

Implementasi Nilai-Nilai Agama Hindu Dalam Praktik Yoga Bagi Murid Sekolah Dasar Yayasan Pasraman Gurukula

Wayan Yuliantari, Ida Ayu Made Kartika
STAH Negeri Mpu Kuturan Singaraja, SMK Ganesha Ubud
Email: yuliantari238@gmail.com

ABSTRAK

Yoga adalah praktik fisik, mental, dan spiritual yang berasal dari tradisi India, yang bertujuan untuk mencapai keseimbangan dan harmoni antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Melalui serangkaian postur (asana), teknik pernapasan (pranayama), dan meditasi, yoga membantu meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, konsentrasi, dan ketenangan batin. Selain sebagai bentuk latihan jasmani, yoga juga mengajarkan nilai-nilai etika dan spiritual yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Yoga merupakan salah satu warisan spiritual dalam agama Hindu, memiliki potensi besar untuk mendukung perkembangan fisik, mental, dan spiritual anak-anak. Implementasi yoga yang memiliki akar dalam tradisi Hindu, tidak hanya berfungsi sebagai latihan fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun karakter, disiplin, dan ketenangan batin. Melalui pengajaran nilai-nilai seperti ahimsa (tanpa kekerasan), satya (kebenaran), dan svadhyaya (pengenalan diri), siswa dapat memahami pentingnya hubungan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Kegiatan yoga di sekolah dasar diharapkan dapat membantu anak-anak dalam mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan membangun rasa empati serta toleransi terhadap sesama. Selain itu, dengan mengintegrasikan ritual dan mantra dalam sesi yoga, siswa akan diajarkan untuk menghargai budaya dan tradisi Hindu, sehingga dapat memperkuat identitas dan nilai-nilai kebersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas program yoga berbasis nilai-nilai agama Hindu dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik siswa, serta dampaknya terhadap pembentukan karakter yang positif. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kurikulum pendidikan yang lebih inklusif dan berorientasi pada nilai-nilai spiritual.

Kata Kunci: implementasi, agama hindu, yoga

ABSTRACT

Yoga is a physical, mental and spiritual practice originating from Indian traditions, which aims to achieve balance and harmony between body, mind and spirit. Through a series of postures (asanas), breathing techniques (pranayama), and meditation, yoga helps increase flexibility, strength, concentration, and inner calm. Apart from being a form of physical exercise, yoga also teaches ethical and spiritual values that can be applied in everyday life. Yoga is one of the spiritual heritages of Hinduism, has great potential to support the physical, mental and spiritual development of children. The implementation of yoga, which has its roots in the Hindu tradition, not only functions as physical exercise, but also as a means to build character, discipline and inner calm. Through teaching values such as ahimsa (non-violence), satya (truth), and svadhyaya (self-knowledge), students can understand the importance of the connection between body, mind, and spirit. It is hoped that yoga activities in elementary schools can help children manage stress, increase concentration, and build a sense of empathy and tolerance towards others. In addition, by integrating rituals and mantras in yoga sessions, students will be taught to respect Hindu culture and traditions, thereby strengthening identity and shared values. This research aims to explore the effectiveness of a yoga program based on Hindu religious values in improving students' mental and physical well-being, as well as its impact on positive character formation. It is hoped that the results of this research can contribute to the development of an educational curriculum that is more inclusive and oriented towards spiritual values.

