

# EFEK TADASANA TERHADAP SAKIT PINGGANG DAN TULANG BELAKANG

Oleh:

I Wayan Joni Artha  
Dosen Fakultas Brahma Widya  
Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar

## ABSTRACT:

*Tadasana is very effective to overcome lumbago and back pain. This movement is very simple, which resembles a standing mountain. Samasthiti is another name of this posture to refer to the movement as balanced, not moving to the left or right, firmly fixed immobile. Stand with both legs straight, backbone straight and both hands are beside the body with the palm facing the body. This article describes the correlation of tadasana movement with the anatomy of the body to people who experience back pain, including for those who experience chronic back pain. When this asana is done, the structure of the spine will change. The muscles and bones around the spine are stretched in such a way that the cells are restructured so that the movement is able to heal pain around the waist and backbone effectively. Stretching is able to restore the wrong cell structure is returned to normal. This movement is very well done by both parents, young and children.*

**Keywords:** Tada asana, lumbago, spine, posture

## ABSTRAK :

*Tadasana sangat efektif untuk mengatasi sakit pinggang dan tulang belakang. Gerakan ini sangat sederhana, yakni menyerupai gunung yang tegak berdiri. Samasthiti adalah sebutan lain dari postur ini untuk menyebut bahwa gerakan tersebut seimbang, tidak bergeser ke kiri atau ke kanan, tetap kokoh tidak bergerak. Berdiri dengan kedua kaki tegak, tulang punggung lurus dan kedua tangan berada disamping badan dengan telapak tangan menghadap ke badan. Artikel ini menguraikan tentang korelasi gerakan tadasana dengan anatomi tubuh terhadap orang yang mengalami sakit punggung, termasuk bagi mereka yang mengalami sakit punggung kronis. Ketika asana ini dilakukan, struktur pada tulang punggung akan mengalami perubahan. Otot dan tulang disekitar tulang punggung diregangkan sedemikian rupa sehingga sel-selnya mengalami restrukturisasi sehingga gerakan ini mampu menyembuhkan sakit yang ada di sekitar pinggang dan tulang punggung secara efektif. Peregangan yang terjadi mampu mengembalikan struktur sel yang salah dikembalikan menjadi normal. Gerakan ini sangat baik dilakukan baik oleh orang tua, muda dan anak-anak.*

**Kata Kunci:** Tada asana, sakit pinggang, tulang belakang, postur

## I. PENDAHULUAN

Yoga belakangan ini menjadi salah satu olahraga yang cukup diminati. Jika sebelumnya yoga lebih sering dikenal sebagai olahraga meditasi, kini, yoga dipercaya dapat membakar kalori lebih banyak dibandingkan beberapa olahraga lainnya. Yoga sebenarnya merupakan olahraga tubuh dan pikiran. Di mana manfaat

yoga tidak hanya membantu tubuh menjadi lebih segar dan bugar. Tapi, yoga juga dapat membantu Mereka dalam mengendalikan aktifitas tubuh, stres, dan mengurangi rasa gelisah. Yoga memiliki beragam jenis dan gerakan. Bagi Mereka yang baru mencoba yoga, mungkin mereka akan sedikit bingung menentukan jenis yoga seperti apa yang cocok untuk mereka. Semua jenis yoga pada dasarnya dapat membantu mereka menjadi

lebih rileks, menghilangkan ketegangan tubuh, dan menenangkan pikiran. Guna mendapatkan hasil yang diinginkan, mereka harus memilih jenis yoga yang cocok dengan tujuan melakukan yoga serta kepribadian Mereka. Mungkin Mereka bisa menjadikan yoga hatha sebagai permulaan, karena jenis yoga ini merupakan jenis yoga yang memiliki gerakan ringan.

