

# Qigong

## KENANGAN BUAT PAPA

(PADA HUT YUS KE 44 DAN PERKAWINAN PAPA & MAMA Ke 45, 14 JULI 1996)

(Untuk batu nisan)

Papa, ...

Engkau adalah tugu kegigihan,

Tugu keteguhan dalam derita,

Tugu ketegaran dalam berjuang,

Tugu kejujuran dalam pengabdian pada agama, bangsa dan negara.

Engkaulah yang terbaik yang pernah kami miliki.

Puisi Kehidupan:

### DR. H. ZAINUL YASNI, ANAK DESA RANAH MINANG



Terlahir di desa kecil – Payakumbuh, di kaki Bukit Barisan.

Dalam lingkungan keluarga petani sederhana, sebagai ibunda.

Dari ayah seorang da'i musafir' yang menyiarkan Islam.

Telah membentuk pribadimu sebagai muslim yang kuat.

Surau, mesjid dan pesantren tempatmu menempa iman.

Sekolah dengan 'kresah pseh' nya tempatmu menimba ilmu.

Keduanya telah menjadikanmu seorang muslim yang berpikir.  
Bahwasanya Kemerdekaan Indonesia harus dipertahankan dan diisi.

Berpartisipasi pada pemerintah darurat Republik Indonesia.  
Turut Bergerilya pada agresi II – Belanda.  
Tanpa mengabaikan sekolah, engkau memimpin perlawanan rakyat.  
Walau untuk itu pahammu harus ditembus peluru.  
Pundak kirimupun remuk terhantam popor senapan bekas penjajah.

Setelah kedaulatan RI berhasil dipertahankan,  
Engkau merantau ke Jakarta, ... meneruskan pendidikan lebih tinggi.

Dengan ikatan dinas Tentara Pelajar,  
Universitas Indonesia terbuka bagi seorang anak desa dari ranah Minang.

Diselingi kerja sebagai guru SMA,  
Sebagai sekretaris pada beberapa pejabat negara dan tokoh masyarakat/Islam,  
'Tuk bertahan hidup sederhana di kota besar.

Setelah menyandang gelar kesarjanaan,  
Mengabdikan diri pada dunia pendidikan,  
Membantu pemerintah daerah dalam pembangunan dan keamanan daerah,  
Pencetus 'crash program' Sulawesi Selatan dan Tenggara.  
Mendidik mahasiswa, partisipasi aktif pada pembangunan dan keamanan daerah....  
adalah pengalaman mendasar.  
Meluruskan wawasan, menimba ilmu di manca negara,  
Bagaikan garam dari pengalaman hidupnya.



Meraih jenjang pendidikan tertinggi dengan bimbingan Bung Hatta.

Menuliskan rangkuman pengalaman membangun daerah Sulawesi Selatan dan Tenggara.

Bercermin pada pengalaman sebab akibat pemberontakan, Pertentangan umat beragama

dengan yang anti Tuhan (Komunis).

Lahirilah suatu keyakinan ...

Bahwa dasar dan alat pemersatu agama, bangsa dan negara Adalah pengertian azas tunggal yaitu Pancasila !

Hijrah ke Jakarta kembali dengan satu bertekad

Membangun pembangunan nasional Orde Baru,

Yang membasmi kaum anti Tuhan dari bumi Indonesia.

Dengan semangat jihad dan bekerja keras

'Tuk meningkatkan pendidikan dan taraf hidup masyarakat pedesaan

Rintisan hubungan ekonomi dan kebudayaan ke 25 negara Arab, Merupakan langkah terobosan yang sangat berani.

Berhasil dengan niat baik, dapat dua manfaat satu bonus, Keuntungan dan pahala, seraya menunaikan rukun Islam kelima, Seandainya gagalpun tetap dapat satu keuntungan dan satu bonus,

Yaitu pahala, seraya menunaikan rukun Islam kelima.

Didampingi seorang istri bagimu, ibu bagi delapan anak

Wanita yang sabar dan lugu sebagai kembang desa ranah Minang

Berdua berjalan bergandengan tangan mengarungi bahtera hidup

Mengantarkan kedelapan anak-anakmu ke jenjang perguruan tinggi lahirilah generasi penerusmu yang sigap dan matang,

Termasuk cucu-cucu yang sehat dan soleh.

Ribuan santri telah dihasilkan dari pesantren Darul Salam.

Bukti kepedulianmu untuk pendidikan Islam berwawasan Pancasila dan internasionalisme

Bermula dari wakaf sebidang tanah dan bangunan sederhana,  
Sebidang tanah terluas yang engkau miliki.  
Insya Allah dapat bermanfaat dan dimanfaatkan untuk masa  
selanjutnya.



