



Veda Jyotih:

JURNAL AGAMA DAN SAINS

Penerbit: Dewan Pimpinan Pusat (DPP) Dosen Hindu Indonesia (DHI) bekerja sama dengan
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar dan Institut Agama Hindu Negeri Tampung Penyang Palangka Raya

YOGA: METODE LATIHAN DAN PENYEMBUHAN HOLISTIK

Ni Wayan Sri Rahayu¹ & I Made Nuhari Anta²

Sekolah Tinggi Agama Hindu (STAH) Dharma Sentana Sulawesi Tengah

Email¹: niwayansrirahayu@gmail.com

Email²: imadenuharianta@gmail.com

Abstract

Yoga could be defined as a spiritual science that is currently growing rapidly almost everywhere around the globe. This particular yoga practice, which combines traditional and modern techniques, is intended to enhance all three aspects of physical, mental, and spiritual health in the human body. Asana practice, pranayama exercises, and meditation are the three yoga practices through which these three components can be attained. The third part of Astangga Yoga (the eight stages of doing yoga) is the practice of Asanas or physical movements. Asanas are described as an upright pleasant position. By practicing asanas for 45 minutes in the morning or in the evening, either through Surya Namaskara Yoga movements or individual Asanas movements, one may stretch the muscles, joints, and nerves in the body. The second exercise namely Pranayama, or breathing methods of control; in this situation, proper and good breath control may promote calmness. Respiratory control could also affect an individual's capacity for controlling their anxiety and handling too much stress. The current condition is able to be obtained due to the breath control that is capable to produce a favorable impact on neurotransmitters, the activity of alpha waves, and the activity of the vagal tone (neurological systems that control the heart, lungs, and gastrointestinal tract). This is therefore capable of producing tremendous usefulness for decreasing passion and providing a sense of calmness. Ability to induce a relaxation state despite undue exertion or pressure. Once the first two exercises are completed successfully, the third practice is meditation, which tries to connect the energy inside humans with the energy of the cosmos or may be viewed as the individual recognizing and comprehending who he/she actually is. Holistic health may be developed or established after these three elements have been attained through yoga practice.

Keywords: health, holistic, yoga.

Abstrak

Yoga merupakan sebuah spiritual science yang saat ini berkembang pesat hampir di seluruh wilayah di dunia. Perpaduan unik antara latihan kuno dan modern dalam yoga secara khusus dirancang sebagai sebuah metode untuk meningkatkan kesehatan secara menyeluruh dalam hal ini yakni kesehatan fisik, kesehatan mental dan kesehatan spiritual. Ketiga komponen tersebut dapat diperoleh melalui tiga praktik yoga yakni praktek asanas, latihan Pranayama dan meditasi. Praktik Asanas atau gerakan fisik merupakan bagian ketiga dari Astangga Yoga (delapan tahapan dalam melakukan yoga). Asanas didefinisikan sebagai postur yang tegak dan sekaligus nyaman, dengan melakukan Asanas selama 45 menit di pagi hari maupun di sore hari baik melalui gerakan Yoga Surya Namskara maupun gerakan Asanas tunggal akan mampu memberikan peregangan pada otot-otot, sendi dan saraf dalam tubuh. Latihan yang kedua yakni Pranayama atau teknik pengaturan nafas, dalam hal ini pengelolaan nafas yang baik dan benar akan mampu memberikan rasa tenang. Selain itu pengelolaan nafas juga mampu memberikan dampak seperti kemampuan seseorang dalam mengelola kecemasan dan mengelola stress yang berlebihan. Kondisi ini dapat dicapai karena pengelolaan nafas akan mampu menghasilkan efek positif pada neurotransmitter, aktivitas gelombang alpha dan meningkatkan aktivitas nada vagal (saraf yang berfungsi mengatur jantung, paru-paru dan saluran pencernaan). Inilah yang kemudian mampu menciptakan utilitas besar untuk menenangkan gairah dan memberikan perasaan ketenangan. mampu menciptakan kondisi relaksasi tanpa adanya upaya yang berlebihan atau paksaan. Ketika kedua latihan tersebut telah mampu dilakukan dengan baik barulah mencapai latihan ketiga yakni meditasi yang bertujuan untuk mengkoneksikan energi di dalam diri manusia dengan energi semesta atau dapat diartikan bahwa individu tersebut telah mampu mengenal dan memahami jadi dirinya. Ketika ketiga komponen tersebut telah didapatkan dari praktek yoga maka kesehatan holistic tersebut dapat diciptakan atau terbentuk.

Kata-kata kunci: holistik, kesehatan, yoga

1. Pendahuluan

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera dari segi fisik, mental dan spiritual yang utuh (Singh, 2017). Dari hal tersebut dapat diartikan bahwa kesehatan tidak selalu didefinisikan sebagai kondisi yang bebas dari penyakit atau kelemahan akan tetapi juga mencakup kesejahteraan dari berbagai aspek. Aspek kesehatan inilah yang menjadi point penting dalam ajaran yoga dan sistem

pengobatan India kuno. Yoga memandang kesehatan dan kesejahteraan sebagai sebuah rangkaian yang dinamis dari sifat manusia dan bukan sekedar keadaan yang harus dicapai dan dipertahankan. Dalam tradisi India, yoga dipahami sebagai jalan menuju pencapaian kebahagiaan dalam hidup, jalan untuk memperoleh kebebasan dari kesedihan dan jalan untuk mencapai keseimbangan mental maupun kedamaian. Bahkan sejak zaman dulu para Rsi di India

telah menjadikan yoga untuk memulihkan keseimbangan antara pikiran dan tubuh agar mereka mampu mencapai realisasi spiritual.

