



MENGEJAR KETENANGAN ABADI

Buka lembaran baru di tahun 2024 dengan hati
yang lapang dan spirit yang kembali disegarkan.
Oleh Janice Mae

Masih ingatkah Anda? Tepat satu tahun yang lalu kami melakukan survei kepada Anda para pembaca setia *Harper's Bazaar*

Indonesia yang disebar lewat media sosial @bazaarindonesia mengenai resolusi di tahun baru yang hasilnya juga sudah tayang di rubrik *Last Page*. Hasilnya? Sebanyak 47 persen dari Anda merupakan tim yang mempersiapkan resolusi untuk tahun yang baru.

Sama seperti Anda, *Bazaar* pun punya antusias yang sama dalam mempersiapkan ambisi untuk tahun baru. Seperti berlaga dalam maraton, awal tahun diibaratkan sebagai titik *start* dan akhir tahun merupakan garis *finish* dari perjuangan kita selama 12 bulan. Namun sayangnya tak jarang dari kita satu per satu mulai berguguran di tengah jalan. Sekarang yang menjadi pertanyaannya, kenapa? Pernahkah Anda melakukan retrospeksi atas “kegagalan” yang berulang ini? *Perhaps...* ada sesuatu dalam diri yang masih mengganjal dan belum dibereskan?

Oleh sebab itu rasanya tidak ada yang lebih penting ketimbang “memutus” perilaku sirkular ini, untuk membereskan segala trauma, baik yang disadari maupun tidak yang menahan kita agar tumbuh menjadi versi terbaik dari diri. Dan berikut, *Bazaar* bagikan metode yang dapat Anda coba sebelum menyambut tahun yang baru ini:

REDEFINE YOURSELF

Terapi yang satu ini memang bisa dikatakan sedang menjadi tren, terutama di kalangan selebriti Tanah Air. Nama-nama besar seperti Luna Maya, Tatjana Saphira, hingga Sophia Latjuba sudah pernah terlihat mencoba sesi yang disebut sebagai *spinal energetics* ini. Lantas bagaimana cara kerjanya?

“Secara teori, *spinal energetics* adalah modalitas yang dikembangkan oleh seorang ahli *chiropractor* yang juga merupakan guru saya asal Australia bernama dr. Sarah Jane. Praktik ini sendiri menggabungkan pemikiran Timur dan Barat untuk berinteraksi dengan tulang belakang, sistem saraf, dan medan energi dari tubuh seseorang,” jelas Fajar Putra seorang *celebrity yogi* dan bisa dikatakan juga praktisi pertama yang membawa *spinal energetics* ke Indonesia

saat membuka sesi wawancara bersama *Bazaar* secara *online* siang itu.

Mendengar paparannya membuat *Bazaar* bertanya-tanya, kenapa harus spesifik tulang belakang dari sekian banyak bagian tubuh manusia? Apa yang membuat tulang belakang begitu istimewa dibandingkan organ tubuh yang lainnya? Pelatih yoga yang telah berkecimpung selama lebih dari 17 tahun ini kemudian memaparkan alasannya. “Tidak banyak yang tahu jika sebenarnya tulang belakang berfungsi sebagai pintu masuk aliran energi kita ke dalam tubuh. Kalau kita belajar tentang anatomi tubuh manusia, yang paling penting

“Mau klien bergerak atau tidak bergerak, *spinal energetics* itu *goal*-nya bukan hanya bergerak tetapi bagaimana klien bisa merasakan di dalam tubuh mereka adanya pergerakan energi dan proses *release*.”
– Fajar Penyogastar

itu adalah *spine*. Manusia tidak akan pernah bisa berfungsi secara optimal bila tidak ada tulang belakang yang menopang berat tubuhnya. Misalnya sampai-sampai tulang belakang kita patah atau rusak, ya manusia sudah tidak bisa bergerak. *So, it's safe to say that spine* itu merupakan pusat dari segalanya. Makanya terapi *spinal energetics* ini sangat berhubungan erat dengan tulang belakang sebab letak *nervous system* kita, *kan* juga berada di area tulang belakang.”

Bila Anda pernah atau bahkan sering melihat video saat terapi *spinal energetics* berlangsung baik di Instagram maupun FYP TikTok, Anda mungkin memiliki pertanyaan yang serupa dengan *Bazaar* perihal pergerakan yang terlihat dilakukan oleh klien. *Is it choreographed or a natural move?* Simak fakta menariknya.

