



Pelatihan Hatha Yoga Bagi Lansia Di Banjar Jurang Asri Desa Peguyangan Kangin Kecamatan Denpasar Utara Kota Denpasar

Wayan Sumarkandia
Universitas Ngurah Rai Denpasar
Email: wayan.marka@unr.ac.id

ABSTRACT

Health problems are one of the problems in society, especially for the elderly. In this case, Hatha Yoga training is seen as very important in efforts to improve physical and spiritual health for the community, especially the elderly in Banjar Jurang Asri, Peguyangan Kangin Village, North Denpasar District, Denpasar City. This research took the form of a qualitative design. Data was collected using observation techniques, interview techniques and library techniques. After the data was collected, the data was analyzed using qualitative descriptive and interpretative descriptive methods. Based on this analysis, conclusions were obtained as a result of the research, as follows: (1) The process of implementing hatha yoga training consists of opening greetings and group prayers, pranayama exercises, warm-up movements, hamsa, surya namaskara exercises, loose asanas, Savasana, meditation, hasya yoga and cover. (2) The function of hatha yoga training consists of functions for physical fitness and functions for spiritual depth. (3) the implications of hatha yoga training consist of implications for life behavior, implications for social behavior and implications for spiritual behavior.

Keywords: Training, Hatha Yoga

ABSTRAK

Masalah kesehatan menjadi salah satu permasalahan dalam masyarakat khususnya bagi para Lansia. Dalam hal ini pelatihan Hatha Yoga dipandang sangat penting dalam upaya meningkatkan kesehatan fisik dan spiritual bagi masyarakat khususnya para Lansia di Banjar Jurang Asri Desa Peguyangan Kangin Kecamatan Denpasar Utara Kota Denpasar. Penelitian ini berbentuk rancangan kualitatif. Data dikumpulkan dengan menggunakan teknik observasi, teknik wawancara dan teknik kepustakaan. Setelah data terkumpul, data dianalisis dengan metode deskriptif kualitatif dan deskriptif interpretative. Berdasarkan analisis tersebut, diperoleh simpulan sebagai hasil penelitian, sebagai berikut: (1) Proses pelaksanaan pelatihan hatha yoga terdiri dari Salam pembuka dan doa bersama, latihan pranayama, pemanasan gerak, hamsa, latihan gerak surya namaskara, latihan asanas lepas, Savasana, meditasi, hasya yoga dan penutu. (2) Fungsi pelatihan hatha yoga terdiri dari fungsi bagi kebugaran fisik dan fungsi bagi kedalaman spiritual. (3) implikasi pelatihan hatha yoga terdiri dari implikasi terhadap perilaku hidup, implikasi terhadap perilaku sosial dan implikasi terhadap perilaku spiritual.

Kata Kunci : Pelatihan, Hatha Yoga

I. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan menjadi salah satu permasalahan dalam masyarakat. Menurunnya kesehatan masyarakat disebabkan karena kurangnya perawatan dan perhatian masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan diri, dimana masyarakat disibukkan oleh pekerjaan-pekerjaan dan tugas-tugasnya yang dilakukan setiap hari sehingga masyarakat lupa akan kesehatannya oleh karena itu dirinya pun tidak diperhatikan sehingga menyebabkan sakit.

Agama Hindu memiliki banyak ajaran-ajaran yang terkait dengan kesehatan salah satunya adalah ajaran yoga. Ajaran yoga mengandung banyak pendidikan yang terkait dengan fisik dan spiritual sehingga mampu meningkatkan kesehatan maupun spiritual. Ajaran yoga juga merupakan ajaran tertinggi untuk menghubungkan diri kepada *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*/ Tuhan Hyang Maha Esa.

Kata *Yoga* berasal dari Bahasa sansekerta dari akar kata “*yuj*” yang artinya menghubungkan atau hubungan yang harmonis dengan obyek Yoga, dan *Yoga* juga merupakan pengendalian aktivitas pikiran dan penyatuan roh pribadi dengan roh tertinggi. Dalam yoga Sutra Patanjali disebutkan bahwa Inti ajaran Yoga ialah *yogas citta vṛtti nirodhah*. Artinya, mengendalikan gerak-gerik pikiran (Suka Yasa: 2018:6)