Yoga adalah sarana yang dengan sendirinya seseorang terhubung dengan Diri Sendiri Sendiri. Kesehatan fisik dan ketenangan mental adalah dua tonggak yang dilintasi dalam perjalanan ini, atau serupa dengan dua hasil sampingan dari pengejaran mendalam ini. Jadi memang akan bermanfaat bagi kita semua untuk memahami esensi dan mengenali nilai sains purba ini. Dan apa cara yang lebih baik daripada mendengar dari Bhagawan (Bhagawan Sri Sathya Sai Baba pada tanggal 30 Mei 1993 tentang 'Filsafat Yoga').

Oleh karena yoga merupakan nilai sains purba atau ilmu pengetahuan ilmiah yang kuna tentang kesehatan fisik dan ketenangan mental maka melalui *tadasana* manusia akan memahami esensi dan sensasi tersebut. Postur *tadasana* memiliki satu gerakan dasar dan dua gerakan variasi. postur *tadasana* ini bisa diperagakan melalui gambar-gambar yang berkaitan dengan dasar tumpuan yang berakar dan stabilitas/keseimbangan sampai "cakra mahkota" yang mencapai surga (Kaminof, 2010).

Mereka akan mulai dengan serangkaian postur yang memiliki tujuan utama untuk menghidupkan kesadaran tubuh. Kata "postur atau posisi" di yoga disebut *asana* yang berarti "kedudukan". *Asana* merupakan suatu posisi tubuh yang mereka lakukan dengan penuh kesadaran. Meskipun dari satu aspek dari postur tersebut yaitu *tadasana* posisi fisik yang dilakukan oleh tubuh. Setiap orang yang melakukan praktik yoga akan memilih setiap posisi untuk membuat manusia sehat secara fisik maupun mental. Dan bahkan mereka akan menemukan dirinya sendiri sebagai manusia sejati (Chopra, 2008).

Postur *tadasana* juga bertujuan untuk menciptakan keseimbangan dan meningkatkan anatara pikiran dan tubuh dengan mengaktifkan

cakra-cakra dalam tubuh terlebih dahulu. Cakra mahkota atau *cakra sahasrara* merupakan cakra ke tujuh yang letaknya berada di ubun-ubun. Tidak hanya cakra mahkota saja. Dalam tubuh manusia juga terdapat 7 jenis cakra yang memiliki perannya masing-masing dalam menyelaraskan kinerja energi tubuh. cakra sangat berperan penting dalam menyelaraskan kinerja energi tubuh. *Cakra sahasrara* atau mahkota ini merupakan sumber masuknya energi dari Tuhan ke seluruh tubuh manusia. Dan sangat penting dalam spiritualitas serta kesadaran manusia. Chakra mahkota ini terkait dengan kelenjar pituitari, dan yang terhubung dengan pineal dan hipotalamus. Kelenjar hipotalamus dan hipofisis bekerja untuk mengatur sistem endokrin. Karena lokasinya, chakra mahkota sangat erat kaitannya dengan otak dan sistem saraf secara keseluruhan.

Oleh karena *Cakra sahasrara* atau mahkota ini merupakan sumber masuknya energi dari Tuhan ke seluruh tubuh manusia maka sangat penting sebelum melakukan postur *tadasana* perlu menghubungkan diri terlebih dahulu dengan energi Tuhan. Setelah merasakan sensasi keseimbangan energi dalam tubuh selanjutnya seseorang sudah siap untuk melakukan postur *tadasana*. *Tadasana* sangat efektif untuk mengatasi sakit pinggang dan tulang belakang. Gerakan ini sangat sederhana, yakni menyerupai gunung yang berdiri tegak. *Samasthiti Sama* yang artinya adalah Setara, Tegak, Lurus, Tingkat dan Seimbang sedangkan *Sthiti* artinya Stand, Stay dan Tad artinya Gunung (Sai Baba, 2015).