Melanjutkan sebagai Dubes RI di kerajaan  
Jordania,  
Berhadapan langsung dengan negara Yahudi  
Selain tugas rutin membina hubungan  
bilateral kedua negara  
Menahan serangan politik dari komunis di  
forum Timur Tengah adalah menu harianmu  
Terlihat kegigihanmu melaksanakan tugas  
Abdi Negara,  
Walau sebenarnya tubuhmu yang kecil itu  
sudah lelah.

Sekarang, dalam tidurmu yang abadi.

Tersenyumlah, Papa .... !

Karena akan ada anak dan cucumu yang mewarisi tekad dan  
semangatmu,

Cita dan cintamu bagi agama, bangsa dan negara Republik  
Indonesia.

Tersenyumlah Papa, istirahatlah dengan damai.

Jakarta, 14 Juli 1996

Ananda,

Yusmardi Yasni



# The 8 Superbeing Major Chakras

The Hybrid Student – Gunawan Yasni (Muslim Ghafarrah)

1st Chakra – Red – The Kundalini Chakra, at the base of your Spine keeps you grounded in the physical world. It creates the necessary balance and stillness to succeed in your ambitions and dreams



2nd Chakra – Orange – Just beneath your Navel, this Chakra governs the release of sexual and emotional energy. It enables you to be in balance with your emotions, thus diffusing any build-up of anger

3rd Chakra – Yellow – Located in your Solar Plexus, this Chakra is the seat of your emotions. Its fire and sun energy is what drives your personal power

4th Chakra – Green – The Heart Chakra, is of vital importance. It circulates love, balance and compassion, and keeps your immune system strong and powerful



5th Chakra – Blue – The Throat Chakra, is tied to creativity and communication, expansion and excitement. You may even feel pressure in the throat when you're not able to properly communicate your emotions

6th Chakra – Indigo – The Third Eye Chakra, keeps your psychic and clairvoyant abilities flowing. It is the Pineal Gland, which is like a physical eye with the capabilities of looking upward

7th Chakra – Violet – The Crown Chakra, this connects you with the higher realms. It governs thought, spiritual connection, understanding, knowing and bliss

8th Chakra – White – The energy centre of divine love, of spiritual compassion and spiritual selflessness. The energy centre that holds your karmic residue

---

# The Origin Of The True Energy

The Hybrid Student – Gunawan Yasni (Muslim Ghafarrah)

“Allah telah menurunkan perkataan yang baik (Al Qur’an) yang serupa lagi berulang-ulang. Bergetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah.” Q.S. Az Zumar (39) : 23.



Dalam Islamic Base Defensive Art (IBDA), kompilasi latihan-latihan dari Physical & Metaphysical Self Defence (Bela Diri Fisik dan Metafisik) ditujukan untuk selalu mengacu kepada ke-tauhid-an akan ke-esaan Allah SWT sebagai sumber kebenaran sesungguhnya dengan

memperhatikan cara-cara Rasulullah SAW berolah raga dan berolah jiwa dalam hidup sehatnya. Salah satu cara utamanya adalah melakukan sinkronisasi gerakan-gerakan tertentu sambil senantiasa mengingat Allah sebagaimana yang telah Allah katakan dalam Surah Az Zumar. Dengan demikian praktisi IBDA dapat mengharapkan keridhaan Allah SWT dan senantiasa berada dalam kekuatan yang benar-benar dari Allah SWT yaitu Al Kuwah Al Ilaahiyah. Dalam Surah Az Zumar, Al Kuwah Al Ilaahiyah berbentuk getaran yang mendorong kita mencapai kualitas energy positif yang lebih tinggi. Getarannya cenderung lembut, dengan frekwensi getaran yang sangat tinggi dan teratur, sehingga membuat hati/qolbu kita lembut dan kelembutan qolbu menghasilkan serta meneruskan frekwensi yang semakin lama semakin tinggi yang tidak saja bisa memancarkan gelombang panas, radio, elektromagnetik atau lainnya, namun juga gelombang cahaya yang dikenal manusia mempunyai frekwensi tertinggi yaitu 1014.