Ajaran yoga pertama kali diperkenalkan oleh Maharsi Patanjali dalam karyanya yang berjudul Yoga Sutra. Beliau pendiri sistem ajaran yoga, walaupun unsur-unsur ajarannya sudah ada sebelum karya tulis ini. Kemudian menyusullah buku-buku komentar atas ajaran beliau seperti *byasabhasya tulisan byasa, nitti tulisan bhijaraja* dan lain-lain. Komentar-komentar ini menguraikan ajaran yoga Rsi Patañjali yang di tulis dalam kalimat-kalimat pendek yang padat isinya. Ajaran yoga adalah anugrah yang luar biasa besarnya dari Rsi Patañjali kepada siapa saja yang melaksanakan hidup kerohanian. Ajaran ini merupakan bantuan kepada mereka yang ingin menginsyafi kenyataan adanya roh sebagai asas yang bebas, bebas dari tubuh indrianya dan pikiran yang terbatas.

Tubuh dapat mempengaruhi pikiran dan pikiran juga dapat mempengaruhi tubuh. Pikiran dapat dikendalikan dengan terus menerus mempraktekkan dan melepaskan ikatan duniawi. Seseorang yang ingin berhasil dalam yoga, ia harus belajar tanpa keterikatan, tingkat kesadaran seseorang bias dinilai dari sejauh mana ia bebas dari keterikatan dan menarik semua objek-objek indra ke dalam diri, dengan demikian kebahagiaan yang sempurna dapat dirasakan (Kusuma, 2012: 3)

Hatha Yoga merupakan salah satu ajaran yoga yang paling banyak diterapkan di masyarakat karena sangat erat kaitannya dengan pendidikan fisik, mental dan spiritual. Konsep hatha yoga

diperkenalkan dalam dua teks buku Hathayogapradipika dan grandha samhita juga bersumber pada sutra Patanjali. Hatha yoga menerima asana gerakan badan, latihan pernafasan dan meditasi dhyana dari sutra Patanjali, sehingga konsep hatha yoga tidak jauh dari Patanjali (Somvir, 2009: 31).

Ditengah-tengah permasalahan yang dihadapi masyarakat saat ini hatha yoga memang sangat cocok diterapkan di masyarakat karena memberikan manfaat yang sangat baik bagi kesehatan kita baik secara jasmani maupun rohani. Secara jasmani tubuh akan menjadi sehat melalui latihan prana/nafas dan melakukan gerak asanas sedangkan secara rohani kita akan merasa tenang, damai dan bahagia serta mampu menumbuhkan spiritualitas melalui latihan konsentrasi dan pemusatan pikiran. Banjar Jurang Asri merupakan salah satu Banjar di Kota Denpasar yang melaksanakan pelatihan hatha yoga bagi lansia yang dilakukan secara rutin setiap hari rabu dan minggu sore. Kegiatan tersebut merupakan bagian dari upaya kader lansia dalam meningkatkan kesehatan para lansia di banjar jurang asri.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian pelatihan hatha yoga bagi lansia di banjar jurang asri peguyangan kangin Denpasar utara kota Denpasar merupakan penelitian kualitatif. Data diperoleh melalui metode observasi, wawancara dan studi pustaka. Observasi dilakukan dengan cara mengamati kegiatan pelatihan hatha yoga di banjar jurang asri. Wawancara dilakukan dengan cara mengadakan tanya jawab, baik secara langsung maupun secara tidak langsung kepada informan untuk memperoleh informasi mengenai permasalahan yang sedang dibahas. Studi kepustakaan, dilakukan untuk mengumpulkan data-data melalui sumber literatur, dokumentasi, foto-foto dan buku yang telah dikaji peneliti terdahulu, tentunya buku tersebut memiliki keterkaitan dengan permasalahan dalam penelitian ini, yakni tentang pelatihan hatha yoga yang dapat menunjang dan memperkuat hasil penelitian.

III. PEMBAHASAN

3.1 Proses Pelatihan Hatha Yoga Bagi Lansia Di Banjar Jurang Asri Desa Peguyangan Kangin Kecamatan Denpasar Utara Kota Denpasar

Proses pelatihan hatha yoga di banjar jurang asri ini dilaksanakan setiap hari rabu dan minggu sore yaitu mulai pukul 17.30 – selesai. Dalam proses pelaksanaan pelatihan hatha yoga bagi lansia di banjar jurang asri ada sepuluh tahapan yang di lakukan, adapun tahapan tersebut yaitu: (1) salam pembuka dan doa bersama, (2) latihan pranayama, (3) pemanasan gerak, (4)

hamsa, (5) latihan gerak surya namaskara, (6) latihan asanas lepas, (7) savasana, (8) meditasi, (9) hasya yoga dan (10) yel-yel dan doa penutup.