I. PENDAHULUAN

Yoga bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi juga salah satu jalan spiritual yang berasal dari ajaran agama Hindu. Di dalamnya terkandung nilai-nilai luhur yang mendukung pengembangan diri secara holistik, meliputi jasmani, rohani, dan mental. Di Yayasan Pasraman Gurukula, praktik yoga diterapkan sebagai bagian dari pendidikan berbasis nilai agama Hindu, khususnya bagi murid sekolah dasar, untuk menanamkan budi pekerti luhur sejak dini. Implementasi yoga di tingkat sekolah dasar dirancang tidak hanya untuk melatih kebugaran fisik, tetapi juga untuk mengenalkan anak-anak pada konsep harmoni dengan diri sendiri, sesama, dan lingkungan, sesuai dengan nilai-nilai Hindu seperti Ahimsa (tidak menyakiti), Satya (kebenaran), dan Shanti (kedamaian). Implementasi nilai-nilai agama Hindu bagi murid sekolah dasar sangat penting untuk memahami bagaimana ajaran agama dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada tahap perkembangan anak. Agama Hindu, yang kaya akan filosofi, ritual, dan tradisi, menawarkan berbagai nilai etika dan moral yang dapat membentuk karakter dan kepribadian siswa. Dengan memasukkan nilai-nilai ini ke dalam kurikulum pendidikan, diharapkan anak-anak dapat belajar untuk menghargai dan memahami pentingnya hidup dalam harmoni dengan diri sendiri, lingkungan, dan orang lain. Nilai-nilai seperti rasa hormat, kejujuran, disiplin, dan kasih sayang merupakan bagian integral dari ajaran Hindu. Implementasi nilai-nilai ini dalam konteks pendidikan dasar tidak hanya berfungsi untuk membekali anak-anak dengan pengetahuan spiritual, tetapi juga untuk membangun fondasi moral yang kuat. Proses pembelajaran yang mengintegrasikan nilai-nilai agama Hindu dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti pembelajaran interaktif, cerita-cerita dari kitab suci, serta kegiatan seni dan budaya yang mencerminkan ajaran Hindu. Dengan demikian, pendidikan yang berlandaskan nilai-nilai agama Hindu berpotensi untuk menciptakan generasi yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki karakter yang baik dan mampu berkontribusi positif dalam masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk merancang program pendidikan yang sistematis dan terintegrasi, sehingga nilai-nilai ini dapat ditanamkan sejak dini dan menjadi bagian dari identitas diri siswa.

II. METODE

Jenis metode yang digunakan di dalam penelitian “Implementasi Nilai-Nilai Agama Hindu Dalam Praktik Yoga Bagi Murid Sekolah Dasar Gurukula” adalah metode kualitatif. Metode kualitatif ini adalah pendekatan penelitian yang berfokus pada pemahaman yang mendalam mengenai aspek-aspek kualitatif suatu fenomena. Biasanya dalam metode ini sering menggunakan wawancara, observasi, atau analisis teks untuk menggali makna, pola, dan konteks di balik data. Metode kualitatif cocok untuk mendalami kompleksitas, nuansa, dan konteks sosial dari suatu topik penelitian. Selain itu juga menggunakan teknik studi kepustakaan dan sumber data yang digunakan yaitu data primer dan data sekunder. Melalui tahapan yaitu seperti reduksi, penyajian data dan verifikasi penyimpulan.

III. PEMBAHASAN

3.1 Pemahaman Tentang Agama Hindu

Agama Hindu adalah salah satu agama tertua di dunia yang berasal dari India dan memiliki pengikut yang tersebar di seluruh dunia, terutama di Asia Selatan. Agama ini bersifat *henoteistik*, yang berarti bahwa meskipun memiliki banyak dewa dan dewi, mereka semua dianggap sebagai manifestasi dari satu realitas utama atau Tuhan yang Maha Esa, yang disebut Brahman.

