

SENAM REFLEKSI

Senam refleksi dilakukan dengan menggabungkan gerakan tubuh dan teknik pengaturan pernapasan. Tujuannya adalah memperbaiki fungsi-fungsi otot-otot yang berhubungan dengan alat-alat/organ tubuh dan merangsang ujung urat syaraf yang berkaitan dengan fungsi organ tubuh tertentu . Disamping itu juga untuk memperlancar fungsi sistem syaraf dan peredaran darah yang berkaitan dengan fungsi organ tubuh yang bersangkutan.

Proses kerjanya adalah merangsang titik-titik refleksi di seujur permukaan dan dalam tubuh yang bertujuan memperbaiki arus energi pada urat syaraf. Dalam peristiwa rangsangan melalui senam refleksi ini akan timbul bioenergi yang akan tersalur dan terhimpun untuk membasmi penyebab/sumber-sumber penyakit sekaligus meningkatkan sistem pertahanan tubuh.

Gerakan senam refleksi secara garis besar dibagi 3 tahap, yaitu :

- 1) Tahap peleburan/penghancuran sumber penyakit.
- 2) Tahap pembersihan.
- 3) Tahap pemantapan pertahanan tubuh.

Karena itu gerakan senam refleksi juga dikelompokkan ke dalam tiga tahap tersebut. Bagi yang baru pertama kali melaksanakan senam refleksi ini, tahap-tahap tersebut dijalankan secara berangsur-angsur, mulai dari tahap peleburan berturut-turut hingga tahap pemantapan.

Berikut ini gerakan-gerakan yang harus dilakukan secara rutin setiap hari. Latihan hendaknya dilaksanakan pada pagi hari. Latihan sebaiknya dilakukan di atas tilam/kasur atau matras atau apa saja yang agak empuk. Pakailah pakaian olah raga yang pantas dan tidak sesak pada badan. Hindarilah pakaian yang dapat mengganggu pergerakan senam refleksi ini.

Yang perlu diperhatikan juga adalah teknik pernapasan yang baik. Apabila salah menempatkan tekanannya, kemungkinan akan megakibatkna sakit pada otot-otot leher atau dada.

I. TAHAP PELEBURAN (terdiri dari tujuh gerakan)

1. Gerakan Pertama

- Duduk menindih kedua telapak kaki (bersimpuh).
- Kedua telapak tangan ditaruh pada kedua lutut.
- Tarik napas dalam-dalam lewat hidung, kemudian tahan tekanannya di perut pada posisi kira-kira dua jari di bawah pusat. Penahanan yang benar ditandai dengan mengerasnya bagian ini. Ingat jangan tahan napas di bagian dada karena bisa menyebabkan rasa sakit pada kerongkongan dan rongga dada.

- Angkat tangan lurus ke depan. Telapak tangan dalam posisi tegak (vertikal ke depan) Jari-jemari diregangkan selebar mungkin. Napas masih ditahan.
- Gerakkan kedua tangan ke samping, sejajar dengan bahu. Tarik terus ke belakang sejauh mungkin sampai dada terasa agak tegang dan membusung. Posisi telapak tangan masih tetap tegak menghadap ke luar. Napas masih tetap ditahan.
- Rapatkan kembali perlahan-lahan kedua tangan ke depan, seperti posisi semula.
- Hembuskan napas perlahan-lahan lewat hidung, jangan lewat mulut.
- Ulangi gerakan ini delapan kali.

2. Gerakan kedua.

- Sikap duduk sama seperti gerakan pertama. Kedua telapak kaki ditindih di bawah pantat.
- Tarik napas dalam-dalam lalu tahan pada perut di bawah pusat.
- Angkat kedua tangan ke depan. Posisi telapak tangan ditegakkan jari-jemari diregangkan selebar mungkin.
- Ayunkan tangan kanan ke atas dan tangan kiri ke bawah. Tarik terus ke belakang sejauh mungkin. Tahan sikap itu beberapa lama. Napas tetap ditahan.
- Kembali ke sikap semula, tangan diluruskan menghadap ke depan.
- Hembuskan napas lewat hidung.
- Lakukan gerakan kebalikannya, yaitu tangan kiri diayunkan ke atas dan tangan kanan ke bawah. Ulangi bergantian sebanyak delapan kali.

