

OLAHRAGA YOGA KIAN DIGEMARI MASYARAKAT

Sebarkan Pesan Kesehatan dan Kebahagiaan

GAYA hidup sehat mulai banyak diterapkan masyarakat. Salah satu *workout* yang banyak digandrungi, salah satunya senam yoga. Selain memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, olahraga yoga juga bisa dilakukan kapan saja dan di mana saja, bahkan dari rumah.

Tanggal 21 Juni ditetapkan sebagai Hari Yoga Internasional oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB). Sejak perayaan Hari Yoga Internasional pertama pada tahun 2015, jutaan orang dari berbagai lapisan masyarakat dengan antusias menunggu tibanya hari tersebut.

Pada 21 Juni 2022 lalu, lebih dari 1.000 pecinta yoga di wilayah Yogyakarta dan sekitarnya mengikuti senam yoga bersama di halaman Candi Prambanan. Acara tersebut diselenggarakan oleh Kedutaan Besar India dan Perkumpulan Praktisi Yoga Nasional Indonesia (PPYNI). Kegiatan tersebut dalam rangka perayaan Hari Yoga Internasional ke-8 yang mengangkat tema "Yoga untuk Kemanusiaan".

Duta Besar India untuk Indonesia dan Timor Leste, Manoj Kumar Bharti yang hadir dalam acara tersebut menjelaskan mengenai awal mula yoga. Ia menekankan bahwa yoga adalah

kunci untuk mempersiapkan pikiran dan tubuh manusia untuk meditasi yang menjadi dasar kesadaran manusia terhadap lingkungan.

"Para pecinta yoga di seluruh dunia berkumpul bersama dan merayakan acara tahunan ini untuk menyebarkan pesan kesehatan dan kebahagiaan," katanya. Perayaan Hari Yoga Internasional di Candi Prambanan tersebut

menampilkan Protokol Yoga Umum di bawah bimbingan guru yoga terkenal, Naresh Kumar Nadda.

Sebelumnya, memperingati Hari Lansia Nasional, puluhan lansia mengikuti 'Yoga Terapi' di Omah Kecebong Sleman pada 29 Mei 2022. Prananto selaku koodinator acara menyatakan, yoga terapi sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh karena melatih kelenturan dan keseimbangan. "Yoga memang belum populer di kalangan lansia, maka kita sosialisasikan agar lansia mau berolahraga, mau bergerak, sehingga sehat," katanya

Menurutnya, durasi yoga terapi (yoga lansia) selama 30 menit dan dipilih gerakan yang cocok untuk lansia, didampingi instruktur. Para lansia



Ribuan pecinta yoga mengikuti senam yoga massal di kompleks Candi Prambanan.

menggunakan kursi untuk menambah kenyamanan dan membantu agar tubuh bisa lentur. "Selain diikuti para lansia, yoga terapi ini juga diikuti oleh umum," ujarnya.

Gerakan dan Manfaat Yoga

Salah satu organisasi yoga di Indonesia adalah Perkumpulan Praktisi Yoga Nasional Indonesia (PPYNI). Memiliki visi membudayakan pola hidup yoga yang baik untuk kesehatan, kebugaran dan kedamaian masyarakat Indonesia yang terdiri dari aneka budaya dan suku.

Merujuk laman PPYNI, dalam yoga ada pose Asana Berdiri (Standing Asana) yang merupakan fondasi fisik yang sangat kuat untuk latihan asana secara keseluruhan. Berdiri di atas satu atau dua kaki, dengan fondasi yang stabil akan menciptakan dukungan yang kuat antara keterkaitan kaki, panggul, tulang belakang, lengan dan kepala.

