



1

# YOGA AS A PHILOSOPHY

PENDIDIKAN AGAMA HINDU DAN BUDI PEKERTI KELAS XI

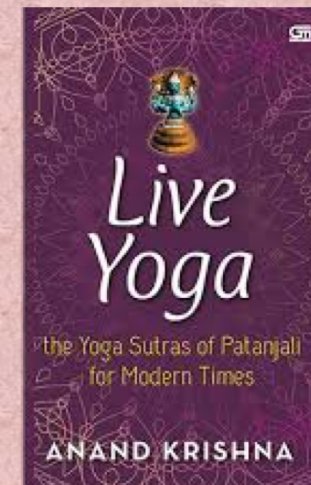
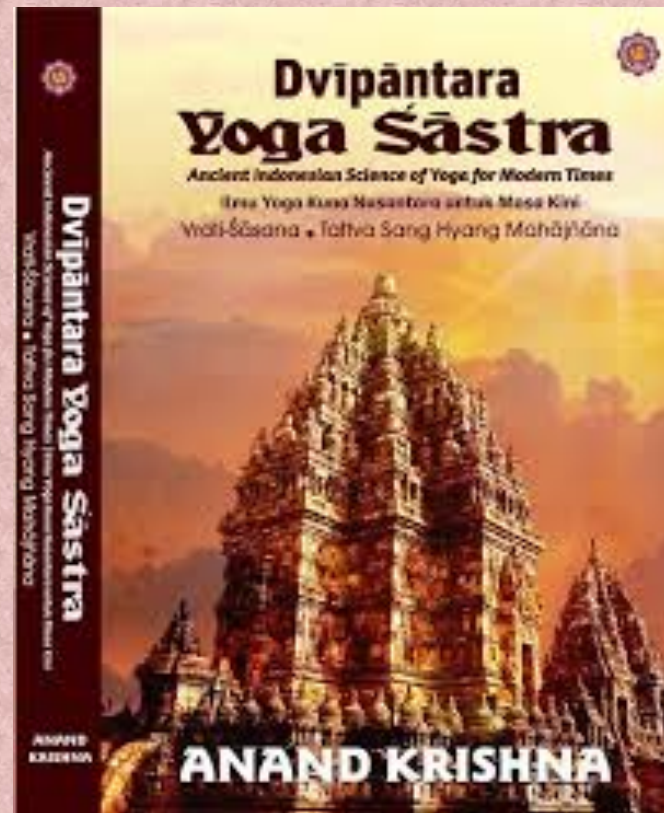
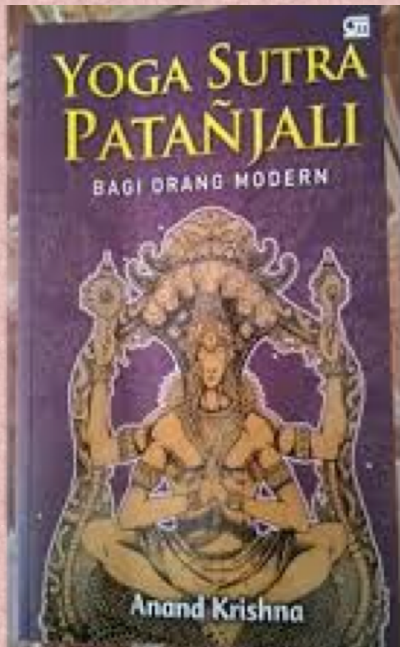
Ni Made Adnyani, S.Ag.  
SMA Negeri 1 Bontang

Yoga philosophy Ni Made Adnyani, S.Ag, SMA Negeri 1 Bontang, email :  
[nimade.adnyani@gmail.com](mailto:nimade.adnyani@gmail.com), <http://adnyaninatha.wordpress.com>





# REFERENSI







# LITERATUR UNTUK YOGA

file:///Users/nimadeadnyani/  
Documents/STOCK  
MEDIA/PETA KONSEP SEMUA  
MATERI/LITERATUR YOGA  
(YOGA SASTRA).mmap





# YOGA

- Philosophy school : Yoga darsana
- The study of yoga is the study of the higher Self Within You