Jadi *tadasana* adalah salah satu gerakan atau postur tubuh yang berdiri tegak, lurus, dan kokoh laksana gunung. Yoga *tadasana* ini sering tidak dianggap sebagai postur tersendiri tetapi merupakan proses kombinasi gerakan permulaan dan akhir dari surya *namaskara* (salam hormat dan memuja matahari). Oleh sebab itu *tadasana* dengan postur berdiri tegak laksana gunung sehingga manusia dapat merasakan sensasi dan manfaatnya ketika melakukan gerakan tersebut. Setiap orang perlu berlatih secara disiplin dan untuk mengetahui bagaimana melakukan *tadasana* dengan benar guna mengatasi sakit pinggang dan tulang belakang.

Menurut buku “*How To Use Yoga*” (although *Tadasana is practised from the beginning, it is difficult to master as it involves bringing the energies of the body and mind into equilibrium in a static pose. this can only be done when postural defects have been corrected by working on a variety of asanas. for this reason, beginners should become familiar with the postures gradually*) artinya meskipun Tadasana dipraktikkan sejak awal, sulit untuk menguasai karena melibatkan yang membawa energi tubuh dan pikiran ke dalam ekuilibrium dalam pose statis. Ini hanya bisa dilakukan bila cacat postural telah diperbaiki dengan bekerja pada variasi asana. Untuk alasan ini, pemula harus terbiasa dengan postur tubuh secara bertahap (Mehta, 1994).

## II. PEMBAHASAN

Postur *tadasana* memiliki klasifikasi pose berdiri yang mudah, kemudian terdiri dari struktur kunci seperti; otot-otot intrinsik dan ekstrinsik, kuadriceps, iliopsoas, piriformis, dinding perut, diafragma. Postur *tadasana* membuat gerakan-gerakan sendi antara lain; lengkung-lengkung (kurva-kurva) leher, dada dan pinggang berada dalam ekstensi aksial ringan. Postur *tadasana* bisa dijelaskan dibawah ini sebagai berikut:

Variasi postur pertama berdirilah tegak lurus dengan kedua kaki secara bersamaan. Sejajarkan tumit di belakang jari telunjuk yang kedua dan ketiga. (Kebanyakan orang harus sedikit melepas tumitnya sedikit). Berat badan harus rata pada setiap kaki, dari depan ke belakang dan sisi ke sisi. Dengan lengan di samping tubuh, putar otot biceps dan telapak tangan menghadap ke depan. Luruskan leher sehingga terasa panjang dan bahkan terasa di semua sisi. Tarik napas yang dalam dan angkat tulang rusuk secara merata dari panggul/pinggang; hembuskan napas dan peluk di sisi pinggang Anda untuk menciptakan keseimbangan. Tetap lakukan postur ini untuk 10 kali tarikan dan hembusan napas. Untuk mendapat yang baik perlu melakukan postur *tadasana* berulang-ulang dalam keseluruhan latihan. Jari telunjuk menghadap

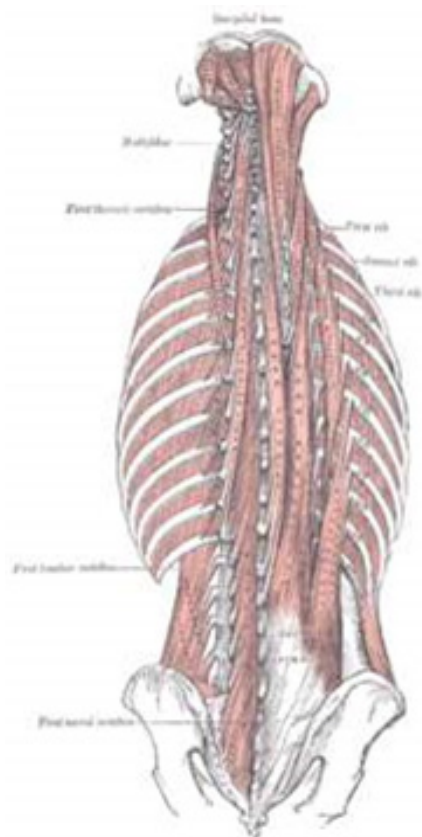
tempurung lutut di atas jari kaki. Posisi badan berdiri tegak lurus ibarat gunung dengan yang berawal dari memusatkan konsentrasi pada cakra mahkota untuk menyeimbangkan fisik dan mental. Setelah fisik dan mental seimbang kemudian secara perlahan-lahan akan orang akan merasakan sensasi pada urat-urat dan saraf-saraf pergelangan kaki, pinggang, punggung (tulang belakang), leher, dan ubun-ubun. Perhatikan gambar dibawah:



Postur Tadasana

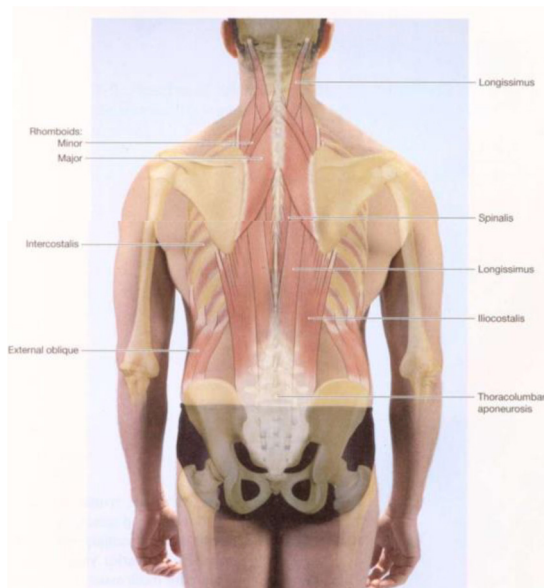
Sumber: <https://www.yogajournal.com/poes/5-steps-master-tadasana>

Oleh karena postur *Tadasana* berdiri tegak maka saraf-saraf dan urat-urat yang terkait dengan tumit, pergelangan, pinggang, dan punggung akan mengalami peregangan. Ketika proses peregangan terjadi maka saraf-saraf dan urat-urat tersebut mengalami tegang yang ringan. Proses ini akan menimbulkan sensasi yang sedikit linu atau nyeri ringan bagi orang yang mengalami masalah pada pinggang dan punggungnya. Perlahan-lahan sensasi tersebut semakin kuat ketika melakukan variasi postur *tadasana* ke kedua, kemudian peristiwa ini menyebabkan proses perbaikan pada pinggang dan tulang punggung akan berangsur-angsur mengalami sembuh.



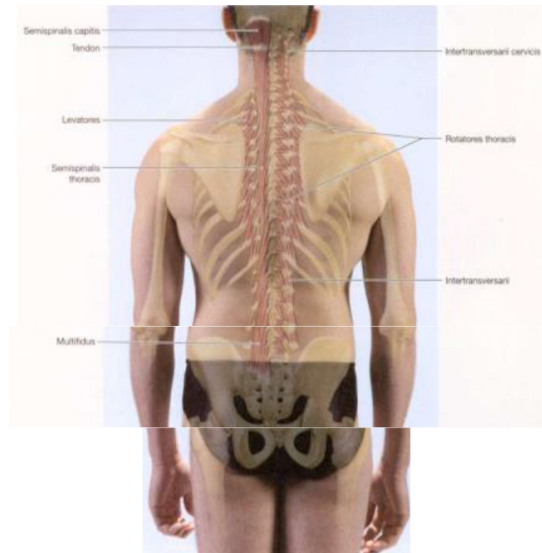
Deep muscles of the trunk (Cael, 2010)

Postur *Tadasana* variasi satu ini memberikan efek kesembuhan terhadap sakit pinggang dan tulang punggung. Postur *Tadasana* ini melibatkan otot-otot batang posterior membantu pernafasan dan menstabilkan tulang belakang. Jika tulang belakang sudah stabil atau seimbang maka sakit pinggang dan tulang punggung bisa diatasi.