Ini artinya bahwa praktisi IBDA yang qolbunya lembut bisa menghasilkan frekwensi yang tinggi yang menghasilkan gelombang cahaya di qolbunya dan kompilasi latihan-latihan bela diri fisik dan metafisiknya akan membuat jiwanya dan tubuhnya mampu tergetarkan, bahkan terefleksikan dengan keluarnya cahaya atau aura yang jernih. Aura itu akan mempengaruhi orang-orang bahkan alam lingkungan sekitarnya. Diamnya praktisi IBDA yang shalih, ikhlas, jujur dan sabar semacam ini saja sudah dapat membawa ketenangan kepada orang-orang dan lingkungan sekitarnya, bayangkan apa yang bisa dia lakukan dengan kebijakannya, nasihatnya, Bergeraknya, kekuatannya untuk membangun hal-hal yang baik dan terkadang menghancurkan hal-hal yang buruk terhadap orang-orang dan lingkungan sekitarnya. Praktisi IBDA bukan cuma sekedar martial artist atau seorang ahli bela diri tapi lebih sebagai sumber daya insani yang mampu menjadi pembuka bagi orang lain dan alam sekitarnya dalam memperoleh penyelarasan dan pemberdayaan dalam hidup untuk mencari Ridha Allah SWT. Kekuatan membangunnya akan lebih dominan dibandingkan kekuatan menghancurkannya sesuai dengan bilangan 99 sifat-sifat Allah SWT dalam skala kecil/manusiawi. Ia akan menjadi sumber daya insani yang mempunyai andil positif terhadap unsur-unsur di alam semesta secara makrokosmos menurut ilmu yang dimilikinya untuk menghasilkan kekuatan-kekuatan positif tertentu dengan juga mengolah unsur-unsur dalam dirinya secara mikrokosmos untuk menghasilkan kekuatan-kekuatan positif tertentu.

Seorang praktisi IBDA menyadari dan menghayati bahwa dalam kosmologi Islam, jiwanya adalah penghubung antara ruh di dalam qolbu dan badannya. Artinya jiwa adalah wadah untuk mentransformasikan energy menjadi bentuk dan rasa. Bahwa secara garis besar, alam semesta (makrokosmos) dan dirinya (mikrokosmos) adalah serupa. Jiwanya adalah penghubung antara ruh dalam qolbu dan alam jasmani. Melalui jiwa inilah Al Kuwah Al Ilaahiyah masuk memperkuat dan memenangkan ruh praktisi IBDA yang senantiasa mensucikan jiwanya dengan mengingat Allah SWT, sebagaimana Allah berfirman; "Demi jiwa



dan penyempurnaannya, maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu jalan kefasikan dan ketakwaan. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.” Q.S. Asy Syams (91) : 7-10.

Pendapat sufi Ibnu Arabi berikut ini lebih detil menggambarkan hubungan antara makrokosmos-mikrokosmos; ” Seluruh kosmos adalah diferensiasi Adam/manusia, sementara Adam merupakan buku yang sangat komprehensif. Dalam kaitannya dengan kosmos, dia seperti ruh dalam hubungannya dengan tubuh. Namun jika melihat kosmos sendirian tanpa manusia di dalamnya, maka seperti menemukan tubuh yang berbentuk tanpa ruh.”

Jiwa menjadi satu elemen yang menentukan kemenangan ruh manusia yang mengejawantah dalam tubuh (mikrokosmos) bahkan alam semesta (makrokosmos) yang dalam hal ini adalah manusia-manusia lain dan alam semesta di sekitarnya. Kunci menggerakkan jiwa yang suci adalah dengan senantiasa menghadirkan semangat yang ikhlas.

Ada satu phrase dalam bible yang cukup sering dikutip; “In the absence of light, darkness comes – Dalam ketiadaan cahaya, kegelapan datang.” Al Kuwwah Al Ilaahiyah adalah cahaya. Ketidadaan cahaya akan mengakibatkan Al Kuwwah Asy Syaithaaniyah datang. Agar Al Kuwwah Al Ilaahiyah yang masuk memperkuat ruh praktisi IBDA, maka jiwanya harus senantiasa disucikan melalui kehadiran semangat yang ikhlas dengan melakukan latihan-latihan Bela Diri Fisik dan Metafisik.

