

**JURNAL**

**GERAK YOGA SURYA NAMASKARA  
DALAM KARYA SENI PATUNG FIGURATIF**



Oleh:

I Putu Giri Purgawa

NIM: 201204028

**PROGRAM STUDI SENI MURNI  
FAKULTAS SENI RUPA DAN DESAIN  
INSTITUT SENI INDONESIA DENPASAR**

**2017**

# **GERAK YOGA SURYA NAMASKARA DALAM KARYA SENI PATUNG FIGURATIF**

**I Putu Giri Purgawa**

**201204028**

Program Studi Seni Rupa Murni, Fakultas Seni Rupa Desain

Institut Seni Indonesia Denpasar

## **ABSTRAK**

Yoga Surya namaskara merupakan salah satu jenis yoga asana yang saat ini sedang berkembang di Indonesia, yang menggambarkan pemujaan untuk dewa matahari. Yoga Surya namaskara memiliki dua belas macam gerakan terdapat beberapa gerakan yang khusus pada jenis yoga asana ini diantaranya pada saat melakukan postur matahari terbenam (*padahastasana*) posisi tangan tidak memegang pergelangan kaki melainkan sejajar dengan kaki dan postur menyerang (*ashwasana*) tangan tidaklah tercakup dengan mengarah ke langit-langit melainkan pada gerakan ini tangan sejajar dengan telapak kaki kiri. Gerakan khusus inilah pencipta olah sebagai sumber ide dengan menyederhanakan bentuk, mengolah garis-garis sehingga membentuk figur orang melakukan yoga yang dinamis namun lembut serta diolah dengan unsur-unsur seni rupa lainnya. .

Dalam proses penciptaan digunakan berbagai metode pembentukan dengan menggunakan dua bahan yaitu beton dan *fiber glass*. Untuk menghasilkan enam karya, dengan berjudul: I. *Bhujangasana*, II. *Hasta Uttanasana*, III. *Padahastasana*, IV. *Ashwasana*, V. *Adho Mukha Svasana*, VI *Padahastasana*.

**Kata Kunci** : Gerak Yoga surya Namaskara, Deformasi, Seni Patung Figuratif

## **Pendahuluan**

### **1.1 Latar Belakang**

Dalam yoga Suryanamaskara terdapat gerakan-gerakan yang menjadi ciri khusus yang membedakannya dengan jenis yoga lain seperti postur matahari terbenam, postur menyerang dan postur laba-laba (Ananda Mitra Acarya 2001:65). Postur

matahari terbenam (Padahastasana) dilakukan dengan hembuskan nafas gerakan membungkuk dari pinggul ke arah depan, letakkan kedua tangan sejajar dengan kaki, dekatkan wajah ke arah kaki. Hal ini berfungsi untuk meningkatkan kelenturan tulang punggung, meningkatkan vitalitas dan kemudahan (Panduan lengkap yoga 2015:97). Postur menyerang (Ashwasana) diawali dengan menarik nafas, langkahkan kaki kanan ke arah belakang lurus, turunkan lutut kanan dan buka dada, dan wajah menengadah. Postur ini juga meningkatkan energi dan keseimbangan serta memperhalus konsentrasi (Panduan lengkap yoga 2015:105). Postur laba-laba (Adho mukha svanasana) pertama tarik nafas, luruskan tubuh kemudian buang nafas, turunkan lutut, dada dagu ke alas dan tahan. Postur ini berfungsi menguatkan otot tangan siku, bahu dan otot perut (Panduan lengkap yoga 2015:119).

Dari gerakan khusus inilah pencipta tertarik meneliti lebih mendalam dan hasilnya dijadikan sumber inspirasi dalam penciptaan karya seni dengan penyederhanaan bentuk atau deformasi. Gerakan khusus ini akan diolah dengan rasa pencipta sehingga menghasilkan karya patung. Gerakan yoga Suryanamaskara merupakan salah satu yoga yang ada di Bali dengan menunjukkan gerakan lembut serta mempunyai kekuatan. Deformasi bentuk yang pencipta maksud adalah menyederhanakan bentuk dalam gerak yoga Suryanamaskara dengan cara *simplifikasi* (penyederhanaan) dan *distorsi* (pembiasan) (Mikke Susanto 2011 :8). *Simplifikasi* dimaksud adalah menyederhanakan objek-objek gerak dan *distorsi* atau pembiasan adalah menggabungkan atribut-atribut yang di gunakan seperti selendang, menjadi satu dengan objek.

