

ADA 4 CANGKIR DALAM DIRI MANUSIA

Tao Kung, Gerak untuk Gaya Hidup Sehat

GAYA hidup untuk sehat, pikiran yang jernih adalah dambaan manusia. Guru Persatuan Gerak Badan (PGB) Bangau Putih, Gunawan Raharjo mengibaratkan ada empat cangkir dalam diri manusia.

Cangkir Pertama berisi ide-ide. Kemudian yang kedua, berisi ambisi, harapan dan keinginan. Cangkir ketiga berisi keakuan dan kesombongan. Sedangkan cangkir yang keempat berisi kekuatan mental dan kedamaian. Semua ada pada manusia, tinggal cangkir mana yang lebih terlihat.

Itulah yang kemudian menjadi pertanyaan, apa yang terjadi jika cangkir itu penuh? Tentu tidak bisa diisi lagi. Namun seumpama cangkir kosong, maka pikiran selalu terbuka menerima gagasan yang masuk, sebab bebas dari konsep. Jadi, jika cangkir sudah telanjur penuh dengan ide-ide yang ada, maka bagaimana kita dapat belajar hal-hal yang baru?

Dalam pengajaran Zen di PGB Bangau Putih, kita tidak diajak menikmati cangkir yang kosong, namun harus selalu memperhatikan dan menjaga agar cangkir tetap bersih. Bebas dari racun dan kotoran pikiran, serta menjaga agar cangkir tidak retak.

Maka dalam PGB Bangau Putih, bagi yang usia masih muda diajarkan gerakan silat. Tetapi bagi yang ingin belajar kesehatan saja, usia 35 tahun bisa bergabung di dalam Tao Kung.

"Manusia disebut sehat, bila metabolisme tubuh bekerja normal dan harmonis. Memburuknya kesehatan, sama dengan penurunan fungsi metabolisme," kata Guru Besar Gunawan Rahardja dalam perbincangan dengan KR di Kaliurang, Sleman, belum lama ini.

Memang Tao Kung adalah sistem latihan yang diciptakan oleh Guru Besar Gunawan Rahardja

untuk mengatasikebutuhan orang-orang yang mengalami masalah kesehatan, dan untuk orang dewasa yang usianya di atas 35 tahun yang ingin meningkatkan atau mempertahankan kesehatan mereka. Gerakan Tao Kung dilakukan perlahan dengan perhatian dan fokus pada posisi tubuh.

Dikatakan, gerakan dalam Tao Kung diciptakan melalui proses uji coba. Jika hasilnya baik, maka gerakan-gerakan itu diteruskan. Dalam hal Tao Kung tersebut Gunawan Rahardja lebih banyak meyerahkan Tao Kung kepada murid-muridnya.

Banyak di antara murid-murid yang belajar Tao Kung untuk penyembuhan dan kesehatan tubuhnya. "Ada yang dari stroke sampai gula terus belajar Tao Kung untuk menjaga agar selalu sehat," kata Peter Ever, pelatih dan ketua Pengurus Pusat Tao Kung PGB Bangau Putih kepada KR.

Seiring dengan perkembangan PGB Bangau Putih yang salah satu tokohnya di antaranya penyair WS Rendra (almarhum), Tao Kung juga berkembang ke berbagai kota di Indonesia, juga sejumlah kota besar di manca negara seperti Amerika, Perancis, Jerman dan Australia

Menurut Peter, Tao Kung yang artinya gerak untuk keharmonisan dan keselarasan. Gerakan Tao Kung bersifat preventif, namun terbukti banyak kasus kesehatan yang teratasi berkat latihan terus-menerus. "Murid-murid Tao Kung yang terus belajar, karena merasa makin sehat," kata Peter sambil menunjuk yang sembuh dari stroke, Tao Kung kini semakin banyak kelas latihan dan anggotanya meluas.

Di Yogya, kelas lalihan Tao Kung ada di beberapa tempat. Anggotanya beragam ada yang berprofesi seniman, dosen,



Peragaan gerak Tao Kung PGB Bangau Putih.

KR-Istimewa

wartawan, arsitek, sampai guru besar. "Kami memang rutin berlatih bersama untuk menjaga Kesehatan," kata Bram Makahekum, musisi Kelompok Kampungan sesepuh Tao ung DIY yang juga dewan guru PGB Bangau Putih Pusat.

Menurut Bram, Tao Kung adalah olah tubuh yang dikembangkan dari gerakan kuno ilmu silat. PGB Bangau Putih berupa seni gerak untuk kesehatan . Ini akan berguna untuk menjaga serta mempertinggi tingkat

keharmonisan serta keselarasan tubuh.

Sejumlah anggota Tao Kung DIY, misalnya Prof Johan Salim guru besar ISI, Dr Suwarno Wirosetro (Dosen ISI), Gunadi pematung kondang. "Yang pasti, tubuh semakin segar," kata Dr Najib Asca yang juga anggota Tao Kung.

Anggota Tao Kung DIY memang berbagai lapisan, bahkan tempat latihan sering berpindah untuk variasi suasana.

Rata-rata mengakui, dengan

berlatih Tao Kung semakin nyaman kesehatannya. Unik juga, karena seusai latihan biasanya duduk melingkar sambil menikmati minuman teh menceritakan semua pengalaman. Sekaligus konsultasi kepada pelatih mengenai gerakan-gerakan latihan.

