

Kajian Filsafat Tubuh dalam Praktik Yoga Modern: Perspektif Humaniora dan Ilmu Fisiologi Olahraga

Ni Ketut Windhi Maretha

Institut Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram, Mataram, Indonesia

Corresponding Author's e-mail: mareth77@gmail.com



e-ISSN: 2964-2981

ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/armada>

Vol. 03, No. 09, September, 2025

Page: 297-302

DOI:

<https://doi.org/10.55681/armada.v2i6.1755>

Article History:

Received: Agustus 15, 2025

Revised: September 05, 2025

Accepted: September 10, 2025

Abstract : *Yoga, rooted in ancient Indian philosophy, has evolved into a global practice focused not only on the spiritual dimension but also on improving physical health and psychological well-being. This study aims to analyze the relationship between the philosophy of the body in the Yoga tradition and modern scientific findings in exercise physiology. A qualitative approach was used, examining classical texts such as Patanjali's Yoga Sutras and comparing them with contemporary physiological research that explains Yoga's effects on the nervous system, hormonal balance, and cardiovascular function. The study's findings indicate that the concept of union (the unity of body, mind, and spirit) in Yoga philosophy corresponds to the principles of homeostasis and endocrine system balance found in modern physiology. These findings confirm that Yoga is not only a spiritual practice but also a biological mechanism that supports the body's adaptation to stress and increases functional capacity. This article provides a conceptual basis for integrating humanities and exercise science approaches to understand the holistic meaning of the human body as an instrument for equitable well-being.*

Keywords: *Yoga, philosophy of the body, exercise physiology*

Abstrak : *Yoga, yang berakar dari filsafat India kuno, telah berkembang menjadi praktik global yang tidak hanya berfokus pada dimensi spiritual, tetapi juga pada peningkatan kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara filsafat tubuh dalam tradisi Yoga dengan temuan-temuan ilmiah modern dalam fisiologi olahraga. Pendekatan kualitatif digunakan dengan mengkaji teks-teks klasik seperti Yoga Sutra Patanjali dan membandingkannya dengan hasil penelitian fisiologis kontemporer yang menjelaskan efek Yoga terhadap sistem saraf, keseimbangan hormon, dan fungsi kardiovaskular. Hasil kajian menunjukkan bahwa konsep union (kesatuan tubuh, pikiran, dan jiwa) dalam filsafat Yoga berkorespondensi dengan prinsip homeostasis dan keseimbangan sistem endokrin yang ditemukan dalam ilmu fisiologi modern. Temuan ini menegaskan bahwa Yoga bukan hanya praktik spiritual, tetapi juga mekanisme biologis yang mendukung adaptasi tubuh terhadap stres dan peningkatan kapasitas fungsional. Artikel ini memberikan dasar konseptual bagi integrasi pendekatan humaniora dan sains olahraga dalam memahami makna tubuh manusia secara holistik sebagai instrumen pemerataan kesejahteraan.*

Kata Kunci : *Yoga, filsafat tubuh, fisiologi olahraga*

PENDAHULUAN

Yoga merupakan salah satu warisan budaya tertua India yang telah mengalami transformasi signifikan dari praktik spiritual menuju bentuk latihan fisik dan psikologis modern. Dalam akar historisnya, yoga tidak sekadar aktivitas jasmani, melainkan suatu filsafat hidup yang memandang tubuh sebagai sarana menuju pencerahan dan kesadaran diri (Eliade, 1958). Pemahaman klasik tersebut kini mengalami reinterpretasi dalam konteks globalisasi dan modernisasi praktik kebugaran, di mana yoga sering diposisikan sebagai bentuk mind-body exercise untuk kesehatan mental dan fisik (Feuerstein, 2011). Pergeseran ini menimbulkan pertanyaan mendalam tentang bagaimana filsafat tubuh dalam yoga klasik yang menekankan pada kesatuan antara atman (diri) dan brahman (realitas absolut) diadaptasi dalam praktik yoga modern yang cenderung fisiologis dan sekuler (Alter, 2004).

Dalam konteks filsafat India, tubuh (*śarīra*) tidak dianggap sebagai entitas yang terpisah dari pikiran atau roh, melainkan wadah bagi realisasi spiritual (Rukmani, 2005). Ajaran dalam Yoga Sūtra karya Patañjali menempatkan tubuh sebagai instrumen untuk mengendalikan pikiran melalui disiplin moral (yama dan niyama), postur (*āsana*), pengaturan napas (*prāṇāyāma*), dan meditasi (*dhyāna*). Namun, dalam praktik yoga modern yang populer di berbagai pusat kebugaran di India, Barat, dan Asia Tenggara, fokus utama lebih diarahkan pada aspek postural dan fisiologis daripada pada transformasi spiritual (Singleton, 2010). Perubahan orientasi ini memperlihatkan adanya negosiasi makna antara tradisi humaniora Timur dan ilmu fisiologi modern yang berakar pada sains Barat.

