

EKSISTENSI YOGA ASANAS DI PANTI ASUHAN ANANDA SEVA DHARMA DESA SANGSIT KECAMATAN SAWAN KABUPATEN BULELENG

Putu Dewi Apriani¹, Gede Mahardika², I Made Gami Sandi Utara³

STAHN Mpu Kuturan Slingaraja^{1,2,3}

Email: adewi6607@gmail.com¹, guru_mawa@yahoo.com², gamisandi@gmail.com³

Abstrak

Yoga asana, yang berasal dari bahasa Sanskerta, merujuk pada postur atau posisi fisik yang dilakukan dalam praktik yoga. Istilah "asana" secara harfiah berarti "tempat duduk" atau "postur," dan dalam konteks yoga, ini mencakup berbagai posisi yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Praktik yoga asana tidak hanya berfokus pada kekuatan dan fleksibilitas tubuh, tetapi juga pada pengaturan pernapasan dan meditasi, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan holistik individu. Penelitian ini memiliki tiga rumusan masalah antara lain: (1) Bagaimana proses pelaksanaan yoga asana di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma di Desa Sangsit, Kec. Sawan, Kab. Buleleng?, (2) Bagaimana bentuk gerakan yoga asana di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma di Desa Sangsit, Kec. Sawan, Kab. Buleleng?, (3) Apa implikasi yoga asana di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma di Desa Sangsit, Kec. Sawan, Kab. Buleleng?. Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: (1) Teori Eksistensial, (2) Teori Fungsional, dan (3) Teori Sosiokultural. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Data yang telah terkumpul dianalisis dengan teknik analisis deskriptif kualitatif dengan tiga langkah yang pertama pengumpulan data, kedua reduksi data, ketiga penyajian data, dan langkah terakhir yaitu penyimpulan data. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Proses pelaksanaan yoga asana di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma terdiri dari tiga tahapan yakni, tahap awal yang meliputi persiapan, pemanasan/pawanmuktasana, pernapasan/pratyahara dan doa, tahap inti yoga asana dan tahap akhir yang meliputi rileksasi atau savana, meditasi, dan ditutup dengan doa. (2) Bentuk gerakan yoga asana yang sering digunakan di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma yaitu, gerakan bhujangasana, yogamudrasana, kurmasana, cakrasana, pascimottanasana, trikonasana, uttanasana, tadasana, balasana, ananda balasana, dan badhakonasana. (3) Implikasi yoga asana di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma yaitu untuk melatih kesadaran diri, meningkatkan kesehatan secara fisik, mental, dan spiritual, sebagai pendidikan karakter, yoga asana sebagai life style, dan sebagai bentuk kedisiplinan spiritual.

Kata Kunci: Eksistensi, Yoga Asana.

Abstract

Yoga asana, which comes from Sanskrit, refers to the postures or physical positions performed in yoga practice. The term "asana" literally means "seat" or "posture," and in the context of yoga, it encompasses various positions designed to enhance physical, mental, and spiritual health. The practice of yoga asanas not only focuses on the strength and flexibility of the body but also on breath regulation and meditation, all of which contribute to the individual's holistic well-being. This research has three problem formulations, namely: (1) How is the implementation process of yoga asana at the Ananda Seva Dharma Orphanage in Sangsit Village, Sawan District, Buleleng Regency? (2) What are the forms of yoga asana movements at the Ananda Seva Dharma Orphanage in Sangsit Village, Sawan District, Buleleng Regency?, (3) What are the implications of yoga asana at the Ananda Seva Dharma Orphanage in Sangsit Village, Sawan District, Buleleng Regency?. The theoretical foundations used in this research are: (1) Existential Theory, (2) Functional Theory, and (3) Sociocultural Theory. The techniques used to collect data are observation, interviews, and documentation study. The collected data were analyzed using qualitative descriptive analysis techniques with three steps: first, data collection; second, data reduction; third, data presentation; and the final step, data conclusion. The results of this study indicate that (1) The process of implementing yoga asanas at the Ananda Seva Dharma Orphanage consists of three stages: the initial stage, which includes preparation, warming up/pawanmuktasana, breathing/pratyahara, and prayer; the core stage of yoga asanas; and the final stage, which includes relaxation or savasana, meditation, and concluding with prayer. (2) The forms of yoga asana movements that are often used at the Ananda Seva Dharma Orphanage include bhujangasana, yogamudrasana, kurmasana, cakrasana, pascimottanasana, trikonasana, uttanasana, tadasana, balasana, ananda balasana, and badhakonasana. (3) The implications of yoga asanas at the Ananda Seva Dharma

Orphanage are to train self-awareness, improve physical, mental, and spiritual health, serve as character education, yoga as a lifestyle, and as a form of spiritual discipline.

Keywords: Existence, Yoga Asana.

PENDAHULUAN

Menurut pandangan agama Hindu yang ditradisikan di Indonesia menyatakan bahwa filsafat (*tattwa*) menjadi inti atau dasar praktek beragama. *Swami Vivekananda* pernah menyatakan: "*religion is philosophy in practice*" yang berarti praktek keagamaan pada dasarnya adalah penjabaran konsep atau nilai kebenaran filsafat (*tattwa*). Filsafat (*tattwa*) seperti jalan emas yang mengantarkan umat Hindu menuju tujuan hidupnya, yakni maha purusa artha (*moksha*). Berfilsafat tidak hanya mencari kebenaran hakiki namun juga mencari kesempurnaan (ngudi kasampurnaan), sehingga filsafat juga berperan sebagai bekal hidup dan mati (gelar pati urip).

Ajaran Astika berarti suatu aliran yang percaya pada kesucian weda atau berotoritas kepada weda dan reinkarnasi (kelahiran kembali). Ajaran ini diklasifikasikan menjadi enam aliran filsafat hindu yang disebut dengan Sad Darsana, meliputi *Samkhya* (perenungan), *Yoga* (pengendalian pikiran), *Nyaya* (argumentasi), *Waisasika* (kekhususan), *Mimamsa* (penyelidikan) dan *Wedanta* (bagian akhir dari weda). Sementara itu, ajaran Nastika bersifat sebaliknya, yaitu tidak mengakui otoritas Weda dan mencakup tradisi, seperti *Buddhisme* yang bersifat atheisme dan spiritual dengan tujuan akhir perjalanan hidup manusia adalah *nirwana*; *Jainisme* yang bersifat atheisme dan spiritual dengan fokusnya pada aspek etika; serta *Carvaka* yang bersifat hererodoks, atheisme, dan materialisme dengan tujuan tertingginya adalah kenikmatan duniawi (Krishna, 2022). Kedua ajaran ini kontributif terhadap kekayaan filosofis dan spiritual India, termasuk dalam konteks pengembangan praktik yoga.

Filosofi yoga termasuk dalam salah satu dari keenam pandangan ajaran Astika. "Tapas", simbol yoga dalam Reg Veda, berfokus pada pengendalian indria (Somvir, 2010). "Yuj", yang berasal dari Bahasa Sansekerta, berarti menyatukan diri dengan Tuhan. Menurut Kamus Jawa Kuna-Indonesia, yoga berarti pengerahan tenaga, usaha keras, metode atau praktik pemusatan pikiran atau tapa, yaitu dengan mengontrol indera, menahan gejolak pikiran, memperoleh kekuatan supranatural, mencapai kesatuan dengan dewa atau kelepasan (Zoetmulder & Robson, 2006). Namun, dalam kamus Bahasa Bali-Indonesia, "yoga" didefinisikan sebagai cara untuk berhubungan dengan Tuhan (Anonim, 2014). Karena inti dari ajaran yoga yang sebenarnya adalah rasa kasih sayang yang mendalam kepada Tuhan Yang Maha Esa, yoga diharapkan dapat memberikan manfaat baik bagi mereka yang menekunnya, baik secara fisik maupun spiritual.