3. Gerakan ketiga.

- Sikap duduk sama seperti gerakan sebelumnya. Kedua telapak tangan diletakkan pada kedua lutut.
- Tarik napas dalam-dalam dan tahan di perut di bawah pusat.
- Ayunkan kedua tangan ke atas terus ke belakang secara bersamaan. Kepala ditengadahkan dan dada dibusungkan ke depan. Tahan sikap ini beberapa saat sambil terus menahan napas.
- Kembalikan kedua tangan ke depan. Posisi telapak tangan tetap tegak dan jari-jemari diregangkan.
- Hembuskan napas lewat hidung. Ulangi gerakan ini sebanyak delapan kali berturut-turut.

4. Gerakan keempat.

- Sikap duduk seperti sebelumnya. Kedua telapak tangan diletakkan pada kedua lutut.

- Tarik napas dalam-dalam dan tahan di perut.
 - Putar badan pelan-pelan ke kanan sampai 90° sehingga menoleh ke kanan. Kemudian tangan kiri dipindahkan ke lutut kanan. Sedangkan tangan kanan diletakkan di lantai. Tahan sikap ini beberapa saat sambil terus menahan napas.
 - Kembali ke posisi semula perlahan-lahan. Kedua telapak tangan diletakkan kembali pada kedua lutut.
 - Hembuskan napas dari hidung pelan-pelan.
 - Lakukan gerakan sebaliknya dengan menoleh ke kiri. Ulangi gerakan ini sampai delapan kali.
5. Gerakan kelima.
- Sikap duduk menindih telapak kaki. Kedua telapak tangan ditaruh pada kedua lutut.
 - Tahan napas di perut.
 - Bungkukkan badan perlahan-lahan ke depan, jangan cepat-cepat. Tahan pada sikap ini beberapa saat sambil terus menahan napas.
 - Bangkit kembali ke sikap semula. Hembuskan napas lewat hidung.
 - Ulangi gerakan tersebut sebanyak delapan kali.
6. Gerakan keenam
- Sikap duduk sama seperti di atas. Kedua telapak tangan diletakkan pada kedua lutut.
 - Tarik napas dalam-dalam dan tahan pada perut di bawah pusat.
 - Bungkukkan badan ke samping kanan sampai mencium lutut. Tahan sikap ini beberapa saat sambil terus menahan napas.
 - Kembali ke posisi semula. Hembuskan napas lewat hidung.
 - Ganti arah gerakan ke kiri sampai mencium lutut kiri.
 - Lakukan bergantian masing-masing delapan kali.
7. Gerakan ketujuh.
- Sikap duduk sama seperti sebelumnya. Kedua telapak tangan diletakkan pada kedua lutut.
 - Tarik napas dalam-dalam dan tahan pada perut di bawah pusat.
 - Kedua tangan ditekuk sehingga kedua telapak tangan menyentuh bahu.
 - Kemudian masih dalam keadaan sikap tersebut, tangan ditarik ke atas terus ke belakang sehingga telapak tangan menyentuh tulang belikat. Tangan masih tetap ditekuk.

- Kepala didorong ke depan, sehingga posisinya lebih maju dari pada tangan. Tahan sikap ini beberapa saat sambil terus menahan napas.
- Kembali ke posisi/sikap semula. Hembuskan napas lewat hidung.
- Ulangi gerakan ini delapan kali.