3.1.1 Salam Pembuka dan Doa Bersama

Pelatihan hatha yoga bagi lansia di banjar jurang asri diawali dengan mengucapkan salam *Om Swastyastu*. Selanjutnya peserta pelatihan hatha yoga diajak untuk berdoa bersama melantunkan gayatri mantra sebanyak tiga kali untuk memohon perlindungan agar kegiatan pelatihan hatha yoga berjalan lancar tanpa halangan.

3.1.2 Latihan *Pranayama*

Pranayama merupakan latihan pernapasan di dalam yoga yang bermanfaat menguatkan organ internal serta membersihkan diri dari dalam sehingga pikiran akan menjadi tenang. Beberapa teknik pranayama yang dilakukan dalam tahapan ini, yaitu: (1) *Nādi Sodhana Prānāyāma*; 2) *Abhyantar Prānāyāma*; 3) *Bahyantar Prānāyāma*; 4) *Anulom Vilom Prānāyāma*; 5) *Bhramari Prānāyāma*; 6) *Kapālabhāti Prānāyāma*; 7) *Bhastrika Prānāyāma*.

3.1.3 Pemanasan Gerak

Pemanasan gerak dilakukan untuk melemaskan otot-otot tubuh agar tidak kaku sehingga tidak cedera ketika melakukan gerak asanas. Adadapun gerakan pemanasan yang dilakukan dalam tahapan ini, yaitu pelemasan pada persendian kaki, pelemasan pada persendian tangan dan Pelemasan pada leher.

3.1.4 Latihan *Hamsa*

Hamsa sebagai gerakan burung yang kemudian digambarkan sebagai angsa, yang merupakan symbol untuk prana dan sang diri didalam batin yang merupakan prana tertinggi. Gerakan hamsa dapat melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi antara organ tubuh sehingga membuat tubuh lebih gesit dan tidak mudah jatuh, mengurangi resiko cedera dan mengurangi setres.

3.1.5 Latihan Gerak Surya Namaskara

Surya namaskar merupakan penghormatan kepada matahari sebagai sumber energi kehidupan. Surya namaskar merupakan rangkaian asana yang dilakukan secara vinyasa (mengalir), gerakan surya namaskara yang dipraktikkan untuk lansia di banjar jurang asri disesuaikan dengan kemampuan lansia. Adapun rangkaian gerak surya namaskara yang dilakukan dalam tahapan ini, yaitu: (1) *Pranamasana* atau posisi berdoa; (2) *Hasta utānāsana* atau posisi tangan diangkat; (3) *Padahastāsana* atau posisi membungkuk; (4) Posisi kepala mendongak; (5) *Padahastāsana* atau posisi membungkuk; (6) *Parvatāsana* atau postur gunung; (7) *Bhujangāsana* atau postur ular kobra; (8) *Parvatāsana* atau postur gunung; (9) Posisi kepala

mendongak; (10) *Padahastāsana* atau posisi membungkuk; (11) *Hasta Utanāsana* atau posisi mengangkat tangan; (12) *Pranamāsana* atau posisi berdoa.

3.1.6 Latihan Asanas Lepas

Setelah melakukan gerakan Surya Namaskara selanjutnya dilanjutkan dengan melakukan beberapa asanas lepas untuk meningkatkan kualitas gerak dan mendapatkan manfaat yang lebih baik lagi. Asanas lepas dilakukan secara berurutan mulai dari posisi berdiri, duduk dan tidur.

3.1.7 Sawasana

Sawasana dilakukan setelah melakukan berbagai asana. Sawasana bertujuan untuk merilekskan anggota tubuh yang telah melakukan berbagai asanas. Tahapan sawasana dimulai dari merilekskan ujung jari kaki kemudian merilekskan pergelangan kaki, merilekskan lutut, merilekskan paha, merilekskan perut, merilekskan tangan, merilekskan bahu, merilekskan leher dan merilekskan kepala. Pada saat sawasana tubuh dalam keadaan diam tanpa gerakan apapun serta merasakan nafas masuk dan keluar sampai nafas benar-benar halus dan relaks.

