntut untuk untuk mencetak tenaga-tenaga kerja yang siap bersaing memasuki dunia kerja dengan berbagai macam keterampilan yang harus kuasai dan memahami pengetahuan.

Kondisi dijaman modern sekarang ini dikatakan oleh Y M Sri Pannavaro Mahathera, bahwa: manusia dihadapkan pada berbagai tantangan dan permasalahan-permasalahan dalam menjalani kehidupannya. Keadaan dunia yang penuh dengan tekanan-tekanan membuat hidup manusia yang semakin berat. Sebagai akibatnya adalah: munculnya berbagai bentuk kekerasan, hilangnya etika, kerusakan moral, tidak punya rasa malu dan terganggunya mental. Orang sulit berfikir positif, padahal untuk bias berkontribusi pada masyarakat, orang harus memiliki mental, fisik yang sehat dan mengubah keadaan mulai dari diri sendiri.

Durkeim, (dalam Piort Sztomka, 2005: 9) dengan gagasannya yang terkenal bernama anomie, yaitu ketika aturan cultural kehilangan daya pengikatnya atau hancurnya sama sekali, maka keadaan yang demikian namanya dengan anomie. Ketika orang hidup tanpa bimbingan, merasa

terjungkir dan kehilangan pegangan, maka mereka akan mencari jalan keluar dengan perilaku yang menyimpang atau bunuh diri diikuti anarki atau kekacauan sosial. Pada masyarakat yang semakin modern akan semakin meningkatkan keadaan anomie, dan arena itu memerlukan perhatian yang terus-menerus untuk melestarikan dan memulihkan tatanan sosial.

Merebaknya sikap materialism dan konsumenrisme yang setidaknya dipicu oleh penekanan yang terlalu besar pada pembangunan ekonomi dan kurangnya penghargaan nyata terhadap pembangunan budaya telah menyebabkan terjadinya kemerosotan moral diberbagai kehidupan termasuk dibidang pendidikan (Shindhunata, 2005 : 262).

Dalam kontek tersebut diatas, semakin kuatnya arus materialism dan konsumenrisme secara global terus mengikis nilai-nilai luhur kehidupan manusia yang tidak saja tinggal dikota-kota besar, bahkan sudah merambah dan menyentuh desa-desa yang dipelosok sekalipun.. oleh sebab itu pendidikan pendidikan dewasa ini sungguh menghadapi tantangan yang luar biasa beratnya (Atmadi Y Setianingsih, 2006 : 42), mengatakan bahwa manusia sekarang ini menjadi korban dari keinginan yang tidak pernah puas, begitu mencapai keinginan yang satu, maka akan menyusul keinginan berikutnya yang lebih besar lagi.

Dalam satu penelitian yang dilakukan oleh Rusdi terhadap masyarakat barat (dalam Yusuff,2004 :79) dikatakan bahwa akibat dari sampingan dari gaya hidup modern, seperti dinegara-negara industry adalah munculnya berbagai problem sosial dan personal yang cukup kompleks. Problem-problem tersebut antara lain : 1) munculnya ketegangan fisik, 2) menimbulkan kehidupan yang serba rumit,

3) timbulnya kekhawatiran dan kecemasan akan masa depan, 4) semakin tidak manusiawinya hubungan antara manusia, 5) munculnya rasa terasing dari anggota keluarga dan masyarakat, 6) renggangnya tali hubungan keluarga, dan 7) terjadinya penyimpangan moral dan system nilai, serta 8) hilangnya identitas diri.

Menghadapi semakin meningkatnya dinamika jaman pada era globalisasi ini sungguh tak mudah, sangat dibutuhkan adanya peningkatan daya tahan diri agar tidak mudah goyah dan jatuh dalam menghadapi pasang-surutnya jaman. Untuk itu upaya-upaya untuk meningkatkan daya tahan diri baik secara fisik, mental dan spiritual perlu lebih mendapat perhatian yang semakin meningkat pula, dengan melakukan latihan-latihan yang berkelanjutan.

Adapun upaya-upaya yang bisa dilakukan dalam untuk peningkatan daya tahan diri seperti yang dimaksudkan diatas adalah, dilakukan dengan mekatih ffsik/tubuh, mental dan spirituak secara harmonis. Dengan melatih badan jasmani (fisaf/ tubuh) sebagai alat atau media beraktivitas dengan: 1) Dengan membiasakan hudup yang teratur atau berdisiplin dalam menggunakan badan/tubuh tidak melebihi kemampuan daya dukung badan. Artinya manusia hendaknya memperhatikan lamanya dan beratnya pekerjaan dengan istirahat. 2) Dengan membiasakan pola makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Artinya membiasakan makan tidak berlebihan ataupun kekurangan sesuai dengan kebutuhan tubuh, menjaga makan tidak hanya memenuhi selera lidah atau makan seenaknya saja. Sedangkan untuk melatih ketahanan mental, dapat dilakukan dengan meluaskan dan meningkatkan

kesadaran rohani secara terus-menerus melalui berbagai cara, yang salah satunya dengan melakukan latihan-latihan asanas yoga. Melatih mental dapat dilakukan dengan tiga rangkaian kegiatan spiritual yang luhur, yaitu : mempelajari tentang pengetahuan brahman, melaksanakan tapa-brata, dan melakukan meditasi (Sugianto, tt :19) Tercapainya keharmonisan antara fisik, mental dan spiritual menjadikan memiliki jiwa yang cerah. Dengan jiwa yang cerah akan dapat menjadi kuat dalam menghadapi berbagai dinamika pasang-surutnya kehidupan. Suka dan duka yang selalu menemani kehidupan manusia akan dapat dihadapi dengan sikap yang teguh, seimbang

