



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 CHANDRA TRADISI WATUKARU

Ni Made Adnyani

Guru SMA Negeri 1 Bontang, Kalimantan Timur

Email: nimade.adnyani@gmail.com

Abstract

For a Sanatani, to understand the symbolic manifestation of Lord Śiva and his attributes, which is crowned with a crescent moon called Ardha Chandra. This crescent moon has the meaning that a devotee must develop the qualities of the heart which are the crown of a human being. The crown of man lies in his character. Having the character of the moon helps humans achieve happiness (Jagadhita). The development of the Soma (Chandra) element in the body can be obtained by practicing Asana, Pranayama and Mudra. The aims are (1) to know the types of Yoga Chandra in the Watukaru tradition; 2) to know the benefits of Yoga Chandra in the Watukaru tradition. Efforts to achieve research objectives, used a qualitative descriptive approach. The data analysis process is the Miles and Huberman model. Data analysis activities are data reduction, data display, and conclusion/verification. The results showed that there were 4 types of Candra Yoga, namely Chandranamaskara, Chandra Lomawati, Chandra Kirana and Chandra Kumari. Chandranamaskara yoga is a tribute to the moon as the aspect that represents gentleness. Yoga Chandra Lomawati means worship of Chandra who is in a state of injury to the Moon. Yoga Chandra Kirana is worship of the Moon in its bright, perfect light. Yoga Chandra Kumari is worship of the Moon in its crescent form. These four types of yoga chandra have their own uniqueness. Their purpose and symbolic meaning also differ from each other. But all of this chandra yoga has physical and non-physical benefits.

Keywords : Yogachandra, Chandranamaskara, Chandra Lomawati, Chandra Kirana, Chandra Kumari, Watukaru

Abstrak

Bagi seorang Sanatani dapat memahami perwujudan simbolik Dewa Śiva beserta atributnya, salah satunya bermahkota bulan sabit disebut Ardha Chandra. Bulan sabit ini memiliki makna seorang pemuja harus mengembangkan sifat-sifat hati yang merupakan mahkota manusia. Mahkota manusia berada pada karakternya. Memiliki karakter bulan membantu manusia mencapai kebahagiaan (Jagadhita). Pengembangan unsur Soma (Chandra) dalam tubuh dapat diperoleh dengan latihan Asana, Pranayama dan Mudra. Pada aspek Asana, dikembangkan Yoga Chandra. Hal ini menarik minat peneliti untuk melakukan penelitian guna menggali praktik Yoga Chandra. Secara khusus bertujuan, (1) mengetahui jenis-jenis Yoga Chandra tradisi Watukaru; 2) Mengetahui manfaat setiap jenis Yoga Chandra tradisi Watukaru. Upaya mencapai tujuan penelitian, digunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Prosedur penelitian yang dilakukan menghasilkan data deskriptif, meliputi kalimat dan gambar yang bersumber dari objek penelitian. Proses analisis data di lapangan menggunakan model Miles and Huberman. Aktivitas analisis data adalah reduksi data, tampilan data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Hasil penelitian, menunjukkan terdapat 4 jenis Yoga Chandra yaitu Chandranamaskara, Chandra Lomawati, Chandra Kirana dan Chandra Kumari. Yoga Chandranamaskara adalah penghormatan kepada bulan sebagai aspek yang mewakili kelembutan. Yoga Chandra Lomawati berarti pemujaan kepada Chandra yang berada dalam kondisi cedera Bulan. Yoga Chandra Kirana merupakan pemujaan kepada Bulan dalam wujudnya yang terang benderang, terang sempurna. Yoga Chandra Kumari merupakan pemujaan kepada Bulan dalam wujudnya sebagai bulan sabit. Keempat jenis yoga chandra ini memiliki keunikannya masing-masing. Tujuan dan makna simbolisnya juga berbeda satu sama lain. Namun seluruh yoga chandra ini memiliki manfaat fisik dan non fisik.