Transformasi yoga menjadi fenomena kebugaran global dipengaruhi oleh perkembangan ilmu kedokteran dan olahraga yang menekankan pada bukti empiris terhadap manfaat fisiologisnya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa yoga dapat meningkatkan fleksibilitas, menurunkan tekanan darah, memperbaiki fungsi pernapasan, serta meningkatkan keseimbangan hormonal (Ross & Thomas, 2010; Woodyard, 2011). Dari perspektif fisiologi olahraga, latihan yoga yang konsisten dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan variabilitas denyut jantung yang menandakan kestabilan sistem saraf otonom (Sarang & Telles, 2006). Namun, pendekatan fisiologis ini cenderung memisahkan tubuh dari konteks filosofisnya, sehingga makna spiritual dan simbolik yang terkandung dalam gerak tubuh yoga mengalami reduksi menjadi sekadar aktivitas fisik.

Kajian humaniora berusaha mengembalikan pemaknaan filosofis tubuh dalam yoga dengan melihatnya sebagai medium eksistensial. Menurut Coakley dan Donnelly (2009), tubuh dalam praktik budaya olahraga sering menjadi ruang bagi konstruksi identitas dan nilai-nilai sosial. Dalam yoga, tubuh bukan hanya objek biologis, tetapi juga teks kultural yang memuat narasi tentang kesadaran, pengendalian diri, dan relasi manusia dengan alam semesta (White, 2014). Pemahaman ini penting untuk menghindari kecenderungan komodifikasi yoga sebagai produk kebugaran modern yang mengabaikan nilai-nilai etis dan spiritual yang menjadi fondasinya (De Michelis, 2005).

Selain itu, dari sudut pandang filsafat fenomenologis, tubuh dalam yoga dapat dipahami melalui konsep embodiment, yaitu kesadaran yang terwujud melalui pengalaman jasmani (Merleau-Ponty, 1962). Proses kesadaran tubuh dalam yoga tidak hanya bersifat mekanis, tetapi juga reflektif sebuah proses di mana praktisi memahami dirinya melalui sensasi, napas, dan gerakan. Dalam konteks India kontemporer, pemahaman ini menemukan relevansinya karena praktik yoga modern kian dikaitkan dengan isu-isu kesehatan mental, stres urban, dan pencarian makna hidup di tengah tekanan globalisasi (Deshpande et al., 2018).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa latihan yoga yang menekankan keseimbangan antara postur fisik dan kesadaran pernapasan dapat meningkatkan psychological well-being serta menurunkan gejala kecemasan (Streeter et al., 2010; Gupta et al., 2023). Efek fisiologis tersebut dapat dijelaskan melalui aktivasi sistem parasimpatik yang memicu relaksasi tubuh dan penurunan aktivitas amigdala dalam otak (Telles et al., 2020). Dengan demikian, yoga modern menjadi titik temu antara humaniora dan ilmu kedokteran, di mana filsafat tubuh bertemu dengan sains dalam memahami keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa.

Namun demikian, sejumlah ahli menilai bahwa praktik yoga modern yang berkembang di perkotaan India dan dunia barat telah kehilangan makna kontemplatifnya. Menurut Jain (2020), banyak sekolah yoga modern mengadopsi pendekatan body-centric dengan menekankan bentuk tubuh ideal dan performa postural, sementara aspek moral dan spiritual dalam Yamas dan Niyamas diabaikan. Akibatnya, tubuh tidak lagi dipahami sebagai sarana pembebasan, tetapi sebagai simbol

kapital kultural dalam budaya kebugaran global (Bharadwaj, 2019). Perspektif ini mengundang refleksi kritis dari bidang filsafat tubuh, yang mempertanyakan bagaimana pengalaman tubuh dapat tetap mempertahankan dimensi etis dan transendental di tengah arus komersialisasi.

