Seni Pertahanan Diri Islami atau SENDI Islami – 1

The Sensei – Yusmardi Yasni (Muslim Ghafarrah)

“Muslim yang kuat, lebih baik dan lebih dicintai Allah swt daripada muslim yang lemah”. (diriwayatkan Bukhari & Muslim)

Demikian sabda Rasulullah Nabi Muhammad saw, dimana kuat yang dimaksudkan disini adalah kuat untuk “melindungi/mempertahankan” akidah agama, iman dan takwa kepada Allah swt. Dan untuk itu dibutuhkan berbagai kuat diberbagai bidang, seperti kuat dibidang politik, ekonomi, sosial dan budaya. Namun, apakah berbagai kuat itu bisa diwujudkan oleh orang-orang yang lemah dan penyakitan?

Jadi bisa kita simpulkan bahwa komponen utama atau dasar dari berbagai kuat itu adalah manusia yang kuat jasmani, rohani, iman & takwanya. Hal ini diperjelas dalam hadits Rasulullah Nabi Muhammad saw sebagai berikut :

“Hari inilah (hari yang menentukan) sosok keimanan yang seutuhnya berhadapan dengan sosok kekafiran yang sempurna; tidak ada pedang melainkan dzulfiqar dan tiada laki – laki kecuali Ali”. (diriwayatkan Bukhari & Muslim)

Demikianlah pujian untuk keimanan dan keberanian (semangat jihad) Ali bin Abi Thalib r.a menjelang “duel maut” menghadapi 100 pendekar kaum kafir Quraisy yang kejam dan ditakuti.

Bagaimana mungkin seorang diri bersenjata sebilah pedang, bisa menghadapi 100 orang yang juga bersenjatakan pedang? Tentunya dapat diyakini bahwa Sayyidina Ali r.a memiliki ketrampilan beladiri yang sangat tinggi disamping memiliki “tubuh” dengan kekuatan yang melebihi kekuatan 100 pendekar kafir Quraisy.

Bisa juga ada orang yang berpikir : kekuatan yang melebihi

kekuatan sumo dan juara dunia angkat berat itu asli atau bantuan jin/syaitan? Untuk itu, penjelasannya dapat berpedoman pada sabda Rasulullah Nabi Muhammad saw sebagai berikut :

”Akulah kota ilmu dan Ali adalah pintunya, barang siapa yang bersungguh- sungguh mencari ilmuku, seyogyanya datang lewat pintunya”. (diriwayatkan Bukhari dan Muslim)

Jadi agar tidak tersesat atau menjadi musyrik dalam mempelajari ketrampilan beladiri dan tenaga asli (kekuatan fisik + tenaga dalam). Maka sumber-sumber itu haruslah berasal dari Allah swt. Yang diturunkan melalui Rasulullah saw (kota ilmu) dan menghasilkan keimanan/ketakwaan kepada Allah swt dan keberanian serta kekuatan sebagaimana yang dimiliki Ali r.a (pintu kota ilmu).

Dalam seni beladiri Islami (SENDI Islami) ada 4 (empat) jenis latihan sebagai berikut ini :

I. Olah Raga Pernapasan (atau sering diistilahkan sebagai olahraga pernapasan dan tenaga dalam), yang sifatnya olah raga massal.

II. Olah Raga/Seni Beladiri, yang bersifat massal untuk remaja dan pemuda/pemudi. Latihan disini untuk pembinaan fisik dan ketrampilan dalam berkelahi untuk pertahanan diri.

III. Ilmu Beladiri yang terdiri atas 3 (tiga) tahap latihan, sebagai berikut :

Latihan fisik/jurus
Latihan pernapasan (dan tenaga dalam)
Latihan kombinasi dan supranatural

IV. Meditasi dzikir

Olah Raga Pernapasan (dan Tenaga Dalam)

Pada tulisan pertama ini, akan dibahas terbatas mengenai olah raga pernapasan (dan tenaga dalam) yang oleh orang awam

dianggap sebagai sesuatu ”keajaiban”. Suatu bentuk olah raga multi-dimensional dan multi-fungsi serta dapat diikuti secara massal (masyarakat umum), laki-laki dan wanita tanpa batasan umur (asalkan sudah berusia 16 tahun keatas), sehat atau sakit dan untuk agama apapun.. tapi harus beragama!! Bahkan keajaiban yang dihasilkan dari olah raga pernapasan ini sering dituding sebagai sihir atau klenik atau perdukunan.