Murid akan mulai menemukan keseimbangan setara, yang memunculkan sikap dan kesadaran keseimbangan saat mereka merasakan hubungan

antara tubuh, napas, pikiran dan jiwa. Dalam memperdalam rasa keseimbangan ini, murid akan bisa mengembangkan kesadaran yang diwujudkan tentang bagaimana ringannya saat bisa bergantung pada pondasi yang akan memungkinkan murid dapat bergerak dalam latihan yoga dan kehidupan sehari-hari dengan lebih mudah dan melakukan dengan suka cita.

Dalam Yoga juga ada pose membuka dada (*backbend*). Mempunyai manfaat antara lain menurunkan stres dan kecemasan, memperbaiki postur, meregangkan otot perut, meningkatkan kadar oksigen, membuka tubuh untuk pernapasan diafragma, meningkatkan fleksibilitas dan mobility tulang belakang.

Secara alami tulang belakang yang sehat adalah tulang belakang yang fleksibel. Banyak orang mendapati diri mereka membungkuk, karena bekerja di meja atau pekerjaan yang membutuhkan terlalu banyak membungkuk. *Backbends* memungkinkan kita untuk membalikkan tren itu dan

membuat punggung bergerak ke arah yang berlawanan yang membuat tulang belakang tetap fleksibel dan sehat.

Backbends juga memberikan sedikit kompresi atau pijatan untuk ginjal. Kompresi ini dapat membantu menjaga ginjal tetap sehat, meregangkan dada dan paru-paru, memperkuat lengan dan pergelangan tangan, kaki, bokong, perut, dan tulang belakang. Merangsang tiroid dan hipofisis, meningkatkan energi dan melawan depresi.

Modifikasi dan alat peraga dengan penggunaan kursi, bolster, blanket, block, belt yang membuat pose dalam keadaan stabil, nyaman dan mudah. Tips Latihan pose *backbend* yaitu, lutut dan kaki cenderung melebar yang akan menekan punggung bawah (*compression*). Coba lingkarkan dan kencangkan belt di sekitar paha, tepat di atas lutut untuk menahan paha se lebar pinggul dan sejajar satu sama lain. Agar kaki tidak berputar, letakkan balok di antara paha atau gunakan balok sebagai alas kaki. (**Devid Permana**)



Sejumlah lansia antusias mengikuti yoga terapi.

KULINER

Bersantai di Kedai Kopi Natadamar Mangunan



Mangut Nila dan lele

KR - Sukro Riyadi



Nasi goreng Natadamar

KR - Sukro Riyadi



Telur cabai garam

KR - Sukro Riyadi

BERADA tidak jauh dari kawasan objek wisata Hutan Pinus Mangunan Dlingo Bantul, Kedai Kopi Natadamar kini jadi buruan pecinta kopi di DIY dan Jawa Tengah. Tidak sekadar, menyajikan seduhan kopi bercitarasa khas. Namun hadirnya menu unggulan mangut nila, jadi alasan kedai tersebut dilirik pengunjung dari berbagai penjuru.

"Nata berarti mengatur, damar itu maknanya api atau cahaya. Sehingga natadamar artinya mengatur suhu api untuk kenikmatan kopi. Filosofi itu coba kami terjemahkan dalam memberikan layanan kepada pengunjung," ujar Totok Prasetyo pengelola Kedai Kopi Natadamar, akhir pekan lalu.

Berdiri diatas lahan seluas, 2.500 meter persegi, Kedai Kopi Natadamar mampu menarik perhatian wisatawan untuk menyisihkan waktunya sekadar mampir bersantap siang.

Kedai yang baru beroperasi ditahun 2020 tersebut, menawarkan banyak pilihan minuman, di antaranya minuman kekinian Kodam (Kopi Natadamar), Jahe gula merah (Jagume) hingga Wedhang uwuh susu (Jagume). Termasuk aneka ragam nyamikan, yang pas dinikmati sambil nongkrong sambil menikmati senja.

Totok mengatakan, sejak awal beroperasi Kedai Kopi Natadamar memang

senantiasa mengikuti trend perkembangan kuliner masa kini.

