

MERAYAKAN Hari Yoga Internasional 2024



United Nations

**International Day of Yoga
21 June**

'Yoga untuk Diri dan Masyarakat'



Ditulis oleh Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Dokter Keluarga

Tanggal publikasi: 21.6.24

Visi Dr Chrystal adalah untuk mendidik dan memotivasi individu dan populasi menuju hasil kesehatan yang lebih baik.

Misinya adalah untuk membantu memahami artikel sains yang kaya yang penting bagi kesehatan bagi orang sehari-hari melalui artikelnya.

Hari Yoga Internasional dirayakan pada tanggal 21 Juni setiap tahun.

Hari ini berfungsi sebagai platform global untuk meningkatkan kesadaran tentang berbagai manfaat berlatih yoga, menekankan peran yoga dalam membina kesejahteraan individu dan harmoni masyarakat.

Tahun ini menandai Hari Yoga Internasional ke-10 dengan tema "Yoga untuk Diri dan Masyarakat."

Yoga, praktik transformatif, mewakili harmoni pikiran dan tubuh, keseimbangan antara pikiran dan tindakan, dan kesatuan pengekanan dan pemenuhan. Ini mengintegrasikan tubuh, pikiran, jiwa, dan jiwa, menawarkan pendekatan holistik untuk kesehatan dan kesejahteraan yang membawa kedamaian bagi kehidupan kita yang sibuk. Kekuatannya untuk berubah adalah apa yang kita rayakan pada hari istimewa ini.

Yoga lebih dari sekadar aktivitas fisik. Dalam kata-kata salah satu praktisinya yang paling terkenal, almarhum B. K. S. Iyengar, "Yoga menumbuhkan cara-cara mempertahankan sikap yang seimbang dalam kehidupan sehari-hari dan memberikan keterampilan dalam melakukan tindakan seseorang."¹

Kedokteran gaya hidup menggunakan intervensi gaya hidup terapeutik sebagai modalitas utama untuk mengobati kondisi kronis termasuk, namun tidak terbatas pada, penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2 dan obesitas. Menerapkan enam pilar kedokteran gaya hidup - pola makan utuh, pola makan yang dominan tanaman, aktivitas fisik, tidur restoratif, manajemen stres, menghindari zat berisiko dan hubungan sosial yang positif - juga memberikan pencegahan yang efektif untuk kondisi ini.²

Praktek rutin program kebugaran pikiran-tubuh memberikan banyak manfaat terapeutik.

Latihan yoga secara teratur meningkatkan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas dan memfasilitasi karakteristik keramahan, kasih sayang, dan pengendalian diri yang lebih besar, sambil menumbuhkan rasa tenang dan sejahtera.

¹ <https://www.un.org/en/observances/yoga-day>

² <https://lifestylemedicine.org/>

Latihan berkelanjutan juga mengarah pada hasil penting seperti perubahan dalam perspektif hidup, kesadaran diri dan peningkatan rasa energi untuk menjalani hidup sepenuhnya dan dengan kenikmatan yang tulus. Latihan yoga menghasilkan keadaan fisiologis yang berlawanan dengan respons stres lari atau bertarung dan dengan gangguan dalam respons stres, rasa keseimbangan dan penyatuan antara pikiran dan tubuh dapat dicapai.³

Hasil dari sebuah penelitian 'Mengeksplorasi efek terapeutik yoga dan kemampuannya untuk meningkatkan kualitas hidup'⁴ menunjukkan bahwa praktik yoga meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas tubuh, mempromosikan dan meningkatkan fungsi pernapasan dan kardiovaskular, meningkatkan pemulihan dan pengobatan kecanduan, mengurangi stres, kecemasan, depresi, dan nyeri kronis, meningkatkan pola tidur, dan meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Empat prinsip dasar mendasari ajaran dan praktik sistem penyembuhan yoga.⁵

1. Prinsip pertama adalah tubuh manusia adalah entitas holistik yang terdiri dari berbagai dimensi yang saling terkait yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain dan kesehatan atau penyakit dari satu dimensi mempengaruhi dimensi lainnya.
2. Prinsip kedua adalah individu dan kebutuhan mereka unik dan oleh karena itu harus didekati dengan cara yang mengakui individualitas ini dan praktik mereka harus disesuaikan dengan itu.
3. Prinsip ketiga adalah yoga memberdayakan diri sendiri; siswa adalah penyembuhnya sendiri. Yoga melibatkan siswa dalam proses penyembuhan; Dengan memainkan peran aktif dalam perjalanan mereka

³Desikachar K, Bragdon L, Bossart C. Yoga penyembuhan: Menjelajahi model holistik yoga untuk kesehatan dan kesejahteraan. *Int J Yoga Ther.* 2005;15:17–39

⁴Int J Yoga. 2011 Jul-Desember; 4(2): 49–54.