Konsep Utama dalam Hindu:

- a. Brahman: Konsep Tuhan dalam Hindu yang bersifat absolut, tak berwujud, dan meliputi segalanya. Brahman adalah sumber dari segala sesuatu dan tidak dapat dipahami sepenuhnya oleh pikiran manusia.
- b. Atman: Jiwa individu atau esensi spiritual yang abadi dan merupakan bagian dari Brahman. Atman adalah inti dari setiap makhluk hidup.
- c. Samsara: Siklus kelahiran, kematian, dan reinkarnasi yang diyakini oleh umat Hindu. Tujuan hidup adalah untuk mencapai moksha, atau pembebasan dari samsara.
- d. Karma: Prinsip sebab-akibat di mana setiap tindakan akan menghasilkan konsekuensi yang setara, baik dalam kehidupan ini maupun kehidupan mendatang. Karma mempengaruhi reinkarnasi dan perjalanan jiwa dalam samsara.
- e. Dharma: Kewajiban moral atau hukum kosmis yang harus diikuti oleh setiap individu. Dharma berbeda bagi setiap orang, tergantung pada usia, kasta, dan situasi hidup.
- f. Moksha: Tujuan tertinggi dalam Hindu adalah mencapai moksha, yaitu pembebasan dari siklus samsara dan penyatuan dengan Brahman. Ini dapat dicapai melalui berbagai jalan seperti pengetahuan (jnana), devosi (bhakti), tindakan (karma), dan meditasi (raja).

Di dalam Agama Hindu memiliki banyak kitab suci, tetapi yang paling penting adalah:

- a. Veda: Kumpulan teks-teks kuno yang terdiri dari Rigveda, Samaveda, Yajurveda, dan Atharvaveda. Veda adalah dasar dari ajaran dan praktik Hindu.
- b. Upanishad: Filosofi yang mengembangkan konsep-konsep dari Veda, terutama tentang Brahman dan Atman.
- c. Bhagavad Gita: Dialog antara pahlawan Arjuna dan Dewa Krishna yang mengajarkan tentang dharma dan bhakti.
- d. Ramayana dan Mahabharata: Epos besar yang menceritakan kisah-kisah heroik yang mengandung banyak ajaran moral dan spiritual.

Hindu juga melibatkan berbagai praktik keagamaan didalam kehidupannya sehari-hari, yaitu seperti:

- a. Puja: Ritual penyembahan kepada dewa-dewi di kuil atau rumah.
- b. Yoga: Latihan fisik, mental, dan spiritual untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi.
- c. Festival: Perayaan seperti Diwali (Festival Cahaya), Holi (Festival Warna), dan Navaratri yang penuh dengan ritual, musik, dan tarian.
- d. Ziarah: Kunjungan ke tempat-tempat suci seperti sungai Gangga, Kuil Varanasi, dan banyak lainnya.

Ciri khas yang dimiliki oleh Agama Hindu sangatlah kental seperti:

- a. Pluralisme: Hindu adalah agama yang sangat inklusif, memungkinkan berbagai bentuk penyembahan, aliran, dan interpretasi. Tidak ada satu cara tunggal untuk menyembah Tuhan dalam Hindu.
- b. Tradisi dan Kebudayaan: Agama Hindu sangat terikat dengan tradisi dan budaya setempat, seperti yang terlihat di Bali, di mana agama Hindu bercampur dengan adat istiadat lokal.

Maka dari itu Agama Hindu mengajarkan keharmonisan antara manusia dengan alam semesta dan mempromosikan jalan hidup yang selaras dengan hukum alam, moralitas, dan spiritualitas.

3.2 Pemahaman Tentang Yoga

Yoga adalah praktik kuno yang berasal dari India, yang mencakup disiplin fisik, mental, dan spiritual. Kata "yoga" berasal dari bahasa Sanskerta yang berarti "persatuan" atau "penyatuan," yang merujuk pada penyatuan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Dalam konteks spiritual, yoga sering dianggap sebagai jalan untuk mencapai moksha, atau pembebasan spiritual, yang merupakan tujuan akhir dalam banyak tradisi Hindu. Sementara itu, di dunia modern, yoga juga sangat dihargai sebagai praktik kesehatan yang holistik, yang bermanfaat bagi kesejahteraan fisik, mental, dan emosional. Yoga bagi murid sekolah dasar dapat dipahami sebagai lebih dari sekadar latihan fisik dan juga melibatkan pengembangan mental dan spiritual. Di dalam Yayasan Pasraman Gurukula, yoga dapat diperkenalkan melalui berbagai bentuk, seperti asana (postur fisik), pranayama (teknik pernapasan), dan meditasi. Setiap aspek yoga ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik anak, tetapi juga membantu mereka untuk memahami dan menginternalisasi nilai-nilai Hindu seperti ketenangan, disiplin, dan kesadaran diri.

