

## POSE YOGA DALAM KARYA KRIYA

Didiek Prasetya<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Indo Global Mandiri  
Jl. Jend. Sudirman No. 629 KM. 4 Palembang Kode Pos 30129  
Email : [diart\\_26@yahoo.com](mailto:diart_26@yahoo.com)<sup>1)</sup>

### ABSTRACT

*Yoga is a way to achieve harmony and balance the mind. In the program Seven Spiritual Laws of Yoga aims to achieve success is a natural law that is applied to the human experience. Yoga is a series of principles that create what has not materialized be realized. Yoga poses made in the depiction of human life, therefore in the process of creating works of yoga poses are in though as the source of the idea of creation into a work of art. Source of inspiration in this work is a yoga pose from The Seven Spiritual Laws of Yoga. The findings in this creation is the incorporation of wood circles 2cm diameter and 2.3 cm in the work of art. "Yoga Pose In Kriya work" is expected to enrich the artistic creation of the circle unique wood and characteristics, arouse awareness of the audience towards the aesthetic works to absorb the meaning contained in the artwork.*

**Keywords :** Yoga Pose, wood craft

### 1. Pendahuluan

Kesehatan rohani yang baik erat kaitannya dengan seberapa besar kebaktian dan kesadaran kepada Tuhan. Semakin *bhakti* dan ingat seseorang kepada Tuhan, semakin tinggi tingkat kesehatan rohani seseorang. Pada diri manusia terdapat dua aspek yang berbeda, namun saling melengkapi yaitu aspek jasmani atau material dan aspek rohani atau spiritual. Manusia dapat hidup dengan baik ketika kedua aspek ini berkembang secara seimbang, harmonis, dan sinergi.

Hampir semua orang mengejar materi, kekayaan, pengakuan status sosial, sehingga jarang memiliki waktu untuk mengembangkan aspek spiritual, dan akhirnya terjadilah akumulasi yang berat sebelah, hidup tidak seimbang, tidak harmonis, akibatnya akan terjadi gangguan pada kesehatan rohani.

Selama ini, baik dokter maupun pasien menyadari bahwa penyakit-penyakit yang diderita sesungguhnya bersifat psikosomatis dan penyakit ini tidak dapat dipisahkan dari pikiran. Bakteri dan virus berada di sekitar kita dan di dalam tubuh kita setiap saat, namun tidak berbahaya. Sistem kekebalan tubuh, pertahanan tubuh, seperti sel-sel darah putih selalu siap menangkal dan menghancurkan benda-benda asing yang memasuki tubuh dan melindungi tubuh terhadap segala infeksi. Bila berada pada emosi yang negatif seperti sedih, putus asa, khawatir, tidak sabar, mudah marah, maka sistem kekebalan tubuh menjadi lemah dan keadaan ini memberi peluang pada bakteri untuk berkembang biak dalam tubuh dan berakibat tubuh menjadi sakit.

Hubungan antara perasaan yang negatif dan terjadinya serangan penyakit mengakibatkan sistem kekebalan tubuh menjadi tidak normal, menciptakan ketidakseimbangan hormon yang mengakibatkan bertambahnya produksi sel-sel yang abnormal dan melemahkan serta menghancurkan sistem kekebalan tubuh. Sementara orang yang memilih pergi ke dokter,

dianjurkan untuk minum obat pengurang rasa sakit dan obat penenang, sehingga terancam dengan efek samping pengaruh obat tersebut. Oleh karena itu, saatnya kita kembali ingat dan sadar untuk menyeimbangkan kedua aspek kehidupan itu melalui yoga, karena yoga tidak hanya terbatas pada latihan fisik (badan) tetapi yoga juga melatih pikiran dan jiwa.

