

Olahraga, Gih!

Mens sana in corpore sano, katanya.

Beli pembalut di sana, di toko.

Eh bukan itu, denk, artinya.

Arti peribahasa Latin itu adalah, ‘di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat’.

Artinya lagi, di dalam tubuh ada jiwa. Kalau tubuhnya sehat, jiwanya kuat.

Sampai sini paham, kan?

Kalau belum, silakan baca ulang sampai paham.

Atau diskusi via japri WA juga boleh.

Via WAG juga boleh, denk. Malah lebih ramai dan seru.

**

Nah, gara-gara peribahasa Latin itulah, kita banyak mendengar anjuran untuk melatih tubuh supaya tetap sehat. ‘Olahraga’, kalau kata KBBI. Bukan ‘olah raga’.

Agak aneh, sih, sebenarnya kalau melihat definisi *letterlijk*-nya.

‘Olah’ diartikan sebagai ‘laku’, ‘perbuatan’, atau ‘tingkah’. Definisi ‘raga’ lebih unik, lagi. ‘Keranjang yang kasar terbuat dari rotan’, ‘bola yang terbuat dari anyaman rotan’, atau ‘tubuh’.

Tapi begitu keduanya disambung jadi ‘olahraga’, definisinya pun ditetapkan sebagai ‘gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh’.

Mengingatkan kita sama prinsip pernikahan, nggak sih. Dua orang yang berbeda, setelah disorak oleh para saksi, “SAH!” menjadi satu unit yang saling sokong dan membangun.

Tentu kalau pernikahannya sehat, aman, tenteram, dan damai, yaaa.

**

Seorang guru pernah berkata, “Pohon adalah contoh hakiki dari sebuah konsistensi. Apa benihnya, ya itulah akarnya, batangnya, daunnya, dan buahnya. Kalau benihnya benih durian, ya akar, batang, daun, sampai buahnya juga durian. Nggak mungkin benihnya durian, akarnya nangka, batangnya sukun, daunnya salak, buahnya mangga.”

Kalau pernikahan berisi dua biji orang manusia, maka untuk menciptakan pernikahan yang sehat, manusia-manusia di dalamnya juga harus dalam kondisi sehat. Bukan cuma fisiknya, tapi juga mentalnya.

Ketika fisiknya sehat, seperti yang dibilang peribahasa Latin “*Mens sana in corpore sano*” tadi, maka jiwanya pun akan menjadi kuat.

Apabila fisik kedua manusianya sudah sehat, jiwanya pun telah terlatih hingga menjadi kuat, jika mereka berada dalam naungan pernikahan, maka mudah-mudahan, pernikahannya pun akan sehat, kuat, awet, lengket, dan rapet.

**

Bagi pasangan suami istri, alias pasutri, banyak macam olahraga yang dapat dilakukan, baik berdua maupun sendiri-sendiri.

Olahraga yang dilakukan bareng pasangan, tentu akan sangat menyenangkan. Coba saja lihat Instagramnya Jennifer Bachdim yang suka mengunggah foto saat berolahraga bareng suaminya yang seorang pesepakbola, Irfan Bachdim.

Mereka tampak berolahraga bareng di mana saja. Mulai dari *gym*, rumah, sampai pinggir pantai. *Wow oh-so-romantic*.

Tapi jangan tergoda untuk merasa iri dengki terhadap mereka, karena perasaan itu merupakan salah dua penyakit hati. Kalau hatinya sakit, berarti sedang nggak sehat. Supaya sehat, marilah berolahraga.

Kalau belum bisa berolahraga bareng pasangan di *gym* atau pinggir pantai, cukup berolahraga di rumah. Lebih asyik lagi, berolahraga bareng di kasur.

Hush, ah! Kalau kamu pikirannya jadi nggak senonoh setelah baca kalimat di atas, artinya pikiranmu lagi nggak sehat. Olahraga gih!

Olahraga yoga di kasur bareng pasangan tuh seru, lho.

Hih, astaga! Olahraga yoga betulaaan...!

Cek aja di YouTube. Banyak video yoga yang bisa dilakukan di atas kasur demi memudahkan para kaum mager yang tetap hobii bermimpi menjalani gaya hidup sehat.

Nah itu, dilakukan bareng pasangan, kan makin bersemangat lagi.

Itu lho, maksudnyaaaa....

**

Jadi, kesimpulannya, peribahasa Latin “*Mens sana incorpore sano*” itu artinya bukan ‘beli pembalut di sana, di toko’.

Melainkan ‘dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang kuat.’

Aku bisa mengulang semua 510 katanya lagi yang dari atas, lho.

Yakin kamu masih mau nerusin baca?