Terkait dengan uraian di atas, maka pada ribuan tahun yang lalu, seorang Maha Rsi sudah melihat dan mengetahui akibat dasyat yang ditimbulkan oleh keserakahan umat manusia dalam berkehidupan yang berkompatitif, sebagai akibat negative dan akibat sampingan dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, dan tidak jarang membuat manusia mendapat tekanan jiwa. Cara yang dianjurkan dan sangat baik dilakukan oleh siapa saja adalah dengan mempraktekkan ajaran tahapan-tahapan yoga, yang salah satunya adalah asanas.

Asanas adalah merupakan salah satu dari tahapan ajaran yoga, dengan lebih menekankan pada latihan-latihan fisik/tubuh, namun juga sangat erat kaitannya dengan unsur-unsur kejiwaan seperti rasa dan pikiran.

KAJIAN PUSTAKA, KONSEP DAN LANDASAN TEORI

Kajian pustaka merupakan suatu bentuk acuan yang bersifat umum dan khusus dalam melakukan kegiatan

penelitian. Kajian pustaka yang bersifat umum dan relevan, serta yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan ini adalah sebagai berikut:

Dalam buku yang berjudul : Masalah Kesehatan Dalam Kajian Ilmu sosial-Budaya, yang ditulis oleh Atik Ratnawati, dkk (2005) yang banyak membahas dan mengemukakan bahwa masalah-masalah kesehatan tidak lagi dapat dipahami dan di atasi hanya dengan memusatkan perhatian pada kesehatan tubuh semata. Akan tetapi sangat perlu mengetahui dan memahami factor-faktor eksternal fisik seperti : faktor psikhis, maupun factor sosial-budaya yang sangat erat kaitannya dengan laku berkehidupan manusia.

Pemaparan masalah-masalah kesehatan dalam buku ini menjadi acuan dalam pembahasan penelitian yang dilakukan, karena penelitian ini berkaitan erat dengan kesehatan baik secara fisik, emtal dan spiritual yang menjadi harapan yang ingin dicapai melalui implementasi dari ajaran asanas.

Dalam buku yang berjudul : Mental Hygiene, ditulis oleh Syamsul Yusuf (2004) yang membahas dan mengupas tentang bagaimana pendidikan mental itu dilakukan, baik dilingkungan keluarga, dilingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat, maupun diperusahaan-perusahaan, ataupun disetiap instansi pemerintah maupun swasta.

Kaitannya dengan penelitian yang dilakukan ini, bahwa pendidikan bagian yang tidak terpisahkan dengan kehidupan manusia, maka membahas tentang aspek-aspek kehidupan manusia tidak bisa dilepaskan dengan pembahasan tentang pendidikan. Relevansinya dengan kegiatan penelitian yang dilakukan adalah untuk dapat mengetahui bagaimana asanas

diimplementasikan di Viveka Yoga Niketan saraswati Denpasar.

Dalam buku yang berjudul : asanas, pranayama, Mudra, Bandha, yang ditulis oleh Swami Satyananda Saraswati dan diterjemahkan oleh Putu Sri Hartini, yang membahas dan menyajikan dan menjelaskan tentang adanya bermacam-macam gerakan tubuh dalam latihan asanas. Membahas pula tentang bagaimana cara melakukan gerakan-gerakan asanas secara baik dan benar sehingga dapat bermanfaat bagi kesehatan dan ketahanan tubuh, fisik, mental maupun spiritual. Karena gerakan-gerakan tubuh dalam asanas akan berkaitan dengan aspek fisik, mental dan spiritual. Oleh karena itu diperlukan seorang guru yang mampu membimbing dan melatih asanas

Dalam buku yang berjudul : Menyikap Rahasia Yoga, yang ditulis oleh Yudhiantara (2006), yang mengupas tentang ilmu pengetahuan yoga sebagai suatu proses kesadaran untuk mencapai mastery over mind. Sistem pengetahuan yoga yang diperkenalkan oleh seorang Maha Rsi Patanjali mencakup delapan tahapan yang menjadi batang tubuh yoga. Karena itu populer disebut dengan ashtanga yoga.

Kaitannya dengan penelitian yang dilakukan ini adalah : penelitian ini meneliti tentang salah satu dari bagian batang tubuhnya yoga yang disebut dengan asanas yoga.