Kata kunci : *Yogachandra, Chandranamaskara, Chandra Lomawati, Chandra Kirana, Chandra Kumari, Watukaru*

1. Pendahuluan

Bagi seorang Sanatani (penganut Sanatana Dharma - Hindu) di Indonesia maupun di berbagai negara, dengan mudah dapat mengenali perwujudan simbolik Dewa Śiva beserta atributnya. Dewa Śiva digambarkan bermahkota bulan sabit (Jatamakuta-Nya). Bulan sabit ini disebut sebagai Ardha Chandra. Atribut bulan sabit ini berlatar belakang kisah yang ada dalam *Brahma-Vaivarta Purana Brahma-*

khanda 9.49-53. Sedangkan sumber lain menyebutkan kisah ini bersumber pada kitab *Kamikagama*. Dengan menjadi mahkota Dewa Śiva, Chandra atau Bulan menjadi kekal dan bebas dari segala bahaya sebagaimana disebutkan dalam *Bhagawata Purana*, 9.59 sebagai berikut:

*Tam Sivah sekhare krtva cabhavac
chandrasedharah,
Nasti devesu lokesu Sivac caharana-
pancarah*

Terjemahan:

Dewa Śiva dikenal dengan nama *Chandrasekhara*, sebab Beliau menaruh bulan di kepalanya. Oh para *Dewa*, tidak ada yang lebih berkasih sayang selain *Dewa Śiva*.

Bulan melambangkan sifat hati seperti cinta, kebaikan, dan kasih. Bulan sabit yang dekat dengan kepala *Dewa* memiliki makna bahwa seorang pemuja harus mengembangkan sifat-sifat ini agar dapat lebih dekat dengan *Dewa* (Pandit, 2006 : 208).

Mengembangkan sifat hati ini merupakan mahkota manusia. Mahkota manusia berada pada karakternya. Mengembangkan karakter bulan membantu manusia untuk mencapai keseimbangan dirinya dalam upaya mewujudkan tujuan hidup yaitu mencapai kebahagiaan (*Jagadhita*). Hal ini juga di sebutkan dalam *Kitab Hatha Yoga Pradipika*, III.46:

*Indhanāni yathā vahnistailavarti cha
dīpakah Tathā somakalāpūrnām dehī
deham na muñchati*

Terjemahan:

Sebagaimana api tidak dapat dipisahkan dengan kayu dan cahaya dengan sumbu dan minyak, demikian pula jiwa tidak dapat meninggalkan tubuh tanpa *nektar* yang keluar dari *Soma* (Sinh, 2016:114)

Soma di sini dideskripsikan sebagai *Chandra* yang terletak pada *chakra* ke-7 *Sahasra Chakra* berupa teratai berkelopak seribu. Secara fisik *Soma* ini terletak pada otak manusia.

Berdasarkan pada *śloka* dalam *Hatha Yoga Pradipika* tersebut, dapat dipahami bahwa sangat penting bagi seseorang me-

ngembangkan kemampuan diri untuk mengoptimalkan kinerja *Soma* dalam tubuh. Pengembangan unsur *Soma* (*Chandra*) dalam tubuh dapat dilakukan dengan latihan *Asana*, *Pranayama*, dan *Mudra*. Pada aspek *Asana*, dikembangkan *Yoga Chandra*.

Yoga Chandra yang banyak dikenal oleh masyarakat adalah *Chandranamaskara*. Praktik ini sangat umum ditemui di lingkungan *yogi* (praktisi *Yoga*). Namun, *Pasraman Seruling Dewata* Bali sebagai *Pasraman* yang mengembangkan *Yoga Bali Kuno*, mengembangkan beberapa jenis *Yoga Chandra*.