Dalam latihan-latihan beladiri jepang atau cina kita mengenal simpul-simpul/pusat-pusat energy seperti hara, kime atau tan tien yang diupayakan dibersihkan agar jiwa dengan kehadiran semangat lebih mudah dalam menggerakkan tubuh untuk mengejawantahkan kekuatan-kekuatan tertentu. Begitu juga di dalam yoga, kita mengenal simpul/pusat energy kundalini yang dapat menghantar kepada kepribadian agung praktisinya. Perlu diingat bagi seorang praktisi beladiri atau yoga yang ingin menjadi praktisi IBDA, bahwa simpul-simpul/pusat-pusat energy

tersebut hanyalah “interface” bagi jiwa untuk mengejawantahkan kekuatannya dengan kehadiran semangat. Tanpa tauhid yang benar, latihan-latihan beladiri atau yoga tersebut belum tentu membersihkan jiwa apalagi menguatkan ruh sebagaimana yang Allah sudah katakan dalam Surah Az Zumar sebelumnya, karena Allah mengilhamkan kepada jiwa itu 2 jalan yaitu kefasikan dan ketakwaan sebagaimana yang disampaikanNya dalam Surah Asy Syams. Berlatih beladiri atau yoga tanpa tauhid yang benar dengan senantiasa mengingat Allah SWT akan membuka simpul-simpul/pusat-pusat energy sebagai tempat masuknya energy selain Al Kuwah Al Ilaahiyah.

Dengan IBDA diharapkan sumber daya insani terlatih untuk menjadi orang-orang yang senantiasa mengingat Allah dalam bernapas, diam atau Bergeraknya dan senantiasa memikirkan kejadian penciptaan alam dan dirinya, sebagaimana petikan Surah Ali Imran (3) : 190-191 yang mengatakan:

”Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, Maka peliharalah kami dari siksa neraka.

---

## **Seni Pertahanan Diri Islami atau SENDI Islami – 2**

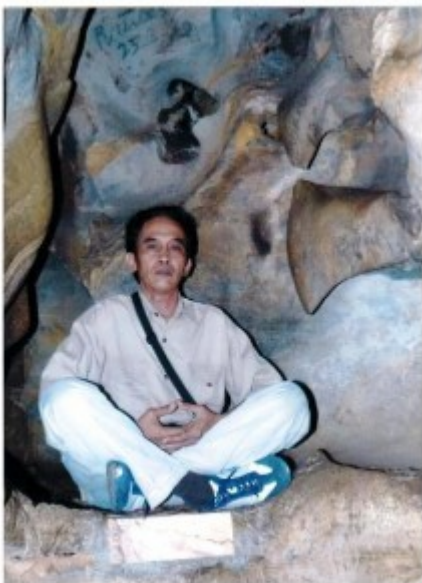
The Sensei – Yusmardi Yasni (Muslim Ghafarrah)

”Hai orang-orang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah

kesabaranmu dan bersiagalah diperbatasan negerimu. Dan bertakwalah kepada Allah supaya kamu beruntung". (Surah Ali-Imran, QS 3:200)

"Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang berbuat baik". (Surah Al-Ankabuut, QS 29:64)

Kedua ayat yang dipetik dari Al-Qur'an tersebut diatas, merupakan petunjuk agar manusia melakukan ikhtiar untuk



melatih jiwa-raganya dan meningkatkan ilmu pengetahuan serta wawasannya agar menjadi manusia yang berguna bagi agama, bangsa dan negaranya. Senantiasa istiqamah dan tawakkal kepada Allah swt, serta yang terpenting adalah niat untuk mencari ridha Allah semata baik dalam bekerja dan berprestasi maupun beramal saleh. Juga tersirat untuk membentuk disiplin diri dan korps dalam menjaga perbatasan negeri yang secara fisik adalah tanah air, akan tetapi bisa

diartikan juga sebagai karakter dan moral suatu bangsa, misalnya: jangan bersifat serakah dan khianat atau populernya KORUPSI supaya beruntung! (kalau punya sifat KKN, yach tahu sendiri deh akibatnya ..... nyusahin banyak orang).

Hal yang sama juga terdapat dalam semua agama, antara lain dapat dipetik dari agama Hindu, sebagaimana dibawah ini :

"Wahai umat manusia yang giat, gigihlah dan milikilah bagian-bagian tubuh yang kuat, cekatanlah dan penuh semangat kerja, kembangkanlah kemashuranmu jauh-jauh dan luas serta selalu tetap berbahagia. Dikau akan memiliki kemampuan seperti Sang Hyang Agni". (Weda-yayur XI :44)