II. TAHAP PEMBERSIHAN

1. Gerakan Pertama

- Duduk seperti gerakan sebelumnya. Tarik napas dalam-dalam dan tahan di bawah pusat.
- Tekuk siku tngan. Telapak tangan menghadap ke depan.
- Tarik siku sejauh-jauhnya ke belakang sehingga lengan atas sejajar dengan horizontal.
- Kemudian tarik bahu ke belakang sejauh mungkin. Tahan beberapa saat sambil tetap menahan napas
- Kembali ke posisi semula lalu hembuskan napas lewat hidung.

2. Gerakan Kedua

- Lakukan sikap seperti gerakan kedelapan.
- Tarik bahu ke atas. Dan tahan sikap ini beberapa saat sambil tetap menahan napas.
- Kembali ke posisi semula lalu hembuskan napas lewat hidung.

3. Gerakan Ketiga

- Duduklah dengan kedua kaki lurus, kemudian taruh telapak kaki kanan di atas paha kaki kiri, dan telapak kaki kiri di atas paha kaki kanan.
- Kedua telapak tangan berada di atas lantai di samping badan. Arah jari-jemari tangan mengarah menjurus ke depan.
- Tarik napas dalam-dalam dan tahan di bawah pusat. Angkat badan dengan cara menekan tangan ke lantai. Dan maju ke depan dengan perlahan-lahan sambil tetap menahan napas.
- Teruslah maju ke depan setahap demi setahap sambil terus menahan napas. Lakukan kira-kira samapi minimal 4 langkah baru lepaskan napas. Semakin lamamenahan napas semakin baik.

4. Gerakan Keempat

- Lakukan sikap seperti gerakan ketiga.
- Tarik napas dalam-dalam lalu tahan di bawah pusat.
- Lakukan gerakan mundur sambil terus menahan napas. Setelah tidak kuat lagi barulah napas dilepaskan lewat hidung.

5. Gerakan Kelima

- Duduk, pantat berada di lantai.
- Rapatkan kedua telapak kaki saling berdempet berhadapan. Kedua telapak tangan memegang telapak kaki.
- Tarik napas dalam-dalam dan tahan pada perut di bawah pusat.
- Pindahkan kedua telapak kaki ke depan dalam keadaan masih berdempetan kira-kira sejauh 20 cm.
- Maju ke depan dengan cara mengangkat pantat mendekati kedua telapak kaki tersebut. Tangan tetap menahan agar telapak kaki tidak berpindah.
- Gerakan dilakukan berulang-ulang sambil menahan napas. Semakin lama napas ditahan, semakin baik.
- Setelah melakukan beberpa lompatan barulah napas dilepaskan lewat hidung.

6. Gerakan Keenam

- Sikap duduk sama seperti gerakan kelima.
- Tarik napas dan tahan pada perut di bawah pusat.
- Angkat pantat mundur ke belakang. Napas masih tetap ditahan.
- Tarik lagi kedua telapak kaki menempel pada kerampang/selangkang.
- Lakukan gerakan mundur itu berulang-ulang sambil terus menahan napas. Dan apabila sudah tidak kuat menahan lagi, lepaskan napas lewat hidung.

7. Gerakan Ketujuh

- Jongkok, tumit diangkat. Kedua telapak tangan diletakkan pada lutut.
- Tarik napas dalam-dalam, lalu tahan pada perut di bawah pusat.
- Angkat badan sedikit sehingga posisi lutut - paha sejajar dengan horizontal (lantai).
- Badan tetap dalam keadaan tegak, dan pandangan lurus ke depan.
- Tahan posisi ini selama mungkin hingga lutut terasa agak bergetar. Napas masih tetap ditahan.
- Kembali ke posisi semula. Dan kemudian hembuskan napas lewat hidung.
- Ulangi gerakan ini sebanyak delapan kali.

III. TAHAP PEMANTAPAN PERTAHANAN TUBUH

1. Gerakan Pertama

- Berdiri tegak, kaki diregangkan.
- Tarik napas dalam-dalam dan tahan pada perut di bawah pusat.
- Geser kaki kanan lurus ke belakang.