Dalam Kitab Yoga Sutra, Maha Rsi Patanjali menggambarkan istilah yoga sebagai "*yogas-citta-vritti-nirodah*", yang berarti yoga menghentikan pikiran (*citta*) dari mengambil berbagai wujud dan mengontrol perubahan pikiran (Suryanti & Bayu, 2021). Yoga juga memiliki tiga arti: *yujyate* (penyerapan), *yunakti* (menghubungkan), dan *yojyanti* (pengendalian). Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa yoga adalah aktivitas mental atau pikiran yang membantu mengendalikan pikiran dalam berbagai bentuk dan mengubahnya (Mucilishin, 2018). Filosof ini menekankan kedisiplinan fisik dan mental yang diperlukan untuk mencapai pembebasan atau moksha. Yoga dari Maha Rsi Patanjali yang disebut dengan *Astangga Yoga* atau "*eight limbs of yoga*" terdiri dari delapan unsur, yaitu *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dyana*, dan *Samadhi*.

Kesehatan tubuh secara lahiriah dan batiniah adalah tujuan dari *Astangga Yoga Patanjali*. Dengan menerapkan kedua elemen ini dengan sukses, pendukung ajaran *Astangga Yoga Patanjali* mungkin menyadari bahwa atman adalah asas yang independen dari tubuh dan semua indrianya. Dalam praktiknya, melibatkan disiplin yang bersifat lahiriah (*Hatta Yoga*) sebagai landasan atau tangga menuju samadhi, puncak yoga. Namun, sampai saat ini, sebagian besar orang hanya memahami fokus awal, yaitu gerakan tubuh (*asana*).

Yoga asana, sebagai bagian integral dari praktik yoga, memiliki akar yang dalam dalam tradisi kebudayaan dan spiritual India. Asana itu sendiri berasal dari kata Sansekerta "*asana*" yang berarti posisi atau tempat duduk, yang digunakan dalam berbagai praktik spiritual dan meditasi sejak ribuan tahun yang lalu. Menurut Maha Rsi Patanjali, asana adalah bagian ketiga dari delapan tahapan yoga (*Astangga Yoga*). *Sthirasukhamasanam*, karakter postur atau gerakan tubuh dalam asana, adalah

tingkatan untuk mencapai kesejahteraan secara bertahap dan stabil (*sthira*) dengan tetap memperhatikan kenyamanan (*sukha*) (Telles & Singh, 2017). Selain itu, fokus awal dalam praktiknya adalah gerakan tubuh (*asanas*) yang dijaga stabilitas dan kenyamanannya untuk meditasi.

Menurut kitab-kitab kuno seperti “*Yoga Sutras*” karya Patanjali, asana ditujukan untuk menyiapkan tubuh dan pikiran untuk meditasi dan memperoleh stabilitas mental (Sena, 2018). Seiring berjalannya waktu, praktik yoga telah mengalami transformasi, dengan pengembangan berbagai gaya dan metode yang menekankan pada aspek fisik serta psikologis. Yoga asana sering kali dibedakan berdasarkan tujuan dan efeknya pada tubuh dan pikiran. Misalnya, “*Hatha Yoga*” dikenal luas sebagai latihan untuk meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas; sementara itu, “*vinyasa*” menghubungkan gerakan dengan pernapasan untuk menciptakan aliran yang lebih dinamis. *Yoga Asanas* memiliki beberapa kebermanfaatan dari segi fisik, psikis, dan spiritual. Dari segi fisik, ajaran ini melatih kelenturan tubuh serta menjaga kesehatan jasmaninya baik secara segi psikis dapat melatih konsentrasi dan menjaga keseimbangan sekaligus menjaga kesehatan mentalnya serta dari segi spiritualnya untuk mencapai jalan spiritual yang lebih tinggi.

Berdasarkan pengelompokkannya sesuai posisi, teknik, tujuan, dan sebagainya dalam Kitab Gheranda Samhita menunjukkan adanya 32 jenis *Yoga Asanas* yang sering dipraktekkan hingga saat ini. 32 jenis asana tersebut meliputi *Siddhasana*, *Padmasana*, *Bhadrasana*, *Muktasana*, *Vajrasana*, *Svastikasana*, *Simhasana*, *Gomukthasana*, *Virasana*, *Dhanurasana*, *Mrittasana*, *Guptasana*, *Matsyasana*, *Matsyendrasana*, *Goraksana*, *Paschimothanasana*; *Utthana Kurmasana*, *Utthana Mandukasana*, *Vrksasana*, *Mandukasana*, *Garudasana*, *Mandukasana*, *Garudasana*, *Vrsasana*, *Salabhasana*, *Makarasana*, *Ustrasana*, *Bhujanggasana*, dan *Yogasana*.

Ajaran yoga asanas ini dapat dilakukan oleh orang-orang dari berbagai usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia, dengan gerakan yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi tubuhnya. Dalam melakukan gerakan asana, tiga persyaratan harus dipenuhi: (1) gerakan harus stabil dan kondisi tubuh tetap nyaman; (2) gerakan harus dilakukan dengan penuh kesadaran dan perhatian; dan (3) gerakan harus mengubah sikap sesuai dengan prinsip yoga.

Berdasarkan literatur, Ajaran *Yoga Asanas* memiliki berbagai manfaat fisik. Sebuah studi menemukan bahwa asana mampu meningkatkan produktivitas setiap individu karena semakin luasnya aksesibilitas praktik *Yoga Asanas* dengan beragam kebermanfaatan. Hal ini sangat penting, terutama dalam konteks masyarakat modern yang sering menghadapi tekanan psikologis yang tinggi. Selain itu, keberadaan ajaran *Yoga Asanas* juga semakin esensial dengan kapabilitasnya yang mumpuni untuk meminimalisir terjadinya penyimpangan karakter maupun kepribadian seseorang di tengah pesatnya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini, sehingga peningkatan intensitas praktik *Yoga Asanas* diberbagai institusi perlu dilakukan secara intensif. Sehingga dapat disimpulkan, yoga asana tidak hanya menjadi alat untuk promosi kesehatan fisik, tetapi juga mampu membawa perubahan signifikan dalam aspek mental dan spiritual praktik kehidupan sehari-hari.

Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Desa Sangsit, Kecamatan Sawan, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali yang mengintegrasikan ajaran *Yoga Asanas* sebagai bagian dari program keseharian anak-anak. Panti Asuhan Ananda Seva Dharma bukan hanya sekadar tempat tinggal, tetapi juga lembaga yang menyediakan lingkungan aman dan mendukung bagi anak-anak yang membutuhkan, termasuk mereka yang telah mengalami kehilangan dan trauma. Dalam konteks ini, praktik yoga asana dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental anak-anak serta membimbing perkembangan moral, spiritual, sosial, dan daya tahan tubuh anak-anak. Di Panti asuhan ini melaksanakan ajaran *Yoga Asanas* setiap pagi dan sore hari untuk mengatasi permasalahan cara berbicara dan cara berperilaku anak-anak yang masih kurang, serta tingkat kesehatan tubuhnya.