Otot bagian intermediate pada spine tampak belakang (*posterior*)

Otot pada gambar diatas berfungsi sebagai penstabilisasi dari tulang belakang (*spine*) dan stabilisasi dari tulang skapula.



Otot bagian dalam dari spine tampak belakang (*posterior*)

Otot pada gambar diatas juga berfungsi untuk penstabilisasi dari tulang belakang (*spine*) dan membantu kerja otot pada *thorax* dalam bernapas (kominof, 2010).

Variasi yang kedua dari postur *Tadasana* ini akan menimbulkan efek yang mampu menyembuhkan sakit pinggang dan tulang punggung, Pada variasi postur kedua ini telapak kaki bisa dijinjatkan sedangkan tubuh ditarik keatas sebisa mungkin tangan diangkat setinggi mungkin kemudian tarik kebelakang membentuk busur panah. Jika dipraktikkan maka tulang punggung seperti *cervical*, *thorax*, *lumbal sacral* dan *coccygeal* akan mengalami peregangan. Proses peregangan pada saraf-saraf ini mampu menghilangkan rasa sakit pada pinggang maupun punggung . Variasi postur *Tadasana* kedua ini juga memberikan efek kesehatan dan keseimbangan fisik dan mental pada manusia. seperti gambar di bawah ini; perhatikan lengkungan tubuh tersebut yang bisa menimbulkan sensasi yang ngilu atau



nyeri bagi orang yang mengalami sakit pinggang dan tulang punggung.



Postur Tadasana

Sumber: <https://www.yogajournal.com/yoga-101/day-9-shake-sun-salutes-shake-routine>

Oleh karena Sebuah tulang punggung terdiri atas dua bagian yakni bagian anterior yang terdiri dari tulang atau *corpus vertebrae*, dan bagian posterior yang terdiri dari *arcus vertebrae*. *arcus vertebrae* oleh dua “kaki” atau *pediculus* dan dua lamina, serta didukung oleh penonjolan atau *procces* yakni *procces articularis*, *procces transversus*, dan *procces spinosus*. *Procces* tersebut membentuk tulang yang disebut foramen vertebrale. Ketika tulang punggung disusun, foramen ini akan membentuk saluran sebagai “tempat sumsum tulang belakang” atau *medulla spinalis*. Di antara tulang punggung dapat ditemui celah yang disebut *foramen intervertebrale* ([https://id.wikipedia.org/wiki/ Tulang\\_punggung](https://id.wikipedia.org/wiki/Tulang_punggung)).

*Medulla spinalis* dalam istilah “yoga” sering juga disebut sumsum tulang belakang sebagai tempat hidupnya *kundalini* yang mengendalikan gerak dan pikiran manusia (Pholak,1994). oleh sebab itu untuk mengembalikan fungsi tulang punggung dan tulang belakang perlu melakukan postur *Tadasana* bagi orang yang mengalami gangguan tersebut. Terjadinya keseimbangan pikiran dan tubuh adalah tujuan dari praktisi yoga. Untuk menciptakan keseimbangan pikiran dan

tubuh tersebut melibatkan semua organ, saraf-saraf, dan jaringan-jaringan yang ada dalam tubuh manusia. Oleh sebab itu secara singkat keseimbangan jiwa dan raga harus dijaga untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani.



Otot latissimus dorsi

Otot Latissimus dorsi adalah otot punggung besar yang utamanya memindahkan humerus (tulang lengan atas) pada pergerakan lengan ke atas, dan dibantu oleh otot deltoid mayor dan posterior (otot pada lengan atas), untuk menarik lengan yang terangkat ke bawah. Pada tulang belakang pada lumbal (lengkungan tulang belakang) untuk mengimbangi saat mengangkat lengan ke atas maupun saat menurunkan tangan. Ini adalah sumber nyeri punggung bawah yang umum pada atlet dan orang yang sering melakukan gerakan overhead berulang, seperti mengangkat atau mendorong.