Dapat dipahami, bahwasanya untuk menjadi manusia pembangunan

yang tangguh itu diperlukan tubuh yang sehat dan kuat, mentalitas yang penuh semangat dan ulet/gigih serta senantiasa dalam kesabaran/bahagia. Tentunya senantiasa meningkatkan ilmu pengetahuan dan memelihara iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Sebagai ilustrasi : 1945, bom atom dijatuhkan dikota Hiroshima dan Nagasaki-Jepang. Seluruh dunia mengetahui peristiwa itu dan memperkirakan Jepang yang miskin dari sumber daya alam akan "bangkrut" serta mungkin hidup dari "belas kasihan" bangsa-bangsa lain. Namun yang terjadi adalah diluar dugaan, tidak lebih dari 20 tahun setelah peristiwa yang mengenaskan ini; bangsa dan negara Jepang mampu bangkit dan menjadi "Macan Asia". Bahkan sekarang ini mereka mampu menyaingi bangsa-bangsa yang memerangnya dulu, baik dalam perekonomian maupun dalam bidang teknologi modern. Hal ini dimungkinkan karena generasi tua berhasil mewariskan semangat "Bushido" kaum Samurai kepada generasi muda dan generasi penerus selanjutnya menjadi semangat "Bushido Kebangkitan dan Pembangunan". Caranya cukup unik, yaitu dengan "memaksa" pemuda, siswa SMU dan Mahasiswa mereka berlatih Olah Raga Beladiri tradisi Jepang, seperti: Karate, Aikido, Kempo dan lain- lainnya sebagai olah raga massal atau sebagai kurikulum tambahan yang wajib diikuti (selain kurikulum akademik disekolah dan perguruan tinggi). Hasilnya adalah bangsa Jepang dengan etos dan produktifitas kerja yang luar biasa, dan tentunya kemahiran/ ketrampilan tenaga manusia yang sulit ditandingi.

Jadi dapat disimpulkan betapa bangsa Jepang sangat menyadari kesehatan jasmani dan rokhani masyarakat adalah asset utama untuk pembangunan bangsa dan negara. Mungkin para orang tua kita (terutama yang pernah bergabung dalam PETA) masih ingat pada masa pendudukan Jepang dulu, setiap pagi harus melakukan Taisho yang sebenarnya merupakan persiapan latihan Karate.

Pada tulisan kedua ini akan diuraikan mengenai Olah Raga/Seni Beladiri yang juga bersifat massal, artinya dapat diikuti oleh

masyarakat umum. Untuk mengingatkan kembali, bahwasanya dalam SENDI Islami terdapat 2 (dua) jenis latihan yang bersifat massal, yaitu :

Olah Raga Pernafasan ; sebagai olah raga yang memiliki "keajaiban" (bagi orang awam) dan dapat diikuti oleh masyarakat luas, pria dan wanita yang sudah berusia diatas 16 tahun keatas tanpa batasan umur (asal masih bernafas), berbadan sehat atau sakit, semuanya bisa mulai mengikuti latihan ini. Lebih jelasnya, baca tulisan pertama.

Olah Raga Beladiri ; sebagai sebagai olah raga bagi mesyrakat umum pemuda dan pemudi yang berbadan sehat serta tidak cacat ataupun pernah patah tulang, juga tidak pernah mengidap penyakit yang berbahaya (seperti: jantung, liver, asma dan lainnya) berdasarkan surat keterangan dari dokter atau rumah sakit. Dan untuk mendapatkan hasil yang baik, maka latihan harus dimulai pada usia antara 16 s/d 25 tahun. Tentunya dalam wilayah Republik Indonesia yang berdasarkan Panca Sila, maka semua yang berlatih Olah Raga Beladiri harus beragama!.

II. Olah Raga Beladiri :



Dilakukan tahun ini (2016-1952) = 64 Tahun, dengan

menggunakan  
kamera  
smartphone,  
menahan gerakan  
30 detik.

Pada olah raga beladiri, misi awalnya adalah mempersiapkan manusia sebagai tenaga pembangunan yang sehat dan tangguh serta sekaligus menciptakan sistem pertahanan dan ketahanan masyarakat. Namun, 15 tahun terakhir ini berkembang menjadi olah raga prestasi (dan prestise), mungkin untuk lebih menarik perhatian generasi muda mau/ikut berlatih. Karena biasanya dengan adanya peningkatan status ekonomi dan sosial pada masyarakat, maka pemuda/pemudi dan demikian juga para orang tua tidak menyukai atau gengsi putra/putri mereka bekerja ataupun berlatih yang bersifat fisik ..... sehingga timbul opini bahwa latihan olah raga beladiri hanya untuk orang yang berpendidikan rendah, petugas keamanan atau bahkan mungkin untuk para preman saja. Wallahualam, padahal tujuan utama dari olah raga beladiri adalah untuk membentuk mental dan karakter yang baik dan tangguh (bebas dari penyakit masyarakat yang dikenal sebagai MALIMA ataupun Narkoba), fisik yang kuat dan sehat untuk belajar dan bekerja, sedangkan ketrampilan berkelahi dapat dipakai untuk mempertahankan diri dari tindak kejahatan serta sukarelawan bela negara. Dan yang terpenting tidak takut atau minder terhadap bangsa lain, apalagi pada era globalisasi.