Sebenarnya apa sih olah raga pernapasan itu? Apa betul dalam waktu yang relatif singkat seseorang yang berlatih bisa memiliki tenaga dalam? Apa tenaga dalam bisa mengobati penyakit sendiri dan membantu mengobati penyakit orang lain? Fisik dan stamina bertambah kuat, tahan pukulan benda keras?

Untuk menjawab itu semua, dapat diuraikan secara sederhana lingkup latihan dan manfaatnya sebagai berikut:

Olah raga pernapasan yang merupakan salah satu jenis dari latihan dari SENDI Islami atau IBDA melandasi latihannya untuk mengolah 3 tiga macam kekuatan yang dimiliki jasmani/rohani seluruh manusia, yaitu:

Kekuatan napas

Kekuatan jurus (saripati jurus)

kekuatan semangat

Setelah dibantu oleh seorang Guru untuk membuka simpul/saluran energi yang terletak 4 cm atau 3 jari dibawah pusar, maka kombinasi/paduan dari latihan ketiga macam kekuatan ini akan membangkitkan tenaga dalam/hawa murni seseorang yang berlatih.

Catatan : Simpul/saluran energi diistilahkan dalam berbagai bahasa,misalnya: hara atau kime (dalam istilah beladiri Karate), tantien/dantian, kundalini.

Tenaga dalam/hawa murni diistilahkan sebagai bio-energy, chi/qi dan ki, energi vital, prana dan sering disebut Ihru (di

daerah Jawa Tengah).

Ad 1. Kekuatan Napas:

Dalam ilmu beladiri pada umumnya, dikenal 3 (tiga) sistem pernapasan, yaitu:

1. Pernapasan dada (chest/normally breathing)

Dada dibusungkan sewaktu menarik napas dan perut dikempiskan. Sistem pernafasan ini digunakan dalam latihan olah raga pada umumnya dan kehidupan sehari-hari.

2. Pernapasan inti (diaphragm breathing)

sistem pernapasan ini digunakan Dalam latihan ketrampilan perkelahian (pada kumite dalam Karate).

3. Pernapasan perut (abdominal breathing)

bagaikan napas pada anak Balita, perut digembungkan waktu menarik napas dan dada dikosongkan. Sistem pernapasan ini selalu digunakan dalam Olah Raga Pernapasan.

Dengan menggunakan sistem pernapasan abdominal, maka memungkinkan paru-paru mengambil udara (oksigen) sampai 3,5 kali lipat dari sistem pernapasan dada atau mencapai 4800 CC. Dengan demikian oksigen yang tersedia dalam darah menjadi lebih besar dan melatih sistem pernapasan segi tiga (tarik-tekan-buang) dengan berbagai interval dan variantnya, maka bio-energy/tenaga dalam menjadi aktif dan bisa mengobati berbagai macam penyakit dalam diri sendiri. Dan pada gilirannya dapat mengalirkan bio-energy tersebut keluar dari tubuh untuk membantu mengobati orang lain. Disamping secara fisik akan memiliki pukulan yang lebih keras, mampu mematahkan benda-benda keras dan juga tahan terhadap pukulan.

Ad 2. Kekuatan jurus (saripati jurus):

Dalam ilmu beladiri, jurus-jurus adalah untuk menangkis,

mengelak dan untuk menyerang musuh berupa manusia atau binatang buas. Namun jurus-jurus pada Olah Raga Pernapasan adalah untuk menangkis dan menghancurkan musuh yang ada dalam diri sendiri berupa bakteri/kuman yang masuk kedalam tubuh, penyakit karena menurunnya fungsi organ tubuh (degradasi) karena bertambahnya usia atau turunan dan yang terpenting penyakit akibat ”kelakuan sendiri” atau sering diistilahkan psikomatik, serta membentuk sistem pertahanan diri.. walaupun demikian, tenaga dalam yang terbentuk dari latihan kekuatan napas dan jurus dapat menjadi sarana pembelaan diri yang cukup dahsyat dan ampuh, baik dari serangan fisik maupun non fisik!