Dan pada bagian dalam dari otot tulang belakang pada bagian *thoracic* dan lumbal. Terdapat otot yang juga berfungsi sebagai ekstensor dari tulang belakang yaitu *interspinales thoracis* yang berfungsi sebagai stabilisasi dan ekstensi dari *thoracic spine* (tulang belakang thoracic) dan *interspinales lumborum* yang berfungsi sebagai stabilisasi dan ekstensi dari *lumbal spine* (tulang belakang lumbal).

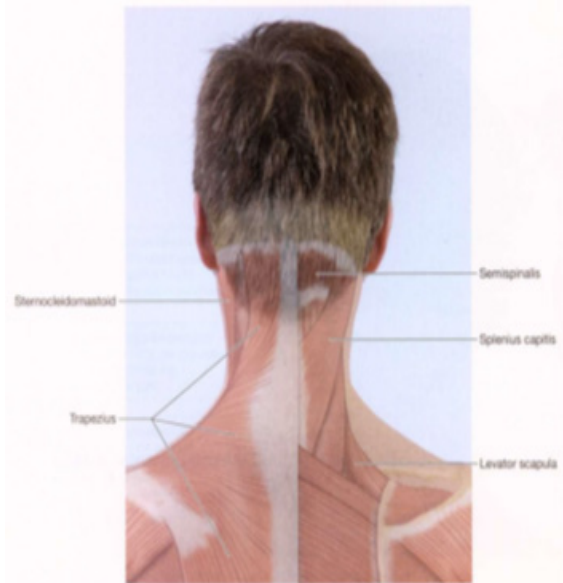
Menurut Copra dalam bukunya yang berjudul “Tujuh Hukum Spiritual Yoga”, Panduan Praktis Menuju Pemulihan Raga, dan Jiwa mengatakan

pada dasarnya ada empat jenis yoga yaitu: *Gyan, Bhakti, Karma, dan Raja*. *Yoga Gyan* adalah yoga yang berkaitan dengan pemahaman juga merupakan yoga yang berkaitan dengan keilmuan (bagaimanapun, ilmu merupakan pengetahuan tentang hukum alam). Adalah hasil pemikiran Tuhan. Ilmu adalah “Tuhan menjelaskan tentang Tuhan pada Tuhan” melalui sistem saraf manusia (2008,x). Oleh karena Tuhan menjelaskan tentang Tuhan pada Tuhan melalui sistem saraf manusia maka terjadilah perbaikan yang signifikan pada sistem saraf manusia yang akan membuat manusia sehat. Dalam proses gerakan postur *Tadasana* ini manusia bisa menyembuhkan dirinya sendiri yang berdialog dengan Tuhan melalui sistem saraf manusia.

Variasi postur *Tadasana* yang ketiga disebut *samasthiti* berarti berdiri sejajar, tegak lurus tangan dicakupkan didada (*pose namaste*). *Samasthiti* memiliki dasar yang lebih stabil dan lebih lebar dari pada *tadasana*, karena kaki diposisikan dengan tumit di bawah tulang duduk, bukannya saling menyentuh. Semua posisi berdiri yang dilakukan dari dasar ini, berlawanan dari variasi *tadasana* satu dan variasi **tadasana** dua, yang mana *samasthiti* ini memiliki dasar penyangga yang lebih stabil dan lebih lebar untuk menyempurnakan efek peregangan saraf-saraf manusia dari variasi-variasi sebelumnya.

Postur variasi *samasthiti* ini biasanya dilakukan diamana yang dikoordinasi oleh napas dijadikan fokus. Selain itu kepala diturunkan dan tangan pada posisi *namaste* (berdoa). Ini adalah ciri titik awal *sun-salutation* (sembah sujud kepada matahari), *vinyasa* dalam posisi berdoa yang dipakai oleh banyak sistem *hatha yoga*.