#### A. Lingkup latihan Olah Raga Beladiri :

Olah Raga Beladiri yang juga merupakan salah satu jenis dari SENDI Islami adalah latihan yang bersifat isotonik dan isometrik yang dirangkai dalam bentuk ketrampilan beladiri (baik dengan tangan kosong maupun bersenjata), sekaligus merupakan sarana pembentukan karakter yang luhur dan keimanan/ketakwaan kepada Allah swt. Dasar dari latihan ini adalah adalah paduan dari 3 (tiga) unsur , yaitu :

Nafas (breath), yang dipakai disini adalah nafas dada dan nafas inti

Saripati jurus/latihan (Essence), yang terdiri dari latihan kuda-kuda dan jurus dasar, rangkaian keindahan jurus dan sistematika perkelahian.

Semangat (spirit)

Dari latihan paduan ketiga unsur diatas, secara bertahap akan terbentuk suatu "wadah" cadangan tenaga fisik (fisio energi) yang terpusat pada 4 cm atau 3 jari dibawah pusar dan terletak antara pusar dan kolom tulang belakang. Dalam olah raga beladiri Karate dikenal sebagai "hara" yang memungkinkan seorang karateka mampu melakukan jurus dengan "kime", suatu killing punch (tokui tsuki) atau killing kick (tokui geri). Jadi kalau "wadah" fisio energi sudah terbentuk, maka kekuatan pukulan akan jadi bertambah kuat disamping itu tubuh akan lebih tahan terhadap benturan pukulan atau benda keras karena adanya kontraksi otot secara otomatis (dihasilkan dari "wadah" fisio energi sewaktu penggunaan nafas inti).

Disini jelas terlihat perbedaan mendasar antara Olah Raga Pernafasan dimana perlu pembukaan simpul/saluran energi yang dibantu oleh seorang Guru yang mursyid dan menghasilkan tenaga dalam (bio-energi) sedangkan pada Olah Raga Beladiri "wadah" fisio energi terbentuk dengan sendirinya secara bertahap dibawah bimbingan seorang Guru dan menghasilkan tenaga luar/fisik (fisio energi).

B. Sistematika latihan Olah Raga Beladiri:

Titik berat dari latihan olah raga beladiri adalah pada latihan untuk mendapatkan saripati jurus/latihan (essence), sedangkan pernafasan yang baik didapatkan/diukur dari kekuatan melakukan jurus dan ketahanan fisik dalam berlatih, tentunya kedua hal tersebut harus ditopang oleh semangat yang tinggi untuk berlatih dengan sabar/tekun. Dan keseluruhan latihan ini haruslah ditunjang dengan makanan/gizi yang memadai, karena

tujuan akhirnya adalah kekuatan, kecepatan dan ketepatan reaksi/gerakan serta ketahanan dan kestabilan gerakan dalam interval waktu selama mungkin (stamina dan tingkat kesegaran tubuh) dalam sistematika beladiri/berkelahi. Kalaulah tujuan akhir ini bisa dikonversikan menjadi sebuah kekuatan dan semangat untuk belajar, bekerja dan berprestasi, maka tentu hasilnya akan ..... luarbiasa !.

Program atau kurikulum latihan Olah Raga Beladiri pada umumnya adalah 4 (empat) tahun sampai mendapat predikat Pendekar Muda atau Pelatih Muda (dalam Karate mendapat predikat DAN I), dengan jadwal berlatih 2X seminggu dan waktu berlatih 2-3 jam setiap latihan (agar tidak menyita waktu belajar atau bekerja), serta ujian kenaikan tingkat tiap semester.

Secara sederhana thapan atau sistematika latihan olah raga beladiri, dibagi menjadi :

Latihan kuda-kuda dan jurus-jurus dasar

Latihan rangkaian jurus

Latihan sistematika perkelahian

Catatan :

Pernafasan pada latihan kuda-kuda dan jurus-jurus dasar adalah pernafasan dada, sedangkan pada latihan rangkaian jurus adalah pernafasan dada dengan berbagai variasi. Dan pernafasan pada latihan sistematika perkelahian inti adalah pernafasan inti.