Dalam kehidupannya, manusia berperan sebagai makhluk individu maupun sosial. Peran manusia sebagai makhluk individu, khususnya dalam berkreasi memiliki kebebasan dalam menuangkan ide dan gagasan. Sementara sebagai makhluk sosial dalam berkreasi harus mempertimbangkan sistem nilai, norma, dan adat istiadat yang berlaku di masyarakat, oleh karena itu seorang kriyawan dalam berekspreasi juga akan memperhatikan subjek-subjek yang menjadi pilihannya. Setiap objek di alam semesta dan bentuk objek organik memiliki struktur tersendiri yang begitu mengagumkan. Bentuk pohon, mulai dari strukturnya hingga pola tiap cabang dan daunnya menginspirasi manusia dalam menciptakan sesuatu. Bentuk bunga dianggap sebagai bentuk geometri yang suci dari alam. Komposisi putik dan benang sari juga menjadi bentukan yang unik dari sebuah bunga. Dua contoh bentukan yang terjadi di alam tersebut ternyata juga diadopsi oleh gerakan yoga yaitu pose pohon dan bunga lotus.

Tubuh manusia yang menjadi inspirasi besar dalam berbagai karya tentunya tidak hanya menjadi objek saja, tetapi juga perlu menjadi subjek bagi dirinya sendiri. Kegiatan yoga inilah yang menjadi sebuah sarana bagi tubuh dalam mengeksplorasi dirinya. Di dalam gerakan yoga, terdapat komposisi bentuk tubuh manusia yang merupakan upaya dari meniru suatu objek di alam yang dipercaya akan membawa sebuah keharmonisan. Dalam yoga, terdapat banyak gerakan yang merupakan visualisasi dari bentuk-bentuk alam seperti vrksasana, bhujangasana, salabhasana, padmasana, dan trikonasana. (Chopra & Simon, 2004).

Menurut ensiklopedia kata "yoga" berasal dari bahasa sangsekerta yang berarti "kesatuan". Yoga adalah sistem ajaran gaib yang dikembangkan oleh Hinduisme dengan maksud untuk membebaskan manusia dari dunia khayalan sebagaimana yang dipahami oleh panca indera. Sementara yoga dalam kenyataan sehari-hari berarti kesatuan. Kesatuan di sini sangat penting dan merupakan hal utama yang diajarkan oleh banyak agama besar di dunia. Kesatuan berarti menyerahkan diri yang lebih rendah kepada prinsip keutuhan yang lebih tinggi. Dalam ajaran agama Islam, hal ini diungkapkan dalam Alquran, "Tidak Kuciptakan jin dan manusia kecuali untuk menyembahkan kepada-Ku".

Yoga sebenarnya adalah sebuah sistem untuk menyadarkan dan mengantarkan manusia ke arah mutu pengembangan dari kesehatan lahir dan batin, untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Yoga adalah salah satu filsafat hidup yang dilatarbelakangi oleh ilmu pengetahuan yang universal, yakni pengetahuan tentang seni pernafasan, anatomi tubuh manusia, dan senam atau gerak anggota badan serta bagaimana cara melatih konsentrasi, menyatukan pikiran, menitikberatkan pada aktivitas meditasi, yaitu berupa pemusatan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan.

Tujuan dari kegiatan yoga adalah menjaga fleksibilitas tubuh melalui gerakan dan peregangan. Walau terdapat banyak pose yoga yang membantu tubuh, sebenarnya tujuan utamanya adalah pemusatan pikiran. Karena hal ini yoga merupakan suatu ilmu tentang hidup yang seimbang, suatu jalan untuk menyadari potensi manusia seutuhnya. Yoga mengantarkan orang memasuki wilayah kehidupan yang lebih tenang, yang memungkinkan orang yang hidup di dunia berteknologi modern ini untuk tetap berhubungan dengan sisi kemanusiaan yang alami. Kegiatan yoga ini membawa saya pada sebuah keingintahuan akan bentuk-bentuk gerakan yoga yang awalnya terasa sulit dilakukan dan terlihat aneh menjadi ide dalam penciptaan karya kriya. Berdasarkan uraian diatas maka dapatlah dirumuskan sebagai berikut. Unsur-unsur apa saja yang menarik dari pose yoga untuk di jadikan inspirasi dalam penciptaan karya Kriya yang inovatif dan ekspresif. Bagaimana pose tujuh spiritual yoga dapat di wujudkan dalam bentuk karya kriya tiga dimensi dengan menggunakan bahan kayu berbentuk lingkaran-lingkaran berdiameter 2 cm dan 2,3