- Rendahkan badan dengan cara menekuk lutut kaki sehingga paha kaki yang berada di depan sejajar dengan lantai (horinzontal).
- Badan tetap diatur dalam keadaan tegak dan pandangan lurus ke depan.
- Naikkan kembali badan. Kemudian kembalikan kaki yang di belakang (kanan) sejajar dengan kaki depan (kiri). Sikap tetap mengangkang. Kemudian hembuskan napas lewat hidung..
- Ganti gerakan dengan cara menari kaki kiri ke belakang. Lakukan berulang kali masing-masing delapan kali.

2. Gerakan Kedua

- Telentang di lantai, kedua tangan di samping badan menempel di paha tanpa menyentuh lantai.
- Tarik napas dalam-dalam lalu tahan di bawah pusat.
- Angkat badan dari bagian pinggang ke atas membentuk sudut kira-kira 30°.
- Bagian badan dari pinggang ke bawah tetap menempel pada lantai.
- Tahan sikap ini beberapa saat sambil tetap menahan napas. Setelah tidak kuat berulah dilepaskan lewat hidung.

3. Gerakan Ketiga

- Telungkup di lantai, kedua tangan di samping badan menempel di paha tanpa menyentuh lantai.
- Tarik napas dalam-dalam lalu tahan di bawah pusat.
- Angkat badan dari bagian pinggang ke atas membentuk sudut kira-kira 30°.
- Bagian badan dari pinggang ke bawah tetap menempel pada lantai.
- Tahan sikap ini beberapa saat sambil tetap menahan napas. Setelah tidak kuat barulah dilepaskan lewat hidung.

4. Gerakan Keempat

- Letakkan kepala di lantai. Kedua tangan menyangga dengan cara merapatkan kedua telapak tangan (jari-jemari tangan saling memasukkan sehingga kedua tangan membentuk segitiga). Lengan bawah menyentuh lantai, sehingga membentuk pondasi penahan.
- Kemudian angkat kaki ke atas sampai lurus. Tangan menahan agar badan tidak jatuh. Usahakan menjaga keseimbangan hingga badan tetap lurus dalam sikap kepala terletak pada lantai dan kaki ke atas. Kepala bertumpu di antara kedua tangan tadi.
- Tarik napas dalam-dalam dan tahan pada perut di bawah pusat. Lalu hembuskan napas sementara badan tetap dalam sikap ini. Tarik lagi napas dan hembuskan lagi. Lakukan berulang-ulang. Gerakan ini pada mulanya agak sulit dilakukan. Tetapi dengan latihan yangs ungguh-sungguh, lama-kelamaan akan

berhasil juga dilakukan. Sebagai tahap awal, kalau belum bisa, gerakan ini boleh dilakukan dengan bantuan sandaran dinding.

5. Gerakan Kelima

- Badan miring ke samping. Salah satu sisi badan menyentuh lantai.
- Angkat badan dengan cara menyangga menggunakan tangan kanan. Tangan kiri terletak pada paha (samping badan). Kedua kaki lurus berjejer. Kepala lurus dengan badan, jangan terkulai.
- Tarik napas dalam-dalam dan tahan di bawah pusat. Tahanlah pada sikap ini beberapa saat. Kemudian lepaskan napas lewat hidung.
- Buat gerakan sebaliknya dan lakukan bergantian arah kiri dan kanan beberapa kali.

6. Gerakan Keenam

- Baringkan tubuh terlentang di lantai.
- Kemudian angkat kaki ke atas dengan mempergunakan punggung sebagai tumpuannya. Sedangkan tangan menyangga punggung dengan cara menahan pinggul.
- Tarik napas dalam-dalam kemudian tahan di bawah pusat.
- Tahan sikap ini beberapa lama. Kalau sudah tidak kuat menahan napas, lepaskan lewat hidung. Kemudian tarik lagi seperti semula. Lakukan berulang-ulang sebanyak delapan kali.