⁵Desikachar K, Bragdon L, Bossart C. Yoga penyembuhan: Menjelajahi model holistik yoga untuk kesehatan dan kesejahteraan. *Int J Yoga Ther.* 2005;15:17–39

menuju kesehatan, penyembuhan datang dari dalam, bukan dari sumber luar dan rasa otonomi yang lebih besar tercapai.

4. Prinsip keempat adalah bahwa kualitas dan keadaan pikiran seseorang sangat penting untuk penyembuhan. Ketika individu memiliki kondisi pikiran positif penyembuhan terjadi lebih cepat, sedangkan jika keadaan pikiran negatif, penyembuhan dapat diperpanjang.

Yoga diakui sebagai bentuk pengobatan pikiran-tubuh yang mengintegrasikan komponen fisik, mental dan spiritual individu untuk meningkatkan aspek kesehatan, terutama penyakit terkait stres.⁶

Bukti menunjukkan bahwa stres berkontribusi pada etiologi penyakit jantung, kanker, dan stroke serta kondisi dan penyakit kronis lainnya.⁷

Karena kenyataan bahwa stres terlibat dalam banyak penyakit, adalah prioritas untuk memasukkan fokus pada manajemen stres dan pengurangan keadaan emosional negatif untuk mengurangi beban penyakit.

Yoga mendorong seseorang untuk rileks, memperlambat napas dan fokus pada saat ini, menggeser keseimbangan dari sistem saraf simpatik dan respons lari atau bertarung ke sistem parasimpatis dan respons relaksasi. Yang terakhir menenangkan dan memulihkan; Ini menurunkan pernapasan dan detak jantung, menurunkan tekanan darah, menurunkan kadar kortisol, dan meningkatkan aliran darah ke usus dan organ vital. Latihan yoga menghasilkan energi seimbang yang sangat penting untuk fungsi sistem kekebalan tubuh.⁸

⁶ Atkinson NL, Permuth-Levine R. Manfaat, hambatan, dan isyarat untuk tindakan latihan yoga: Pendekatan kelompok fokus. *Am J Kesehatan Berperilaku*. 2009;33:3–14

⁷ Granath J, Ingvarsson S, von Thiele U, Lundberg U. Manajemen stres: Studi acak tentang terapi perilaku kognitif dan yoga. *Cognit Berperilaku Ther*. 2006;35:3–10

⁸ Arora S, Bhattacharjee J. Modulasi respon imun dalam stres oleh yoga. *Int J Yoga*. 2008;1:45–55

Latihan yoga yang konsisten meningkatkan depresi dan dapat menyebabkan peningkatan kadar serotonin yang signifikan ditambah dengan penurunan kadar monamine oxidase, enzim yang memecah neurotransmitter dan kortisol.⁹

Peningkatan fleksibilitas adalah salah satu manfaat yoga yang pertama dan paling jelas.

Yoga membantu membangun massa otot dan / atau mempertahankan kekuatan otot, yang melindungi dari kondisi seperti radang sendi, osteoporosis dan sakit punggung.¹⁰

Yoga juga meningkatkan proprioception dan meningkatkan keseimbangan.¹¹

Banyak penelitian menunjukkan yoga menurunkan detak jantung istirahat, meningkatkan daya tahan, dan dapat meningkatkan penyerapan dan pemanfaatan oksigen maksimum selama berolahraga.¹²

Saat berlatih yoga, penekanan mendasar ditempatkan pada menerima pengalaman momen seseorang menciptakan kesadaran dan tidak memaksa tubuh melewati batas nyamannya. Penelitian menunjukkan bahwa yoga dapat menghasilkan

Efek menyegarkan pada energi mental dan fisik yang meningkatkan kebugaran dan mengurangi kelelahan.¹³