## 2. Pembahasan

Dalam membuat sebuah karya, banyaknya pilihan bahan, struktur, warna serta bentuk yang akan ditampilkan pada karya tersebut, memerlukan pemikiran yang matang. Untuk itu diperlukan pengkajiaan atau penelitian yang mendalam sebagai upaya pengkayaan pengetahuan tentang konsep estetik, serta pengamatan yang mendalam tentang apa saja yang terjadi di lingkungan. Ketika seseorang berkarya seni, sebenarnya bahwa ia sedang membahasakan kembali apa yang ada

dalam benaknya. Pengalaman-pengalaman hidup menghasilkan hikmah dan makna sebagai spirit dalam dirinya. Spirit itu menyadarkan saya sebagai pelaku hidup untuk lebih menghargai kehidupan. Spirit itu sifatnya abstrak, berada dalam atau ruang tertentu dalam diri seseorang dan ruang itu merupakan ruang imajiner. Karya seni rupa adalah bahasa rupa dari penciptanya, karena sebelum menjadi sebuah karya dan berada dalam angan dan imajinasi yang merupakan pengalaman batin yang berkesan dan mengkristal dalam proses kehidupannya, yang bersifat abstrak adanya.

Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa karya seni merupakan visualisasi kreatif luapan emosi berangkat dari pengalaman hidup untuk menciptakan sesuatu yang berawal dari timbulnya ide atau gagasan. Setiap seniman dalam pengapresiasinya tentu berbeda-beda, semua itu disebabkan kepribadian dari pengalaman yang juga akan berpengaruh pada sifat dan karakter masing-masing.

### A. Metode Penciptaan

Dalam proses penciptaan karya kriya, tentu melalui berbagai tahapan. Tahapan tersebut harus terstruktur dan sedapat mungkin menggambarkan suatu proses penciptaan yang teratur dan rasional. Untuk itu diperlukan pendekatan atau acuan metode yang *comparable* dengan proses penciptaan yang dilakukan. SP Gustami secara cerdas dan sadar telah membuat proses penciptaan seni kriya itu melalui tiga pilar penciptaan karya kriya seperti eksplorasi, perencanaan, dan perwujudan. Tentu di antara tiga pilar utama proses penciptaan ini diikuti oleh proses antara seperti pengkajian sumber ide, perwujudan konsep, mendiskripsikan masalah, dan mencari solusi untuk kemudian menjadi perancangan yang diinginkan. Perancangan diteruskan dengan predesain, mendisain, serta mewujudkan model sebagai awal dari pembentukan akhir karya seni. Perwujudan diikuti oleh finalisasi karya seni konstruksi dan pengujian artistik, serta memberi asesmen sebelum karya kriya itu disosialisasikan kepada masyarakat. Proses seperti itu memberi gambaran dasar kepada setiap pencipta kriya dan guna memahami suatu proses penciptaan kriya yang di samping bisa dilaksanakan secara intuitif, proses ilmiah juga berlaku dalam sebuah penciptaan. Berdasarkan acuan metode penciptaan seni di atas, ada beberapa tahap penyelesaian yang dilakukan dalam penciptaan ini, yaitu :

#### 1) Eksplorasi

Judul atau topik ciptaan "Pose Yoga Dalam Karya Kriya" berupa *image* kehidupan, digali dari hal-hal dan kejadian yang dialami dalam hidup, yang mengusik sanubari, dikisahkan dalam metafor didasari ide dan konsepsi pribadi. Dari faktor eksternal, sebagaimana yang telah dipaparkan dalam bab pendahuluan. Fenomena tentang perjalanan hidup manusia di zaman globalisasi dalam mencapai ketenangan batin dan keharmonisan dalam bermasyarakat, sebagai dasar untuk tercapainya keadaan yang baik dan harmonis, di mana di sini akan digambarkan bahwa begitu indahnya ketenangan dan perdamaian dalam kehidupan manusia.