3.1.8 Meditasi

Setelah melakukan sawasana maka tahap selanjutnya adalah melakukan meditasi. Meditasi yang dilakukan pada tahapan ini adalah meditasi *Om* yaitu melantunkan pranawa *Om* sebanyak 11 (sebelas) kali dan selanjutnya melakukan perenungan diam dan hening selama satu sampai dua menit.

3.1.9 Hasya Yoga

Hasya yoga dilakukan dengan tujuan agar pada kegiatan pelatihan hatha yoga diikuti dengan rasa senang, bahagia dan selalu bersyukur atas karunia yang diberikan oleh Tuhan. Hasya yoga merupakan latihan yoga tertawa yang dilakukan sebanyak lima kali dengan teknik: tertawa mengucapkan kata A, tertawa mengucapkan kata I, tertawa mengucapkan kata U, tertawa mengucapkan kata E dan tertawa mengucapkan kata O.

3.1.10 Yel-yel dan Doa Penutup

Tahapan terakhir pada pelatihan hatha yoga bagi lansia di banjar jurang asri yaitu mengucapkan yel-yel sehat sehat sehat, bahagia bahagia bahagia dan sejahtera sejahtera sejahtera. Selanjutnya diakhiri dengan mengucapkan mantra parama santih: *Om santih santih santih Om*.

3.2 Fungsi Pelatihan Hatha Yoga Bagi Lansia di Banjar Jurang Asri Desa Peguyangan Kangin Kecamatan Denpasar Utara Kota Denpasar

Fungsi pelatihan hatha yoga bagi lansia di banjar jurang asri desa peguyangan kangin kecamatan denpasar utara kota denpasar, terdiri dari: fungsi bagi kebugaran fisik dan fungsi bagi kedalaman spiritual.

3.2.1 Fungsi Bagi Kebugaran Fisik

Fungsi pelatihan hatha yoga bagi kebugaran fisik lansia sangat banyak diantaranya berfungsi untuk menyehatkan fisik atau tubuh, untuk memperlancar pernafasan, menghilangkan gangguan sesak nafas dan menghilangkan beberapa penyakit dalam tubuh. Kegiatan pelatihan hatha yoga memiliki banyak fungsi bagi kebugaran fisik lansia di banjar jurang asri. Melalui latihan pranayama, hamsa, surya namaskara serta gerakan gerakan yoga asanas lepas dapat menyehatkan fisik atau tubuh, memperlancar pernafasan, menghilangkan gangguan sesak nafas dan menghilangkan beberapa penyakit dalam tubuh yang dialami oleh lansia di banjar jurang asri. Selain fungsi diatas gerakan-gerakan yoga juga berfungsi untuk melemaskan otot-otot dan peresendian tubuh sehingga tubuh menjadi rileks.

3.2.2 Fungsi Bagi Peningkatan Spiritual

latihan spiritual atau dalam sanskerta disebut sadhana adalah upaya transformasi diri di bidang fisik-mental-spiritual, dengan tujuan mencapai kemajuan menyeluruh dalam kehidupan manusia. Sadhana berasal dari kata sadh yang berarti menyempurnakan. Sadhana menunjukkan usaha dengan mana seseorang menjadi sempurna atau meraih realisasi tertinggi. Ketika orang menyadari bahwa tujuan hidupnya adalah mencapai kesadaran Tuhan, maka usaha-usaha yang dilakukan secara sadar untuk mencapai tujuan itu disebut sadhana. Setiap praktik yang ada di jalan sepiritual adalah metode yang terbukti punya efek mentranspormasi manusia menjadi semakin maju (Ananda Marga, 2017:36).

Fungsi pelatihan hatha yoga bagi spiritual lansia yaitu untuk menumbuhkan kesadaran spiritual lansia, mendekati diri dengan sang maha kuasa yaitu Tuhan serta penyucian batin lansia dimana dalam ajaran yoga banyak terdapat hakekat tatwa tentang keagamaan hindu khususnya pendekatan diri kepada sang maha kuasa. Latihan-latihan asanas dan meditasi sangat membantu untuk kedalaman spiritual lansia. Adapun fungsi pelatihan hatha yoga bagi kedalaman spiritual lansia di banjar jurang asri adalah untuk mendekati diri kepada sang maha kuasa yaitu Tuhan, sebagai penyucian diri, pencerahan rohani dan untuk memperoleh kedamaian. Kegiatan pelatihan hatha yoga juga sangat membantu dalam

peningkatan *sradha* dan bakti lansia di banjar jurang asri. Melalui pengucapan doa-doa lansia menjadi lebih tenang dan merasa lebih dekat dengan Tuhan, pikirannya menjadi lebih tenang dan jiwanya menjadi lebih damai.