Yoga Chandra yang dikembangkan di *Pasraman Seruling Dewata* dikenal sebagai *Yoga Chandra Tradisi Watukaru*. *Yoga* ini sangat berbeda dari *Yoga Chandra* yang dikembangkan di India sebagai asal dari praktik-praktik *yoga*. Perbedaannya terletak pada variasi gerakan maupun fungsi-fungsi simboliknya. Saat ini, *Yoga Chandra* terutama *Chandranamaskara* mendapat perhatian dari masyarakat untuk berlatih dan melestarikannya. Seperti adanya *Festival Yoga* yang menyajikan *Chandranamaskara*, *Jambore Pasraman Nasional* juga menyajikan *Chandranamaskara Tradisi Watukaru*.

Yoga Chandra merupakan warisan budaya yang perlu dilestarikan. Besarnya perhatian para praktisi *Yoga Chandra* ini menunjukkan pentingnya melestarikan warisan budaya ini dalam upaya membangun masyarakat yang sehat jasmani dan rohani.

Dilatarbelakangi pentingnya melestarikan warisan budaya *Yoga Chandra* sebagai upaya mengembangkan aspek *soma* dalam tubuh manusia, menarik minat peneliti untuk melakukan penelitian, sehingga dapat memberi pengetahuan baru bagi masyarakat banyak. Secara umum penelitian

ini bertujuan untuk menggali praktik *Yoga Chandra* sebagai wujud kepedulian dan keikutsertaan dalam melestarikan kearifan lokal yang masih terpendam atau belum berkembang. Sedangkan secara khusus penelitian ini bertujuan, (1) untuk mengetahui jenis-jenis *Yoga Chandra* dalam tradisi Watukaru; 2) untuk mengetahui manfaat dari setiap jenis *Yoga Chandra* tradisi Watukaru. Untuk mencapai tujuan penelitian, dilakukan pembahasan dengan berlandaskan pada *teori interaksionisme simbolik*, dan *teori struktural fungsional*.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian lapangan dengan pendekatan *deskriptif kualitatif*. *Deskriptif* yaitu suatu rumusan masalah yang memandu peneliti untuk mengeksplorasi situasi sosial yang akan diteliti secara menyeluruh. Menurut Bogdan dan Taylor yang dikutip oleh Lexy J. Moleong (2014:2-4), pendekatan kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Penelitian kualitatif berfokus pada fenomena sosial, pemberian suara pada perasaan, dan persepsi dari partisipan. Prosedur penelitian yang dilakukan menghasilkan data deskriptif yang meliputi kalimat dan gambar yang bersumber dari objek penelitian. Penelitian ini didukung oleh berbagai sumber literatur yang menguatkan dalam pendalaman pemahaman kajian pustaka. Dalam penelitian kualitatif ini, proses analisis data yang digunakan adalah analisis data di lapangan model Miles and Huberman. Miles and Huberman menyatakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah

jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu: *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification* (Sugiyono, 2009:246).

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 *Yoga Chandra Tradisi Watukaru*

Kata *Yoga Chandra* berasal dari bahasa Sanskerta, yaitu kata *yoga* dan *chandra*. Kata *yoga* berasal dari akar kata *yuj* yang berarti menghubungkan, menyatu, menggabungkan. Sedangkan kata *chandra* berarti air, Bulan (Narayanawami, Sri Chidambaram. 2016. Sanskrit Dictionary. <https://www.learn Sanskrit.cc> diakses 23 Maret 2023).

Chandra ini merujuk pada elemen air yang menyejukkan. *Yoga Chandra* merupakan suatu rangkaian olah tubuh yang dimaksudkan untuk bersujud dan mengolah energi rembulan yang menyejukkan.

Bulan tidak memiliki cahaya sendiri, ia memantulkan cahaya matahari, demikian pula praktik *chandranamaskara* mencerminkan praktik *suryanamaskara*. Postur ini mengembangkan keseimbangan dan konsentrasi yang menambah dimensi lain pada latihan (Swami Satyananda, 2002:173).