Dari ide yang bertemakan "Pose Yoga Dalam Karya Kriya" sebagai tema. Melalui kontemplasi mendalam, "Pose Yoga Dalam Karya Kriya" sebagai tema. diyakini dapat mawadahi pencitraan fenomena perjalanan hidup manusia yang memberi inspirasi dalam penciptaan.

## 2) Perancangan

Dalam membuat harmonisasi, atau kontras-kontras tertentu, dalam proses berkarya diperlukan kepekaan membedakan dan mempertimbangkan sesuatu. Karena lebih dominan digerakkan intuisi, hal ini tidak jarang dicapai secara spontan. Namun karena teknik pengerjaan kriya tergolong sulit (teknik tinggi), yang membutuhkan keuletan dan kesabaran, serta peralatan yang beraneka ragam, maka pencapaian itu tetap tidak se-ekspresif dalam seni lukis. Evaluasi terhadap hasil-hasil eksperimen perlu dilakukan. Hal ini sangat menentukan dalam menjawab tantangan pencapaian integritas dan kesatuan dalam karya. Hasil evaluasi menentukan berhasil atau tidaknya sebuah eksperimen sehingga dapat diaplikasikan dalam karya yang diciptakan.

Untuk mewujudkan proses pengolahan medium tentu diawali dengan membuat sket-sket sebagai media pencatat ide-ide liar yang mengalir dalam pikiran. Pencatatan itu tidak dapat dilakukan sekali, tetapi melalui proses pemilahan, revisi, dan evaluasi, sehingga pada akhirnya didapat sket-sket atau sebuah rancangan. Sket-sket yang dibuat di ambil dari berbagai pose tujuh hukum spiritual

## 3) Sketsa alternatif dan Desain terpilih

Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu yaitu unsur psikis dan unsur fisik. Unsur psikis adalah unsur yang datang dari penciptanya dalam hal ini adalah penulis. Unsur ini tidak dapat terlihat tetapi dapat dirasakan kehadiran bentuknya berupa ekspresi, gagasan, imajinasi, pandangan hidup, pengalaman, teknik, pengetahuan, artistik, sikap estetik, dan konsep karya seninya. Sedangkan unsur fisik adalah unsur-unsur yang terlihat dan unsur inilah yang bersama-sama unsur psikis. Bentuknya berupa garis, bentuk, warna dan komposisi.

### B. Perwujudan Karya

Pada tahap perwujudan karya diawali dengan pembuatan pola dan model sesuai dengan sketsa alternatif dan teknik yang telah di siapkan menjadi model *prototype* sampai ditemukan kesempurnaan yang dikehendaki. Proses pengalihan dari gagasan melalui gambar teknik dilakukan secara rinci dan detail.

### C. Wujud Karya

Karya seni yang berhasil adalah karya seni yang mampu menyampaikan pesan dari simbolisasi ide atau pemikiran penciptaan. Menurut penulis karya seni yang hidup adalah karya seni yang bermakna dan maknanya dapat memberikan output atau timbal balik sebagai dampak dari karya seni bagi pemirsanya atau masyarakat yang menikmati. Gustami (2004: 12) menyatakan bahwa karya seni yang hidup adalah memiliki kekuatan

berdialog dengan penikmat, bisa membangkitkan komunikasi. Tanpa dialog karya seni tidak bisa bercerita pada penikmatnya, kehadirannya kering dan kurang berfungsi. Ulasan karya yang diciptakan merupakan bahas tertulis sebagai upaya dialog secara antar seniman terhadap penikmat seni.