Konsep

Disadari ataupun tidak disadari, sebenarnya semua pengalaman-pengalaman adalah merupakan pembelajaran yang dapat berlangsung sepanjang hayat hidup manusia dalam segala lingkungan yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan

perkembangan manusia. Maka dari itulah pendidikan itu berlangsung sepanjang hidup manusia, bahkan sejak berada di dalam kandungan.

Adapun yang dimaksudkan dengan asanas: bahwa asanas adalah bagian tahapan dari ajaran yoga yang terdiri dari delapan tahapan yang disebut dengan ashtanga yoga.

Unsur ketiga atau anggota ketiga dari yoga dikenal sebagai asana atau sikap badan (Swami Satya Prakas Saraswati(1996, 115)

Jika membicarakan atau mempelajari tentang asanas, maka akan mempelajari pula tentang yoga yang terdiri dari delapan tahapan seperti berikut : 1) yama, 2) Niyama, 3) Pranayama, 4) Asanas, 5) Prathyahara, 6) Dharana, 7) Dhyana, dan 8) Samadi.

Sedangkan menurut Parisada Hindu Dharma membagi adanya empat jenis yoga yang terdiri dari : 1) bhakti yoga, 2) karma yoga, 3) jnana yoga dan 4) raja yoga. Keempat jenis yoga ini dinamakan dengan catur yoga. Sedangkan menurut (Sunetra, 2004: 28-30) membedakan jenis-jenis yoga menurut atau berdasarkan tingkatan rohani yang dimiliki oleh manusia, yang terdiri dari : 1) hatha yoga, 2) mantra yoga, 3) laya yoga/kundalini yoga, 4) karma yoga, 5) bhakti yoga, 6) jnana yoga dan 7) raja yoga.

Yoga adalah berasal dari bahasa sansekerta yang akar katanya yug yang artinya cara-cara untuk mendekatkan diri dengan Tuhan. Menurut Pidarta (2004:138) ada dua cara yang dapat dipakai untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, yaitu dengan : 1) memusatkan keberadaan tuhan pada diri sendiri atau mencari tuhan ke dalam diri sendiri. 2) Memusatkan keberadaan tuhan berada di luar diri sendiri.

Jika memilih cara-cara berhubungan atau mendekatkan diri kepada tuhan dengan memusatkan keberadaan tuhan di luar diri sendiri, maka yang dapat dilakukan adalah, misalnya dengan melakukan perjalanan suci ketempat-tempat suci atau tempat yang disucikan seperti : pura, mandir, gereja, mesjid, wihara dan lain sebagainya. Tetapi jika memilih cara mendekatkan diri kepada tuhan dengan memusatkan perhatian pada tuhan yang berada di dalam diri sendiri, maka yang dapat dilakukan adalah dengan mempraktekkan ajaran yoga yang dikemukakan oleh Maha Rsi Patanjali yaitu Yoga yang terdiri dari delapan tahapan tersebut.

Salah satu tahapan yoga yang dijadikan penelitian ini adalah asanas yoga. Asanas adalah sikap tubuh atau cara-cara menggerakkan tubuh agar terjadi keharmonisan yang disertai dengan pernafasan dan pemusatan pikiran pada bagian-bagian tubuh tertentu yang digerakkan guna mencapai keseimbangan. Gerakan-gerakan tubuh melalui asanas nampak seperti melakukan senam biasa, seperti menggerakkan tubuh kemuka dan kebelakang, kesamping kanan dan kiri, memutar persendian tubuh.

Terdapat bermacam-macam sikap asanas, yang mana Rsi Patanjali tidak mengharuskan atau memaksakan melakukan sikap-sikap tertentu. Karena sikap yang manapun yang tidak terlalu memaksakan anggota badan, dan yang dapat dipertahankan cukup lama adalah baik bagi siapa saja yang melakukannya.

Adapun manfaat atau hasil dari melakukan asanas yoga adalah seperti berikut ada empat utama bagi siapa saja yang melakukan yoga dengan disiplin dan kontinu akan memperoleh manfaat antara lain : 1) Meningkatkan kesehatan jasmani,

2) mengurangi rasa kalut dan menghindarkan diri dari stress, 3) meningkatkan kesadaran dan kesucian rohani, 3) sebagai jalan untuk mencapai moksa (Pidarta, 2000 : 145).

Lebih lanjut dikatakan bahwa dengan melakukan yoga, akan dapat meningkatkan apai yang ada di dalam tubuh, sehingga berkeringat, dan dapat diibaratkan sebagai tumbuhan yang dapat menyembuhkan dirinya sendiri setelah dahannya ditebang. Proses penyembuhan terjadi secara alami, berjalan pelan-pelan tetapi meyakinkan. Jika ada racun-racun alami di dalam tubuh yang dapat merusak tubuh akan dapat dihancurkan. Berikut ini Derrin Zeer (2006: 1) mengatakan bahwa manfaat dari melakukan yoga asanas adalah dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Yoga juga dapat membuat pikiran menjadi lebih tenang, tanggap terhadap keadaan dan dapat meningkatkan daya tahan konsentrasi. Begitu berlatih yoga sepanjang hari, maka akan terkejut saat menyadari betapa luar biasanya latihan-latihan yoga yang sederhana ini sesungguhnya.