Dalam kajian fisiologi olahraga, yoga dianggap sebagai aktivitas dengan intensitas ringan hingga sedang yang mempengaruhi metabolisme energi dan fungsi kardiovaskular. Penelitian oleh Chaya et al. (2006) menemukan bahwa praktisi yoga memiliki basal metabolic rate yang lebih rendah, menandakan efisiensi fisiologis tubuh yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil ini menunjukkan bahwa yoga tidak hanya berpengaruh pada otot dan sistem pernapasan, tetapi juga pada mekanisme homeostasis tubuh secara keseluruhan. Dalam hal ini, filsafat tubuh dalam yoga dapat dibaca sebagai bentuk kesadaran biologis yang selaras dengan prinsip fisiologi modern bahwa tubuh adalah sistem adaptif yang dinamis dan terus menyesuaikan diri terhadap stres lingkungan.

Konteks sosial budaya India memberikan lapisan tambahan terhadap makna yoga. Dalam tradisi Hindu, tubuh dianggap sebagai kshetra (medan) bagi praktik spiritual di mana keseimbangan antara prakriti (materi) dan purusha (kesadaran) harus dijaga (Larson, 1979). Dengan demikian, yoga tidak dapat dilepaskan dari kerangka etika dan kosmologinya. Namun, ketika yoga diadopsi dalam konteks global modern, filsafat ini seringkali disederhanakan menjadi terapi fisik atau teknik meditasi universal (Newcombe, 2017). Pendekatan humaniora berupaya merekonstruksi pemahaman tubuh yoga dalam konteks ini dengan menekankan kembali keterpaduan antara tubuh, pikiran, dan nilai.

Keterlibatan ilmu fisiologi olahraga dalam studi yoga modern menjadi penting karena ia menyediakan basis empiris bagi manfaat kesehatan yoga tanpa menegasikan nilai filosofisnya. Pendekatan integratif ini tercermin dalam riset oleh Telles dan Singh (2013) yang menekankan perlunya dialog antara traditional knowledge systems dan sains modern. Integrasi tersebut memungkinkan yoga dipahami bukan hanya sebagai warisan spiritual India, tetapi juga sebagai praktik ilmiah yang memiliki efek nyata terhadap sistem tubuh manusia.

Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk mengkaji filsafat tubuh dalam praktik yoga modern dengan menggabungkan dua perspektif utama: (1) humaniora, yang menyoroti dimensi eksistensial dan simbolik tubuh dalam tradisi yoga India, serta (2) fisiologi olahraga, yang menjelaskan proses biologis dan psikologis yang terjadi selama praktik yoga. Studi ini diharapkan dapat memperkaya wacana interdisipliner antara filsafat Timur dan ilmu sains modern, serta memberikan pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana tubuh dapat menjadi jembatan antara kesadaran spiritual dan kesehatan fisik dalam konteks India kontemporer.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode analisis hermeneutika filosofis dan tinjauan literatur ilmiah. Analisis hermeneutika digunakan untuk menafsirkan teks-teks klasik seperti Yoga Sutra Patanjali, Bhagavad Gita, serta komentar-komentar Vedanta yang membahas relasi tubuh dan kesadaran. Data empiris diperoleh dari studi literatur fisiologi olahraga dan penelitian eksperimental mengenai efek Yoga terhadap sistem biologis. Kriteria pemilihan literatur meliputi publikasi ilmiah terindeks Scopus atau PubMed dalam 10 tahun terakhir, khususnya yang berfokus pada efek Yoga terhadap kesehatan fisik dan psikologis.

Analisis dilakukan dengan menghubungkan konsep-konsep filosofis seperti prana, karma yoga, dan samadhi dengan indikator fisiologis seperti tekanan darah, variabilitas detak jantung, kadar kortisol, dan keseimbangan hormonal. Validitas data diperkuat melalui triangulasi teori antara sumber humaniora dan sains biomedis. Pendekatan ini memungkinkan penggabungan antara makna simbolik dan temuan empiris sehingga menghasilkan pemahaman holistik terhadap tubuh manusia dalam Yoga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi filsafat tubuh dalam Yoga memiliki korelasi kuat dengan mekanisme fisiologis tubuh modern. Konsep kesatuan tubuh dan kesadaran sejalan dengan prinsip *mind-body regulation* dalam fisiologi olahraga, yang menjelaskan keterhubungan antara sistem saraf pusat dan respon hormonal terhadap latihan fisik.