Dalam pembahasan biasanya terdapat dua hal yang melingkupi yaitu tekstual dan konstekstual. Tekstual adalah informasi yang terdapat dalam karya seperti nama seniman, judul karya, ukuran, tahun pembuatan, berat karya, cara penyajian, bahan baku, finishing, fungsi karya serta unsur-unsur rupa seperti komposisi garis, warna, bentuk, bidang dan tekstur. Sedangkan konstekstual adalah hal-hal diluar karya yang tidak terlihat, tetapi terkandung didalamnya atau terkait dengan keberadaan karya. Maka yang terkandung dari simbolisasi bentuk, warna, atau latar belakang penciptanya, konsep penciptaan, pola kehidupan serta ideologi seniman penciptanya adalah merupakan konstekstual dari karya seni. Berikut ini merupakan pembahasan secara tekstual dan konstekstual dari karya secara ringkas.

**Karya 1** berjudul *Vrksasana* berbahan dasar kayu jati, dengan tinggi 97 cm, panjang 30 dan lebar 25 cm, merupakan karya tiga dimensi, pemasangan karya secara berdiri sendiri. Karya ini adalah susunan lingkaran-lingkaran berdiameter 2 cm dan ,3 cm menghasilkan bentuk atau siluet pose yoga yang memberikan kesan unik dan estetik. Fungsi karya ini sebagai elemen estetik dan untuk seni. Secara keseluruhan karya ini berbentuk pose *vrksasana*. Nilai *craftmanship* dari karya ini tercermin dari teknik penyusunan lingkaran-lingkaran dan *finishing duco*.

Karya ini menggambarkan bahwa pikiran dan tubuh kita di dunia yang selalu berubah, tetapi esensi dirinya berada di dimensi yang melampaui perubahan dalam kehidupan dan menyadari bahwa pada saat kita mengarahkan perhatian ke masa kini, gimana caranya tubuh menjadi hening dan pikiran menjadi tenang.



Gambar 5. Karya 1 : Vrksasana

Karya 2 berjudul Matsyendrasana berbahan dasar kayu jati, mahoni, akasia, dengan tinggi 29 cm, panjang 54 cm dan lebar 15cm, merupakan karya tiga dimensi, pemasangan karya secara berdiri sendiri. Karya ini adalah susunan lingkaran-lingkaran berdiameter 2 cm dan 2,3 cm yang menghasilkan bentuk atau siluet pose yoga yang memberikan kesan unik dan estetik. Fungsi karya ini sebagai elemen estetik dan untuk seni. Secara keseluruhan karya ini berbentuk pose Matsyendrasana. Nilai *craftmanship* dari karya ini tercermin dari teknik penyusunan lingkaran-lingkaran dan *finishing duco*. Karya ini menggambarkan bahwa semakin manusia terikat dengan kehidupan duniawi semakin banyak saat-saat bahagia dan sedih yang dirasakan. Hal ini tidak menganjurkan seseorang untuk meninggalkan keluarga, harta benda, masyarakat dan kewajibannya, tetapi dengan tidak membiarkan faktor-faktor tersebut menguasai pikiran, perasaan, sehingga membuat manusia terombang-ambing oleh kebahagiaan dan kesedihan.