Viveka Yoga Niketan Saraswati, adalah sebuah nama untuk kegiatan latihan-latihan yoga, yang berada dibawah naungan yayasan perguruan rakyat Saraswati Denpasar. Kegiatan ini dijadikan sebagai salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat. Bagi masyarakat siapa saja yang berminat diberikan kesempatan untuk ikut berlatih kegiatan yoga.

Landasan Teori

Adapun teori yang dipergunakan dalam menganalisa masalah dalam penelitian ini adalah : teori Resepsi. Teori resepsi adalah teori yang memberikan peranan penting terhadap pembaca, atau menempatkan pembaca ke dalam posisi

sentral, dan sebagai mediator. Karena pembacalah yang semata-mata memberikan makna terhadap suatu karya. Secara umum teori resepsi diartikan sebagai penerima, penyambut, tanggapan, reaksi, dan sikap pembaca terhadap suatu karya sastra. (Kuta Ratna, 2005: 208). Penerimaan, maupun penolakan yang dimaksud tidak terbatas pada masalah sastra saja seperti: cirri-ciri intrinsic, plagiat, dan sebagainya. Akan tetapi masalah-masalah sosial, ekonomi dan politik dapat dipakai untuk mengupas dan memecahkan masalah. Dalam teori resepsi ini dilakukan penilaian, tetapi penilaian dilakukan oleh pembaca berdasarkan atas latar belakang historis, atau pemahaman dari pembaca itu sendiri

Kaitannya dengan analisa masalah dalam penelitian ini, penulis melihat kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sungguh sangat pesat dewasa ini, setiap manusia dapat dengan mudah memperoleh berbagai informasi melalui media cetak maupun elektronika, sehingga berbagai ilmu dan pengetahuan dapat diketahui. Begitu pula terhadap ajaran yoga yang walaupun telah dituangkan pada ribuan tahun yang lalu, namun sekarang dengan adanya kemajuan tersebut dapat dengan mudah diketahui. Dengan demikian bagi yang sudah mengetahui ajaran yoga, baik melalui membaca, maupun mendengarkan dan mungkin melihatnya, akan dapat menilainya sendiri bagaimana yoga itu jika diterapkan atau dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

Disamping teori resepsi tersebut diatas, dalam analisa masalah penelitian ini, juga dipergunakan teori tindakan. Teori Tindakan, mengatakan bahwa tindakan adalah perilaku yang disertai aspek upaya subyektif dengan tujuan membawa kondisi-kondisi situasional, atau isi

kenyataan lebih dekat pada keadaan yang ideal atau yang ditetapkan secara normative. Tindakan manusia pada dasarnya bermakna melibatkan penafsiran dan kesengajaan, yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu tindakan, karena adanya nilai-nilai moral dimasyarakat yang harus diikuti dan dilestarikan. Oleh karena itu aturan-aturan moral yang ada dimasyarakat sangat tergantung pada adanya consensus moral

METODOLOGI

Jenis penelitian yang dilakukan, akan menentukan metode penelitian yang akan dipergunakan. Adapun jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Hasil dari penelitian kualitatif adalah data deskriptif, maka dari itu metode yang dipergunakan dalam penelitian adalah metode deskriptif, yang dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diteliti dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan, subyek atau obyek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat, dan lain-lain), pada saatv sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak sebagaimana adanya (Hadari Nawawi, 2005 : 63).

Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang dicari dalam penelitian ini adalah data kualitatif, yang berupa kata-kata, ungkapan-ungkapan ataupun tuturan mengenai implementasi pelaksanaan asanas yoga. Sedangkan sumber data terdiri dari : 1) Data primer yang diperoleh langsung dari sumber penelitian (informan penelitian), yang diperoleh melalui wawancara dan observasi partisipasi. 2) Data Sekunder adalah data yang diperoleh secara tak langsung melalui kajian pustaka, buku-buku teks, artikel, majalah, Koran, maupun tulisan-tulisan

yang berhubungan dengan pelaksanaan asanas yoga.

Teknik Analisis Data

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah : 1) teknik observasi partisipasi, 2) teknik wawancara mendalam, dan 3) teknik studi kepustakaan. Penelitian ini termasuk penelitian yang bersifat kualitatif-deskriptif dan interpretative,

Teknik penyajian Hasil Analisis Data

Hasil analisis data disajikan dalam bentuk informal (narasi) dan formal. Penyajian dalam bentuk narasi atau informal disajikan dengan kata-kata, ungkapan-ungkapan verbal yang diuraikan dengan bahasa ragam ilmiah.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Beberapa hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini sebagai berikut :

Keadaan Lokasi Penelitian

Kegiatan latihan asanas yoga bertempat di jalan Kamboja nomor 11 A Denpasar, termasuk wilayah Desa Kreneng, kecamatan Denpasar Timur.