Pustaka Bhagavad Gita telah menguraikan tipologi yoga secara komprehensif seperti sebagai metode untuk menghilangkan kesedihan dan meningkatkan kebahagiaan dalam hidup. Kondisi ini salah satunya dapat dicapai melalui Hatha Yoga yang merupakan sebuah tradisi yoga berfokus pada gerakan fisik untuk mewujudkan kesadaran yang lebih dalam, menekankan pada postur, pola pernafasan serta kontemplasi untuk meningkatkan energi dan vitalitas sehingga akan mampu menyatukan pikiran dan tubuh untuk mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi (Wiase, 2019).

Oleh karenanya tujuan yoga sesungguhnya tidak hanya semata-mata untuk mencapai kesehatan spiritual akan tetapi juga mencakup pada kesehatan fisik dan kesehatan mental atau yang lebih dikenal dengan kesehatan yang holistik. Pandangan holistik tentang manusia akhir-akhir ini menjadi semakin penting dalam dunia kesehatan. Pada perkembangannya saat ini, yoga dipandang sebagai pusat medis utama sehingga ada banyak bermunculan studio-studio yoga yang menawarkan yoga sebagai latihan-latihan pikiran dan tubuh untuk mendukung kesehatan dan penyembuhan. Di Amerika Serikat saat ini ditemukan lebih dari 20 juta orang yang berlatih yoga baik secara mandiri maupun dilakukan di studio untuk memperoleh kesehatan yang holistik (McCall, dkk, 2015). Kepercayaan manusia terhadap kekuatan yoga ini juga didukung oleh berbagai hasil penelitian yang telah menunjukkan kemampuan yoga dalam menyembuhkan berbagai penyakit manusia baik itu tingkat fisik, mental, psikologis dan

sosial. Latihan yoga secara teratur terbukti efektif dalam mencegah sebagian besar masalah kesehatan modern dan umum seperti Tekanan Darah Tinggi, Diabetes, Obesitas, Sembelit, Penyakit Kulit, Asma, Pilek, Sakit Kepala, Migrain, Cacat Mata, Radang Sendi, Rematik, Gangguan Pencernaan, Gastritis dan masalah kesehatan lainnya termasuk Kanker dan AIDS dengan teknik terapi individual dan khusus yang sesuai. Metode hidup sehat inilah yang menjadi isu penting untuk dikaji dalam menumbuhkan kesadaran masyarakat bahwa kesehatan tidak selalu membahas mengenai penyakit akan tetapi juga mencakup keselarasan dan keseimbangan holistik dan salah satunya dapat diperoleh dengan menerapkan ajaran yoga.

2. Metode Penelitian

Artikel ini disusun berdasarkan metode kajian literatur. Kajian literatur dikenal sebagai satu kajian khazanah pustaka yang mendukung pada masalah khususnya dalam penelitian yang sedang dikerjakan (Fraenkel et al., 2012). Metode kajian didasari oleh analisis terhadap sejumlah literatur dan hasil penelitian. Dengan demikian penulis tidak hanya melakukan pengumpulan literatur menggunakan buku, tetapi juga dengan mesin pencarian seperti; google scholar, researchgate, dan academia. Untuk memberikan fokus terhadap penulisan, penulis mereduksi sumber literatur berdasarkan kata kunci yaitu: yoga, kesehatan holistik, yoga dan pengetahuan Veda.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Teori dan Prinsip Yoga

Pada dasarnya penerapan ajaran yoga melalui tiga aspek yakni praktek *asanas*, latihan *pranayama* dan meditasi. Ketiga

komponen yang dilakukan dalam kegiatan yoga ini juga pada dasarnya berpengaruh pada tiga aspek kesehatan yang terdapat dalam diri manusia yakni kesehatan fisik, kesehatan mental dan kesehatan spiritual. Praktek *Asanas* merupakan bagian ketiga dari Astangga Yoga (delapan tahapan yoga). *Asanas* didefinisikan sebagai postur yang tegak, mantap dan nyaman “*sthira-sukham-āsanam* || II.46” (Krishna, 2015). Hal ini mengisyaratkan bahwa melakukan gerakan *asanas* yang benar tidak berdasarkan pada apa yang dilakukan oleh orang lain, akan tetapi lebih mengacu pada kenyamanan yang diperoleh ketika melakukan gerakan *asanas* tersebut. Oleh karenanya yang menjadi point penting dalam gerakan *asanas* adalah sensasi atau rasa yang diciptakan, bukan hanya semata-mata berkaitan dengan kelenturan, kekuatan atau keekstriman dari suatu gerakan. Dengan melakukan *Asanas* secara rutin pada pagi hari maupun sore hari selama kurang lebih 45 menit baik itu melalui gerakan *asanas Yoga Surya Namskara* maupun *asanas* tunggal akan mampu memberikan peregangan dan sensasi dari *asanas* yang diterima oleh tubuh.