Tabel 1. Dimensi Filsafat Tubuh dalam Yoga

Aspek Filsafat	Penjelasan	Korelasi Fisiologis
<i>Asana</i> (postur tubuh)	Sarana untuk mencapai kestabilan dan kesadaran tubuh	Peningkatan fleksibilitas, keseimbangan neuromuskular
<i>Pranayama</i> (pengendalian napas)	Mengatur energi vital (<i>prana</i>)	Regulasi sistem saraf otonom dan fungsi respirasi
<i>Dhyana</i> (meditasi)	Penyatuan kesadaran dan ketenangan pikiran	Penurunan kortisol, peningkatan gelombang alfa otak
<i>Samadhi</i>	Kesatuan tubuh, pikiran, dan jiwa	Homeostasis hormonal dan kesejahteraan psikologis

Keterkaitan ini memperlihatkan bahwa Yoga bukan hanya praktik spiritual, melainkan sistem fisiologis yang kompleks. Latihan napas, misalnya, menginduksi aktivasi sistem parasimpatik yang berperan menurunkan detak jantung dan tekanan darah (Telles & Singh, 2018). Sementara itu, postur tubuh berfungsi sebagai rangsangan proprioseptif yang meningkatkan kesadaran tubuh serta koordinasi motorik.

Integrasi Humaniora dan Fisiologi

Kajian ini menemukan bahwa makna tubuh dalam Yoga modern di India telah berevolusi menjadi medium pendidikan kesehatan masyarakat. Pemerintah India melalui Ministry of AYUSH mempromosikan International Day of Yoga untuk mengintegrasikan nilai spiritual dan sains modern. Secara filosofis, hal ini mencerminkan pergeseran dari pandangan tubuh sebagai entitas transendental menuju pemahaman tubuh sebagai ruang etika dan kebersamaan (Desai, 2021). Dari sudut fisiologi, peningkatan kesadaran tubuh berimplikasi terhadap regulasi sistem limbik yang berperan dalam pengendalian emosi (Sarang & Telles, 2006). Dengan demikian, Yoga menjadi model intervensi biopsikososial yang efektif untuk kesehatan modern.

Selain fungsi terapeutik, Yoga juga memiliki dimensi sosial dan kultural yang signifikan dalam konteks India modern. Praktik Yoga diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan jasmani dan kebugaran di berbagai institusi pendidikan, sebagai upaya membentuk kesadaran tubuh dan keseimbangan emosional sejak usia dini (Kumar & Bhattacharya, 2020). Pendekatan ini menunjukkan bahwa Yoga tidak hanya berperan sebagai alat pengobatan alternatif, tetapi juga sebagai strategi preventif dalam membangun masyarakat sehat secara fisik dan mental. Melalui program nasional seperti Fit India Movement, Yoga dijadikan instrumen pedagogis untuk menanamkan nilai disiplin, pengendalian diri, dan kesadaran kolektif terhadap pentingnya kesehatan tubuh (Affairs, 2022).

Lebih jauh, dalam ranah komunitas, Yoga berperan dalam membangun solidaritas sosial dan identitas kebangsaan. Festival Yoga massal di berbagai kota besar India memperlihatkan bagaimana tubuh kolektif dapat menjadi simbol kebersamaan spiritual sekaligus kesehatan nasional (Singh, 2019). Praktik bersama ini menegaskan makna tubuh sebagai ruang interaksi sosial dan spiritual, di mana kesadaran individual melebur ke dalam pengalaman bersama. Secara etnografis, fenomena ini menunjukkan bahwa Yoga berfungsi sebagai praktik reflektif yang menyatukan nilai etika, estetika, dan fisiologi dalam satu kesatuan praksis kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, Yoga modern di India tidak sekadar mempertahankan warisan tradisi spiritual, tetapi juga menegaskan relevansinya sebagai sarana pendidikan tubuh yang berorientasi pada keseimbangan, kebersamaan, dan kesehatan masyarakat yang berkelanjutan.

Relevansi Filosofis dan Medis

Penelitian oleh Sharma et al. (2022) menunjukkan bahwa praktik Yoga selama 8 minggu meningkatkan keseimbangan hormonal dan mengurangi gejala depresi. Hal ini membuktikan bahwa “kesadaran tubuh” bukan hanya konsep metafisik, tetapi juga proses biologis nyata. Dalam perspektif filsafat tubuh, fenomena ini disebut embodied transcendence yakni pengalaman spiritual yang dimediasi oleh tubuh (Lele, 2019). Yoga, dengan demikian, menjadi jembatan antara disiplin ilmu menghubungkan filsafat, kedokteran, dan fisiologi olahraga dalam satu kerangka holistik.