Dua belas posisi *suryanamaskara* berhubungan dengan dua belas zodiak atau fase matahari dalam setahun, sedangkan pada *chandranamaskara* terdapat 15 posisi yang berhubungan dengan lima belas fase bulan dalam kurun waktu sebulan. Dalam sistem penanggalan bulan, lima belas hari sebelum bulan purnama dikenal sebagai *Sukla Paksha*, dua minggu terang, dan lima belas hari setelah bulan purnama dikenal sebagai *Krishna Paksha (Tilam)*, dua minggu gelap.

Nama dari setiap *asana* digunakan sebagai dasar untuk mempelajari hari-hari dalam siklus bulan. Hal ini secara terperinci disajikan pada buku berjudul *Swara Yoga: The Tantric Science of Brain Breathing* yang diterbitkan oleh *Bihar School of Yoga*, India.

a. *Yoga Chandranamaskara*

Chandranamaskara paling baik dipraktikkan pada malam hari, terutama saat bulan terlihat, atau saat fajar saat *Bulan Purnama*. Waspada pengalaman berbeda yang diberikan oleh perubahan aspek bulan. Energi bulan akan mengalir dalam *ida nadi*. Ini memiliki kualitas yang menyejukkan, santai, dan kreatif. *Ida nadi* adalah kekuatan *introvert*, *feminine*, dan kekuatan bertanggung jawab atas kesadaran. Saat berlatih di malam hari pastikan perut dalam keadaan kosong (Swami Satyananda, 2002:174)

Sebelum memulai *Chandranamaskara*, luangkan waktu beberapa saat untuk mempersiapkan tubuh dan pikiran. Berdiri tegak dengan kaki rapat, mata tertutup, dan lengan di samping. Berat badan harus merata di kedua kaki. Sesuaikan posisi jika perlu. Coba amati setiap gerakan spontan tubuh saat rileks.

Secara bertahap menjadi lebih sadar akan aliran alami nafas dengan setiap tarikan dan hembusan napas. Kemudian sertakan kesadaran akan gerakan dalam tubuh dengan irama nafas. Pertahankan kesadaran ini untuk beberapa saat.

Perlahan tarik kesadaran dari nafas dan sadari ruang di antara alis (*bhrumadhya*). Dalam ruang ini, visualisasikan Bulan Purnama di langit malam yang cerah, bersinar terang di atas gelombang laut. Pantulan penuh bulan menembus perairan

yang dalam dan bayangan sejuk sinar bulan menangkap puncak ombak saat mereka menari. Lihat gambar dengan jelas dan kembangkan kesadaran akan perasaan atau sensasi apa pun yang tercipta dalam pikiran dan tubuh. Perlahan biarkan visualisasi memudar dan sekali lagi sadari seluruh tubuh dalam posisi berdiri.



Gambar 1. Praktik Chandranamaskara dengan posisi bulan

Chandranamaskara terdiri atas 9 *asanas* pokok dan kemudian pengulangan. Secara keseluruhan terdapat 17 *asanas*.

Ke-17 *asanas* ini secara rinci terdiri atas 2 *asanas* penghormatan untuk memulai dan menutup latihan. Sedangkan 15 *asanas* lainnya merupakan siklus perubahan bulan dari bulan mati menuju bulan penuh, dan sebaliknya. Seluruhnya dilakukan secara berurutan dan menjadi serangkaian *asanas* yang dilakukan secara berkesinambungan. Setiap *asanas* dari *Chandranamaskara* ini memiliki nama dan *mantra*-nya tersendiri.

Nama-nama *asanas* pada *Chandranamaskara* di antaranya: (1) *Pranamaasana*; (2) *Hasta Uttanaasana*; (3) *Pada Hastaasana*; (4) *Chandra Kumaraasana*; (5) *Chandra Uttanaasana*; (6) *Chandra Sanchalanaasana*; (7) *Rekhawatyasana*; (8) *Shashankaasana*; (9) *Chandra Bhujanggaasana*; (10) *Shashankaasana*; (11) *Rekhawatyasana*; (12) *Chandra Sanchalanaasana*; (13) *Chandra Uttanaasana*; (14) *Chandra Kumaraasana*; (15) *Pada Hastaasana*; (16) *Hasta Uttanaasana*; (17) *Pranamaasana*.



