

MATERI YOGA

Tree pose (Sikap pohon)

Tree Pose merupakan salah satu contoh sikap berdiri dalam yoga. Tree pose juga disebut sebagai sikap pohon. Untuk pose ini, tidak seperti kebanyakan pose yoga lainnya, kita harus menjaga mata agar tetap terbuka supaya tubuh tetap seimbang.

Cara Melakukan Pose Pohon (Tree Pose)

1. Berdiri tegak dan letakkan lengan di sisi tubuh.
2. Tekuk lutut kanan sedikit, lalu letakkan kaki kanan di atas paha kiri. Pastikan bahwa telapak kaki ditempatkan kuat dan rata di bagian paha.
3. Kaki kiri harus benar-benar tegak. Setelah posisi badan sudah nyaman dalam posisi ini, bernapaslah dan temukan keseimbangan tubuh kita..
4. Sekarang, tarik nafas, dan angkat tangan dengan lembut di atas kepala dan rapatkan telapak tangan kiri dan kanan di atas kepala.
5. Pandangan lurus ke objek yang jauh dan tahan di satu titik. Ini akan membantu anak-anak untuk menjaga keseimbangan dan tetap fokus.
6. Jaga tulang punggung anak-anak agar tetap lurus. Perhatikan bahwa tubuh anak-anak dalam keadaan kencang, namun elastis. Tarik napas dalam-dalam, dan setiap kali menghembuskan napas, rilekasasikan kembali tubuhnya.

7. Dengan lembut angkat tangan dari samping, dan lepaskan kaki kanan.
8. Kembalilah ke posisi semula berdiri tegak dan lurus seperti yang anak-anak lakukan di awal latihan. Ulangi pose ini dengan kaki kiri.

Manfaat *Tree Pose*

Tree Pose memiliki banyak manfaat. Pose ini bisa langsung dirasakan manfaatnya jika dilakukan secara teratur. Diantaranya adalah :

1. Memperkuat tulang belakang sekaligus meningkatkan keseimbangan dan ketenangan serta konsentrasi.
2. Meningkatkan dan membantu koordinasi saraf-otot.
3. Nada otot kaki saat membuat ligamen dan tendon kaki lebih kuat.
4. Lutut menjadi lebih kuat, dan sendi pinggul dilonggarkan.
5. Mata, telinga bagian dalam, dan bahu juga ikut diperkuat dalam pose ini.
6. Meringankan mereka yang menderita linu pada panggul dan mengurangi linu pada pemilik kaki rata.
7. Membuat tubuh stabil, fleksibel, dan sabar. Ini meningkatkan konsentrasi dan mengaktifkan semua kemampuan mental.

Contoh Gerakan *Tree Pose*