"Segar setelah Latihan," kata Denianto, pimpinan PTP yang sehar-hari di Surabaya namun khusus untuk latihan menyempatkan datang ke Yogyakarta.

(loc)

KULINARIA

Chicken Egg Roll Kudapan Renyah Gurih



KR-Rini Suryati

Chicken Egg Roll bisa jadi lauk atau camilan.

OLAHAN ayam memang banyak penggemarnya, seperti Chicken egg roll yang bisa jadi menu lauk pauk yang praktis, atau camilan renyah di rumah.

Chicken egg roll dapat jadi pilihan lauk atau ide camilan bagi Si Kecil.

Anak-anak dapat menyantap chicken egg roll ini bersama dengan nasi hangat atau bisa juga dijadikan kudapan yang mengenyangkan di sela-sela waktu makan utamanya.

Dapat juga menambahkan salad dengan campuran saus sambal dan

mayonaise layaknya sajian chicken egg roll ala restoran Jepang.

Penikmat dan pecinta makanan yang juga hobi memasak, Larasati menuturkan, cita rasa gurih dan perpaduan antara daging ayam serta telur yang lembut pasti membuat anak-anak menyukai chicken egg roll.

Resep chicken egg roll

Bahan isi:

- 300 gram daging ayam, cincang kasar
- 1 sdt kecap asin jepang
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- 1 butir putih telur, kocok

- 1 sdt minyak wijen
- 1 sdt bawang putih, cincang
- ½ sdt merica halus
- 1 sdm tepung maizena
- 1 sdt sake (bisa diganti dengan campuran jus apel dan air jeruk lemon)

Bahan pelengkap:

- Irisan kol secukupnya
- Acar lobak secukupnya
- Wortel secukupnya

Bahan kulit :

- 3 butir telur + 2 butir kuning telur sisa bahan isi
- 4 sdm tepung terigu
- 1 sdm tepung maizena
- 1 sdm margarin lelehkan
- Garam secukupnya

Air secukupnya

Campur semua bahan kulit menjadi satu, aduk menggunakan whisker atau pengaduk lainnya sampai rata.

Panaskan teflon anti lengket berbentuk bulat dengan api kecil. Oleskan sedikit margarin di atasnya.

Tuang kira-kira satu sendok sayur adonan kulit dan ratakan ke seluruh permukaan teflon. Tunggu sampai bagian atas agak keras dan matang.

Setelah agak keras dan tidak menempel di teflon, angkat kulit tersebut dan dinginkan.

Ulangi sampai adonan habis.

Mengolah bahan isi:

Campur semua bahan isi dan aduk sampai rata.

Siapkan aluminium foil dan letakkan satu lembar kulit di atasnya.

Ratakan adonan isi di atas kulit sesuai selera lalu gulung seperti membuat sushi atau lumpia sembari ditekan-tekan hingga padat dan tidak ada ruang udara. Ulangi sampai adonan habis.

Panaskan air di dalam panci/dandang besar untuk mengukus. Letakkan daun pisang di atas saringannya dan balut tutupnya menggunakan serbet bersih.

Masukkan Egg Chicken Roll ke dalam panci tersebut dan kukus selama 20-30 menit hingga matang. Angkat, buka aluminium foil, dan dinginkan.

Setelah dingin, potong-potong Egg Chicken Roll secara meyerong dengan ketebalan kira-kira 2 cm.

Panaskan minyak

goreng. Masukkan potongan Egg Chicken Roll dan goreng hingga kecokelatan.

Egg Chicken Roll yang telah digoreng dapat dinikmati bersama nasi putih hangat, saus tomat, Daging ayam dapat digiling sampai halus ataupun kasar, sesuai selera.

Pastikan tepung-tepung

yang digunakan sudah ayak terlebih dahulu agar tidak menggumpal ketika dicampur ke dalam adonan.

Api untuk membuat kulit harus benar-benar kecil agar kulit tidak rusak.

Apabila Egg Chicken Roll tidak langsung digoreng, masukkan ke dalam wadah yang tertutup rapat dan

simpan di dalam freezer.

Kalau kita mengikuti restoran memanaskan minyak dalam jumlah yang cukup banyak hingga mencapai suhu 170 atau 180 derajat celcius. Pastikan Egg Chicken Roll tenggelam di dalam minyak tersebut dan goreng sampai kecokelatan.

(Ati)-d

Pepes Tahu Kemangi yang Simpel

TAHU memang bisa diolah menjadi lauk apa saja. Sehat murah dan mudah didapatkan, serta tidak membosankan. Selain digoreng krispi, dibuat perkedel atau di masak terik. Tahu juga nikmat dibuat pepes. Bisa untuk berbuka dan sahur juga. Cara membuatnya juga simpel alias bisa mudah dan cepat.

Resep Pepes Tahu

Bahan:

- * Tahu 10 potong
- * Kemangi secukupnya

Bumbu:

- * 6 butir bawang merah
- * 2 butir bawang putih
- * Cabai (sesuai selera)
- * Kencur 1 ibu jari
- * Gula secukupnya
- * Garam dan penyedap sesuai selera

Cara Membuatnya:

- Hancurkan tahu
- Uleg semua bumbu
- Campurkan tahu dengan bumbu sampai merata
- Bungkus dengan daun pisang sesuai selera
- Kukus sela ma 25 menit.

(Ati)-d



Pepes tahu kemangi siap santap.

KR-Rini Suryati