Komponen kedua dalam yoga yakni latihan *Pranayama*, *Pranayama* berasal dari kata “*prana*” dan “*yama*”. *Prana* merupakan kekuatan yang sangat penting atau utama yang meliputi seluruh kosmos. Sedangkan *yama* diartikan sebagai mengendalikan. Dari kata tersebut *Pranayama* didefinisikan sebagai suatu rangkaian teknik yang merangsang dan meningkatkan energi dalam tubuh manusia (Saraswati, 2002). Kata *Prana* erat kaitannya dengan nafas, karena dibalik nafas terdapat *prana* atau energy kehidupan. Bahkan seorang yogi mengukur jangka waktu kehidupannya berdasarkan

jumlah nafas (Surpi, 2021). Semakin panjang dan dalam nafas yang dikeluarkan, maka usia seseorang semakin bertambah (Wiase, 2019). Komponen yang terakhir dalam yoga adalah meditasi (*dhyana*) merupakan tahapan ketujuh dari Astangga Yoga. Meditasi dapat dilakukan setelah terbiasa melakukan praktek *Pratyahara* dan *Dharana*. *Dhyana* berasal dari akar kata *dhi*, istilah ini berkembang menjadi varian *dhyai* berarti berfikir, memikirkan dan *dhyana* berarti meditasi (Wiase, 2019). Ketika seseorang telah mampu memusatkan pikiran maka seseorang tersebut juga akan mampu memahami diri yang sejati yang kemudian akan mampu menciptakan keharmonisan dan kesejahteraan dalam hidup.

3.2 Integrasi Yoga dan Pengobatan Modern

Saat ini dunia sedang dihadapkan dengan berbagai jenis penyakit kronis yang disebabkan oleh penuaan, kondisi lingkungan maupun gaya hidup yang hedonis. Berbagai jenis penyakit yang sangat sering dijumpai di zaman modern ini seperti kanker, diabetes, osteoporosis, penyakit kulit, AIDS dan yang lainnya.

Dengan munculnya berbagai macam penyakit ini, dunia kesehatan modern menyarankan untuk mengintegrasikan berbagai teknik penyembuhan termasuk teknik tradisional seperti yoga. Oleh karenanya dalam dunia kesehatan modern, teknik yoga menjadi fokus perhatian penting dalam menghadapi tantangan di bidang perawatan dan kesehatan. Inovasi pengobatan modern dengan pengobatan pada yoga harus disatukan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia di seluruh dunia.

Pada pandangan pertama, pengobatan allopathic (pengobatan yang mengacu pada sistem di mana dokter dan profesional kesehatan lainnya mengobati gejala dan penyakit menggunakan obat-obatan, radiasi, atau pembedahan) dan pengobatan dengan menggunakan metode yoga mungkin terlihat agak tidak cocok dan bahkan pada beberapa hal tertentu justru saling bertentangan. Dan tentu akan jauh lebih mudah ketika membangun jembatan antara yoga dan Ayurveda karena keduanya memiliki banyak kesamaan konsep seperti *Triguna*, *Tridosha*, *Chakra* dan *Nadi*. Selain itu Yoga dan Ayurveda juga menjelaskan bahwa kesehatan yang holistik mengarah pada keseimbangan pada kesehatan fisik, pikiran dan jiwa.

Namun demikian jika ditelusuri lebih dalam bahwa antara sistem pengobatan modern dengan sistem pengobatan pada yoga sesungguhnya memiliki ‘titik pertemuan’ untuk menciptakan sistem kesehatan yang utuh. Baik metode pengobatan modern maupun pengobatan dalam yoga sama-sama memandang bahwa definisi sehat adalah sebuah kesehatan yang holistik atau menyeluruh. Begitu pula dengan *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera dari segi fisik, mental dan spiritual yang utuh (Bhavanani, 2011).

Pengobatan modern memiliki tujuan dan sasaran akhir untuk menghasilkan kesehatan fisik dan mental yang optimal sehingga pada akhirnya mengarah pada kesejahteraan individual yang optimal. Begitu pula dengan yoga yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan mental dan fisik meskipun dengan menggunakan metologi yang berbeda. Dunia pengobatan modern memiliki banyak metode yang

dapat ditawarkan kepada masyarakat dalam pengobatan dan pengelolaan penyakit akut, kecelakaan dan penyakit menular. Begitu pula dengan yoga yang memiliki banyak metode seperti pencegahan, promotif maupun rehabilitas. Dalam sistem pengobatan modern tenaga medis akan membantu pasien untuk mencari penyebab penyakit, sedangkan pada metode yoga seseorang akan mampu memahami keadaan dirinya sendiri. Namun demikian pencarian dua arah ini akan memberikan jawaban secara optimal terkait dengan berbagai permasalahan yang menggagu manusia di zaman modern. Potensi dan integrasi yoga dan ilmu kedokteran modern dapat diulas sebagai berikut:

- 1) Anatomi dan Fisiologi: Studi tentang anatomi dan fisiologi adalah titik pertemuan yang sangat baik antara sistem pengobatan modern dengan yoga. Terapis dan praktisi yoga dapat mengambil manfaat dari ‘studi pemecahan’ pengobatan yang rumit dan terperinci dimana tubuh terdiri atas berbagai sistem, berbagai organ, jaringan yang kemudian menjadi miliaran sel. Disisi lain pandangan ‘holistik’ yoga yang disebut dengan *pancamaya* mampu memberikan penjelasan bahwa tubuh manusia juga terdiri atas lima dimensi. Dalam hal ini tidak hanya berupa tubuh fisik tetapi juga tubuh energi, tubuh mental, tubuh kebijaksanaan dan tubuh kebahagiaan abadi. Pemahaman tentang anatomi spikis dan fisiologi *Nadis*, *Chakra* dan *Bindus* bila digabungkan dengan pemahaman praktis tentang tubuh fisik dapat menginspirasi pengetahuan nyata tentang diri pada semua tenaga kesehatan.
- 2) Pencegahan Penyakit: Dalam pengobatan modern, model pencegahan penyakit

masih tergolong sangat terbatas. Oleh karenanya metode *yama* dan *niyama* pada yoga dapat menjadi alternatif pencegahan penyakit seperti hepatitis B dan AIDS. Kebersihan yang diajarkan melalui *saucha* dapat membantu mencegah dan mengatasi penyebaran penyakit menular. Kedamaian mental dan sikap yoga yang benar seperti *Pratipaksha Bhavanam* (mengambil pandangan yang berlawanan), *Samatvam* (ketenangan pikiran) dan *Vairagya* (melepaskan perasaan) dapat membantu mencegah banyak penyakit psikosomatis (Bhavanani, 2011). Oleh karenanya jika nilai-nilai yoga seperti *asana*, *pranayama*, *kriyas* dan *dhyana* dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dapat mencegah berbagai serangan penyakit.

- 3) Kesehatan Promotif: Yoga adalah alat kesehatan promotif yang sangat baik yang dapat memperkaya pengobatan modern. Latihan Yoga mengarah pada fungsi tubuh yang efisien dengan *homeostasis* (proses dan mekanisme otomatis yang dilakukan makhluk hidup untuk mempertahankan kondisi konstan agar tubuhnya dapat berfungsi dengan normal, meskipun terjadi perubahan pada lingkungan di dalam atau di luar tubuh) melalui peningkatan fungsi sistem *psiko-imuno-neuro-endokrin*. Keseimbangan antara saraf simpatik dan parasimpatik dari sistem saraf otonom mampu menciptakan keadaan kesehatan yang dinamis. Yogi Swatmarama dalam Hathayoga Pradipika, salah satu teks Yoga klasik memberi ulasan bahwa, "*Seseorang yang tanpa lelah berlatih Yoga mencapai kesuksesan terlepas dari apakah mereka muda, tua jompo, sakit atau lemah*". Beliau memberikan jaminan

bahwa Yoga meningkatkan kesehatan semua orang dan menangkal penyakit, asalkan dilakukan dengan maksimal dan peraturan yang benar (*yuva vrdhho ativriddho vaa vyaadhito durbalo pi vaa abhyaasaat siddhimaapnoti sarvayogeshvatandritah*-Hathayoga Pradipika I:64). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang utuh dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Dari sudut pandang Yoga, sungguh menggembirakan bahwa definisi WHO memberikan arti penting 'kesejahteraan' yang merupakan aspek penting dari "menjadi" sehat serta "merasa" sehat. Tidak ada gunanya seorang dokter mengatakan kepada pasien bahwa semua pemeriksaan "normal" tetapi pasien tidak merasa "baik" atau "tenang". Aspek kualitatif kesehatan ini adalah sesuatu yang dianggap penting oleh Yoga dan sistem pengobatan India selama ribuan tahun. Definisi *asana* yang diberikan dalam Yoga Sutra sebagai *sthira sukham* menyiratkan keadaan kesejahteraan yang stabil di semua tingkat kehidupan (*sthira sukham asanam*- Yoga Darshan II:46). Rsi Patanjali juga telah menjelaskan bahwa melalui latihan *asana* seseorang dapat mencapai keadaan yang melampaui dualitas yang mengarah pada keadaan kesejahteraan yang tenang dan tenteram (*tato dvandva anabhighata*-Yoga Darshan II: 48). Yoga bertujuan memungkinkan individu untuk mencapai dan mempertahankan *sthanam sukha* dinamis yang dapat didefinisikan sebagai rasa dinamis kesejahteraan fisik, mental dan spiritual. Bhagavad Gita mendefinisikan Yoga sebagai *samatvam* yang berarti bahwa Yoga adalah

keseimbangan di semua tingkatan. (*yogasthah kurukarmani sangam tyaktva dhananjaya siddiyasidhyoh samobutva samatvam yoga uchyate* – Bhagavad Gita II: 48).