Pelaksanaan ini sekaligus memfasilitasi pengembangan karakter setiap anak untuk menjadi pribadi yang lebih mulia. Tepatnya, dengan penekanan latihan pada aspek mental, spiritual, serta konsep *Karma Yoga* yang memiliki korelasi positif terhadap pembentukan karakter, sehingga tergolong penting untuk meminimalisir terjadinya kesenjangan perkembangan karakter antar anak. Penerapan program yoga asana di panti asuhan Ananda Seva Dharma disesuaikan dengan kebutuhan dan kapasitas anak-anak serta dilatih oleh instruktur yang terlatih dan berpengalaman dalam bekerja dengan anak-anak. Dalam praktiknya, setiap sesi yoga dapat diawali dengan pemanasan, dilanjutkan dengan latihan asana yang bersifat menyenangkan dan dinamis, serta

diakhiri dengan meditasi ringan atau latihan pernapasan untuk menenangkan pikiran (Hagen & Nayar, 2014).

Mengintegrasikan yoga asana ke dalam rutinitas harian anak-anak di panti asuhan Ananda Seva Dharma memiliki potensi besar dalam mendukung kesejahteraan fisik dan mental mereka. Ajaran yoga asana tidak hanya membantu dalam meningkatkan kondisi fisik tetapi juga mendorong pertumbuhan emosional dan sosial yang sehat. Pentingnya pelaksanaan *Yoga Asanas* inilah yang melatarbelakangi peneliti untuk mengkaji kembali terkait eksistensi *Yoga Asanas*, khususnya dengan mengeksplorasi bagaimana pengimplementasian filosofi ajaran *Yoga* di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma. Kajian ini dilakukan dengan judul "Eksistensi *Yoga Asanas* di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Desa Sangsit Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng".

METODE

Dengan menggunakan teknik purposive sampling, penelitian kualitatif ini menggunakan analisis deskriptif untuk mendeskripsikan proses kegiatan yang berkaitan dengan yoga asanas di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Desa Sangsit Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan pemeriksaan dokumen. Beberapa teknik pengumpulan data digunakan, termasuk reduksi data, penyampaian data, dan verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Sejarah Yoga Asana di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma

Bagi orang Hindu, istilah "yoga" sudah tidak asing lagi. Beberapa orang hanya memahami istilah itu sebagai aktivitas tubuh dalam posisi, gerakan, atau pose tertentu. Dalam kitab *Yoga Sutra*, maha Rsi Patanjali mengatakan bahwa istilah "*Yogas Citta Vrtti Nirodhah*" adalah kalimat pendek atau sutra berikut:

"*Yogas Citta Vrtti Nirodhah*" (*Yoga Sutra* I.2).

Terjemahan:

Yoga adalah pengekangan pikiran (*citta*) dari pengambilan berbagai wujud (perubahan; *vrtti*).

Pengertian ini menunjukkan bahwa yoga adalah upaya pikiran untuk mengendalikan pikiran atau benih-benihnya saat berinteraksi dengan panca indria. Menurut Saraswati (2005), disiplin diri terdiri dari pengekangan diri (*yama*), kepatuhan yang teguh (*niyama*), sikap badan (*asana*), pengaturan pernafasan (*pranayama*), penyaluran (*pratyahara*), pemusatan atau konsentrasi (*dharana*), perenungan (*dhyana*), dan penyerapan (*samadhi*). Bahasa Sanskerta "asanas" berarti "sikap badan" atau "gerakan." Asana juga berarti keadaan tubuh yang tetap tenang, santai, dan nyaman secara fisik dan mental. Sthiram Sukham Asanam, yang berarti keadaan yang nyaman dan mantap, adalah definisi singkat dari yoga asana dalam karya kuno Patanjali tentang yoga yang disebut *Yoga Sutra*. Salah satu dari enam aliran filsafat Hindu yang dikenal sebagai *astika*, yaitu *Nyaya*, *Vaisesika*, *Samkya*, *Mimamsa*, dan *Vedanta*, adalah yoga.

Saraswati (2002) menyatakan bahwa Asana berarti sikap badan yang tidak kaku atau tegang. Namun, menurut Ananda Marga (2003:23), asana adalah serangkaian latihan ilmiah yang dikembangkan oleh para yogi ribuan tahun yang lalu untuk menjaga kesehatan tubuh, memperlancar peredaran darah, melenturkan persendian, memperkuat otot, memijat organ internal, menenangkan, dan mengontrol pikiran.

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa asana adalah serangkaian gerakan untuk memijat organ-organ tubuh yang dikombinasikan dengan pernapasan. Selain itu, asana membantu menjaga kesehatan badan dan rohani dengan melatih pengendalian pikiran dan fokus. Ini akan membantu menghasilkan individu yang sehat secara fisik dan memiliki karakter dan kepribadian yang baik di masa depan. Berbicara tentang gerakan-gerakan asana, istilah paling umum adalah *Suryanamaskara*, yang berarti penghormatan kepada matahari sebagai sumber energi kehidupan. *Suryanamaskara* adalah rangkaian dua belas (atau dua belas) gerakan asana, yang terdiri dari: *Pranamasana*, *Hasta Uttanasana*, *Padahasthasana*, *Asva Sancalanasana*, *Purvatasana*, *Astanga Namaskara*, *Bhujangasana*, *Purvatasana*, *Asva Sancalana*, *Padahasthasana*, *Hasta*, *Pranamasana*.

2. Proses Pelaksanaan Yoga Asana di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma

Asana adalah kata yang berarti gerakan atau postur tubuh, dan dalam asana, gerakan atau postur tubuh adalah tingkatan untuk mencapai kesejahteraan (*sthira*) dengan mempertahankan kenyamanan (*sukha*) secara bertahap dan konsisten. Semua aktivitas fisik akan secara bertahap menjadi bagian dari asanas setelah tubuh menjadi terbiasa dengan asanas yang lentur dan santai. Meskipun seseorang dapat melakukan yoga asana, itu hanya akan bermanfaat jika dilakukan dengan benar dan dengan persiapan yang tepat. Oleh karena itu, sangat penting bagi pendidik, guru, dan orang tua yang ingin mengajar yoga baik di sekolah maupun di rumah untuk memperhatikan berbagai aspek proses latihan yoga.

Tahapan-tahapan ini secara sistematis mengarahkan praktik yoga asana di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma. Ini dilakukan karena gerakan yoga asana tidak boleh dilakukan secara sembarangan. Dengan memperhatikan panduan, praktik yoga asana dapat dilakukan dengan cara yang akan memberikan pola yang jelas dan terarah. Dalam Panti Asuhan Ananda Seva Dharma, ada beberapa aturan untuk melakukan yoga asana secara bertahap, yaitu:

1. Tahap awal yoga asana

Yoga asanas merupakan aktifitas yang wajib diikuti oleh seluruh anak-anak di panti asuhan Ananda Seva Dharma di Desa Sangsit. Latihan yoga asana ini juga terbuka untuk masyarakat umum dan warga sekitar Panti Asuhan Ananda Seva Dharma dengan menggunakan enam gerakan yang paling sering digunakan yang dibagi menjadi tiga gerakan yaitu, tiga gerakan untuk yoga pagi dan tiga gerakan untuk yoga sore. Pada tahap ini dimulai dengan persiapan fisik seperti:

- a. Melakukan kebersihan tubuh (diharapkan mandi sebelum latihan). Kebersihan tubuh, pikiran dan lingkungan sangat penting sebagai penunjang berlatih yoga.
- b. Peserta diharapkan tenang, senyum dalam suasana yang sunyi dan disertai dengan tubuh dan pikiran yang rileks.
- c. Peserta sebelum latihan diharapkan mengosongkan perut, atau berlatih 2-3 jam setelah makan.
- d. Diharapkan untuk menggunakan matras yoga selama latihan.
- e. Pakaian yang digunakan sebaiknya pakaian yang nyaman digunakan untuk latihan dan mempermudah pergerakan tubuh. Hindari menggunakan pakaian yang mempersulit pergerakan.
- f. Sebaiknya tidak melakukan latihan jika dalam kondisi sakit, menstruasi, atau terburu-buru.
- g. Dilarang bergurau dan tertawa saat berlatih untuk menghindari kram atau hal yang lainnya.
- h. Pengenalan yang meliputi pemberian materi tentang pengertian yoga, manfaat dan hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan yoga serta gerakan suryanamaskara dan gerakan asanas.