(Pidarta, 2004:39) menyatakan bahwa ada delapan tingkatan pelaksanaan dalam *Yoga*. Tingkatan yang dimaksud adalah:

- a. Menghilangkan perilaku tidak baik.
- b. Melaksanakan perilaku yang baik.

Tingkatan yang pertama dan yang kedua ini merupakan etika yang menjadi dasar agar yoga itu berhasil atau tercapai.

- c. Sikap badan atau cara duduk.
- d. Bernafas yang teratur.

Tingkatan yang ketiga dan yang keempat ini merupakan pengaturan jasmani.

- e. Menutup pancaindra.
- f. Mengendalikan pikiran.

Tingkatan yang kelima dan yang keenam dapat dikatasan sebagai pengendalian pancaindra dan pikiran.

- g. Memusatkan perhatian dan pikiran kepada Tuhan.
- h. Demadi.

Tingkatan yang ketujuh dan kedelapan ini adalah pemusatan pikiran sampai dengan semadi, yaitu bersatunya *atman* dengan *brahman* atau dapat dikatakan bersatunya roh dengan Tuhan, yang di mana ditandai dengan dirasakannya ada benang penghubung dari kepala turun lurus ke bawah. Kondisi semadi ini dapat dikatakan *Sat Sang* (persekutuan sejati) antara roh dengan Tuhan, yang berarti *moksa* sudah tercapai.

3.3 Nilai-Nilai Agama Hindu Dalam Yoga

Implementasi nilai-nilai agama Hindu dalam praktik yoga bagi murid sekolah dasar, khususnya dalam konteks gurukula, merupakan pendekatan yang sangat bernilai dalam pendidikan karakter dan spiritual. Gurukula, sebagai sistem pendidikan tradisional Hindu, tidak hanya fokus pada aspek akademis, tetapi juga pada pengembangan moral, etika, dan spiritual siswa. Yoga, yang merupakan salah satu praktik spiritual yang diajarkan dalam agama Hindu, menyediakan platform yang ideal untuk mengintegrasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari anak-anak. Implementasi nilai-nilai Hindu dalam praktik yoga di gurukula dapat dilakukan melalui:

- a. Ahimsa (Tanpa Kekerasan): Mengajarkan anak-anak untuk tidak hanya menghormati diri sendiri tetapi juga menghormati orang lain dan lingkungan mereka. Dalam praktik yoga, ini dapat tercermin dalam sikap saling menghargai saat berlatih bersama dan menjunjung tinggi keselamatan diri dan teman.
- b. Satya (Kebenaran): Mengajarkan kejujuran dan integritas. Dalam konteks yoga, anak-anak diajarkan untuk jujur pada diri mereka sendiri tentang kemampuan dan

batasan mereka, serta untuk menghargai kejujuran dalam interaksi dengan teman-teman.

- c. Brahmacharya (Pengendalian Diri): Mengajarkan pentingnya disiplin dan pengendalian diri. Melalui praktik yoga, anak-anak belajar untuk mengendalikan emosi dan pikiran mereka, yang sangat penting dalam proses pembelajaran.
- d. Mudita (Kebahagiaan untuk Orang Lain): Mengajarkan untuk merayakan keberhasilan orang lain. Dalam kelas yoga, anak-anak diajarkan untuk mendukung dan berbahagia atas pencapaian teman-teman mereka, menciptakan lingkungan yang positif dan saling mendukung.