- 4) Manajemen Penyakit: Pada metode yoga tidak dijelaskan mengenai penggunaan obat-obatan dan metode pengobatan modern lainnya. Namun dalam kehidupan modern, jenis obat-obatan maupun metode pengobatan modern tetap diperlukan. Misalnya pasien kecelakaan tentu tidak dapat diatasi dengan menggunakan yoga. Akan tetapi hubungan antar pengobatan modern dengan yoga dapat dilihat dari sisi yang lain. Misalnya yoga dapat membantu dalam mengurangi atau dosis obat-obatan kimia, yoga juga dapat membantu dalam mengatasi gangguan otot, gangguan pernafasan mengurangi resiko stress dan yang lainnya.
- 5) Rehabilitas: Yoga menjadi salah satu jenis terapi yang dapat dilakukan bagi pasien yang mengalami gangguan mental maupun cacat secara fisik. Ada banyak sekali fisioterapi maupun terapi fisik yang memiliki kemiripan dengan yoga. Selain itu keseimbangan dan ketangkasan juga dapat ditingkatkan dengan menggunakan terapi kombinasi. Metode yoga dapat membantu memulihkan kembali kondisi pasien yang mengalami trauma fisik dan kemampuan fungsional yang lebih baik. Selain itu yoga juga mampu dalam mengatasi pasien penyalahgunaan narkoba dimana dengan metode yoga dapat membantu mengembangkan kontrol diri serta dapat memberi makna hidup yang baru.
- 6) Diet Sehat: Perpaduan antara ilmu pengobatan modern dan yoga akan mampu memberikan pemahaman

yang baik terhadap diet. Penelitian modern telah menunjukkan bahwa sangat penting untuk mengetahui berapa banyak makanan yang mampu diserap oleh tubuh. Oleh karenanya sangat diperlukan kontrol. Yoga dapat memberikan penjelasan mengenai makanan berdasarkan konsep *Triguna* dan *Tridosha* untuk kesehatan yang lebih baik. Yoga mengajarkan bahwa penyebab sebagian besar penyakit adalah melalui pencernaan yang kurang baik (*Ajjeranatvam*). Yoga juga mengajarkan tentang pendekatan terhadap makanan, jenis makanan serta pentingnya pengaturan waktu pada saat pelaksanaan diet. Kombinasi antara pengetahuan modern dan yoga dapat membantu bahwa manusia tidak hanya memerlukan makanan yang sehat tetapi juga dengan cara yang benar dan pada waktu yang tepat sehingga menghasilkan kesehatan dan umur panjang.

- 7) Relaksasi: Sebagian besar dokter medis memahami bahwa penting untuk melakukan rileksasi agar menjadi lebih baik. Masalahnya adalah, meskipun dokter menyarankan pasien untuk rileks, mereka tidak memberi tahu bagaimana melakukannya dan mungkin sebenarnya mereka sendiri tidak tahu jawabannya. Oleh karenanya dengan latihan *Hatha Yoga* dan *Jnana Yoga* dapat membantu merilekskan tubuh, emosi, dan pikiran. Relaksasi adalah elemen kunci dari setiap terapi Yoga dan tidak boleh dilupakan. Seperti sikap *Shavasana* yang telah dipercaya dapat membantu banyak pasien hipertensi dan praktik seperti *Savitri Pranayama*, *Chandra Pranayama*, *Kaya Kriya*, *Yoga Nidra*, *Anuloma Viloma Prakriyas* dan *Marmanasthanam Kriya* juga dapat

dilakukan bagi orang yang membutuhkan keadaan relaksasi total.

- 8) Pengeluaran: Yoga menjadi salah satu metode pengobatan yang murah dan efektif. Dalam hal ini bahwa yoga hanya memerlukan kesiapan dari seorang pasien dalam keseriusannya untuk mempraktikkan ajaran yoga. Oleh karenanya pengeluaran untuk biaya obat-obatan atau biaya perawatan di Rumah Sakit juga dapat dikurangi.
- 9) Penuaan: Tentu proses penuaan tidak dapat dihindari oleh setiap manusia. Hanya saja yoga dapat membantu seseorang menjalani masa tuanya dengan indah. Sistem pengobatan modern dapat membantu seseorang untuk memperlambat penuaan yakni dengan metode bedah dan tentu juga dengan biaya yang mahal. Penggunaan metode tersebut hanya mampu menutupi dari luar dan bersifat sementara. Akan tetapi dengan menyadari penuaan adalah bagian dari kehidupan dan tetap menjalankan pola hidup yang sehat baik dari makanan, olahraga teratur, gaya hidup, selalu membangun kebiasaan positif justru akan membantu seseorang akan senantiasa terlihat bercahaya.
- 10) Psikoterapi: Di bidang psikoterapi dan psikoanalisis dapat ditemukan banyak konsep Yoga kuno yang diulang-ulang. Banyak konsep psikoterapi modern seperti identifikasi, proyeksi, dan transferensi mirip dengan konsep dalam psikologi Yoga. Psikologi yoga mengintegrasikan berbagai prinsip dalam satu tubuh. Yoga membantu psikoterapis dalam melatih kesadaran diri, dan dalam pengaturan diri dari tubuh, diet, napas, emosi, pola kebiasaan, nilai, kemauan, tekanan dan dorongan bawah sadar. Teori Kleshas adalah model

yang sangat baik untuk psikoterapi sementara terapi emosional Yoga seperti *Swadhyaya*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* dan *Bhajan* juga dapat membantu. Pengembangan sikap psikologis yang tepat ditanamkan melalui konsep *Vairagya*, *Chitta Prasadanam* serta dapat ditambahkan dengan sikap *Maitri*, *Karuna*, *Mudita* dan *Upekshanam* terhadap orang-orang yang bahagia, menderita, baik dan jahat. Yoga juga memiliki banyak hal untuk ditawarkan dalam hal terapi spiritual seperti *Swadhyaya*, *Satsangha*, *Bhajan* dan konseling Yoga.