# YOGA

- Yoga berasal dari Akar kata Yuj (penyatuan) dalam bahasa Sansekerta
- Yoga artinya penyatuan Atman dengan Brahman, atau penyatuan jiwa individu dengan jiwa universal
- Menurut patanjali Yoga adalah Citta Writti Nirodha (penghentian gerak pikiran)
- Tujuan yoga adalah memberi pelajaran untuk mengenal diri sendiri sehingga setiap orang memiliki kesehatan fisik, kebahagiaan dan keindahan (Yoga Bring health, health is happines and happines is beauty)





# PENDIRI DAN PENULIS YOGA

- Pendiri ajaran Yoga adalah Rsi Patanjali (Yoga Sutra)
- Penulis lainnya :
  1. Wyasa -- Yoga Bhasya atau Wyasya Bhasya
  2. Bhojaraja -- Yoga Manipraba

Yoga philosophy Ni Made Adnyani, S.Ag, SMA Negeri 1 Bontang, email :  
[nimade.adnyani@gmail.com](mailto:nimade.adnyani@gmail.com), <http://adnyaninatha.wordpress.com>





# JENIS YOGA

Spiritual Life style:

- Bhakti Yoga
- Karma Yoga
- Jnana Yoga
- Raja Yoga

Hatha Yoga Lifestyle

- Laya Yoga
- Kundalini Yoga,
- Iyengar Yoga,
- Kriya Yoga,
- Integral Yoga,
- Nitya Yoga,
- Maha Yoga,
- Purna Yoga,
- Anahata Yoga,
- Tantra Yoga,
- Tibetan Yoga,







# HATHA YOGA

- Hatha Yoga adalah cabang dari Yoga yang menekankan pada Latihan fisik
- Latihan yoga Hatha menekankan diet yang tepat, proses untuk membersihkan tubuh secara internal, pernapasan yang tepat dan peraturannya terutama selama latihan yoga, dan rutinitas latihan yang terdiri dari asana (postur tubuh). [1] Metodologi ini terkadang mencakup urutan seperti Surya Namaskara, atau "salut ke matahari", yang terdiri dari beberapa asana yang dilakukan sebagai rangkaian gerakan fluida. [1]
- Tujuan yoga Hatha secara tradisional sama dengan varietas yoga lainnya. Mereka termasuk siddhis fisik (kekuatan khusus atau manfaat tubuh seperti memperlambat efek usia) dan pembebasan spiritual (moksha, mukti). [2] [9] Pada abad ke-20, teknik yoga Hatha khususnya asana (postur fisik) menjadi populer di seluruh dunia sebagai bentuk latihan fisik untuk relaksasi, fleksibilitas tubuh, kekuatan dan konsentrasi pribadi. [1] Sekarang bahasa sehari-hari disebut sebagai "yoga". Ini juga telah berkembang menjadi gerakan dan gaya baru, seperti Yoga Iyengar, tapi ini tidak sama dengan yoga Hatha tradisional.





# YOGA SUTRA PATANJALI

- Dalam Yoga Sutra, ajaran Yoga dibagi menjadi 4 bagian yaitu :
  1. Samadhi Pada : isinya tentang sifat, tujuan dan bentuk ajaran Yoga termasuk tentang perubahan – perubahan pikiran dan cara pelaksanaan Yoga
  2. Sadhana Pada : isinya tentang pelaksanaan ajaran Yoga seperti cara mencapai samadhi, dan tentang karma
  3. Wibhuti Pada : isinya tentang segi bhatiniah ajaran yoga dan juga tentang kekuatan gaib yang timbul karena melaksanakan yoga
  4. Kaiwalya Pada : berisi tentang alam kelepasan dan kenyataan Roh yang mengatasi alam duniawi





# ASTANGGA YOGA

1. Yama : pengendalian diri tahap awal, disebut juga 5 perintah agung yang merupakan kode kelakuan universal (Sarvabhauma mahavrata) terdiri dari :
  - ✓ Ahimsa (Tidak membunuh/menyakiti),
  - ✓ Satya (kebenaran dalam Tri Kaya Prisudha),
  - ✓ Asteya (tidak mencuri)
  - ✓ Brahmacharya (tidak melakukan sex bebas)
  - ✓ Aparigraha (tidak menerima pemberian yang berlebihan dan tidak penting)
2. Niyama : pengendalian diri lebih lanjut, terdiri dari :