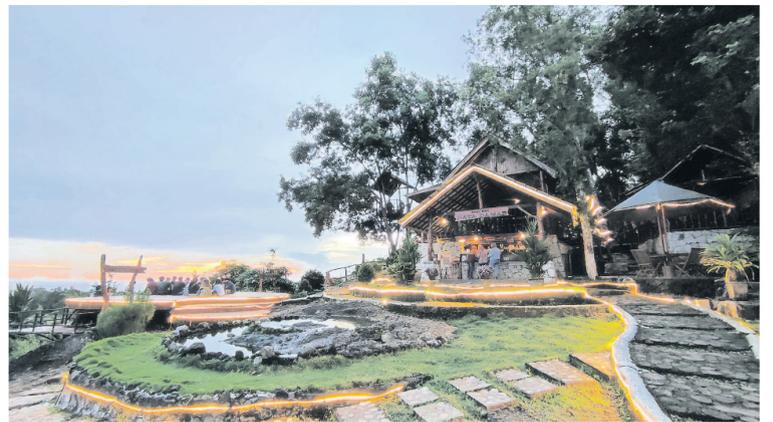
"Pukul 10.00 pagi sudah buka, jam 22.00 kami akhiri. Kita buka sejak pagi, karena banyaknya permintaan dari instansi tertentu yang ingin menggelar rapat atau koordinasi, jadi kita akomodir," ujarnya.

Seiring perkembangan tersebut, Kedai Kopi Natadamar terus berbenah dengan melengkapi sarana prasarana seperti ruang pertemuan, tata suara hingga LCD proyektor. Dengan daya tampung mencapai 200 orang, Kedai Kopi Natadamar bisa jadi referensi untuk bersantap makan siang atau malam. Pengunjung sekaligus, bisa menikmati pesona indah kawasan hutan pinus di Mangunan Dlingo Bantul.

"Kunjungan wisatawan membludak sore hari mulai pukul 16.00. Pengunjung ingin menyaksikan proses matahari tenggelam secara langsung," jelasnya.

Kedai Natadamar, hanya beberapa meter sebelum sampai kawasan hutan pinus. Fasilitas penunjang juga lengkap seperti musola, toilet dan tempat parkir yang luas.

Orang kerap bilang, jika Kedai Kopi Natadamar merupakan kombinasi pengembangan kuliner dan destinasi wisata alam. Sehingga tidak berlebihan, bila tempat tersebut menjadi tempat jujagan favorit. (**Roy**)



Senja di pelataran Natadamar.

KR - Sukro Riyadi

Krengsengan Khas Surabaya

Daging kambing, sapi atau ayam bisa diolah berbagai aneka masakan. Azizah Nurul yang hobi memasak ini membagikan resep krengsengan khas Surabaya. Azizah membagikan resep Krengsengan kambing dengan versi pedas, ditambah petis udang.

Resep krengsengan kambing

Bahan:
750 gram daging kambing potong kotak
3 sdm minyak goreng
400 ml air
2 sdt garam
3 buah cabai merah, iris tipis serong
3 buah tomat sayur warna merah, potong dadu
50 gram petis udang
3 sdm kecap manis

Bumbu halus:
7 buah cabai merah keriting
8 butir bawang merah
4 siung bawang putih
2 cm jahe, cincang
Cara membuat :

1. Campurkan daging kambing yang sudah dipotong dengan bumbu halus, diamkan selama 30 menit agar bumbu meresap.
2. Siapkan penggorengan dan panaskan minyak goreng, masukkan daging, dan masak hingga daging kaku dan berubah warna.
3. Tuang air ke dalam penggorengan dan tutup hingga daging em-

- puk. Atur api kompor sedang. Tambahkan air kembali hingga daging empuk.
4. Tambahkan petis ke dalam rebusan daging. Masukkan irisan cabai merah dan potong tomat masak hingga bumbu merata dan tomat lagu.
5. Angkat dan hidangkan dengan taburan bawang merah. (**ati**)