Asanas yoga dilakukan sebagai berikut :

Beberapa aturan dan petunjuk praktis dalam kegiatan latihan asanas:

- a). Sebelum melakukan latihan asanas, para peserta dianjurkan untuk melakukan mandi penuh atau setengah, agar badan berada dalam keadaan bersih.
- b). Perut berada dalam keadaan kosong, paling sedikit dua setengah jam setelah makan baru melakukan latihan asanas. Oleh karena itu para peserta hendaknya bias mengatur waktu dan jarak makan dengan kegiatan latihan asanas.

Sedangkan waktu yang paling baik untuk melakukan latihan asanas adalah dipagi hari sebelum makan pagi. Namun bias juga dilakukan pada sore hari sebelum makan malam. Dianjurkan pula untuk tidak makan kurang lebih lima belas menit setelah melakukan latihan asanas.

c). Udara di tempat berlatih agar udara yang segar, jauh dari polusi, maupun udara yang kencang. Latihan juga bis dilakukan di dalam ruangan yang udaranya cukup segar, tapi bila dilakukan di luar ruangan hindarilah tempat terbuka yang langsung dibawah terik sinar matahari.

d). tempat yang dipakai latihan, hendaknya datar, dengan menggunakan alas seperti tikar, karpet ataupun selimut, serta tidak dipergunakan menggunakan alas yang empuk, karena bias mengganggu gerakan-gerakan selama berlangsungnya latihan.

e). Pakaian yang dipergunakan hendaknya yang sopan dan longgar untuk memudahkan melakukan gerakan-gerakan asanas.

f). Khusus bagi perempuan tidak diperkenankan melakukan latihan asanas pada saat datang bulan atau menstruasi.

g). Sangat dianjurkan untuk para peserta metaati aturan etika yama dan niyama sebagai dasar tahapan pertama dalam melangkah kegiatan yoga tahap berikutnya.

Pelaksanaan kegiatan asanas yoga antara lain: Kegiatan latihan asanas dibedakan menjadi tiga macam, yaitu : 1) Asanas dalam posisi berdiri terbalik, 2) asanas dalam posisi berdiri, 3) asanas dalam posisi duduk, dan 4) asanas dalam posisi tidur atau terlentang.

- (a). Asanas dalam posisi berdiri terbalik

Shirshasana: adalah asanas dalam posisi berdiri terbalik, dimana kepala berada dibawah, sedangkan kaki berada di atas. Cara melakukan gerakan ini adalah dimulai dengan posisi vajrasana, telapak tangan taruh dilantai menghadap ke atas, dan letakkan puncak kepala (ubun-ubun) ditangan, kemudian perlahan-lahan angkat kaki ke atas tegak lurus.

(b) Asanas dalam posisi berdiri terdiri dari :

1).Tadasana, adalah asanas dalam posisi berdiri diujung jari-jari kaki, mengangkat tangan keatas sambil menarik nafas dan menahan nafas, posisi ini dipertahankan kurang lebih selama delapan detik.

2).Tri konasana, dilakukan dengan cara : kedua kaki dibuka, kemudian tarik nafas sambil mencondongkan badan kekanan,disertai dengan menahan nafas selama kurang lebih delapan detik, kemudian kembali keposisi semula, lakukan pula gerakan kebalikannya dengan mencondongkan badan kekiri, tahan nafas kkeluarkan nafas , kembali ke posisi semula.

3).Pada Hastasana, dilakukan dengan cara : Berdiri tegak, angkat tangan ke atas sambil menarik nafas, keluarkan nafas sambil menurunkan badan, kaki tetap tegak lurus, tangan menyentuh kaki dan usahakan dapat mencuim lutut,tahan posisi ini sekemampuan , kemudian tarik nafas kembali keposisi berdiri tegak dan keluarkan nafas, rileks.

4). Eka Pada Angustasana, caranya : berdiri tegak, letakkan tangan kanan dipinggang, pegang ibu jari kaki kanan dengan tangan kiri, perlahan-lahan luruskan kaki kanan sambil menarik nafas, tahan posisi ini, kembali keluarkan nafas dan keposisi semula, demikian pula lakukan kebalikannya

5).Vikramasana, caranya : berdiri tegak, letakkan kaki kanan di atas paha kaki kiri, angkat tangan ke atas sambil menarik nafas, tahan posisi ini sekemampuan, kembali keposisi semula, demikian pula lakukan kebalikannya.

6). Vimanasana, caranya: berdiri tegak, kaki kanan kedepan, perlahan-lahan rentangan kedua tangan sambil menurunkan badan disertai dengan menarik nafas, berdiri pada satu kaki, tahan posisi ini, kemudian kembali keposisi semula.

7). Purna Vimanasana, caranya : berdiri tegak, pegang ibu jari kaki kanan dengan tangan kanan, tarik nafas sambil menarik nafas lengkungkan kaki kanan, tangan kiri lurus kedepan, tahan, kemudian keluarkan nafas dan kembali ke posisi semula, lakukan pula kebalikannya.