Dengan kemampuannya untuk meningkatkan relaksasi dan menginduksi kondisi mental yang seimbang, yoga telah dipelajari untuk mengevaluasi kemungkinan efeknya pada tidur dan insomnia. Pengobatan farmakologis insomnia sering dikaitkan dengan efek samping berbahaya seperti keadaan kebingungan, defisit kinerja psikomotorik, jatuh di malam hari, suasana hati disforia, gangguan fungsi

⁹ McCall T. New York: Bantam Dell, sebuah divisi dari Random House Inc; 2007. Yoga sebagai Obat

¹⁰ Desikachar K, Bragdon L, Bossart C. Yoga penyembuhan: Menjelajahi model holistik yoga untuk kesehatan dan kesejahteraan. *Int J Yoga Ther.* 2005;15:17–39

¹¹ McCall T. New York: Bantam Dell, sebuah divisi dari Random House Inc; 2007. Yoga sebagai Obat

¹² Bharshankar JR, Bharshankar RN, Deshpande VN, Kaore SB, Gosavi GB. Pengaruh yoga pada sistem kardiovaskular pada subjek di atas 40 tahun. *India J Physiol Pharmacol.* 2003;47:202–6

¹³ Carson JW, Carson KM, Porter LS, Keefe FJ, Shaw H, Miller JM. Yoga untuk wanita dengan kanker payudara metastatik: Hasil dari studi percontohan. *J Gejala nyeri mengelola.* 2007;33:331–41

intelektual dan kantuk di siang hari, terutama pada orang dewasa yang lebih tua.¹⁴

Berlatihlah dengan niat, hiduplah dengan tujuan dan rasa syukur.

Menuju hasil kesehatan yang lebih baik dengan yoga.

Pikiran Akhir:

Lain kali Anda melakukan pemeriksaan kesehatan, luangkan waktu sejenak untuk merenungkan kebiasaan gaya hidup Anda dan diskusikan dengan dokter Anda tentang cara-cara untuk meningkatkan hal di atas menuju Anda dan planet kita yang lebih baik dan sehat.

'Menuju hasil kesehatan yang lebih baik'

Tentang penulis:

Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) saat ini berpraktik sebagai dokter keluarga di Asia HealthPartners di bawah anak perusahaan Singapore Institute of Advanced Medicine (SAM) Holdings, yang berlokasi di Lucky Plaza, Orchard, Singapura.

Dr Chrystal Fong terdaftar dalam daftar editor penyedia skrining kesehatan di Health365, sebuah agensi penerbitan perawatan kesehatan, kesehatan, dan kedokteran estetika di Asia. Dia memiliki minat khusus dalam pencegahan kesehatan dan menggabungkan psikologi olahraga dan prinsip-prinsip kedokteran gaya hidup dalam pemeriksaan kesehatan dan advokasi dalam promosi kesehatan.

Dia akan ditampilkan dalam edisi ke-6 Britishpedia yang akan datang dari 'Orang-orang Sukses di Malaysia dan Singapura'.

Dia adalah seorang olahragawan aktif yang memiliki minat besar dalam pengobatan gaya hidup, teknologi medis, dan perawatan medis bertema umur panjang. Dia bangga secara pribadi menjalani pilar kedokteran gaya hidup sendiri dan mengadvokasi melalui komunitas olahraga dan platform media sosialnya. Dia adalah pelatih pribadi bersertifikat dan memiliki diploma dasar dalam Jumping Fitness.

Mantra pribadinya adalah 'Dunia diubah oleh teladan Anda, bukan pendapat Anda.'

Dia menggabungkan konsultasinya dengan metode pembinaan kesehatan dan menginspirasi perubahan perilaku dengan sudut psikologi olahraga.

Keanggotaan profesionalnya saat ini meliputi:

¹⁴ Manjunath NK, Telles S. Pengaruh yoga dan ayurveda pada tidur yang dinilai sendiri pada populasi geriatri. *India J Med Res.* 2005;121:683-90

Anggota Asosiasi Sekolah Tinggi Dokter Keluarga, Sg

Anggota dewan komite eksekutif Society of Behavioral Health, Singapura

Anggota Masyarakat Kedokteran Gaya Hidup Singapura