Gambar 6. Karya 2 : Matsyendrasana

### 3. Kesimpulan

Karya kriya merupakan perwujudan dari pemikiran seorang seniman atau kriyawan yang penuh ekspresi jiwa dari pengalaman yang akan diserap kedalam pemikiran dan perasaan yang nantinya akan menimbulkan ide dalam terciptanya sebuah karya kriya kayu. Penciptaan karya seni Tugas Akhir dengan konsep pose yoga sebagai ide penciptaan kriya ini menggunakan bahan baku kayu jati, mahoni dan akasia yang dibubut berdiameter 2 cm, 2,3 cm disusun menjadi bentuk-bentuk pose yoga. Bentuk pose yoga ini bertujuan untuk pencapaian keadaan spiritual yang sempurna dan ketenangan saat bermeditasi pada jiwa. Manfaatnya konsep pose yoga seperti yang dilakukan penulis dalam tugas akhir ini adalah pentingnya yoga untuk kesehatan lahir dan batin, untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat

Pada proses penciptaan karya tugas akhir ini dalam berbagai bentuk pose yoga diawali dengan eksplorasi dan pengamatan, serta dilanjutkan dengan sket terpilih untuk dijadikan desain yang merupakan gambaran yang bersumber dari eksplorasi, pengamatan, lingkungan dalam kehidupan. Dalam proses visualisasi diperlukan kreativitas dan ketrampilan khusus, sehingga karya yang di hasilkan lebih berkarakter. Berkarya yang baik harus

didukung oleh pengalaman, ketekunan, kesabaran, kecerdasan, dan ketelitian.

### Daftar Pustaka

- [1] Ching Francis D.K. (2000). *Arsitektur Ruang, Bentuk, dan Tatanan*. Jakarta: PT. Erlangga.
- [2] Chopra, Deepak & David Simon. (2004). *Tujuh Hukum Spiritual Yoga*. Gramedia, Jakarta.
- [3] Ghyka, Matila (1946). *The Geometry of Art and Life 1946*.
- [4] Hartoko, Dick. (1989). *Manusia dan Seni*, cetakan ke III, Kanisius, Yogyakarta
- [5] Knott, Ron. (2010). *The Fibonacci Spiral and The Golden Spiral*.
- [6] Konperensi Kriya, (26 Nov" 99)."Tahun Kriya dan Rekeyasa 1999" Institut Teknologi Bandung.
- [7] Marianto, M. Dwi. (2002). *Seni Kritik seni*. Lembaga Penelitian Institut Seni Indonesia Yogyakarta, Yogyakarta.
- [8] Marizar Eddy S. (2005). *Designing Furniture*. Media Pressindo, Yogyakarta
- [9] Sani, Rachman. (2012). *Yoga Untuk Kesehatan*, Effhar Offset, Semarang
- [10] Sarasvati, Svami Satyananda. 2002. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Paramita. Surabaya.
- [11] Sarkar, Shrii Prabhat. (2008). *Penyembuhan Cara Yoga dan Pengobatan Alami*. Ananda Marga. Jakarta.
- [12] Serial Rumah. (2005). *Kreatif Menyimpan Barang*. PT. Gramedia, Yogyakarta.
- [13] Sindhu, Pujiastuti. (2007). *Hidup Sehat dan Seimbang Dengan Yoga*. Qanita. Bandung.
- [14] Siska, Connie. (2009). *Siapa Bilang Yoga Itu Sulit*. Gramedia. Jakarta.
- [15] SP. Gustami, (2004). *Proses Penciptaan Seni Kriya, Untaian Metodologi*, Program Penciptaan Seni Paskasarjana, Institit Seni Indonesia Yogyakarta.
- [16] Soedarso, SP, (1990). *Tinjauan Seni, Sebuah Pengantar Untuk Apresiasi Seni*. Saku Dasar Sana Yogyakarta.
- [17] Sudarmaji. (1979). *Dasar-Dasar Kritik Seni Rupa*. Dinas Museum, Jakarta.
- [18] Triyanto. (1994). *Seni Sebagai Sistem Budaya: Bahasan Teoritis Dalam Konteks*.
- [19] Walgito, Bimo. (1992). *Pengantar Psikologi Umum*. Andi, Yogyakarta.
- [20] Worby, Cynthia. (2007). *Memahami Segalanya Tentang Yoga*. Karisma. Tangerang.