- 11) Perubahan Gaya Hidup: Dengan mendalami ajaran yoga akan membantu seseorang untuk menjaga kesehatan dan mencintai diri sendiri. Dengan pelaksanaan yoga maka secara perlahan gaya hidup seseorang juga akan berubah sehingga kesehatanpun juga dapat menjadi lebih baik. Menjaga pola hidup menjadi kunci dalam sistem pengobatan modern, sehingga untuk menjawab hal tersebut dapat dilakukan dengan yoga misalnya praktik *Asana*, *Pranayama*, *Mudra*, *Kriya* dan meditasi.

- 12) Kesehatan Wanita: Wanita adalah orang-orang terpilih yang diberkati dengan tanggung jawab masa depan umat manusia. Ibu yang sehat melahirkan bayi yang sehat dan awal yang sehat memiliki masa depan yang cerah. Yoga memiliki banyak kontribusi dalam kombinasi dengan pengobatan modern untuk kesehatan wanita. Manfaat Yoga dalam hal keluarga berencana juga merupakan aspek penting yang perlu dipelajari lebih lanjut, karena dapat menjadi bagian yang efektif dari gudang senjata kontrasepsi. Setelah pembuahan terjadi, Yoga membantu ibu

muda untuk mempersiapkan diri secara fisik dan mental untuk persalinan yang akan datang. Yoga membantu membuka sendi panggul dan pinggul serta memperkuat otot perut saat melahirkan. Kemudian, *Pranayama* sederhana dan teknik relaksasi membantu ibu untuk rileks dan menikmati pengalaman baru dalam hidupnya. Latihan yoga juga dapat membantu mengurangi dosis obat pada masalah medis yang sering mempersulit kehamilan normal seperti diabetes, asma, dan hipertensi.

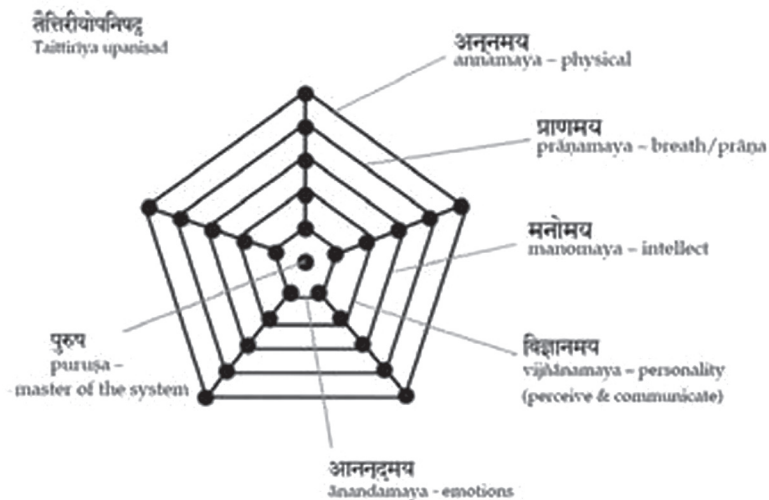
- 13) Penelitian: Manfaat positif dari penelitian Yoga sangat penting dan pemahaman tentang bagaimana berbagai praktik bekerja dalam kondisi yang berbeda dan dalam situasi normal sangat berharga baik untuk ilmu Yoga maupun untuk dunia kedokteran. Terapis yoga dapat memperoleh banyak manfaat dengan pemahaman ilmiah tentang postur Yoga dan teknik lainnya. Ini akan menghasilkan pendekatan rasional terhadap terapi Yoga daripada penerapan pengetahuan individualistik yang serampangan. Tradisi Yoga begitu sempurna sehingga kita harus mencari cara untuk menjelaskannya dalam terminologi ilmiah modern.

3.3 Model Penyembuhan Holistik pada Yoga

Salah satu pustaka yang menjelaskan mengenai yoga sebagai metode yang holistik bagi tubuh manusia adalah Taittiriya Upanisad, khususnya pada bagian *Brahmanandavalli* yang disebut dengan model *Pancamaya* (Bossart, 2007). *Panca* berarti lima dan *maya* berarti sesuatu yang “meliputi”. Istilah *Pancamaya* dengan demikian menunjukkan bahwa sistem tubuh manusia terdiri dari lima dimensi dasar

yakni tubuh fisik, nafas/prana, kecerdasan, kepribadian dan emosi yang sepenuhnya saling berkaitan. Sebagai gambaran bahwa masing-masing dari kita memiliki tubuh, dan tubuh memerlukan nafas. Begitu pula masing-masing manusia memiliki kecerdasan yang telah dilatih dengan cara tertentu; seorang dokter, seorang seniman maupun seorang guru telah menerima pelatihan yang berbeda-beda. Selanjutnya masing-masing dari manusia memiliki cara-cara tersendiri dalam memahami sesuatu maupun dalam berkomunikasi dalam hal ini setiap manusia memiliki kepribadiannya masing-masing. Dan terakhir adalah masing-masing manusia memiliki emosi. Oleh karenanya tidak satupun diantara kelima dimensi tersebut dapat menjelaskan mengenai seorang individu akan tetapi diperlukan penyajian yang lengkap dari kelima aspek untuk memberikan penjelasan yang lengkap mengenai seorang individu.