3.4 Metode Pengajaran di dalam Yayasan Pasraman Gurukula

Metode pengajaran yang digunakan didalam Yayasan Pasraman Gurukula dapat mencakup:

- a. Cerita dan Narasi: Menggunakan cerita-cerita dari kitab suci Hindu yang mengajarkan nilai-nilai tersebut dalam konteks yoga. Misalnya, kisah-kisah tentang tokoh-tokoh bijak yang menerapkan prinsip-prinsip yoga dalam kehidupan mereka.
- b. Praktik Harian: Mengintegrasikan sesi yoga dalam rutinitas harian anak-anak. Ini bisa dilakukan dengan memulai hari mereka dengan sesi yoga yang singkat, di mana nilai-nilai tersebut diajarkan dan dibahas.
- c. Refleksi dan Diskusi: Setelah melakukan praktik yoga, memberikan waktu bagi anak-anak untuk merenungkan pengalaman mereka dan bagaimana nilai-nilai tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

3.5 Latihan Yoga yang Terfokus pada Nilai-nilai Agama Hindu

Berikut adalah beberapa latihan yoga yang dapat difokuskan pada pengajaran nilai-nilai agama Hindu yang sesuai untuk anak-anak:

- a. Tadasana (Mountain Pose): Tadasana adalah postur berdiri sederhana yang mengajarkan anak-anak untuk berdiri tegak seperti gunung, melambangkan kekuatan dan stabilitas.
Implementasi: Ajarkan anak-anak untuk berdiri tegak, dengan kaki rapat dan tangan di samping tubuh. Minta mereka untuk menutup mata dan fokus pada napas mereka, merasakan hubungan kuat antara kaki mereka dan tanah. Ini membantu mereka memahami pentingnya stabilitas dan kesadaran diri dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Vrksasana (Tree Pose): Vrksasana adalah pose keseimbangan yang mengajarkan anak-anak tentang ketekunan dan pentingnya keseimbangan dalam hidup.
Implementasi: Anak-anak dapat belajar untuk fokus dan menyeimbangkan diri mereka di satu kaki, seperti pohon yang kokoh. Ajarkan mereka bahwa seperti pohon yang tetap teguh meskipun ada angin, mereka juga harus belajar untuk tetap seimbang dan tabah dalam menghadapi tantangan.
- c. Garudasana (Eagle Pose): Garudasana adalah postur yang melibatkan keseimbangan dan koordinasi yang melambangkan ketajaman dan fokus, seperti elang.
Implementasi: Ajarkan anak-anak untuk membungkus satu kaki dan satu tangan di sekitar tubuh mereka dalam bentuk elang. Ini membantu meningkatkan konsentrasi dan disiplin, karena mereka perlu fokus pada keseimbangan dan postur mereka.
- d. Bhujangasana (Cobra Pose): Bhujangasana adalah postur yang melibatkan mengangkat tubuh bagian atas seperti ular kobra yang bangkit, simbol kekuatan dan keberanian.
Implementasi: Ajarkan anak-anak untuk berbaring telungkup dan perlahan mengangkat dada mereka, seperti ular yang bangkit. Ini dapat menginspirasi mereka

untuk merasakan kekuatan dalam diri mereka dan meningkatkan rasa percaya diri serta keberanian.

- e. Adho Mukha Svanasana (Downward-Facing Dog Pose): Adho Mukha Svanasana adalah pose yang menyerupai anjing yang membungkuk ke depan, mengajarkan penghormatan dan rasa syukur kepada alam.

Implementasi: Ajarkan anak-anak untuk menempatkan tangan dan kaki mereka di lantai, membentuk segitiga dengan tubuh mereka. Ini adalah kesempatan untuk mengajarkan mereka tentang pentingnya rasa syukur kepada alam dan makhluk lain dalam kehidupan mereka.

- f. Anjali Mudra (Pose Penghormatan): Anjali Mudra adalah gerakan tangan yang sederhana di mana tangan ditekan bersama di depan dada, sering digunakan untuk menyapa dengan rasa hormat.