Dengan adanya banyak kegiatan yoga di Bali dan semakin antusiasnya masyarakat Bali tentang kegiatan yoga maka sejumlah institusi menjadikan yoga sebagai hal yang wajib dilakukan setiap seminggu sekali termasuk sekolah dan perguruan tinggi juga menjadikan yoga sebagai mata perkuliahan wajib ataupun sebagai extra kulikuler. Adapun penulis melakukan penelitian di salah satu pesraman yang berada di Kota Tabanan, tepatnya di Banjar Tegal Mengkeb Desa Kerambitan Kecamatan Selemadeg

Timur yaitu pesraman Kayu Manis. Pesraman ini didirikan oleh LSM Lata Mahasadhi pada tahun 2008. Pesraman ini dulunya terbentuk dari sekelompok remaja yang ingin mendapatkan pengajaran yoga (wawancara : Dr. I Putu Giant). Wawancara yang dibahas mengenai kegiatan yoga yang diajarkan di pesraman serta keunikan pembelajaran yoga. Serta adanya yoga Surya Namaskara yang rutin dilakukan di pesraman ini. Melalui wawancara banyak informasi yang diperoleh dan dari sinilah peneliti ingin mengangkat kegiatan yoga Surya Namaskara untuk dijadikan karya seni patung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang dipaparkan di atas, maka saya mengemukakan beberapa rumusan masalah :

**1.2.1** Bagaimana karakter gerak yoga Suryanamaskara ?

**1.2.2** Bagaimana mendeformasi bentuk yoga Suryanamaskara dalam karya seni patung ?

## **2.2 Metodologi**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan terjun langsung ke lapangan. Dalam mengumpulkan data digunakan dengan tehnik wawancara terhadap narasumber. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode studi kepustakaan, observasi, wawancara, dan dokumentasi.

### **2.2.2 analisis Data**

Data hasil wawancara langsung dengan informan sebagai objek penelitian yakni Dr. Giant selaku pelatih yoga di pesraman Kayu Manis untuk dipadukan dengan data pustaka. Hasil wawancara dengan narasumber mengatakan bahwa yoga Surya Namaskara yang dilakukan di pesraman Kayu Manis dilakukan para yogi tiap hari. Yoga ini dilakukan karena lebih mudah gerakannya dan membantu untuk mengatur

pernafasan agar lebih baik dan berlatih yoga juga berfungsi untuk menjaga kesehatan tubuh.

### **2.2.3 Metode Penciptaan**

#### **a. Eksplorasi**

Eksplorasi, disebut juga penjelajahan atau pencarian, adalah tindakan mencari atau melakukan penjelajahan dengan tujuan menemukan sesuatu. Pada tahap eksplorasi (penjajakan) dalam penciptaan ini adalah merupakan suatu proses penjelajahan ide dari pengalaman yang pernah pencipta temui maupun dari pengamatan terhadap kenyataan lingkungan dimana pencipta berada dan pesraman Kayu Manis. Eksplorasi termasuk berpikir, berimajinasi merasakan dan merespon bentuk-bentuk yang pencipta jadikan objek atau sumber penciptaan karya patung.

Penelitian tentang yoga Surya Namaskar di eksplorasi pengamatan langsung terhadap gerakan para yogi di pesraman Kayu Manis. Melihat langsung yoga Surya Namaskara pencipta menangkap karakter gerakan. Selain melakukan pengamatan secara langsung pencipta juga bereksplorasi lewat media-media informasi seperti televisi, internet, dan gambar-gambar pada buku sehingga pencipta tergugah untuk menciptakan karya seni patung dengan mengolah bentuk, gerak, karakter tari yoga Surya Namaskara.

#### **b. Improvisasi**

Improvisasi dilakukan melalui pembuatan sket-sket. Pembuatan sket bertujuan untuk memvisualisasikan dengan garis bayangan-bayangan atau reka-reka ide yang di dapat pada eksplorasi. Dengan garis inilah ide-ide tersebut terus diolah sampai mendekati bentuk yang sesuai, tentunya dengan tidak mengabaikan komposisi dan kesatuan bentuk. Sket-sket ini nantinya banyak memberikan alternatif bentuk yang bisa dipilih untuk diwujudkan menjadi karya. Setelah melakukan percobaan-percobaan dengan

sket, pencipta lanjutkan dengan membuat maket atau miniatur tiga dimensi. Maket ini pencipta buat dengan bahan kertas dan plastisin, karena mudah untuk dibentuk. Melalui maket ini akan memudahkan dalam pembentukan pada karya patung.

### **c. Pembentukan**

Pembentukan, tahap ini adalah suatu proses perwujudan sket yang telah disetujui. Kebutuhan membuat komposisi tumbuh dari hasrat manusia untuk memberi bentuk terhadap sesuatu yang telah ditemukan. Tahap ini juga merupakan proses penyusunan dengan menggabungkan hasil dari berbagai percobaan yang berdasar pada pertimbangan garis, bidang, bentuk, ruang, tekstur, harmoni, kerumitan, kesungguhan dan lain sebagainya.