# LANJUTAN ASTANGGA YOGA

2. Niyama : pengendalian diri lebih lanjut, terdiri dari:
- ✓ Sauca (suci lahir batin) terdiri dari Sattwasuddhi (kesucian pikiran untuk membedakan yang baik dan buruk), Saumanasya (hati selalu gembira), Ekagrata (pemusatan Budhi), Atmadarsana (realisasi diri)
  - ✓ Santosa (puas/bersyukur)
  - ✓ Tapa (tahan Uji)
  - ✓ Swadhyaya (mempelajari kitab suci secara teratur)
  - ✓ Iswarapranidhana (sembahyang pada Tuhan)



# ASTANGGA YOGA



3. Asana : sikap tubuh yang kuat dan nyaman serta menyenangkan. Jumlah asanas sangat banyak yang dapat dikelompokkan ke dalam beberapa Pose seperti pose berdiri, duduk, berbaring, memutar dsb. Seluruh asanas yang dilakukan haruslah dianggap sebagai sukha asanas atau asana yang menyenangkan.





# ASANAS

- Patanjali Yoga : Asanas berarti duduk nyaman, utamanya untuk susuk bermeditasi
- Sthira sukham asanam
- 84 juta posture asanas







# ASTANGGA YOGA

## 4. Pranayama : Pengaturan Nafas.

Terdiri dari :

- ✓ Puraka (nafas masuk)
- ✓ Kumbhaka (menahan Nafas)
- ✓ Recaka (mengeluarkan nafas)

Apabila latihan olah pernafasan dilakukan lebih cepat dari nafas normal disebut Kriya dan apabila lebih lambat dari nafas normal disebut Pranayama





# JENIS PRANAYAMA

1. Ujjayi
2. Kapalabhati
3. Bhastrika
4. Agni Sara
5. Nadi Shodhana
6. Trianga
7. Anuloma Viloma
8. Bhramari
9. Dhyana
10. Chakra Shodhana
11. Sahaj
12. Vinyasa
13. Surya Bhedana
14. Chadra Bhedana
15. Bandha Traya
16. Gouranga Mantra
17. Sitali

Materi Darsana Kelas X Kur 2013 created by Ni Made Adnyani, S.Ag, SMA Negeri 1 Bontang,  
email : [nimade.adnyani@gmail.com](mailto:nimade.adnyani@gmail.com), <http://adnyaninatha.wordpress.com>





# ASTANGGA YOGA

## 5. Pratyahara

Pratyahara artinya menarik Indria dari wilayah sasaranannya dan menempatkannya dibawah pengawasan pikiran.

Syarat Pratyahara menurut Patanjali :

- Melepaskan alat – alat indria dari nasfunya masing – masing

Yama, Niyama, Asana, Pranayama dan Pratyahara merupakan bagian pengendalian Lahiriah (Bahirangga)

Dharana, Dhyana dan Samadhi merupakan bagian pengendalian Bhatiniah (Antarangga)







# ASTANGGA YOGA

## 6. Dharana

Dharana adalah memusatkan pikiran pada obyek yang diinginkan

## 7. Dhyana

Dhyana adalah aliran pikiran yang tenang pada obyek tak tergoyahkan oleh gangguan sekelilingnya.

## 8. Samadhi

Samadhi adalah keadaan dimana pikiran dan kesadaran telah melebur dalam kesadaran Agung atau Tuhan





## 2 JENIS SAMADHI

- Samprajanata Samadhi yaitu Samadhi yang disertai Prajna atau Kesadaran. Jenis ini disebut juga Sabija Samadhi
- Asamprajnata Samadhi yaitu Samadhi yang tidak disertai Prajna. Jenis ini lebih tinggi dari Samprajanata Samadhi. Jenis ini disebut Nirbija Samadhi

- Sinonim :

Samprajnata = Sabija = Sawikalpa (keadaan Supra sadar yang rendah)

Asamprajnata = Nirbija = Nirwikalpa (keadaan Supra sadar Transenden)






# PENUTUP

- MATUR SUKSMA
- TERIMAKASIH
- THANK YOU
- OM SHANTI, SHANTI, SHANTI OM

Materi Darsana Kelas X Kur 2013 created by Ni Made Adnyani, S.Ag, SMA Negeri 1 Bontang,  
email : [nimade.adnyani@gmail.com](mailto:nimade.adnyani@gmail.com), <http://adnyaninatha.wordpress.com>



 Kembali