Implementasi: Ajarkan anak-anak untuk memulai dan mengakhiri setiap sesi yoga dengan Anjali Mudra. Ini mengajarkan mereka untuk menghormati diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitar mereka, serta memperkuat rasa persatuan dan kebersamaan.

- g. Savasana (Corpse Pose): Savasana adalah pose relaksasi penuh di mana anak-anak berbaring telentang dengan tubuh santai, simbol kepasrahan dan ketenangan.

Implementasi: Gunakan Savasana untuk mengajarkan anak-anak tentang pentingnya ketenangan dan kepasrahan. Ajak mereka untuk menutup mata dan merasakan seluruh tubuh mereka rileks, membantu mereka memahami pentingnya mengambil waktu untuk istirahat dan refleksi.

- h. Simhasana (Lion Pose): Simhasana adalah pose yang melibatkan anak-anak mengaum seperti singa, mengajarkan keberanian dan pentingnya ekspresi diri.

Implementasi: Ajak anak-anak untuk duduk dengan lutut menyentuh lantai, tangan di depan mereka, dan membuka mulut lebar-lebar sambil menjulurkan lidah dan mengaum. Ini membantu mereka mengekspresikan diri dan melepaskan ketegangan, serta meningkatkan rasa percaya diri.

Latihan-latihan ini dirancang untuk menjadi menyenangkan dan bermanfaat bagi anak-anak, sekaligus mengajarkan mereka nilai-nilai penting dari agama Hindu. Dengan demikian, mereka akan belajar tentang keseimbangan, disiplin, keberanian, dan rasa syukur sambil menikmati praktik yoga. Praktik yoga memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik, mental, dan spiritual anak-anak sekolah dasar. Masa usia dini adalah periode kritis dalam pembentukan karakter, perkembangan keterampilan motorik, dan pengelolaan emosi. Yoga, yang memadukan gerakan fisik, teknik pernapasan, dan meditasi, memberikan pendekatan holistik untuk mendukung pertumbuhan anak secara menyeluruh.

Dari segi fisik, yoga membantu meningkatkan kelenturan, kekuatan otot, dan keseimbangan tubuh anak-anak. Latihan ini juga memperbaiki postur tubuh dan mencegah risiko cedera melalui gerakan yang lembut dan terkontrol. Selain itu, praktik yoga mendukung kebugaran fisik tanpa memberikan tekanan berlebihan, menjadikannya aman dan efektif untuk anak-anak. Secara mental, yoga membantu anak-anak mengelola emosi dan meningkatkan konsentrasi. Teknik pernapasan dan meditasi yang diajarkan dalam yoga mengajarkan anak untuk menghadapi stres dengan cara yang positif. Aktivitas ini juga memperkuat kemampuan fokus mereka, yang bermanfaat dalam proses belajar di sekolah.

Dari perspektif spiritual dan pembentukan karakter, yoga mengenalkan nilai-nilai seperti kedisiplinan, kesabaran, dan empati. Anak-anak diajarkan untuk memahami diri mereka sendiri dan orang lain, menciptakan harmoni dalam hubungan sosial mereka. Selain itu, yoga mengajarkan rasa syukur dan kedamaian batin, yang membantu membangun fondasi spiritual sejak dini. Praktik yoga bagi anak-anak sekolah dasar tidak hanya memberikan manfaat langsung, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan dan

nilai-nilai yang relevan sepanjang kehidupan. Dengan yoga, anak-anak belajar untuk menjadi individu yang sehat, seimbang, dan berkarakter kuat.

Praktik yoga memberikan dampak positif jangka panjang bagi anak-anak. Kebiasaan ini membantu mereka tumbuh menjadi individu yang sehat, baik secara fisik maupun mental, serta memiliki pemahaman spiritual yang kokoh. Yoga juga membekali mereka dengan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan sikap tenang, percaya diri, dan penuh rasa syukur. Dengan menjadikan yoga sebagai bagian dari rutinitas sekolah dasar, seperti yang dilakukan di beberapa lembaga pendidikan berbasis budaya, anak-anak tidak hanya mendapatkan manfaat langsung, tetapi juga fondasi yang kuat untuk kehidupan yang seimbang dan bermakna di masa depan.