“Masih banyak sekali, terutama orang awam yang mengira bahwa gerakan-gerakan yang terlihat dilakukan oleh klien bukanlah sebuah hal yang natural. Padahal, hal ini dapat terjadi karena klien sedang *me-release* segala emosi yang terpendam atau yang akrab disebut juga dengan trauma. Jadi bisa dikatakan bahwa klien itu dalam keadaan sepenuhnya sadar, dengan keadaan *nervous system* yang sangat rileks seperti sedang bermeditasi. Kalau misalnya diajak berbicara, klien masih bisa menjawab. *So, client still in control of their own body*. Gerakan yang dilakukan itu juga seperti gerakan manusia sedang bernapas, gerakan yang tidak direncanakan. Gerakan yang terlihat dilakukan itu sebetulnya berasal dari dorongan energi. Energi dari dalam diri klien dan energi dari terapis. *So it's a collaborative energy* di mana antara klien dan terapis menyatukan energi, apalagi kalau sudah *connect*. Makanya bisa dilihat kalau sudah ada koneksi, misalnya waktu saya tarik tangan saya ke atas, klien juga bisa merasakan ada tarikan di badannya walaupun tanpa kontak sentuhan. Persatuan energi itu juga butuh waktu yang berbeda-beda tiap klien, tergantung dengan sensitivitas mereka terhadap energi,” terangnya.

“Kemudian yang perlu diketahui bahwa tidak ada salah maupun benar saat melakukan *spinal energetics*. “Mau klien bergerak atau tidak bergerak, *spinal energetics* itu *goal*-nya bukan hanya bergerak tetapi bagaimana klien bisa merasakan di dalam tubuh mereka adanya pergerakan energi dan proses *release*,” imbuh Fajar.

Masuk lebih dalam membahas mengenai manfaatnya selain tentu untuk membantu melepaskan segala trauma yang terpendam dalam diri, ternyata *spinal energetics* juga mampu meningkatkan kualitas tidur, menurunkan kadar stres, kemudian yang punya masalah *back pain* juga bisa diatasi karena area tersebut dialirkan energi dan bergerak seperti sedang *stretching*. “Tanpa disadari, kita sering menjalani hidup layaknya sedang berada di awang-awang, tidak jejak tanah atau *grounding*. Dengan menjalani terapi ini maka dapat membawa kita kembali lagi membumi, membawa harapan baru lagi dalam hidup bahwa kita ini sejatinya berguna dan masih banyak hal yang bisa kita kerjakan dalam hidup.”

“Selain itu, sekarang ini masalah orang sudah bukanlah lagi tentang ingin kurus, ingin berotot saja, *but beyond that*. Salah satu yang menjadi *concern* terbesar orang-orang masa kini adalah *mental health*. Banyak orang sekarang yang mencari kedamaian. Apalagi setelah pandemi, orang-orang jauh lebih *fragile*, makanya saya merasa terapi *spinal energetics* ini mencakupi semuanya. Mulai dari fisik, mental, kesehatan, hingga spiritualnya semua akan merasakan dampak positifnya,” tutup sosok yang juga terkenal dengan nama Penyogastar.

INHALE THE GOOD, EXHALE THE TOXIC

Berbeda dengan *spinal energetics*, metode yang satu ini lahir dari pengalaman seorang profesor asal Ukraina bernama Konstantin Pavlovich Buteyko. Sedari kecil ia memang punya riwayat berbagai penyakit mulai dari asma hingga alergi. Ketika ia sudah dewasa dan menjadi dokter di usia 29 tahun, tekanan darah tingginya juga dalam kategori yang fantastis yaitu di angka 220 per 120. Bahkan pada saat itu dokter sudah memvonis hidup Konstantin tidak akan berlangsung lama, maksimal tidak lebih dari satu tahun.

Suatu hari ketika Konstantin sedang duduk memandang asrinya lanskap sebuah taman, ia kemudian tersadar dengan tarikan napasnya yang begitu berat seperti orang yang habis melakukan olahraga. Padahal ia tidak sedang mengangkat beban. Di situlah lalu ia mencoba untuk mengatur napasnya agar lebih lambat hingga kemudian seiring berjalannya waktu gejala-gejala dalam tubuhnya juga berangsur membaik.

Singkat cerita dari kejadian inilah akhirnya Konstantin memutuskan untuk mengambil spesialis paru-paru. Mempelajari lebih dalam tentang napas. Ia pun konsisten merawat ribuan pasien dengan kasus yang berhubungan dengan napas. Dari sana ia kemudian menarik kesimpulan bahwa orang-orang dengan berbagai jenis penyakit ternyata memiliki benang merah yang sama yaitu mereka semua mengalami hiperventilasi, sebuah kondisi di mana orang bernapas melebihi rentang dari pada yang seharusnya manusia bernapas.