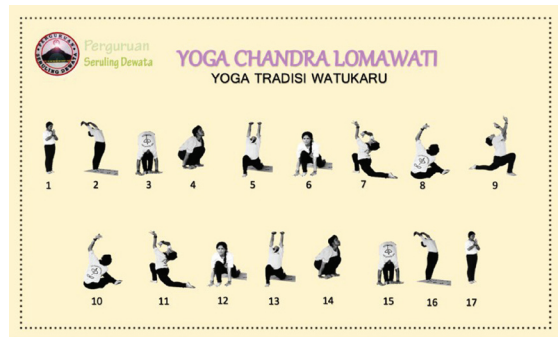
Gambar 2. Yoga Chandranamaskara Tradisi Watukaru

b. Yoga Chandra Lomawati

Chandra Lomawati berasal dari kata *chandra* dan *lomawati*. *Chandra* berarti bulan dan *lomawati* berarti telah berambut (Narayanaswami, Sri Chidambaram. 2016. Sanskrit Dictionary. <https://www.learn Sanskrit.cc> diakses 23 Maret 2023).

Chandra Lomawati dimaksudkan pemujaan kepada *Chandra* yang berada dalam kondisi berambut. Berambut ini maksudnya terlihat samar yang mana diartikan sebagai kondisi gerhana Bulan.

Dalam beberapa tradisi terdapat persembahyangan gerhana bulan. Demikian halnya dalam tradisi Watukaru. Pemujaan saat gerhana bulan dilakukan dengan melakukan *Chandra Lomawati*. *Chandra Lomawati* juga terdiri atas 17 *asanas*, dengan 9 *asanas* utama.

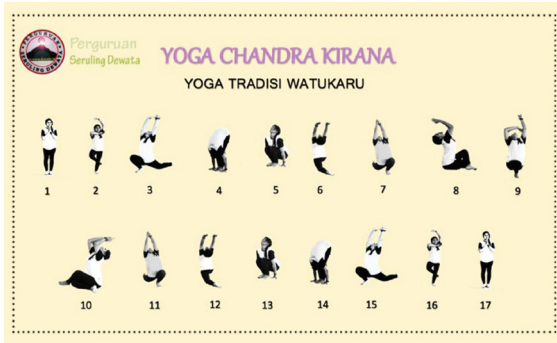


Gambar 3. Yoga Chandra Lomawati Tradisi Watukaru

c. Yoga Chandra Kirana

Chandra Kirana berasal dari kata *chandra* dan *kirana*. *Kirana* sendiri berasal dari bahasa *Sanskerta* yang berarti bercahaya terang benderang (Narayanaswami, Sri Chidambaram. 2016. Sanskrit Dictionary. <https://www.learn Sanskrit.cc> diakses 23 Maret 2023).

Yoga Chandra Kirana merupakan pemujaan kepada Bulan dalam wujudnya yang terang benderang, terang sempurna. Sama halnya dengan *Yoga Chandra* yang lain, *Yoga Chandra Kirana* juga memiliki 17 *asanas* dengan 9 *asanas* utama.

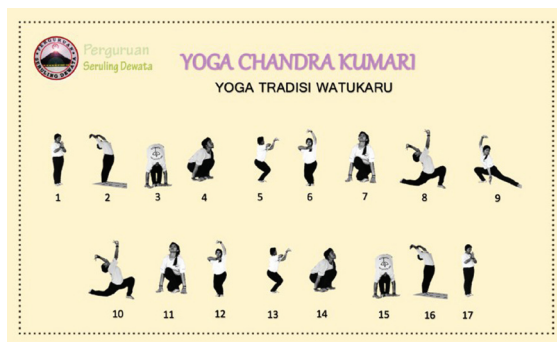


Gambar 4. Yoga Chandra Kirana Tradisi Watukaru

d. Yoga Chandra Kumari

Yoga Chandra Kumari berasal dari kata *chandra* dan *kumari*. *Kumari* berarti gadis (Narayanaswami, Sri Chidambaram. 2016. Sanskrit Dictionary. <https://www.learnssanskrit.cc> diakses 23 Maret 2023).