IV. SIMPULAN

Implementasi nilai-nilai agama Hindu dalam praktik yoga di Yayasan Pasraman Gurukula memiliki potensi besar untuk membentuk karakter siswa. Dengan pendekatan yang *holistik*, guru dapat membantu anak-anak memahami dan menginternalisasi nilai-nilai tersebut, sehingga mereka tumbuh menjadi individu yang seimbang, baik secara fisik, mental, maupun spiritual. Melalui pengajaran yang berlandaskan pada nilai-nilai ini, pendidikan di Yayasan Pasraman Gurukula tidak hanya menjadi tempat untuk belajar, tetapi juga untuk mengembangkan diri sebagai manusia yang utuh. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai agama Hindu dalam praktik yoga di Yayasan Pasraman Gurukula, anak-anak tidak hanya belajar teknik-teknik fisik tetapi juga mengembangkan karakter yang kuat. Mereka belajar untuk menjadi individu yang lebih baik, tidak hanya dalam konteks akademis tetapi juga dalam interaksi sosial dan spiritual mereka. Selain itu, praktik yoga yang berfokus pada nilai-nilai ini dapat membantu anak-anak mengatasi stres, meningkatkan konsentrasi, dan membangun rasa percaya diri.

Yoga memberikan manfaat yang sangat penting bagi anak-anak sekolah dasar, karena tidak hanya berfokus pada kebugaran fisik tetapi juga mendukung perkembangan mental dan emosional mereka. Pada usia ini, anak-anak berada dalam tahap pembentukan karakter dan perkembangan fisik yang pesat, sehingga yoga menjadi alat yang efektif untuk mendukung pertumbuhan mereka secara holistik. Praktik yoga membantu meningkatkan kesehatan fisik anak, termasuk memperkuat otot-otot tubuh, meningkatkan fleksibilitas, serta memperbaiki postur dan keseimbangan. Yoga juga mengajarkan teknik pernapasan yang efektif untuk membantu anak-anak mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan memelihara ketenangan batin. Selain itu, yoga mendukung perkembangan mental anak dengan mengajarkan pengelolaan emosi yang lebih baik. Teknik-teknik relaksasi dalam yoga memberikan anak-anak cara untuk meredakan kecemasan dan tekanan, sehingga mereka dapat lebih fokus dalam belajar dan berinteraksi dengan teman-teman mereka. Dari perspektif karakter, yoga juga mengajarkan nilai-nilai seperti kedisiplinan, kesabaran, dan rasa saling menghormati. Anak-anak belajar untuk lebih menghargai diri mereka sendiri dan orang lain, serta belajar pentingnya pengendalian diri. Melalui latihan yoga, anak-anak dapat mengembangkan rasa percaya diri yang lebih besar, yang membantu mereka dalam berbagai aspek kehidupan, baik di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari. Dengan berbagai manfaat yang ditawarkan, yoga menjadi praktik yang sangat berharga bagi anak-anak sekolah dasar, karena membantu mereka tumbuh menjadi individu yang sehat, berkarakter positif, dan siap menghadapi tantangan kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

Pidarta, Prof. Dr. Made Pidartaq (2004). *ESINSI AGAMA HINDU* Edisi V. Unesa University Press

Swami Satya Prakas Saraswati (2004). *PATANJALI RAJA YOGA*. Surabaya: Paramita

Svami Satyananda Sarasvati (2002). *SURYA NAMASKARA*. Surabaya: Paramita

Svami Satyananda Sarasvati (2002). *ASANA, PRANAYAMA, MUDRA, BANDHA*. Surabaya: Paramit