8). Garudasana, Caranya : berdiri tegak, angkat kaki kanan dan belitkan mengelilingi kaki kiri, sambil menarik nafas, tahan, kemudian keluarkan nafas kembali ke posisi semula. Lakukan pula kebalikannya.

9). Cakrasana, caranya: berdiri tegak, buka kaki, tarik nafas sambil melengkungkan badan kebelakang seperti membentuk roda, keluarkan nafas, kemudian kembali ke posisi semula.

(c) Asanas dalam posisi duduk.

1). Pascimottanasana, Caranya: Posisi duduk, kedua kaki diluruskan ke depan, perlahan tarik nafas, angkat tangan ke atas, keluarkan nafas sambil menurunkan badan dan pegang kedua ibu jari kaki, tahan, tarik nafas, angkat tangan tangan ke atas, keluarkan nafas, kembali ke posisi semula. Gerakan ini biasa dilakukan berulang-ulang.

2). Ustrasana, caranya: tarik nafas perlahan-lahan sambil tegakkan badan di

atas lutut, keluarkan nafas sambil menurunkan badan melengkung kebelakang, tahan. Angkat tangan keatas, badan di angkat sambil narik nafas, kembali keposisi semula.

3). Bumi Asanas, caranya: dalam posisi duduk, buka kedua kaki selebar-lebarnya, tarik nafas, keluarkan nafas sambil menurunkan badan,pegang kedua ibu jari kaki, tahan,tarik nafas kembali keposisi semula.

4). Simhasana, caranya: tekuk kaki kanan, kaki kiri lurus ke belakang, tarik nafas sambil mengangkan tangan ke atas, tahan nafas, keluarkan nafas dan kembali ke posisi semula.

5). Shasaungasana (sikap kelinci), caranya: ambil sikap duduk vajrasana, pegang kedua tumit kaki, tarik nafas, keluarkan nafas sambil membungkukkan badan sampai ujung kepala (ubun-ubun) menekan di lantai, tahan, angkat badan sambil menarik nafas, keluarkan nafas kembali ke posisi semula.

6). Dhanuh Vajrasana, caranya: ambil sikap vajrasana, perlahan tarik nafas, keluarkan nafas sambil menurunkan badan kebelakang dan menyentuh lantai, tahan, tarik nafas sambil mengangkat badan, keluarkan nafas dan kembali keposisi semula.

7). Padmasana, caranya: Lipat kaki kanan diatas kakikiri, dan kaki kiri diatas kaki kanan, perlahan tarik nafas, keluarkan nafas ,nafas normal, pusatkan perhatian pada daerah diantara kedua alis, pertahankan posisi ini selama mungkin sesuai dengan kemampuan.

8). Akarna Dhanurasana, caranya: dalam posisi duduk luruskan kedua kaki ke depan, pegang ibu jari kaki kanan dengan tangan kiri, tarik nafas sambil menarik kaki kanan sampai menyentuh telinga, tahan, keluarkan nafas dan kembali ke

posisi semula, demikian lakukan pula kebalikannya.

9). Ardha Matsyendrasana, caranya : tekan muladara cakra dengan tumit kaki kanan, silangkan kakimkiri kedepan kaki kanan, pegang ibu jari kaki kiri dengan tangan kanan, perlahan tarik nafas sambil melipat tangan kiri kebelakang menyentuh pusar,putrar tubuh,punggung, leher kebelakang sejauh mungkin, tahan, kembali keposisi semula, lakukan pula kebalikannya.

10).Gomukhasana, caranya: lipat kaki kanan di atas paha kaki kiri sampai kedua lutut berada dalam garis lurus vertical, letakkan tangan kanan pada tulang belakang, tangan kiri melalui bahu kiri menggenggam tangan kanan, tarik nafas, tahan, kembali keposisi semula, lakukan pula kebalikannya.

11). Brahmachari asanas, caranya : duduk di atas salah satu tumit kaki, tumit kaki menyentuh dubur, kaki sebelah dilipat taruh di atas paha, cakupan kedua tangan didada, tahan, kembali keposisi semula, lakukan pula kebalikannya.

12). Parvatasana, caranya: duduk dalam pisisi padmasana, tarik nafas angkat badan dan berdiri di atas kedua lutut,tangan angkat ke atas, tahan, kembali keposisi semula.

(d). Asanas dalam posisi tidur

1). Sarvangasana I, caranya: posisi tidur terlentang, perlahan tarik nafas sambil mengangkat kedua kaki setinggi lima belas sentimeter, tahan, keluarkan nafas sambil menurunkan kedua kaki keposisi semula.

2). Sarvangasana II, caranya : posisi tidur terlentang, perlahan tarik nafas angkat kedua kaki tegak lurus ke atas,pandangan pada ujung jari kaki, dagu menekan dada,

nafas normal, tahan posisi ini lebih lama sesuai dengan kemampuan.

3). Halasana, caranya: ambil posisi sarvangasana II, perlahan turunkan kedua kaki ke belakang sampai menyentuh lantai, kedua tangan lurus ke depan, telapak tangan menghadap kebawah menyentuh lantai, tahan dengan nafas normal, kemudian kembali ke posisi semula.