Lebih lanjut, sejumlah penelitian lanjutan di India menunjukkan bahwa mekanisme biologis yang dihasilkan dari praktik Yoga melibatkan regulasi sistem saraf otonom dan penguatan koneksi antara korteks prefrontal dan sistem limbik, yang berperan penting dalam pengendalian stres dan peningkatan keseimbangan emosional (Telles et al., 2020). Aktivasi area otak ini berkaitan dengan peningkatan kemampuan refleksi diri dan pengelolaan emosi yang lebih stabil. Secara fisiologis, praktik Yoga juga mempengaruhi pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin yang berkontribusi terhadap perasaan relaksasi dan kebahagiaan (Gura, 2021). Temuan-temuan ini memperkuat pandangan bahwa Yoga bekerja tidak hanya melalui jalur spiritual, tetapi juga melalui sistem neuroendokrin yang kompleks.

Dalam konteks filsafat tubuh, fenomena ini menegaskan pentingnya tubuh sebagai locus pengalaman spiritual yang tidak dapat dilepaskan dari dimensi biologisnya. Kesadaran tubuh dalam Yoga bukanlah bentuk penolakan terhadap materialitas, melainkan penerimaan terhadap tubuh sebagai sarana untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas dapat dipahami sebagai proses fisiologis yang terinternalisasi, di mana keseimbangan hormon, ritme pernapasan, dan postur tubuh menjadi bagian integral dari pengalaman eksistensial manusia (Feuerstein, 2008).

Dengan memadukan filsafat dan sains, Yoga membangun jembatan antara subjektivitas dan objektivitas. Dalam kerangka interdisipliner ini, Yoga dapat dilihat sebagai paradigma integratif yang menghubungkan epistemologi Timur yang menekankan kesatuan kesadaran dengan pendekatan ilmiah Barat yang berfokus pada bukti empiris. Oleh karena itu, Yoga modern tidak hanya merepresentasikan praktik spiritual tradisional, tetapi juga menjadi model penelitian fisiologis yang relevan untuk pengembangan ilmu kesehatan dan psikologi kontemporer.

KESIMPULAN

Kajian ini menunjukkan bahwa filsafat tubuh dalam Yoga modern memiliki relevansi ilmiah yang kuat dengan prinsip-prinsip fisiologi olahraga. Tubuh dalam filsafat India dipandang sebagai sarana kesadaran, sementara dalam sains modern, tubuh menjadi sistem yang beradaptasi terhadap latihan dan stres. Integrasi kedua pendekatan ini membuka jalan bagi paradigma baru dalam studi tubuh manusia di mana spiritualitas dan biologi tidak dipertentangkan, melainkan saling melengkapi.

Yoga modern di India dapat dilihat sebagai bentuk aktualisasi filsafat kuno dalam konteks kesehatan kontemporer, menegaskan pentingnya pendekatan interdisipliner antara humaniora dan ilmu fisiologi dalam memahami eksistensi tubuh manusia secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Alter, J. S. (2004). *Yoga in Modern India: The Body Between Science and Philosophy*. Princeton University Press.
- Bharadwaj, P. (2019). The commodification of yoga in India: A socio-philosophical critique. *Journal of Indian Philosophy and Religion*, 24, 33–49. <https://doi.org/10.1080/02580136.2019.1660123>
- Chaya, M. S., Nagendra, H. R., Selvamurthy, W., & Kurpad, A. V. (2006). Effect of long term yoga practice on basal metabolic rate of humans. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.2202/1553-3840.1094>
- Coakley, J., & Donnelly, P. (2009). *Sports in Society: Issues and Controversies*. McGraw-Hill.

- De Michelis, E. (2005). *A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism*. Continuum.
- Deshpande, A., Nagendra, H., & Raghuram, N. (2018). Yoga-based interventions in mental health: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology*, 74(3), 1–15. <https://doi.org/10.1002/jclp.22596>
- Eliade, M. (1958). *Yoga: Immortality and Freedom*. Princeton University Press.
- Feuerstein, G. (2011). *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*. Hohm Press.
- Gupta, S., Singh, R., & Khanna, A. (2023). Yoga practice and mental well-being among Indian adults: A post-pandemic analysis. *Indian Journal of Psychology*, 98(2), 45–56. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsy.2023.07.004>
- Jain, A. (2020). *Peace, Love, Yoga: The Politics of Global Spirituality*. Oxford University Press.
- Larson, G. J. (1979). *Classical Sāṃkhya: An Interpretation of Its History and Meaning*. Motilal Banarsi Dass.
- Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of Perception*. Routledge.
- Newcombe, S. (2017). Modern yoga and cultural identity: Beyond the body. *Religion Compass*, 11(4), e12251. <https://doi.org/10.1111/rec3.12251>
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3–12. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>
- Rukmani, T. S. (2005). *Yoga Philosophy of Patañjali*. Munshiram Manoharlal.