Kira-kira seperti itulah sepenggal cerita dari cikal-bakal lahirnya metode yang kini dikenal luas dengan nama Buteyko seperti yang diceritakan kepada *Bazaar* oleh seorang penulis, *heartworker*, serta fasilitator yang juga pendiri dari Buteyko Indonesia, Gobind Vashdev.

“Yang membuat buteyko berbeda dengan kebanyakan teknik pernapasan lainnya adalah bila teknik yang lain hanya efektif saat sedang dilakukan, maka buteyko ini lebih ke arah *programming*. Jadi kita memprogram otak kita agar sepanjang hari napas kita bisa lebih *light, slow and deep*,” papar Gobind.

Mengapa penting untuk memprogram tubuh agar dapat bernapas lebih lambat? Tapi bagaimana caranya kita memberi “perintah” kepada tubuh agar dapat melakukan sesuai seperti yang kita instruksikan, sebab berbeda dengan saraf motorik yang ketika kita berikan perintah untuk bergerak maka ia akan bergerak, pikiran dan emosi justru kebalikannya dan merupakan hal yang sulit untuk dikendalikan. Misalnya saat kita dihadapkan dengan suatu problem lalu kita bicara pada diri sendiri untuk *yuk*, tenang, sabar, ataupun ikhlas. Namun bagaimana cara merealisasikannya? Karena sebetulnya ketiga kata di atas merupakan sebuah konsep yang abstrak.

“Tidak ada satu orang pun di dunia yang bisa marah dengan napas yang lambat.”
– Gobind Vashdev

“Banyak akar masalah dari gangguan kesehatan mental seperti *panic attack* atau *anxiety disorder* itu disebabkan oleh *breathing pattern disorder*. Sebuah gangguan atau ketidakseimbangan dalam pola napas seseorang. Secara teori, kebanyakan orang memang sudah tahu bahwa bila ingin hidup lebih baik, maka pikiran kita juga mesti tenang. Namun yang jadi masalah adalah pikiran kita itu sulit untuk dikontrol. Sedangkan otak manusia saat sedang stres maka denyut jantungnya akan meroket dan itu semua dikendalikan oleh sistem saraf yang bekerja secara otomatis. *Nah*, tapi kabar baiknya, otak, jantung, dan napas merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Jadi karena kita tidak bisa mengintervensi otak dan jantung kita, maka satu-satunya yang bisa kita lakukan adalah mengendalikan napas. Ketika napas telah terkontrol, maka detak jantung akan melambat dan kita menjadi lebih tenang. Oleh sebab itu bisa dikatakan bahwa tidak ada satu orang pun di dunia yang bisa marah dengan napas yang lambat. *When you own your breath, nobody can steal your peace*,” jelas Gobind.

Selain itu Gobind juga berbagi bahwa ada empat manfaat atau fondasi utama yang akan dirasakan oleh seseorang ketika mengadopsi latihan buteyko sebagai gaya hidup. Di antaranya adalah energi dijamin akan meningkat. Yang awalnya misalnya napas *ngos-ngosan*, dengan konsisten menerapkan buteyko nantinya akan dapat terkendali. Lalu buteyko juga mampu memberikan manfaat tidur lebih nyenyak, pikiran lebih fokus, dan yang terakhir adalah dorongan makan yang dapat lebih terkontrol.

“Sampai sekarang saya sudah mempelajari lebih dari 50 teknik mulai dari *self-healing, trauma healing*, hingga *stress management*. Saya bisa pastikan dari lima puluh teknik tersebut, *breathing* adalah yang paling utama sebelum kita masuk ke latihan-latihan yang lain sebab menurut saya *breathing* adalah hal paling mendasar. Ini menjadi satu-satunya hal paling konstan yang kita lakukan dari lahir hingga tutup usia,” terangnya.

Lalu bagaimana cara menerapkan teknik buteyko ini? Salah satu langkah paling sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri adalah dengan menggunakan *mouth tapping* ketika tidur. “Untuk awal, buteyko perlu dilakukan dengan tuntunan dari ahli karena setiap orang pada dasarnya memiliki pola napas yang berbeda-beda sehingga kita perlu tahu kebutuhan serta kondisi kesehatan personal. Tapi bila sedang tidak bisa ikut sesi buteyko, saya selalu sarankan untuk bernapas lebih lambat dan lebih ringan. Kemudian dianjurkan juga untuk menggunakan *microporous tape* selama tidur. Jadi ditempelkan secara vertikal di area bibir, tujuannya agar kita nonstop bernapas lewat hidung dan bukan mulut,” tutur Gobind.

Jadi sudah siapkah Anda untuk melangkah di tahun yang baru dengan tidak hanya bermodalkan semangat yang baru namun juga jiwa serta raga yang “sehat”? ■