Semangat adalah kata kunci keberhasilan dalam berlatih. Karena dengan semangat anda datang ketempat latihan yang nilainya sama dengan 50% latihan, dengan semangat anda memperhatikan latihan yang nilainya 25% latihan, dan dengan semangat mengikuti latihan dengan tekun/sabar akan mendapatkan nilai 25% lagi. Dalam latihan anda akan mendapat semacam semangat dan berlatih menggunakannya, yaitu: semangat, pikiran dan fisio energi yang "diletupkan" dalam sebuah jurus disertai



"pekikan khas" untuk menambah kekuatan/daya hancur jurus tersebut (dalam istilah Karate disebut Kiai ..... bukannya Kyai lho). Latihan semangat ini akan membuat mental seseorang menjadi lebih tangguh dan ulet, serta tidak gampang putus asa.

#### 1. Latihan kuda-kuda dan jurus-jurus dasar :

Pengenalan latihan kuda-kuda dan jurus-jurus dasar (yang cukup banyak) akan diberikan secara bertahap sesuai dengan tingkatannya, demikian juga kegunaan dan penggunaannya (dalam istilah Karate disebut Kihon). Tingkatan yang lebih tinggi tentu harus berlatih lebih banyak jenis kuda-kuda dan jurus yang harus dilatih dan dengan bobot latihan yang lebih berat. Lingkup latihannya dapat disederhanakan sebagai berikut :

a. Pengenalan dan latihan berbagai jenis kuda-kuda, ditambah dengan 1 atau 2 macam pukulan/tangkisan/tendangan dalam posisi statis, untuk memperoleh kuda-kuda yang kokoh dan kekuatan putaran pinggang (belly power).

Contoh:

Kuda-kuda 'pelana' (berat badan ditengah) ditambah dengan pukulan lurus kedepan arah dada atau kepala, untuk melatih belly power, kecepatan dan ketepatan pukulan serta kekokohan kuda-kuda.

b. Pergerakan kuda-kuda dan jurus dasar, maju maupun mundur untuk memperoleh kuda-kuda yang kokoh namun ringan dalam bergerak dan kekuatan jurus maksimal dari putaran pinggang (belly power).

Contoh: Jurus pukulan lurus kedepan (arah dada atau kepala), bergerak maju dengan kuda-kuda 'zen' (berat badan dikaki depan).

c. Pergerakan/perubahan kuda-kuda dan gabungan jurus dasar, maju maupun mundur untuk memperoleh irama dan pengaturan kekuatan tiap jurus yang dilatih bertumpu pada putaran

pinggang (belly power).

Contoh : tubuh Maju selangkah dengan kuda-kuda 'pelana menyiku' jurus tepis pukulan, kemudian dilanjutkan dengan pukulan tebas (sisi telapak tangan yang lain) sambil menggeser kaki depan menjadi kuda-kuda 'zen'.

Ketiga latihan diatas diberikan secara bertahap sesuai tingkatannya dan sangat erat hubungannya dengan latihan rangkaian jurus yang berbeda tingkat kesulitannya pada tiap tahapan.

## 2. Rangkaian jurus (dalam istilah Karate disebut Kata):

Latihan ini merupakan pergerakan kuda-kuda dan jurus dasar, gabungan jurus, jurus berantai, perubahan kuda-kuda dan posisi tubuh. Rangkaian ini digubah dengan selalu terkandung 3 (tiga) unsur sumber kekuatan manusia, yaitu : nafas (breath), saripati jurus (essence) dan spirit (semangat). Selain indah adalah merupakan latihan kekuatan/ketahanan fisik dan stamina, juga merupakan latihan kelenturan tubuh dan kemantapan kuda-kuda, karena tiap rangkaian jurus ini cukup banyak pergerakannya (harus hafal) dan akan memakan waktu 7-10 menit. Dan yang terpenting sebagai latihan penguasaan/pengendalian kekuatan/ketahanan tubuh, kepekaan rasa dan juga semangat yang ditandai dengan "pekik khas" pada akhir pergerakan jurus berantai ataupun jurus dengan kekuatan terfokus.

## 3. Sistematika perkelahian (dalam istilah Karate disebut Kumite):

Setelah berlatih selama 1,5 tahun latihan 1 dan 2 diatas, baru boleh belajar dan berlatih sistematika perkelahian, dimulai dari yang paling sederhana sebagaimana tahapan berikut ini :

a. Dasar-dasar perkelahian: menyerang-menangkis-counter attack (ditahan) dengan jurus-jurus yang ditentukan Pelatih, serta dilasanakan dengan aba-aba Pelatih (dalam istilah Karate

disebut Kihon Kumite).

b. Perkelahian semi bebas: menyerang-menangkis dan counter attack (ditahan) ditentukan oleh Pelatih, demikian juga siapa yang menyerang lebih dulu/bergantian, dilakukan tanpa aba-aba dari Pelatih (istilah dalam Karate Ippon Kumite). Serangan dan tangkisan yang baik akan dinilai, sebagai persiapan latihan selanjutnya.

c. Perkelahian berpasangan terencana: kerjasama 2 orang atau lebih untuk berlatih perkelahian dengan beberapa jurus yang direncanakan dibawah pengawasan dari Pelatih. Biasanya dipakai sebagai demonstrasi ketrampilan pada waktu presentasi menarik anggota baru (dalam istilah Kempo disebut Embu).