3.3 Implikasi Pelatihan Hatha Yoga Bagi Lansia di Banjar Jurang Asri Desa Peguyanag Kangin Kecamatan Denpasar Utara Kota Denpasar

Implikasi pelatihan hatha yoga bagi lansia di banjar jurang asri, yaitu: implikasi terhadap perilaku hidup, implikasi terhadap perilaku sosial dan implikasi terhadap perilaku spiritual.

3.3.1 Implikasi Terhadap Perilaku Hidup

Sehat adalah suatu keadaan yang ada pada tubuh dan berkembangnya manusia. Sesungguhnya yang disebut sehat itu mencakup manusia seutuhnya yang meliputi aspek fisik, emosi, social dan spiritual. Setiap manusia dalam masa tumbuh dan perkembangannya selalu beradaptasi dengan lingkungan atau tempat manusia berada dan bekerja sesuai dengan budaya lingkungan setempat (Artawan, 2016: 53).

Implikasi pelatihan hatha yoga terhadap perilaku hidup sehat sangat dirasakan oleh lansia di banjar jurang asri. Melalui disiplin yoga para lansia menjadi lebih taat mengatur pola hidupnya, ia mulai sadar bahwa kesehatan itu sangat penting untuk dijaga sehingga ia berusaha untuk mengatur pola makan dengan memakan makanan yang *satwika* dan disiplin melakukan yoga. Implikasi terhadap perilaku hidup sehat dimulai dari dalam dirinya sendiri, karena yang di tanamkan pada unsur yoga itu adalah *sang diri*, yang terdiri dari badan dan *sang roh*, keduanya perlu di rawat dan keduanya perlu dipahami, yang pertama bahwa badan adalah kendaraan dari *sang roh*, kemudian kalau *sang roh* sudah ada didalamnya sebagai kusir, Beliau adalah *Sang Hyang Parama Atman*, Beliau adalah *Sang Hyang Siwa Guru* yang ada didalam tubuh yang akan mengajarkan segala sesuatunya itu yang akan mereka kejar sebagai *Hyang Maha Guru*. Beberapa manfaat yang dirasakan lansia di banjar jurang asri setelah mengikuti yoga diantaranya: tubuhnya menjadi sehat, jarang sakit-sakitan dan beberapa penyakitnya hilang setelah melakukan asanas yoga.

3.3.2 Implikasi Terhadap Perilaku Sosial

Hidup harmonis seperti aman, damai, sejuk, sejahtera dan sejenisnya merupakan dambaan setiap orang yang normal di dunia ini. Membangun kehidupan bersama yang harmonis, dinamis dan produktif di bumi ini memang membutuhkan landasan filosofis yang benar, tepat, akurat dan kuat. Dengan demikian kehidupan bersama itu akan menjadi wadah

setiap insan yang mendambakan kesejahteraan lahir batin secara utuh dan berkesinambungan. Dalam suatu kehidupan bersama dengan segala bentuk minimal membutuhkan adanya tiga hal yaitu kesetaraan, persaudaraan dan kemerdekaan.

implikasi terhadap perilaku sosial lansia dirasakan melalui interaksi sosial antar peserta selain itu dalam pelatihan hatha yoga juga menerapkan yoga kasih sayang jadi pada saat melakukan perenungan mereka diajarkan untuk memperdalam teknis tattwamasi bahwa bagaimana menyelaraskan diri dengan orang lain menyelaraskan orang lain sebagai dirinya sendiri dari yoga kasih sayang tersebut dilakukan perenungan kemudian ditanamkan rasa kasih yang turun dari jiwa kemudian bersatu sekaligus juga dengan jiwa karna jiwa adalah sumber segalanya. Setelah itu ditanamkan unsur kelembutan dan unsur kasih sayang bahwa apapun yang dirasakan, apapun yang diinginkan oleh diri sendiri itu juga yang diinginkan oleh orang lain bahwa ini dasar daripada jiwa yang bersemayam jauh di dasar hati sebenarnya adalah kasih. Dalam pelatihan hatha yoga bagi lansia di banjar jurang asri juga ditanamkan ajaran tattwamasi yaitu kita diajarkan untuk selalu menjalin hubungan yang harmonis antara manusia dengan Tuhan, manusia dengan manusia dan manusia dengan lingkungan sehingga terjadi kehidupan yang harmonis di alam mini.