Melalui pengalaman orang-orang India di masa lalu bahwa masing-masing dari kelima dimensi ini saling berkaitan. Dalam hal ini ketika terjadi perubahan pada satu dimensi maka akan berpengaruh pada dimensi yang lainnya. Misalnya ketika seseorang marah (perubahan emosional) cara orang bernafas ketika marah tentu akan berubah, ekspresi pada tubuh juga akan berubah, begitu pula detak jantung akan meningkat yang kemudian menyebabkan tekanan darah juga meningkat. Selain itu, kepribadian juga menjadi berubah karena cara komunikasi yang mungkin menjadi lebih agresif dan persepsi juga berubah menjadi semakin negatif. Pemahaman mengenai sistem kerja kelima dimensi inilah yang disebut dengan yoga sebagai “Holistik” (Bossart, 2007).



Gambar 1. Ilustrasi Model *Pancamaya*

(Sumber: Bossart, 2007)

Dalam Taittiriya Upanisad kata *maya* memiliki pengertian yang khusus yang menunjukkan bahwa individu manusia terdiri dari lima dimensi dasar yakni tubuh fisik, nafas/*prana*, kecerdasan, kepribadian dan emosi yang secara sepenuhnya saling berkaitan dan saling mempengaruhi. Hubungan timbal balik antara dimensi ini dapat digambarkan seperti Gambar 1. (Ilustrasi Model *Pancamaya*).

Seperti yang terlihat pada gambar Gambar 1. (Ilustrasi Model *Pancamaya*) bahwa pada setiap *maya* atau setiap dimensi dalam tubuh manusia memiliki lima komponen yang pada gambar diwakili dengan titik-titik terpisah. Keterkaitan antar *maya* atau dimensi dapat diilustrasikan dengan menghubungkan setiap titik ke semua titik yang lainnya. Keterkaitan yang digambarkan pada model *Pancamaya* adalah sebagai dasar mengenai metode yoga sebagai sistem penyembuhan dan kesehatan yang holistik. Ini juga merupakan landasan teoritis dari hampir semua praktik yoga.

Misalnya dengan mengubah panjang nafas seseorang (melalui *Asana* dan *Pranayama*) maka akan dapat memberikan pengaruh terhadap kondisi mental dan emosional seseorang. Begitu pula dengan melakukan meditasi maka perubahan pertama yang terjadi yakni pada nafas dan kemudian seiring dengan waktu tubuh dan kepribadian juga akan mengalami perubahan. Meskipun proses ini membutuhkan waktu akan tetapi hal ini merupakan sebuah mekanisme kunci yang mendasari efektivitas yoga sebagai metode penyembuhan.

Pada tingkatan tubuh yang kasar, yoga dan Ayurveda menganggap bahwa tubuh manusia terdiri dari tujuh zat yang disebut dengan *Sapta Dhatus* yakni *Rasa* (chyle), *Rakta* (darah), *Maamsa* (daging), *Medas* (lemak), *Asthi* (tulang), *Majjaa* (sumsum) dan *Sukra* (mani) (Benavides & Torres, 2017). Ketujuh komponen inilah yang menjadi perhatian penting dalam ajaran yoga untuk mengurangi resiko munculnya berbagai penyakit dalam tubuh. Berbagai

hasil penelitian telah menunjukkan bahwa sesungguhnya segala penyakit yang dirasakan oleh manusia adalah diakibatkan dari racun-racun yang menumpuk dalam tubuh dan tidak mampu dikeluarkan secara maksimal. Racun-racun yang menumpuk dalam waktu yang cukup lama inilah kemudian menjadi cikal bakal dari berbagai penyakit yang dirasakan oleh tubuh.

Melihat kondisi inilah sesungguhnya yoga hadir sebagai salah satu metode pengobatan yang tidak hanya praktis tetapi juga murah. Oleh karenanya yoga dapat menjadi salah satu pilihan terapi komplementer yang menggabungkan teknik pernafasan, teknik relaksasi dan teknik fisik. Latihan pernafasan pada yoga dapat meningkatkan ekspansi paru dan suplai oksigen yang baik ke dalam seluler sehingga kebutuhan oksigen untuk proses metabolisme dalam sel dapat terpenuhi (Benavides & Torres, 2017). Begitupula halnya proses metabolisme yang baik akan mampu meningkatkan fungsi kerja organ tubuh secara maksimal. Selain itu pula bahwa sebagai dampak dari relaksasi fungsi kerja hormon juga akan menjadi maksimal. Fungsi kelenjar hipofisis sebagai penghasil hormon *adeno-kortikotropin* menekan kelenjar adrenal untuk mengatur ekskresi adrenalin dan kortisol dalam batas norma dan kondisi seperti ini akan membantu menurunkan stress biologis dan psikologis pada seseorang.