Sebelum memasuki tahapan inti yaitu gerakan yoga asanas, ada beberapa tahapan pelaksanaan yang wajib dilakukan. Tahapan-tahapan tersebut meliputi tahap pemanasan, pernapasan, doa, dan peregangan.

Tahap pertama yaitu, pemanasan atau *Pavanamuktasana* sebelum melakukan yoga asanas sangat penting untuk menghindari cedera dan memaksimalkan manfaat dari latihan yoga. *Pavanamuktasana* berasal dari kata "pavana" yang berarti angin, "mukta" yang berarti membebaskan, dan "asana" yang berarti sikap badan. Gerakan pemanasan ini biasanya dimulai dengan gerakan kepala, tangan, dan jari-jarinya, kemudian dada dan perut, sebelum berakhir dengan gerakan kaki dan jari-jari kaki. Sangat penting untuk menghindari cedera otot seperti kram, keseleo, dan salah urat saat melakukan gerakan inti surya namaskara selama pemanasan ini. Rangkaian latihan *pavanamuktasana* sederhana, tetapi paling efektif untuk mengeluarkan angin asam dari tubuh, terutama dari persendian. Beberapa gerakan asana, seperti berdiri, duduk, dan berbaring atau telungkup, dapat dilakukan selama proses pemanasan ini. Oleh karena itu, *pavanamuktasana* adalah serangkaian tindakan yang bertujuan untuk membebaskan angin dan gas dari tubuh.

Tahap kedua adalah *Pratyahara*, atau tahap pernapasan. Anak-anak harus melakukan pernapasan atau *Pratyahara* sebelum melakukan asana yoga lainnya. Ini dilakukan dengan duduk rileks dengan sikap yang menyenangkan dan meluruskan tiga bagian tubuh, yaitu punggung, leher, dan kepala. Kemudian, menutup mata dan fokus pada suasana latihan. untuk menciptakan keselarasan antara pikiran, tubuh, dan jiwa sehingga pernapasan anak-anak menjadi teratur dan

stabil, menenangkan pikiran dan emosi, dan mendorong mereka untuk mengeluarkan energi negatif dari tubuh mereka dan menyerap energi positif. Saat melakukan pratyahara, biasanya diiringi dengan berdoa kepada Gayatri Matram, atau sesuai dengan kepercayaan masing-masing, dengan tujuan agar asanas yoga ini dilakukan dengan baik dan lancar, agar kita dapat menghindari hal-hal negatif dan tetap mendapatkan bimbingan-Nya.

Pavanamuktasana, atau peregangan, adalah tahapan ketiga. Tujuan gerakan ini adalah untuk mempersiapkan tubuh untuk gerakan asanas lainnya dan mencegah cedera. Saat melakukan gerakan surya namaskara dan asanas, peregangan ini dilakukan untuk melemaskan otot-otot yang masih kaku dan mencegah salah gerak yang dapat menyebabkan cedera.

2. Tahap inti yoga asana

Melakukan surya namaskara adalah tahap utama yoga asana. Surya Namaskara adalah metode yoga yang diwariskan dari para bijaksana Veda untuk menghormati dan memuja matahari, meningkatkan kesadaran dan pencerahan spiritual. Namaskara berarti "Penghormatan", dan Surya berarti "Matahari." Di jaman dahulu, matahari dipuja setiap hari karena merupakan lambang kesadaran spiritual yang kuat. Memuja matahari baik lahir dan batin adalah suatu upacara agama-sosial yang dilakukan untuk meredakan kemarahan kekuatan alam yang tidak dapat dikendalikan oleh manusia. Dalam Bhagavadgita, sloka 4.5 menyebutkan:

Sankhya-yogau prthag balah, Pravadanti na panditah, Ekam apy asthitah samyag, ubhayor vindate phalam, disebutkan dalam Bhagavadgita, sloka 4.5.

Terjemahan:

Orang-orang yang cerdasnya tidak berkembang sajalah yang mengatakan bahwa meninggalkan keterikatan pada perbuatan dan melakukan perbuatan sebagai persembahan memiliki hasil yang berbeda-beda. Tidak demikian halnya dengan orang-orang bijaksana yang mengatakan bahwa jika seseorang memantapkan praktik spiritualnya dengan cara yang baik, dia akan mendapatkan hasil dari keduanya.

Surya Namaskara terdiri dari dua belas pose yang digerakkan secara berurutan dengan irama yang stabil. Pose-pose ini mencerminkan bioritme tubuh, 24 jam, dua belas tahun, dan irama alam semesta. Karena melibatkan asana, pranayama, mantra, dan teknik meditasi, gerakan suryanamaskara ini dianggap sebagai latihan rohani yang lengkap. Itu juga dinamis dan berenergi. Selain gerakan Suryanamaskara di atas, ada beberapa jenis gerakan asana lainnya yang dapat dilakukan sesuai kebutuhan, menurut Somvir (2008:32-51), antara lain (1) *Tadasana*, (2) *Trikonasana*, (3) *Vimanasana*, (4) *Pacimottanasana/Padahastana*, (5) *Vrksasana/Dhruvasana*, (6) *Natarajasana*, (7) *Ekapada Angusthasana*, (8) *Garudasana*, (9) *Gomukhasana*, (10) *Ardha Matsyendrasana*, (11) *Akarnadhanurasana*, (12) *Vajrasana*, (13) *Ustrasana*, (14) *Padmasana*, (15) *Brahmacaryasana*, (16) *Uttanapadasana*, (17) *Sarvangasana*, (18) *Halasana*, (19) *Pavanmuktasana*, (20) *Cakrasana*, (21) *Makarasana*, (22) *Salabhasana*, (23) *Sarpasana*, (24) *Bhujangasana*, (24) *Dhanurasana*, (25) *Virasana*, (26) *Janusirasana*, (28) *Pascimottanasana*, (29) *Matsyasana*, (30) *Yogamudrasana*, (31) *Kurmasana*, dan (32) *Savasana*.

Seperti yang dijelaskan di atas, gerakan-gerakan ini terdiri dari berbagai gerakan yang sangat baik untuk kesehatan tubuh. Gerakan-gerakan ini dapat dipilih sesuai dengan kemampuan setiap pelaksana yoga, karena beberapa gerakan memiliki tingkat kesulitan yang cukup untuk setiap individu. Untuk memaksimalkan manfaat yoga untuk kesehatan tubuh dan mengurangi risiko cedera, pemilihan gerakan sangat penting. Asana mengajarkan kesehatan tubuh dan pengendalian diri. Orang yang melakukan asana pasti secara tidak langsung memiliki kontrol pikiran.

3. Tahap akhir yoga asana

Sebelum acara yoga asanas berakhir, peserta kembali duduk dalam keadaan rileks. Setelah melakukan asana inti dari Yoga Surya Namaskara, *Savasana*, atau rileksasi, adalah proses pendinginan tubuh. *Savasana* praktik adalah asana yang sangat penting karena dapat memasuki gelombang pikiran manusia yang mendalam dan merelaksasi seluruh anatomi tubuh untuk penyembuhan, sehingga tubuh dapat bergerak dan bekerja secara alamiah.