Ketika kepala diturunkan dan tangan pada posisi *namaste* maka akan terjadi peregangan yang terbalik dari variasi postur *Tadasana* satu dan *Tadasana* dua. Oleh sebab itu maka tulang punggung seperti *cervical, thorax, lumbal sacral* dan *coccygeal* akan mengalami peregangan dan kelenturan yang sama dengan variasi postur *Tadasana* satu dan *Tadasana* dua. seperti gambar di bawah ini:

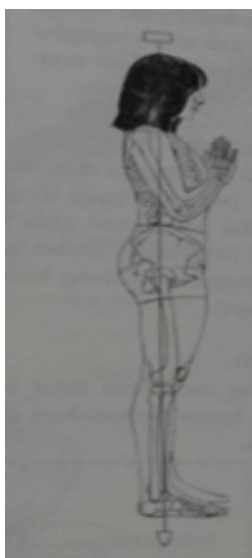


Otot pada leher bagian belakang (posterior)

Pada otot leher ketika menunduk terdapat otot yang menggerakannya yaitu otot *semispinalis, trapezius, splenius capitis*, dimana jika terjadi kekakuan pada otot juga dapat mempengaruhi tulang belakang dalam fungsinya menyangga stabilitas (keseimbangan) tubuh.

Setelah posisi *namaste* (mencakupkan tangan di depan dada) lalu kepala ditundukan kedepan serendah mungkin dengan tetap menjaga posisi pinggang dan tulang punggung tetap tegak lurus. Posisi *namaste* ini memiliki makna yaitu memberi salam hormat kepada Sang Pencipta yang berefek pada kelenturan tulang punggung seperti *cervical, thorax, lumbal sacral* dan *coccygeal* bahkan mampu mengurangi stres atau tekanan-tekanan pada pikiran manusia. Peristiwa ini kemudian secara berangsur-angsur dapat menyembuhkan sakit pinggang dan tulang punggung. Terkait dengan manfaat postur *tadasana* meningkatkan tataran kesadaran fisik dan emosi, yang akan didapatkan jika mereka dengan rutin melatih postur *tadasana*. Oleh sebab itu jika kesadaran fisik dan emosi tertata dengan baik maka secara otomatis otot-otot yang berhubungan dengan sakit pinggang dan tulang punggung akan kendor dan efeknya rasa sakit tersebut berangsur-angsur akan berkurang dan akhirnya sembuh. Adapun postur variasi dari *tadasana* yang ke tiga bisa diperhatikan

pada gambar dibawah ini sebagai berikut:



Oleh karena postur atau pose variasi ketiga dari *tadasana* ini juga bisa disebut dan terkait dengan *pranamasana* atau postur penghormatan. Variasi postur ketiga dari *tadasana* ini mencakup tangan didepan dada menggunakan mantra *Om Bhaskara ya namaha*, yang ditujukan untuk menghargai aspek Matahari yang menghidupkan kenangan akan keutuhan energi dalam tubuh manusia.

Rangkaian dari ketiga variasi pose *tadasana* untuk memperoleh hasil yang terbaik mulailah dengan jumlah total 10 (sepuluh) rangkaian. Sepuluh rangkaian yang dimaksud adalah postur dari berdiri tegak laksana gunung, postur dengan tumit dijinjatkan, tangan diangkat keatas kepala setinggi mungkin kemudian kepala-leher, tulang-belakang, pinggul dilengkungkan kebelakang sedangkan daerah perut dan dada didorong kedepan sehingga tubuh akan terbentuk seperti busur, yang kemudian disusul oleh postur variasi yang ketiga yaitu sikap menghormat dengan mencakup tangan di depan dada ini dilakukan berulang-ulang samapai sepuluh kali atau lebih sampai pada fisik dan emosi terasa nyaman.