Dengan melakukan gerakan yoga secara rutin juga berhubungan dengan latihan untuk berbagai bagian tubuh lain seperti otot, sendi dan saraf. Ini dapat dicapai dengan melakukan latihan Sukshma Vyayama yang mampu berikan peregangan hampir diseluruh bagian tubuh mulai dari

kepala hingga jari kaki. Kondisi ini selain mencegah dan menyembuhkan berbagai jenis gangguan fisik juga mampu meningkatkan energi dalam tubuh sehingga menghasilkan kemampuan dan kekuatan yang lebih besar untuk melakukan berbagai aktivitas.

Metode layanan terapis ini dianggap sebagai layanan terapis yang paling hemat biaya dan menjanjikan. Berdasarkan data yang diperoleh dari (Singh, 2017) menyatakan bahwa dengan menggunakan yoga sebagai pengobatan penyakit mental telah mampu menghemat mengeluarkan biaya pengobatan, biaya dokter dan biaya perjalanan untuk bertemu dokter sekitar 145 Miliar di India. Selain itu, pengurangan kerugian juga dapat berupa pengurangan pengeluaran untuk upah maupun pengurangan resiko penyalahgunaan zat dan obat-obatan. Kondisi ini sesungguhnya secara tidak langsung telah memberikan keringanan berbagai penderitaan fisik, emosional dan sosial. Secara tradisional, pengobatan gangguan psikologis utama di rumah sakit dan klinik bergantung pada pendekatan farmakologis. Meskipun penyembuhan berbasis obat memberikan bantuan instan tetapi secara bersamaan itu menghadapkan pasien pada beberapa efek samping negatif termasuk peradangan dan stres oksidatif maupun yang lainnya. Sebaliknya dengan menggunakan yoga sebagai metode pengobatan akan dapat mengurangi efek samping yang ditimbulkan oleh obat-obatan maupun efek depresi yang mungkin terjadi akibat dari biaya pengobatan yang tinggi. Dengan menangani depresi yoga tidak hanya meningkatkan kepuasan hidup dan kualitas hidup akan tetapi juga meminimalkan rasa kesepian, gangguan obat-obatan, penurunan kognitif

dan juga bunuh diri.

4. Simpulan

Latihan yoga yang meliputi praktek *asanas*, *pranayama* dan meditasi menjadi sebuah alternatif utama yang dapat diterapkan untuk menjaga dan menciptakan kesehatan yang holistik yang meliputi kesehatan mental, kesehatan fisik dan kesehatan spiritual. Baik metode pengobatan modern maupun pengobatan dalam yoga sama-sama memandang bahwa definisi sehat adalah sebuah kesehatan yang holistik atau menyeluruh. Begitu pula dengan *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera dari segi fisik, mental dan spiritual yang utuh. Dalam sistem

yoga memandang bahwa individu manusia terdiri dari lima dimensi dasar yakni tubuh fisik, nafas/*prana*, kecerdasan, kepribadian dan emosi yang secara sepenuhnya saling berkaitan dan saling mempengaruhi dimana kelima aspek ini memiliki keterkaitan dan bekerjasama dalam membangun kesehatan dalam diri manusia secara utuh. Misalnya dengan mengubah panjang nafas seseorang (melalui *Asana* dan *Pranayama*) maka akan dapat memberikan pengaruh terhadap kondisi mental dan emosional seseorang. Begitu pula dengan melakukan meditasi maka perubahan pertama yang terjadi yakni pada nafas dan kemudian seiring dengan waktu tubuh dan kepribadian juga akan mengalami perubahan.

Referensi

- Benavides-Pinzón, W. F., & Torres, J. L. (2017). *Effects of yoga (Pranayama) on lung function and lactate kinetics in sedentary adults at intermediate altitude*. *Revista Facultad de Medicina*, 65(3), 467–472. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v65n3.56310>.
- Bhavanani, A. B. (2011). *Understanding the science of yoga*. *Int. Sci. Yoga J*, 1, 334–344.
- Bossart, C. (2007). Yoga bodies, yoga minds: How Indian anatomies form the foundation of yoga for healing. *International Journal of Yoga Therapy*, 17(1), 27–33.
- Khrisna, A. (2015). *Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mccall, M., Mcdonald Melanie, Thorne, Ward, S., Alison, & Heneghan, C. (2015). *Yoga for Health-Related Quality of Life in Adult Cancer: A Randomized Controlled Feasibility Study*. Hindawi Publishing Corporation, 1–12. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1155/2015/816820>.
- Sarasvati, S. S. (2002). *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Surabaya: Paramita.
- Setiawan, H., Ediati, A., & Winarni, T. I. (2017). *Genetic Counseling to Reduce the Level of Depression in Parents of Children with Thalassemia Major*. 2nd International Conference on Sport Science, Health and Physiscal Education, (Icsshpe), 102–106.
- Sianturi, R., & Zulaeha, A. (2022). Increasing of suicide in Pandemic COVID 19 by

- Depression. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 1-10.
- Singh, A. P. (2017). *Yoga for mental health: Opportunities and challenges*. *MOJ Yoga Phys Ther*, 2(1), 1-6.
- Surpi, N. K. (2021). Teks-Teks Klasik Yoga dan Refleksinya bagi Pengajaran Yoga di Bali. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 4(2), 163-176.
- Wiase, I W. (2019). *Yoga Patanjali: Filosofi, Praktik dan Manfaat bagi Kesehatan Holistik*. Denpasar: IHDN Press.