4). Matsyasana (sikap ikan), caranya: Posisi tidur terlentang, kaki dilipat seperti padmasana, pegang kedua ibu jari kaki, tarik nafas perlahan, lengkungkan badan ke belakang, puncak kepala tekankan dilantai, tahan posisi ini, kemudian kembali ke posisi semula.

5). Pavamuktasana, caranya : posisi tidur terlentang, perlahan tarik nafas, keluarkan nafas sambil menekuk lutut kaki kanan, cium lutut, tahan, tarik nafas, keluarkan nafas, kembali ke posisi semula, lakukan gerakan kebalikannya.

6). Shalabhasana, caranya: posisi tidur telungkup, letakkan kedua telapak tangan menghadap kebawah di samping pinggang, dagu menekan di lantai, perlahan tarik nafas dan angkat kedua kaki sampai di pusar, tahan, keluarkan nafas, kembali ke posisi semula.

7). Merudhandasana, caranya: posisi tidur telungkup, letakkan tangan dibelakang kepala, perlahan tarik nafas, angkat kedua kaki, tahan, keluarkan nafas dan kembali ke posisi semula.

8). Bhujangasana (Sikap Ular Kobra), caranya: posisi tidur telungkup, letakkan tangan di samping dada dan telapak tangan menghadap kebawah, perlahan tarik nafas, angkat badan sampai dipusar, tahan, keluarkan nafas, kembali ke posisi semula.

9). Dhanurasana, caranya: posisi tidur telungkup, pegang pergelangan kaki,

perlahan tarik nafas, angkat kaki dan kepala sampai membentuk busur, jarak kaki dengan kepala sedekat mungkin, tahan, keluarkan nafas, kembali ke posisi semula.

10). Purna Dhanurasana, caranya : tidur telungkup, tarik nafas perlahan, lekukkan kaki ke belakang, angkat badan bertumpu pada tangan, tahan, keluarkan nafas, kembali ke posisi semula.

11). Savasana, caranya: posisi tidur terlentang menghadap keatas, rasakan relaks seluruh tubuh mulai dari ujung rambut sampai ujung jari kaki, pejamkan mata, bola mata pun tidak boleh digerakkan, nafas normal, pertahankan posisi ini lebih lama, gosok-gosokkan kedua telapak tangan sampai panas, tempelkan dan usapkan di wajah, perlahan gerakkan tangan, kepala, buka mata perlahan dan duduk.

Analisis Data

Dari hasil wawancara yang mendalam terhadap para informan penelitian dapat dianalisis dengan menggunakan teori resepsi. Adapun analisis sebagai berikut : pengetahuan dan pemahaman tentang ajaran yoga dapat diperoleh diberbagai media cetak maupun elektronika. Apabila gerakan-gerakan asanas dilakukan sesuai dengan petunjuk, apalagi dibimbing oleh guru yang sudah berpengalaman, dilakukan secara teratur, yang mana pikiran, perasaan, nafas menyatu dengan gerakan-gerakan tubuh sesuai dengan jenis asanas yang dilakukan, maka akan sangat takjub akan manfaat yang diperoleh.

Bagi yang secara disiplin melakukan asanas akan mendapat manfaat kesehatan tidak saja kesehatan fisik/tubuh, tetapi juga akan mempunyai daya tahan mental dalam menghadapi segala permasalahan kehidupan ini. Dari kesehatan jasmani,

akan dapat mengeluarkan kekotoran yang ada di dalam tubuh, membuat tubuh menjadi lentur dan fleksibel, serta dapat mengurangi kejenuhan.

Pendapat yang mengatakan bahwa: pembelajaran (dilihat secara individu) adalah merupakan upaya individu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya untuk memperoleh kualitas kehidupan yang lebih baik. Sedangkan dari segi masyarakat pembelajaran adalah merupakan kunci pemindahan kebudayaan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Lebih lanjut dikatakan oleh Surya, (2002:3), bahwa perilaku individu terjadi karena adanya kebutuhan yang mendorong seseorang untuk memenuhi kebutuhannya tersebut atau untuk mewujudkan dirinya/self actualisasi.

Tindakan instrumental rasional adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang didarkan atas pertimbangan dan penilaian sadar yang berhubungan dengan tujuan tindakan itu dan ketersediaan alat yang dipergunakan untuk mencapainya.

Tindakan manusia menurut Mead, bahwa tindakan dilakukan secara otomatis atau spontan, akan tetapi melalui empat tahapan yang saling berhubungan, yang mencerminkan satu kesatuan yang organis. Keempat tindakan yang dimaksud adalah : Pertama: adanya rangsangan atau obyek yang diterima oleh panca indera. Kedua: adanya penyelidikan atau pemahaman terhadap rangsangan yang telah diterima. Ketiga : menentukan sikap setelah rangsangan atau obyek itu diterima dan yang telah dipahaminya. Keempat : melakukan tindakan untuk memenuhi kebutuhan yang dimaksud.