Kata gadis di sini merujuk kepada usia yang masih muda belia. Keadaan bulan yang masih muda atau baru terbentuk sering disebut sebagai bulan sabit (bentuknya melengkung seperti sabit). *Yoga Chandra Kumari* merupakan pemujaan kepada Bulan dalam wujudnya sebagai bulan sabit.



Gambar 5. Yoga Chandrakumari Tradisi Watukaru

1.2 Manfaat Yoga Chandra Tradisi Watukaru

Chandranamaskara bermanfaat untuk melenturkan dan memperkuat seluruh ke-

rangka struktur. *Chandranamaskara* juga membantu mengatasi gangguan wanita yang berhubungan dengan *ovarium*, rahim, dan saluran kemih. Ini memberikan peregangan yang baik pada dada dan leher, meredakan penyakit pernapasan, serta sakit tenggorokan, radang amandel, batuk, dan pilek.

Menurut I Ketut Nantra, *Sesepuh Pasraman Seruling Dewata* Bali, praktik *Yoga Chandra* disebut juga meditasi *Chandra Kinanti* karena jika seseorang melakukannya setiap bulan *Purnama* dan *Tilem* ia akan mendapatkan 7 anugerah *Dewi Chandra*, meliputi:

1. kesuciannya ditingkatkan;
2. dibebaskannya dari segala penderitaan dan kesengsaraan;
3. dibebaskan dari segala rintangan sehingga perjalanan kehidupannya menjadi mulus;
4. segala cita-citanya akan tercapai;
5. ditingkatkan kecemerlangannya sehingga segala perbuatannya dihargai, dikagumi, dan dihormati oleh orang lain;
6. dilunasinya hutang *sesangi* atau *kaul* yang belum dibayar baik pada kehidupan masa lalu maupun pada masa kehidupan sekarang;
7. dibebaskannya dari kutukan para *Dewa* ataupun sesama manusia baik kutukan pada sekali kehidupan maupun kutukan tujuh turunan.

Di samping itu, secara fisik manfaatnya sebagai berikut: efektif untuk menyembuhkan luka lambung, tekanan darah tinggi, keluhan kandung kencing, keluhan sakit pada lever (sakit kuning), rasa pahit dimulut, kekacauan dalam pikiran (mudah marah), dan menormalkan suhu badan.

4. Simpulan

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 4 jenis *Yoga Chandra* tradisi Watukaru, yakni: *Yoga Chandranamaskara*, *Yoga Chandra Lomawati*, *Yoga Chandra Kirana*, dan *Yoga Chandra Kumari*. Keempat jenis *Yoga Chandra* ini memiliki keunikannya masing-masing. Tujuan dan makna simbolisnya juga berbeda satu sama lainnya. Namun seluruh *Yoga Chandra* ini memiliki manfaat fisik dan non- fisik. Manfaat fisik di antaranya menyembuhkan luka lambung, tekanan darah tinggi, keluhan kandung kencing, keluhan sakit pada lever (sakit kuning), rasa pahit dimulut, kekacauan dalam pikiran (mudah marah), dan menormalkan suhu badan. Sedangkan manfaat nonfisik di antaranya: (1) kesuciannya ditingkatkan; (2) dibebaskannya dari segala penderitaan dan kesengsaraan; (3) dibebaskan dari segala rintangan sehingga perjalanan kehidupannya menjadi mulus; (4) segala cita-citanya akan tercapai; (5) ditingkatkan kecemerlangannya sehingga segala perbuatannya dihargai, dikagumi, dan dihormati

oleh orang lain; (6) dilunasinya hutang *sesangi* atau *kaul* yang belum dibayar baik pada kehidupan masa lalu maupun pada masa kehidupan sekarang; (7) dibebaskannya dari kutukan para *Dewa* ataupun sesama manusia baik kutukan pada sekali kehidupan maupun kutukan tujuh turunan.

