



SESUAIKAN DENGAN KEBUTUHAN

Bingung dengan banyaknya aliran yoga? Sesuaikan saja dengan kebutuhan Anda. Ini tipnya:

1. Saya berlatih yoga untuk kebugaran, memiliki bentuk tubuh yang lebih oke, meningkatkan hubungan antara fisik dan pikiran.

Pilih: yoga "berat" (Power Yoga, Ashtanga yoga, atau Bikram yoga).

2. Saya memiliki riwayat cedera atau kondisi medis kronis.

Pilih: yoga yang pelan dan berorientasi pada keselarasan (Iyengar yoga, Kripalu yoga, atau Viniyoga).

3. Untuk meditasi dan meningkatkan aspek spiritual.

Pilih: yoga dengan banyak meditasi, nyanyian, dan aspek filosofi yoga. (contohnya Kundalini yoga).

Kirtan pun Mendunia

Akhir Oktober lalu, The Yoga Barn, Ubud, kedatangan pemusik kirtan Dave Stringer. Dave bagaikan magnet, menyedot lebih dari 150 orang untuk berdesakan masuk ke ruang studio. Selama hampir dua jam, Dave bersama tim menyanyikan antara lain lagu-lagu hit-nya: *Govinda Jaya Jaya, Kali Durga, Jay Jay Ram Krishna Hari, Bhaja Govindam, Sarasvati Ma*. Kata-kata pada lagu yang diulang-ulang memudahkan peserta mengikuti. Bahkan setelah suasana menjadi hangat, peserta berdiri lalu menarir mengikuti irama dengan semangat.

Dave yang berasal dari Los Angeles, memang seorang pemusik jazz selain pekerja di industri film. Sebuah proyek *editing* film



telah membawanya ke India, Siddha Yoga Ashram di Ganeshpuri pada 1991. "Saya memang melakukan yoga, tapi saat itu karena ada masalah pada punggung, bukan karena alasan spiritual. Kini jiwa saya dan kirtan sudah menyatu. Kalau saya terus bermusik kirtan, bukan untuk kekayaan atau popularitas. Tapi untuk sebuah kedamaian hati yang universal bagi banyak orang." (NSM)

Merawat Matras

Rawat matras yoga Anda sesuai saran Sara Chambers, pendiri produk yoga Hugger-Mugger ini:

Campur 2 mangkuk air dengan 4 tetes sabun cuci piring, usap pada matras menggunakan spons hingga kotoran hilang. Setelah itu usap dengan lap dan air bersih. Usap dengan kain kering, kemudian angin-anginkan.

ISTIRAHATKAN PUNGGUNG



HEAD BEYOND THE KNEE POSE

Duduk, luruskan kedua kaki ke depan. Tekuk kaki kanan, posisikan telapak kaki kanan menyentuh paha dalam kaki kiri. Sambil buang napas, turunkan punggung, hingga perut menyentuh paha kiri. Tarik napas dan julurkan tangan melewati kepala hingga menyentuh telapak kaki kiri. Jaga punggung tetap lurus. Tahan pose 10 napas atau lebih, lalu ganti kaki.



EXTENDED CHILD POSE

Duduk di atas tumit, kedua ibu jari bertemu, lutut terbuka. Sambil mengembuskan napas, turunkan punggung dan luruskan tangan jauh ke depan, tanpa siku menyentuh lantai. Jaga agar bokong tetap menyentuh tumit. Usahakan dahi menyentuh lantai. Relaksan punggung. Tahan pose beberapa kali napas sambil turunkan pinggul lebih jauh dan biarkan rusuk relaks di antara paha dalam.

YB PENGARAH VISUAL: CHY
FOTO: JANE DUJARAHAJI, NSM, DOK. FEMINAGROUP
MODEL: FERNA, BUSANA: LASONA