Pada tahap ini, dapat terus melakukan latihan meditasi selama lima belas hingga lima belas menit dan kemudian menutupnya dengan doa. Meditasi berarti mengendalikan gelombang pikiran yang sulit dikendalikan untuk mencapai kedamaian, kebahagiaan, dan kesadaran tertinggi. Pikiran yang terkendali akan membuat pikiran seimbang (Darmayasa, 2013: 102). Meditasi membantu

mencapai ketenangan yang membawa kedamaian dan kebebasan. Ini mencapai alam bawah sadar tanpa harus melalui pikiran sadar terlebih dahulu. Dengan kebebasan ini, alam bawah sadar kita menjadi sangat aktif, yang memungkinkan kita untuk tetap diam sambil menikmatinya. Setelah melakukan savasana dan meditasi, lakukan doa atau mantram penutup untuk menunjukkan rasa syukur karena saat kita melakukan latihan ini, kita dapat terhindar dari segala hambatan dan mendapatkan kedamaian, keharmonisan, dan ketenangan.

3. Bentuk Gerakan Yoga Asana di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma

Sarasvati (2002:9-10) menggolongkan asana menjadi tiga kelompok yaitu pemula, menengah, dan tingkat tinggi yang diberikan secara berurutan. Bentuk gerakan yoga asana yang sering digunakan di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma merupakan gerakan sederhana yang tergolong tahap pemula dan menengah. Gerakan yang diberikan terdiri atas sikap duduk, berdiri, berbaring, dan terbalik. Berikut adalah bentuk gerakan yoga asana yang paling sering digunakan di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma adalah antara lain:

1) *Bhujangasana*

Bhujangasana atau dikenal dengan sikap ular kobra pertama kali dideskripsikan dalam Gheranda Samhita, salah satu tiga kitab klasik Hatha Yoga dari abad ke-17. Kitab ini memberikan deskripsi tentang 32 pose untuk memperkuat badan, dimana *Bhujangasana* merupakan pose terakhir sebelum posisi terakhir. Nama *Bhujangasana* berasal dari dua kata Sansekerta. *Bhujanga* yang berarti cobra atau ular dan *asana* yang berarti posisi.



Gambar 1. Anak-anak melakukan pose *Bhujangasana*

Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2024

Manfaat dari gerakan *Bhujangasana* ini dapat meredakan ketegangan tulang dan otot punggung, meningkatkan postur tubuh, mengurangi stress, meningkatkan fungsi organ dalam perut, dan meredakan nyeri punggung.

2) *Yogamudrasana*

Yogamudrasana atau *psychic union pose* adalah gerakan yoga yang dalam praktiknya menggabungkan elemen meditasi dan kesadaran tubuh. Istilah *mudra* berasal dari bahasa Sansekerta yang artinya simbol atau tanda. *Yogamudra* yang juga dikenal sebagai *yoga seal* adalah yoga asana yang menekankan relaksasi mendalam dan fokus ke dalam dan telah di praktikkan sejak zaman kuno.



Gambar 2. Anak-anak melakukan pose *Yogamudrasana*

Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2024

Gerakan ini digunakan dalam yoga untuk membantu dalam perjalanan spiritual menuju pembebasan. Manfaat dari *yogamudra* ini dapat menenangkan pikiran, dan meningkatkan kedamaian batin.

3) *Kurmasana*

Kurmasana atau pose kura-kura merupakan salah satu asana dalam yoga yang memiliki akar dalam tradisi yoga kuno. Meskipun tidak banyak informasi spesifik mengenai sejarah *Kurmasana*, gerakan ini termasuk dalam kategori asana yang terinspirasi oleh bentuk dan gerakan hewan yang umum dalam praktek yoga.



Gambar. 3. Anak-anak melakukan pose *Kurmasana*
Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2024

4) *Cakrasana*

Cakrasana juga dikenal sebagai *wheel pose* atau *urdhva dhanurasana* adalah gerakan yoga yang kuat dan energik.



Gambar 4. Anak-anak melakukan pose *Cakrasana*
Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2024

Gerakan *cakrasana* banyak memiliki manfaat diantaranya yaitu dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh, memperkuat tubuh bagian atas (lengan, bahu, dan punggung), meningkatkan energi, sirkulasi darah, dan mengurangi stress.

5) *Pascimottanasana*

Pascimottanasana berasal dari tiga Sansekerta yaitu *Pascima* artinya barat atau bagian belakang, *Uttana* artinya meregangkan atau *terstretched* dan *Asana* artinya pose. Secara harfiah, *Pascimottanasana* ini berarti regangan intensif ke arah barat.



Gambar 5. Anak-anak melakukan pose *Pascimottanasana*
Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2024

Pascimottanasana merupakan salah satu pose yoga klasik yang sangat bermanfaat bagi tubuh fisik dan mental meskipun memiliki beberapa kontraindikasi, namun dengan latihan yang benar dan hati-hati, gerakan ini dapat memberikan hasil yang signifikan.

6) *Trikonasana*

Trikonasana atau *triangle pose* pertama kali dijelaskan pada abad ke-20 oleh guru yoga Tirumalai Krishnamacharya dalam bukunya *Yoga Makaranda* (1934). *Trikonasana* berasal dari bahasa Sansekerta, dimana *trikona* berarti segitiga dan *asana* berarti pose. *Trikonasana* juga mencerminkan konsep tiga kekuatan alam dalam mitologi Hindu yaitu penciptaan, pemeliharaan, dan penghancur.



Gambar 6. Anak-anak melakukan pose *Trikonasana*

Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2024

Gerakan ini adalah salah satu gerakan yoga dasar yang bermanfaat untuk keseimbangan dan stabilitas, serta memiliki makna simbolis yang dalam seperti penggambaran hubungan antara pikiran, tubuh, dan jiwa.

7) *Uttanasana*

Uttanasana kadang-kadang dianggap pose modern karena tidak di deskripsikan dalam teks-teks klasik yoga. *Uttanasana* dalam bahasa Sansekerta berasal dari dua kata yakni *Utta* artinya *stretched out* atau terlipatt dan *Asana* artinya gerakan. Jadi *Uttanasana* artinya gerakan mendatar intensif.



Gambar 7. Anak-anak melakukan gerakan *Uttanasana*

Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2024

Uttanasana memiliki manfaat yang luas termasuk fleksi tubuh, merelaksasi mental, dan meningkatkan sirkulasi darah. Gerakan ini juga merupakan bagian integral dari surya namaskara dan sering digunakan dalam latihan yoga intensif.

8) *Tadasana*

Tadasana atau sikap gunung adalah gerakan yoga dasar yang menekankan pada keselarasan, landasan, dan kesadaran. Manfaat gerakan yoga ini dapat meningkatkan kesadaran tentang otot serta memperbaiki postur tubuh.



Gambar 8. Anak-anak melakukan pose *Tadasana*

Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2024

9) *Balasana*

Balasana atau *childs pose* adalah salah satu asana dalam yoga yang dikenal luas sebagai gerakan yang mencerminkan posisi bayi, yang memberikan rasa aman dan nyaman. *Balasana* ini sangat efektif untuk meredakan ketegangan pada punggung, bahu, dan leher serta membantu menenangkan pikiran.