Penulis menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada *Sesepuh Pasraman Seruling Dewata* Bali, Secara khusus kepada *Sesepuh I Ketut Nantra*. Penulis juga menyampaikan penghargaan kepada Perkumpulan Dosen Hindu Indonesia (DHI), terkhusus *Jurnal Vedā Jyotih* yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyajikan hasil penelitian deskriptif kualitatif tentang *Yoga Chandra*. Kepada keluarga dan seluruh pihak yang telah mendorong penulis untuk menyelesaikan penelitian ini, penulis haturkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Penelitian ini bebas dari konflik kepentingan dari pihak-pihak tertentu yang berkaitan dengan penelitian *Yoga Chandra*.

Referensi

- Aditya, I.S.R.S. 2003. 8 Tahapan Menuju Yoga. Elex Media Komputindo, Jakarta
- Bansi, Pandit. (penerjemah; IGA Dewi Paramita). 2006. *Pemikiran Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Bobby Andrea. *Surya Namaskara in Sivananda Yoga*, <https://bodymindlight.com/surya-namaskar-in-sivananda-yoga>, diakses tanggal 17 Desember 2017.
- Chidananda, Sri Swami. 1991. *The Philosophy, Psychology and Practice of Yoga*. The Divine Life Society Publication. India.
- Inglis, Kim. 2009. *Ayur Veda Asian Secret of Wellness Beauty and Balance*. Tuttle Publishing, Singapore.
- Kaminoff, Leslie, A. Matthews. 2012. *Yoga Anatomy*, 2nd Edition, Human Kinetics, Champaign – Illinois.
- Krishna, Anand. 2015. *Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

- Kumar, Dr. Ajay dan Neelam Kumari. 2017. Effects of yoga mudra s in daily life. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*. ISSN 2456-4419
- Lalvani, Vimla. 2005. *Dasar-Dasar Yoga*. Erlangga, Jakarta.
- Muktasabhava, Rama. Ujjayi: *Pernapasan Kemenangan*, <https://suwekaprabhayoga.wordpress.com/2012/04/16/ujjayi- pernafasan-kemenangan>, diakses tanggal 17 Desember 2017.
- Nala, Ngurah. 1991. *Ayur Veda Ilmu Kedokteran Hindu*. Upada Sastra. Denpasar.
- Narayanaswami, Sri Chidambaram. 2016. Sanskrit Dictionary. <https://www.learnsanskrit.cc>
- Newel Zo. *The Ancient Origin of Surya Namaskara*. <https://yogainternational.com/article/view/the-ancient-origins-of-surya- namaskar-sun-salutation>, diakses tanggal 17 Desember 2017
- Ranjan Sarkar, Prabhat. 2003. *Psikologi Yoga*. Ananda Marga Publications. Denpasar
- Saraswati, Swami Satyananda. 2002. *Asana, Pranayama, Mudra, dan Bandha*. Thomson Press. New Delhi.
- Sindhu, Pujiastuti. 2013. *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Qanita PT. Mizan Pustaka, Bandung.
- Sinh, P. 2016. *The Hatha Yoga Pradipika of Swatmarama*. New Delhi
- Sivananda. *Surya Namaskara*. http://www.sivanandaonline.org/public_html/?cmd=display_section §ion_id=1233, diakses tanggal 17 Desember 2017.
- Spear, Heidi E. 2016. *Ayurveda Made Easy*. Adam Media. New Delhi
- Svatmarama, Swami. 2002. *The Hatha Yoga Pradipika*. YogaVidya.USA