Rangkaian dari ketiga variasi pose *tadasana* ini tentunya secara alami berbarengan dengan pengaturan napas atau dalam yoga sering disebut dengan *pranayama*. Napas merupakan

inti kehidupan. Manusia mengambil napas sekitar 17.000 kali dalam sehari, yang sepanjang hidup ini berjumlah total 500 juta kali (Chopra, 2002). Pernapasan manusia mendukung segala pengalaman yang mereka miliki, sejak pertama kali manusia mengambil nafas hingga akhir kali manusia menghembuskan. Napas adalah kehidupan.

Dalam yoga, napas memiliki hubungan yang erat dengan *prana*, yang jika bisa diterjemahkan dari bahasa sansekerta akan berarti “dorongan primordial”. *Prana* merupakan kekuatan hidup primordial yang menguasai semua fungsi mental dan fisik manusia. *Prana* merupakan energi vital yang menghidukan molekul yang tidak bernyawa menjadi sosok makhluk biologis yang mampu memulihkan dirinya sendiri dan mengalami perubahan. *Prana* merupakan kekuatan kreatif utama yang terdapat di alam semesta.

Oleh sebab itu dengan prayama yang teratur, terkendali secara seimbang memiliki peran yang sangat penting dalam melakukan postur *tadasana* untuk mendapatkan efek penyembuhan terhadap sakit pinggang dan tulang punggung. Dalam proses rangkaian gerakan postur *tadasana* merupakan proses pemulihan kembali yang bisa dilakukan oleh manusia. Bagi sebagian besar manusia bernapas merupakan satu-satunya fungsi sistem saraf otonom yang dapat diatur oleh manusia sendiri. Pengaturan napas manusia dapat meningkatkan kesejahteraan tubuh, emosi, dan jiwa manusia. Pengaturan napas merupakan kunci untuk hidup sehat dan bersemangat.

Pengaturan napas atau *prayama* yang dibarengi dengan postur *tadasana* oleh manusia yang secara alami akan memberikan manfaat untuk menenangkan, menyeimbangkan, membersihkan, dan menyegarkan tubuh atau pikiran merupakan bagian dari teknik yoga yang penuh kekuatan. mempraktikkan postur *tadasana* dan melakukan *pranayama* yang benar, baik, seimbang dan alami akan memberikan efek kesembuhan yang dasyat pada penderita sakit pinggang dan tulang punggung.

### III. PENUTUP

Hubungan yoga dan kesehatan sangat erat, baik sehat secara rohani maupun sehat jasmani. Salah satu postur dalam yoga yaitu *Tadasana* yang berarti berdiri tegak secara laksana gunung yang memiliki tiga variasi gerakan tersebut mampu memberikan efek penyembuhan terhadap sakit tulang punggung dan pinggang pada manusia.

### DAFTAR PUSTAKA

Cael, Crhisty,, 2010 “Functional Anatomy”  
Wolters Kluwer Lippincott Williams &  
Wilkins

Copra, Deepak,M.d., Simon David, M.D., 2008,  
“7 Hukum Spiritual Yoga” Panduan Praktis  
Menuju Pemulihan Raga, dan Jiwa, PT  
Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia,  
Jakarta

Kaminof, Leslie, 2010 “The Wonder Of Yoga”  
Panduan Bergambar untuk postur, gerakan,  
dan teknik pernapasan, “Yoga Anatomi.”  
Opus, Singapura

Mehta, Mira, 1994 “ How To Use Yoga”, Anness  
Publishing Limited, Singapura

[http://media.radiosai.org/journals/  
vol\\_13/01JUN15/yoga-day-sathya-sai-baba-  
discourse.htm](http://media.radiosai.org/journals/vol_13/01JUN15/yoga-day-sathya-sai-baba-discourse.htm)

[https://www.yogajournal.com/poses/5-steps-  
master-tadasana](https://www.yogajournal.com/poses/5-steps-master-tadasana)