Karena maksud dan tujuan jurus adalah untuk melawan musuh yang ada dalam diri sendiri, membentuk sistem pertahanan diri dan bila perlu menjadi sarana pembela diri terhadap serangan dari luar, maka bentuk dasar jurus-jurusnya amatlah sederhana dan biasanya berjumlah sedikit (hasil pantauan kami, umumnya 10 jurus dan hanya dengan satu macam kuda-kuda). Akan tetapi jurus-jurus sederhana ini yang dipadukan dengan sistem pernapasan akan membuat tenaga dalam mengalir/terkonsentrasi pada bagian tubuh tertentu, sesuai dengan jurusnya, misalnya:

untuk melancarkan peredaran darah keseluruh tubuh (umum) terkonsentrasi mengalir kearah kelenjar tertentu, contoh: untuk merangsang terbentuknya zat antibodi

memperkuat fungsi organ tubuh, contoh: meningkatkan daya kerja pankreas dalam proses pembentukan insulin

memperkuat otot dan mineralisasi tulang sehingga pukulan menjadi lebih keras, dan lainnya.

Catatan : Perpaduan latihan jurus & napas ini hanya kan ada hasilnya atau hanya akan mampu dilakukan seseorang, setelah simpul/saluran energi terbuka!

Ad 3. Kekuatan Semangat:

Dalam ilmu beladiri umumnya, semangat adalah 50% dari latihan,

maksudnya karena semangat anda datang ketempat latihan.Melihat dan mengerti apa yang dilatih adalah 25% dari latihan dan ikut berlatih adalah yang 25% lagi. Tetapi harus diingat bahwa jika anda memiliki poin 75%, maka anda hanya duduk dibangku penonton dan hanya jadi penonton saja. Kalau anda berusaha mendapat yang 25% lagi dengan ikut berlatih, maka kemungkinan anda menjadi juara kalau bisa memiliki poin 100%. Namun kalau hanya dapat poin tambahan 1% saja, sekurang-kurangnya anda sudah menjadi pemain dan bukan penonton saja! Dalam Islamic Defences Art (IBDA) atau SENDI Islami, kekuatan semangat dimaksudkan semangat dalam niat/nawaitu,ikhtiar, istiqamah dan tawakkal dengan cara senantiasa dzikir dalam berlatih maupun kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan iman dan takwa kepada Allah swt.

Demikianlah uraian singkat dan sederhana mengenai dasar-dasar latihan Olah Raga Pernapasan dan manfaatnya bagi kekuatan fisik,kesehatan dan iman & takwa kepada Allah swt.. Dan mudah-mudahan latihan SENDI Islami ini dapat menjadi sendinya Muslim yang kuat. Dan siapakah yang harus mulai latihan IBDA ini? Jawabannya adalah Ibda’ binafsik, mulailah dari dirimu dulu! Semoga dengan latihan ini, bisa terbentuk semangat untuk menjadi Muslim yang kuat, sebagai manusia pembangunan dan sebagai pembela agama, bangsa dan negara. Amin..

Mungkin ada baiknya sebelum tulisan ini disudahi, disampaikan pesan Kakek kami kepada cucu-cucunya tersayang (tahun 1968), sebagai berikut :

”Kamu boleh belajar ilmu atau teknologi apapun walau sampai kenegeri-negeri yang jauh seperti China, Inggris dan lainnya, tapi, harus diingat selalu.. ilmu atau teknologi itu tidak membuat kamu lupa sholat & dzikir, tidak menjauhkan kamu dari Dua Kalimat Syahadat dan Al-Qur’an, tidak menyesatkan kamu kearah musyrik dan tidak mengharuskan kamu menjadi penghianat agama, bangsa dan negaramu sendiri”. (Alm. H. Darwis Abdul Muin, Pendiri Muhammadiyah-Padang Panjang).

Mungkin pada kesempatan lainnya akan diuraikan mengenai Olah Raga Pernapasan pada tingkatan lebih tinggi dan Olah Raga Beladiri lainnya yang termasuk dalam lingkup Islami.

Wassalam..

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