Gambar 9. Anak-anak melakukan pose *Balasana*

Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2024

10) *Ananda Balasana*

Ananda Balasana atau gerakan bayi bahagia merupakan salah satu asana dalam yoga yang santai dan bermanfaat. Pose bayi dalam yoga sering kali diasosiasikan dengan relaksasi total dan fleksi maksimal, mirip dengan posisi bayi yang baru lahir. Pose ini sangat populer dalam yoga modern karena manfaatnya dalam meregangkan otot pinggul dan hamstring serta membantu meredakan stress dan meningkatkan fleksibilitas.



Gambar 10. Anak-anak melakukan pose *Ananda Balasana*

Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2024

11) *Badhakonasana*

Badhakonasana atau lebih dikenal dengan gerakan kupu-kupu. *Badhakonasana* berasal dari dua kata sansekerta, *Badha* artinya terikat dan *Konasana* artinya pose sudut. Jadi *Badhakonasana* merupakan gambaran gerakan menghubungkan kaki ke dalam gerakan. Pose ini sangat efektif untuk meregangkan otot pinggul dan dubur serta membantu meningkatkan fleksibilitas.



Gambar 11. Anak-anak melakukan pose *Badhakonasana*

Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2024

4. Implikasi Yoga Asana di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma

Berbicara tentang manfaat yoga asanas, tidak akan ada habisnya. Melakukan yoga secara teratur memiliki banyak manfaat kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Oleh karena itu, yoga adalah penyatuan kembali segala sesuatu, termasuk pikiran, akal, rasa, emosi, insting, dan sifat lain.

1. Yoga asana untuk melatih kesadaran diri

Yoga asana memainkan peran penting dalam melatih kesadaran diri, terutama dalam konteks spiritual dan mental. Yoga tidak hanya dilihat sebagai latihan fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang diri dan hubungan dengan alam semesta. Dalam agama Hindu, pengendalian diri dianggap sebagai bagian integral dari pengembangan spiritual dan moral individu. Pengendalian diri berarti mengontrol emosi dan pikiran Anda, termasuk cara Anda berpikir, berbicara, dan bertindak, sehingga semuanya berjalan dengan cara yang baik (Sura, 1985: 35). Menurut Kartha Upanisad 1.3 disebutkan,

"Atmanam rathinam viddhi, Sariram rathamtu, Budhim, tu sardem viddhi, Manah prograham eva ca".

Terjemahan:

Ketahuiilah bahwa individu adalah tuannya kreta, dan badan adalah kreta. Ketahuilah bahwa kebijaksanaan adalah kusir, dan pikiran adalah tali kekangnya.

Kemampuan untuk mengontrol perasaan dan tindakan pikiran seseorang adalah kesadaran diri. Jika intuisi ini dapat membawa seseorang ke arah tujuan yang positif. Seseorang yang tidak dapat mengendalikan keinginannya seringkali bertindak tanpa memperhatikan aturan di tempat tinggalnya. Keinginan adalah yang paling penting (Suka Yasa, 2011: 11). Dalam agama Hindu, *Tri Kaya Parisuda*, yang berarti berpikir baik, berbicara baik, dan bertindak baik, adalah representasi aktualisasi kesadaran diri. Ada banyak sadana dalam asana yoga yang mengajarkan susila. Mengingat bahwa manusia adalah makhluk yang diciptakan oleh Tuhan, pendidikan etika atau kesusilaan adalah pendidikan yang mengajarkan orang untuk berperilaku dengan cara yang baik dan benar. Berbicara tentang kesadaran diri pasti terkait dengan konsep tentang manusia dalam agama Hindu. Menurut Bhagavad-gita II.18,

Antavanta ime deha nityasyoktah saririnah anasino rameyasya tasmad yudhyasva bharata.

Terjemahan:

Yang ada di dalam badan ini dapat dimusnahkan, tetapi yang ada di dalamnya tidak dapat dimusnahkan dan abadi. Akibatnya, wahai putra keluarga Bharata, bertempurlah!

Berdasarkan kutipan sloka di atas, dapat dipahami bahwa dalam ajaran agama Hindu, manusia terdiri dari badan kasar dan badan halus yang menghidupi diri manusia itu sendiri. Badan halus, juga dikenal sebagai atman, merupakan bagian terkecil dari Brahman, atau Tuhan itu sendiri. Dibutuhkan pengetahuan untuk menghilangkan kebodohan dan kemelekatan dalam diri untuk dapat memahami hal tersebut.

Selain itu, praktik yoga asana dapat membantu anak-anak dalam meningkatkan kesadaran diri dan disiplin. Dengan menanamkan nilai-nilai disiplin melalui yoga, anak-anak dapat mengembangkan kesadaran diri yang lebih baik, yang penting untuk mencapai tujuan akademik dan spiritual mereka serta berfungsi sebagai alat untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, yoga asana merupakan alat yang efektif untuk melatih kesadaran diri. Melalui praktik yang konsisten, anak-anak dapat mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri, meningkatkan pengelolaan emosi, dan mencapai keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa.

2. Yoga asana untuk meningkatkan kesehatan

Dari perspektif kesehatan fisik, latihan yoga asana tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga meningkatkan berbagai aspek perkembangan, termasuk kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, dan kesejahteraan secara keseluruhan serta sistem peredaran darah akan diserasikan sehingga bisa saling mendukung satu sama lainnya. Salah satu manfaat utama asana yoga untuk anak-anak adalah peningkatan fleksibilitas dan kekuatan. Latihan yoga secara teratur telah terbukti meningkatkan tonus otot dan fleksibilitas, yang penting untuk menjaga kesehatan fisik dan

mencegah cedera. Selain itu, asana yoga meningkatkan keseimbangan dan koordinasi, yang merupakan keterampilan penting bagi anak-anak kecil saat mereka terlibat dalam bermain dan aktivitas fisik lainnya.

Yoga asana juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan motorik kasar dan halus pada anak-anak. Dengan meningkatnya keterampilan motorik juga dapat menumbuhkan kesadaran tubuh, memungkinkan anak-anak untuk memahami kemampuan fisik mereka dengan lebih baik dan mendorong mereka untuk mengeksplorasi gerakan di lingkungan yang aman dan terstruktur. Ini sangat penting saat anak-anak mengembangkan kemampuan fisik mereka dan belajar menavigasi lingkungan mereka. Selain manfaat fisik, yoga asana juga ditemukan berdampak positif pada fungsi kognitif seperti konsentrasi dan memori anak-anak.

Penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga dapat meningkatkan rentang perhatian dan fokus pada anak-anak, yang bermanfaat bagi proses belajar mereka. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggun (2023) yang menyatakan bahwa praktik yoga asana dapat menjadikan tubuh sehat dan meningkatkan kebugaran fisik yang berkaitan dengan sistem pernapasan, peredaran darah, syaraf, kulit, otot, tulang, sistem urine, kelenjar dan lainnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa yoga asana memberikan pendekatan komprehensif untuk meningkatkan kesehatan fisik anak.

Latihan yoga asana juga telah terbukti meningkatkan kesehatan mental pada anak-anak, memberikan berbagai manfaat yang berkontribusi pada kesejahteraan emosional dan perkembangan kognitif. Latihan rutin dalam yoga dapat meningkatkan relaksasi dan menghilangkan stres serta menumbuhkan regulasi emosional dan ketahanan, yang sangat penting bagi anak-anak saat mereka menavigasi berbagai tantangan dalam hidup mereka. Selain itu, asana yoga berkontribusi pada peningkatan regulasi emosional. Anak-anak yang berlatih yoga belajar untuk menjadi lebih sadar akan emosi mereka dan mengembangkan keterampilan untuk mengelolanya secara efektif. Penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga dapat secara efektif menurunkan kadar kortisol, hormon yang terkait dengan stres, sehingga meningkatkan rasa tenang dan relaksasi Putra & Somawati (2022).