Selanjutnya dimulai dengan pembuatan bentuk pada media seperti beton dan fiberglass. Terlebih dahulu pencipta membuat kerangka, setelah kerangka selesai barulah dilanjutkan pada proses pengecoran, pembentukan global, setelah itu dilanjutkan dengan membuat detail, kemudian proses penghalusan hingga mencapai bentuk yang diinginkan. Dan tahapan terakhir adalah finishing untuk memaksimalkan hasil karya yang telah di buat.

### **Deskripsi Karya**



Karya : 6

Judul : *Padahastasana*

Bahan : Beton bertulang

Ukuran : 120cm x 65cm x 40cm

Tahun : 2017

Karya yang berjudul “*padahastasana*” terinspirasi gerakan *padahastasana* dalam yoga Surya namaskara. Gerakan ini dimulai dengan menghembuskan nafas, membungkuk dari pinggul ke arah depan. Letakkan kedua tangan sejajar dengan kaki, dekatkan wajah ke arah kaki. Karya *padahastasana* ini dibutuhkan karena dalam gerakan yoga yang sulit dilakukan menjadi mudah.

Karya ini menampilkan bidang cekung melengkung serta tambahan lubang berbentuk bulat untuk menambah estetis dan lebih berani mempermainkan suatu bidang. Karya ini dibuat menggunakan bahan beton bertulang. Untuk pewarnaan menggunakan warna ungu muda, teknik gradasi warna dasar putih. Kemudian diarsir

dengan warna ungu muda untuk mempertegas garis dan diakhiri dengan penyelesaian menggunakan *clear gloss*

## **5.1 Simpulan**

Gerakan Yoga Surya Namaskara di Pesraman Kayu Manis adalah rangkaian asana yang dilakukan secara mengalir dengan 12 gerakan asana juga merupakan penghormatan bagi dewa matahari. Gerakan yoga Surya Namaskara terdiri dari gerakan : *tadasana, hasta utana, padahastasana, ashwasana, adho mukha svasana*, postur laba-laba, *bhujangasana*. Hal tersebut ditampilkan pada gerakan karya-karya yang berjudul : *hasta utana, padahastasana, ashwasana, adho mukha svanasana* dan *bhujangasana*

Pengolahan bentuk dilakukan dengan cara deformasi menyederhanakan bentuk dan gerakan yoga Surya Namaskara dan distorsi atau pembiasan tanpa mengurangi makna dari gerakan yoga Surya Namaskara. Dalam karya ini garis merupakan elemen yang membentuk suatu figur yogi, dimana gerak yoga dinamis terkesan lembut diolah dengan unsur seni rupa lainnya. Dalam melakukan pembentukan bertolak dari gerak yoga Surya Namaskara namun tetap mengembangkan kebebasan berkebudayaan.

## **5.2 Saran**

Bagi seniman patung dan khususnya mahasiswa Institut Seni Indonesia Denpasar dalam menciptakan karya seni patung dengan tema yoga Surya namaskar. Hal-hal yang perlu diperhatikan adalah memahami dan mempelajari alur serta gerak-gerak kusus yoga Surya namaskar, karakter gerak secara mendalam. Ketekunan dan kesabaran

sangat diperlukan dalam proses penciptaannya sehingga karya yang dihasilkan sesuai dengan harapan.

### **Daftar Pustaka**

Dharsono, Sony Kartika, 2007, Estetika, Penerbit Rekayasa Sains, Bandung.

Muchtar, But, 1992, Seni Patung Dalam Kaitannya Dengan Kehidupan Manusia, BP  
ISI, Yogyakarta.

Nugroho, Eko, 2008, Pengenalan Teori Warna, Andi, Yogyakarta.

Sachari, Agus, 2005, Pengantar Metodologi Penelitian Budaya Rupa, Erlanga, Jakarta.

Sarasvati, svami satyananda, 2002, Surya Namaskara, Penerbit Paramita, Surabaya.

Sindhu, Pujiastuti, 2015, Panduan Lengkap Yoga, Qanita, Bandung.

Sudira, Made Bambang Oka, 2010, Ilmu Seni Teori Dan Praktik, Inti Prima, Jakarta

Susanto, Mikke, 2011, Diksi Rupa ,DictiArt Lab & Djagad Art House Bali,  
Yogyakarta.

SP, Soedarso, 1990, Sejarah Perkembangan Seni rupa moderen. Yogyakarta

Tim Penyusun, 1989, Kamus Bahasa Indonesia, Balai Pustaka, Jakarta.

.<https://www.google.co.id/searchhenrymoore> dikutip tgl 20 desember 2017 18.30  
wita

.<https://www.google.co.id/searchkonsentasi> dikutip tgl 14 desember 2017 21.30 wita