3.3.3 Implikasi Terhadap Perilaku Spiritual

Tidak mungkin ada tubuh tanpa indria ataupun ada indria tetapi tidak ada tubuh. Keduanya tidak terpisahkan serta saling tergantung. Antara indria dengan tubuh terjadi sinergisme yang kuat yang mana kalau dikaitkan dengan hukum *bineri oposisi (rwa bhineda)*, negatif dengan positif dalam konteks ilmu kelistrikan, lampu pijar tidak akan menyala tanpa ada muatan positif dengan negatif (Sandika: 2011: 21-22).

Implikasi terhadap spiritual lansia dirasakan melalui proses pelantunan doa dan perenungan dimana dalam pelatihan hatha yoga di banjar jurang asri bahwa ada korelasi perubahan perilaku dengan memahami hakekat tawtwa daripada yoga maka iya semakin taat dalam melakukan kematangan spiritual, misalnya semakin rajin sambahyang dan mendekati diri dengan Tuhan. Selain itu dengan melantunkan gayatri mantra dan melantunkan pranawa *Om* walaupun hanya beberapa saat mereka menjadi lebih fokus dan lebih tenang sehingga dirinya merasa semakin lebih dekat dengan Tuhan.

IV. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Proses pelaksanaan pelatihan hatha yoga bagi lansia di banjar jurang asri terdiri dari Salam pembuka dan doa bersama, latihan pranayama, pemanasan gerak, hamsa, latihan gerak surya namaskara, latihan asanas lepas, Savasana, meditasi, hasya yoga dan penutu.

Pelatihan hatha yoga bagi lansia di banjar jurang asri memiliki fungsi bagi kebugaran fisik yaitu untuk menyehatkan fisik secara jasmani melalui latihan pranayama dan asanas dan fungsi bagi kedalaman spiritual yaitu untuk menumbuhkan kesadaran spiritual serta mendekatkan diri dengan Sang Hyang Widhi atau Tuhan Yang Maha Esa.

Pelatihan hatha yoga bagi lansia di banjar jurang asri memiliki implikasi terhadap prilaku hidup sehat yaitu lansia semakin sadar akan kesehatannya, menaati aturan yoga sehingga tubuhnya menjadi sehat. Implikasi terhadap prilaku sosial lansia yaitu melalui kegiatan yoga hubungan antara lansia menjadi lebih harmonis. Implikasi terhadap prilaku spiritual lansia yaitu lansia menjadi semakin taat sembah hyang atau berdoa dan merasa semakin dekat dengan Tuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Artawan, I Nengah. 2016. Nilai-Nilai Pendidikan Agama Hindu Dalam Yoga Bali Pada Pasraman Markandeya Yoga di Denpasar. Denpasar : Pasca Sarjana UNHI Denpasar
- Dalu, Ki Buyut. 2011. Cara Mudah Memahami Agama Hindu. Denpasar: Cv Kayumas agung.
- Depdikbud. 1988. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. 1997. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Kusuma, Ni Made Wahyuni Putri. 2012. Pengembangan Kecerdasan Spiritual Melalui Astangga Yoga di Ashram Ananda Marga Denpasar. Denpasar : Pasca Sarjana IHD Denpasar.
- Sarasvati, Svami Satyananda. 2002. *Asana, Pranayama, Mudra dan Bandha*. Surabaya: Paramita.
- Saraswatī, Svāmī Satya Prakās. 2005. *Pātañjali Rāja Yoga* (J.B.A.F. Mayor Polak Penerjemah). Surabaya: Parāmita.
- Somvir, Dr. 2009. *Yoga & Ayurveda, Selalu Sehat dan Awet Muda*. Denpasar: Sampurna printing.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Wiana, Drs. I Ketut. 2007. *Tri Hita Karana Menurut Konsep Hindu*. Surabaya : Paramita.

Yasa, I Wayan Suka, dkk. 2018. *Yoga Marga Rahayu*. Denpasar: Pascasarjana Universitas Hindu Indonesia.

Ananda Marga. 2017. *Praktik Holistik Fisik-Mental-Spiritual*. Denpasar: Yayasan Ananda Marga Yoga.