Selain manfaat emosional, yoga telah ditemukan untuk meningkatkan fungsi kognitif seperti konsentrasi dan memori. Latihan yoga secara teratur dapat meningkatkan rentang perhatian dan fokus pada anak-anak, yang bermanfaat bagi proses belajar mereka. Aspek meditasi yoga mendorong perhatian, memungkinkan anak-anak untuk hadir pada saat ini dan menyerap informasi dengan lebih baik selama kegiatan pendidikan. Selain itu, aspek sosial berlatih yoga dapat meningkatkan keterampilan interpersonal anak-anak seperti mendorong kerja sama tim saat latihan yoga berkelompok, dan menumbuhkan rasa kebersamaan di antara teman sebaya (Aryani, 2023). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggun (2023) yang menyatakan bahwa yoga asana dengan gerakan surya namaskara, doa, dan meditasi dapat membantu siswa dalam menenangkan pikirannya dan membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih seimbang dan bugar.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa, yoga asana memberikan pendekatan komprehensif untuk meningkatkan kesehatan mental pada anak-anak. Melalui regulasi emosional yang lebih baik, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan fungsi kognitif, yoga mendukung kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Selain meningkatkan kesehatan fisik dan mental, latihan yoga asana juga terbukti menumbuhkan kesehatan spiritual. Terlibat dalam yoga mendorong anak-anak untuk fokus pada napas dan tubuh mereka, yang dapat mengarah pada keadaan kesadaran yang tinggi dan pemahaman yang lebih dalam tentang batin seseorang (Putra & Somawati, 2022). Latihan yoga asana adalah metode yang mendalam untuk meningkatkan kesehatan spiritual, karena mengintegrasikan postur fisik, kontrol napas, dan meditasi untuk menumbuhkan hubungan yang lebih dalam dengan diri sendiri dan alam semesta. Selain itu, aspek meditatif yoga, seperti meditasi berperan penting dalam mencapai keadaan ketenangan dan wawasan spiritual, memungkinkan anak-anak untuk melampaui kekhawatiran sehari-hari dan terhubung dengan kesadaran yang lebih tinggi.

Keseimbangan emosional ini sangat penting untuk eksplorasi spiritual, karena memberikan landasan yang stabil dari mana anak-anak dapat pengalaman eksistensial yang lebih dalam. Asana dalam yoga memiliki kemampuan untuk membentuk kesadaran spiritual manusia, seperti yang dinyatakan dalam kitab suci Bhagavad Gita, "*Pusatkan pikiran dalam yoga, lakukan pekerjaanmu, o*

Arjuna; bebaskan ikatan dalam kesenangan dan kegagalan, karena keseimbangan pikiran itulah yang disebut dengan yoga" (Bhagavad Gita II, 48). Sebagai teman yang disebutkan dalam Gita, kita mendapatkan kebahagiaan dari kesadaran Atma ini. Jiwa kita adalah sumber kebahagiaan kita, dan Iwa kita adalah temen kita. Puas dalam Atma dan tinggal dalam Atma itu sendiri.

Selain itu, aspek sosial berlatih yoga dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan rasa memiliki anak-anak. Sesi yoga kelompok mendorong kerja tim dan kerja sama, menciptakan lingkungan yang mendukung di mana anak-anak dapat berbagi pengalaman mereka dan belajar dari satu sama lain. Rasa hubungan dengan teman sebaya ini dapat berkontribusi pada pertumbuhan spiritual anak, saat mereka belajar pentingnya kasih sayang, empati, dan pengalaman bersama dalam perjalanan spiritual mereka.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wiguna (2021) yang menyatakan bahwa perkembangan anak perlu pelatihan terutama yang dapat menstimulasi fisik dan motorik anak. Stimulasi yang menarik adalah dengan praktik Yoga asana. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, yoga asana memberikan pendekatan yang berharga untuk meningkatkan kesehatan spiritual anak-anak. Melalui peningkatan perhatian, regulasi emosional, dan hubungan sosial, yoga mendukung perkembangan spiritual secara keseluruhan.

3. Yoga asana sebagai pendidikan karakter

Yoga asana, sebagai bagian dari praktik yoga yang lebih luas, memiliki potensi signifikan dalam pendidikan karakter, terutama di kalangan anak-anak. Dengan meningkatkan kesehatan mental, siswa lebih mampu menghadapi tantangan belajar dan berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka secara positif. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan karakter yang menekankan pengembangan aspek spiritual, emosional, dan sosial individu (Mahendradhani, 2023).

Lebih lanjut, yoga asana juga dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan konsentrasi dan disiplin. Sebuah studi menunjukkan bahwa gerakan yoga dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi anak-anak, yang pada gilirannya dapat mendukung proses belajar (Wirmayani & Supriyadi, 2018). Selain itu, praktik yoga asana berperan penting dalam pendidikan karakter dengan mengintegrasikan melalui konsep *Tri Hita Karana* yang meliputi aspek keagamaan, sosial, dan lingkungan. Pendekatan ini meningkatkan karakter keagamaan anak-anak (*parahyangan*), membentuk karakter anak dengan menanamkan nilai-nilai seperti toleransi, disiplin, rasa ingin tau dan tanggung jawab (*pawongan*), dan menanamkan kesadaran terhadap lingkungan (*palemahan*). Latihan ini melibatkan tahapan-tahapan terstruktur yang meliputi perengangan, asana inti, dan pendinginan yang dimulai dan diakhiri dengan doa.

Hal ini sesuai dengan temuan Rudiarta (2020), yang menyatakan bahwa karakter adalah sikap hidup yang dimiliki seseorang, yang mempengaruhi tindakan, pikiran, dan akhirnya budaya. Dengan memberikan sentuhan positif secara fisik, mental, dan spiritual, karakter seseorang akan berkembang. Praktik yoga asana adalah salah satu contohnya. Asana yoga dapat dimasukkan ke dalam program pendidikan karakter sekolah sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler atau program pendidikan jasmani. Ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan interaksi sosial, seperti yoga, membentuk karakter anak (Mahendradhani, 2023). Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk mempertimbangkan untuk memasukkan yoga asana ke dalam kurikulum mereka untuk membantu perkembangan karakter anak secara keseluruhan.

4. Yoga asana sebagai life style

Untuk bertahan dalam menghadapi dinamika yang semakin meningkat di era globalisasi saat ini, sangat penting untuk meningkatkan daya tahan diri. Untuk itu, peningkatan daya tahan diri fisik, mental, dan spiritual harus mendapat perhatian yang lebih besar dengan latihan yang berkelanjutan. Yoga asanas adalah salah satu tahapan ajaran yoga yang telah berkembang menjadi lebih dari sekadar latihan fisik; bagi banyak orang di seluruh dunia, ini telah menjadi bagian penting dari gaya hidup sehat mereka. Dalam konteks gaya hidup, yoga asana menawarkan berbagai manfaat yang mencakup peningkatan kesehatan fisik, mental, dan emosional sehingga membuat yoga asana digunakan sebagai alternatif olah tubuh dan olah pikiran. Salah satu aspek penting dari yoga asana sebagai gaya hidup adalah kemampuannya untuk mendukung manajemen berat badan dan kesehatan metabolik.

Dalam konteks gaya hidup modern, di mana stres dan gaya hidup tidak sehat semakin umum, yoga asana menawarkan solusi yang berkelanjutan dan efektif. Mengadopsi yoga sebagai bagian dari rutinitas harian tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga mendukung kesejahteraan mental dan emosional. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mempertimbangkan integrasi yoga asana ke dalam gaya hidup mereka sebagai langkah menuju kesehatan yang lebih baik dan keseimbangan hidup yang lebih harmonis.