Setelah kurang lebih setahun berlatih latihan 3 a,b dan , maka diperkirakan "wadah" fisio energi sudah terbentuk, maka sudah diperbolehkan melakukan latihan :

d. Perkelahian bebas: latihan penggunaan jurus pada perkelahian sebenarnya (baik jurus tunggal,berantai maupun didahului dengan pancingan/tipuan), namun ada peraturan yang sangat ketat untuk mendidik sportifitas, mencegah kecelakaan yang fatal ataupun emosi yang tak terkendali. Latihan ini dipimpin oleh Pelatih yang juga bertindak sebagai Wasit yang memberi penilaian dan nasehat (dalam istilah Karate disebut Jiyu Kumite).

Beberapa catatan tentang Olah Raga Beladiri :

1. Federasi Olah Raga Karate Indonesia (FORKI) sudah sering menyelenggarakan Pertandingan tingkat Nasional dan sebagai anggota WUKO (World Union Karatedo International) sering juga mengikuti pertandingan tingkat Internasional, baik untuk kategori KATA maupun KUMITE (beregulir dan perorangan).

2. Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) juga sering menyelenggarakan pertandingan tingkat Nasional dan sudah berhasil menjadikan Olah Raga Pencak Silat sebagai Olah Raga

yang dapat dipertandingkan ditingkat Internasional.

Ditanah air yang tercinta, INDONESIA, terdapat berbagai jenis olah raga yang bersifat massal, baik yang import maupun yang lokal/asli dan dengan berbagai alirannya. Dimana Olah Raga Beladiri dan Olah Raga Pernafasan serta berbagai alirannya termasuk kedalam lingkup Islami, karena memiliki sifat-sifat pembinaan kesehatan dan kekuatan fisik, character building, iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.....bukan untuk menyesatkan aqidah beragama atau mendidik seseorang menjadi preman/tukang pukul.

Mungkin kita bisa mencontoh bangsa Jepang yang juga memiliki berbagai jenis Olah Raga Beladiri dengan berbagai alirannya, namun berhasil membentuk generasi muda dan penerusnya sehingga menjadi "Macan Asia" yang disegani diseluruh dunia.

Alangkah indahny jika lau semua organisasi Olah Raga Beladiri & Olah Raga Pernafasan dengan berbagai alirannya yang termasuk kedalam lingkup Islami, saling berlomba-lomba memberikan sumbangsihnya kepada agama, bangsa dan negara dengan mendidik/menghasilkan generasi muda Indonesia sebagai manusia-manusia pembangunan yang hebat. Bersama-sama memiliki ijtihad mendidik/menghasilkan generasi penerus sebagai muslim yang kuat, yang sanggup untuk :

1. Memelihara harga diri, kedaulatan dan kemerdekaan bangsa
2. Memegang teguh amanah bangsa dan negara
3. Menyempurnakan ikhtiar dengan ridha Allah swt.
4. Menjaga silaturra hmi bangsa dengan sopan santun
5. Menguasai diri dengan sabar dan tawakkal

Tentunya semua warganegara Indonesia mengharapkan, suatu saat negeri yang kaya raya akan sumber daya alam, tanah yang subur dengan alam yang ramah dan lautan yang seperti kolam susu dapat menjadi salah satu developed country in the world .....

suatu negeri yang baldatun toyyibatun warabbun ghafur didalam pengelolaan muslim yang kuat!. Insyallah.

Ada baiknya sebelum tulisan ini disudahi, disampaikan sebuah hadits Rasulullah Nabi Muhammad saw. yang sangat populer semasa Khalifah Umar bin Khattab r.a. :

"Jika seseorang (muslim) memiliki ijtihad, maka: jika berhasil, mendapat dua upah. Dan jika tidak/belum berhasil, maka upahnya hanya satu .... tetap dapat upah".

Mungkin pada kesempatan lainnya akan diuraikan lebih mendalam mengenai 'energi' dalam pengertian SENDI Islami dan/atau yang termasuk dalam lingkup Islami.

Wassalam,

Salam hormat untuk kawan-kawan Thaifah Manshurah dimana saja berada.