Teori Resepsi, penggunaan teori resepsi ini dalam analisis data seperti berikut: kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini, sebagai media yang

sangat cepat luar biasa untuk menyampaikan atau menginformasikan ilmu pengetahuan, pengetahuan dan ketrampilan, sekalipun pengetahuan itu sudah ada pada ribuan tahun yang silam. Demikian juga dengan ajaran yoga, dewasa ini sudah sangat mudah untuk mendapatkannya. Pengetahuan awal yang diterima oleh seseorang dapat mempengaruhi pengetahuan berikutnya. Setiap orang mempunyai kemampuan untuk mengolah informasi yang diterimanya, sehingga tidak semua orang yang mendapatkan informasi yang sama dapat memperoleh pemahaman yang sama, dan reaksi atau tindakanpun akan berbeda. Demikian juga halnya terhadap reaksi atau penerimaan ajaran yoga.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Asanas yoga adalah merupakan salah satu tahapan dari kedelapan tahapan ajaran yoga yang disebut dengan nama astanga yoga. Kata yoga itu sendiri berasal dari bahasa sansekerta yang artinya cara-cara mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Yoga pertama kali dicetuskan oleh seorang Maha Rsi Patanjali pada ribuan tahun yang silam. Pada waktu itu sudah diketahui akan adanya pengaruh yang dasyat akibat negative dari akan adanya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mengurangi dan meniadakan adanya pengaruh negative tersebut sangat baik melakukan latihan asanas yoga dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan mempraktekkan salah satu ajaran yoga yaitu asanayoga akan dapat mencapai keharmonisan dan memiliki ketahanan secara fisik, mental dan spiritual dalam menghadapi kehidupan yang penuh dengan berbagai permasalahan.

Beberapa gerakan asanas yoga dapat diklasifikasikan menjadi tiga macam seperti berikut(1) Asanas yoga dalam posisi berdiri, (2) asanas yoga dalam posisi duduk dan (3) asanas yoga dalam posisi tidur atau terlentang.

Dalam Olah Raga melalui asanas yoga terlihat jelas berupa gerakan-gerakan tubuh yang melengkungkan tubuh ke depan, ke belakang, ke kanan, ke kiri serta memutar semuanya berfungsi meregangkan tubuh, melenturkan tubuh, juga dapat mengeluarkan kekotoran di dalam tubuh dan dapat melancarkan peredaran darah.

Olah Rasa melalui asanas yoga, bahwa disetiap gerakan asanas yoga harus disertai dengan perasaan masuk dan keluarnya nafas, karena asanas yoga berkaitan erat dengan nafas atau prana. Prana adalah media yang menghubungkan tubuh dengan jiwa, yang mengaktifkan badan kasar melalui nadi-nadi (saluran energy yang vital) serta yang menyokong dan mempertahankan kehidupan, sedangkan udara yang dihirup adalah sarana dari prana. Sedangkan prana itu sendiri terlihat dari gerakan dan tindakan yang secara mental adalah pemikiran.

Berkaitan olah pikiran dengan gerakan-gerakan asanas yoga, yang disetiap yang secara mental adalah pemikiran. Melalui pikiran akhirnya akan dapat menyerap inspirasi kerokhanian.

Saran – Saran

Untuk menanggulangi akibat negative dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, diperlukan adanya usaha-usaha untuk memiliki daya tahan, baik ketahanan fisik, mental dan spiritual. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengimplementasikan ajaran asanas yoga

kedalam kehidupan sehari-hari untuk dapat melakukan olahraga/ fisik, olah rasa dan olah pikiran, dalam mencapai keseimbangan kehidupan lahir dan bathin.

DAFTAR PUSTAKA

- Atamadi, YSetiyaningsih,(2006), *Transformasi Pendidikan Memasuki Milenium ke Tiga, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta: Kanius Yogyakarta.*
- Atik Ratnawati,dkk,(2005), *Masalah Kesehatan Dalam Kajian Ilmu Sosial Budaya, Yogyakarta:., Keppel Press Fakultas Kedokteran UGM Yogyakarta.*
- Burhan Bungin,(2006),*Metodologi Penelitian Kualitatif:Pt Raja Grafindo Persada Jakarta.*
- Darrin Zeer,(2006),*Office Yoga, Yoga Sederhana Untuk orang Sibuk: PtBhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia Jakarta.*
- Mudyahardjo,(2002),*Pengantar Pendidikan Sebuah studi pendidikan di Indonesia, Jakarta: Pt Raja Grafindo Jaka Untuk Masyarakat Umum Pada Jaman Pasca Modern, Surabaya: Paramita Surabaya.*
- Tilaar HAR,(1999), *Pendidikan Kebudayaan dan masyarakat Madani Indonesia Bandung: Pt Remaja Rosdakarya Bandung.*
- Yusuf,(2004). *Mental Hygiene Perkembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi dan Agama. Bandung; Pustaka Bumi Quaraisy Bandung.*