Dengan demikian, menerapkan yoga asana sebagai gaya hidup atau *life style* tidak hanya berfungsi sebagai latihan fisik, tetapi juga sebagai alat untuk mencapai dan mempertahankan kesehatan yang optimal selain itu yoga juga berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental serta membantu mengatasi tantangan emosional anak-anak dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rudiarta (2020) dalam artikelnya mengatakan bahwa dengan latihan yoga asana akan memberikan manfaat positif terhadap kesehatan mental, fisik, maupun spiritual seseorang.

5. Yoga asana sebagai kedisiplinan spiritual

Yoga asana dapat berfungsi sebagai alat yang ampuh untuk menanamkan disiplin spiritual pada anak-anak. Latihan yoga tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga mendorong kejernihan mental, keseimbangan emosional, dan pertumbuhan spiritual. Latihan ini menumbuhkan disiplin diri, karena anak-anak belajar mengelola gangguan dan tetap hadir selama latihan. Kemampuan untuk berkonsentrasi dan mempertahankan fokus adalah aspek mendasar dari disiplin spiritual, memungkinkan anak-anak untuk terhubung lebih dalam dengan diri mereka sendiri dan lingkungan mereka. Selain itu, sifat terstruktur dari latihan yoga asana mendorong anak-anak untuk mematuhi rutinitas, yang penting untuk mengembangkan disiplin. Selain menumbuhkan kesadaran dan rutinitas, asana yoga juga mengajarkan anak-anak tentang pentingnya keseimbangan baik secara fisik maupun spiritual.

Hal ini sesuai dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Anggun (2023) yang menyatakan bahwa asana yoga dengan gerakan surya namaskara, doa, dan meditasi dapat membantu siswa menenangkan diri, membuat tubuh dan pikiran lebih seimbang, dan menjadi lebih bugar. Dengan belajar menyeimbangkan tubuh fisik mereka, anak-anak juga dapat belajar menyeimbangkan emosi dan pikiran mereka, berkontribusi pada perkembangan spiritual mereka secara keseluruhan. Selanjutnya, latihan asana yoga mendorong anak-anak untuk menumbuhkan kasih sayang dan empati, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Pertumbuhan emosional ini sangat penting untuk disiplin spiritual, karena memungkinkan anak-anak untuk mendekati kehidupan dengan kebaikan dan hati yang terbuka (Windriyani & Isnaningsih, 2022). Nilai-nilai kasih sayang dan empati adalah komponen penting dari pertumbuhan spiritual, membantu anak-anak membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain.

Kesimpulannya, asana yoga memberikan kerangka kerja yang berharga untuk menumbuhkan disiplin spiritual pada anak-anak. Melalui latihan yoga secara teratur, mereka tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik mereka tetapi juga menumbuhkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, kasih sayang, dan anak-anak dapat mengembangkan keterampilan hidup penting yang berkontribusi pada pertumbuhan spiritual.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian di atas, maka dapat diambil sebuah simpulan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Asana dalam konteks yoga merujuk pada postur fisik yang dilakukan selama praktik yoga. Istilah "asana" berasal dari bahasa Sansekerta yang berarti "tempat duduk" atau "posisi". Proses pelaksanaan yoga asana di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma terdiri dari tiga tahapan yaitu, Tahap awal yaitu tahap persiapan sebelum memasuki tahap inti, pada tahap ini meliputi pemanasan atau *Pavanamuktasana*, pernapasan atau *Pratyahara*, doa atau mantram, dan peregangan atau *Pavanamukthasana*, 2) Tahap inti yaitu latihan ini yoga asana dan 3) Tahap akhir yaitu tahap sebelum menutup latihan yoga asana, pada tahap ini meliputi *Savasana* atau rileksasi, dan meditasi kemudian diakhiri dengan doa atau mantram.

2. Gerakan yoga asana yang paling sering digunakan di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma adalah pose *Bhujangasana* (sikap ular kobra), *Kurmasana* (sikap kura-kura), *Cakrasana* (sikap cakra atau roda), *Pascimottanasana* (sikap duduk dengan melipat tubuh bagian atas), *Trikonasana* (sikap segitiga), *Uttanasana* (sikap mencium lutut), *Tadasana* (sikap gunung), *Ananda Balasana* (sikap bayi), *Badhakonasana* (sikap kupu-kupu), *Balasana* (sikap pemulihan), dan *Yogamudrasana* (sikap meditasi).
3. Yoga asana memiliki banyak manfaatnya untuk fisik, mental dan spiritual. Implikasi yoga asana di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma adalah untuk melatih kesadaran diri, meningkatkan kesehatan baik kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesehatan spiritual. Selain itu, yoga asana di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, emosional, dan spiritual tetapi juga digunakan sebagai pola gaya hidup sehat (*life style*) dan sebagai bentuk untuk kedisiplinan spiritual anak-anak panti dengan tujuan untuk menyeimbangkan pikiran dan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda Marga. (2003). *Yoga Jalan Tantra*. Jakarta Barat: Ananda Marga Publikasi
- Aryani, N. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5912-5918.
- Darmayasa, I Gede Sukra. (2013). *Belajar Yoga Asanas Untuk Kesehatan Jasmani Dan Rohani*. Denpasar: Pustaka Bali Post
- Hagen, I., & Nayar, U. S. (2014). Yoga for children and young people's mental health and well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga. *Frontiers in psychiatry*, 5, 35.
- Mahendradhani, G. A. A. R. (2023). Menjelajahi Konsep Tri Kaya Parisuda Dalam Pengembangan Kecerdasan Interpersonal. *VIDYA SAMHITA: Jurnal Penelitian Agama*, 9(2), 75-82.
- Putra, I. G. M. E., & Somawati, A. V. (2022). Yoga Asana: Solusi Kurangi Kecemasan dan Stres di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 5(1), 88-101.
- Rudiarta, I. W. (2020). Implikasi Latihan Yoga Asana Bagi Pembentukan Karakter Siswa Di Ashram. Gandhi Puri Sevagram Klungkung. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 4(1), 24-33.
- Ruyakti. (2009). *Pemikiran Pendidikan Menurut Eksistensialisme*: Universitas Negeri Yogyakarta
- Saraswati, Svami Satya Prakas. (2005). *Patanjali Raja Yoga* (Alih Bahasa: J.B. A.F. Mayor Polak). Surabaya: Paramita
- Sarasvati, (2002). *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*. Surabaya : Paramita.
- Sarasvati, Swami Satyananda. (2002). *Surya Namaskara*. Surabaya: Paramita
- Sena, I. G. M. W. (2018). Kinesiologi Yoga Asanas (Kunci kebahagiaan tubuh, pikiran dan jiwa). *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1), 15-21.
- Suka Yasa, I Wayan, (2011). *Brahmawidya Teks Tattwa Jnana*, Pt Widya Dharma.
- Telles, S., Sharma, S. K., Singh, N., & Balkrishna, A. (2017). Characteristics of yoga practitioners, motivators, and yoga techniques of choice: A cross-sectional study. *Frontiers in public health*, 5, 184.
- Windriyani, S., & Isnainingsih, A. (2022). Upaya Stimulasi Perilaku Kedisiplinan Melalui Metode Bercerita Big Book Berseri Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 5(1), 99-104.
- Zoetmulder, P. 7 Robson, S. (2006). *Kamus Jawa Kuna Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.