

ABSTRAK

Yoga, satu amalan yang merangkumi latihan fizikal dan mental telah tumbuh di India beribu-ribu tahun dahulu. Ia menjadi satu mekanisma penganut-penganut Hindu membebaskan diri dari lingkaran kelahiran semula dan seterusnya menyatukan diri dengan tuhan. Kini yoga telah melampaui sempadan negara asalnya dan tidak lagi menjadi milik khusus penganut-penganut Hindu. Malah ia telah menjadi satu bentuk riadah yang popular bagi mendapatkan kesihatan fizikal dan mental. Kajian ini dilakukan untuk menemukan kedudukan sebenarnya tentang latihan-latihan fizikal yoga. Ia juga adalah sebagai reaksi kepada kekeliruan yang berlaku dalam kalangan umat Islam di Malaysia tidak lama dahulu ekoran dari fatwa yang menyatakan amalan-amalan fizikal tanpa mantera dan unsur-unsur penyembahan boleh dipraktikkan oleh individu Muslim. Dalam melaksanakan kajian ini, dua metode penyelidikan telah digunakan iaitu kajian perpustakaan dan kajian lapangan. Hasil dapatan dari kajian menunjukkan bahawa praktik fizikal yoga tanpa mantera dan unsur-unsur penyembahan masih mengandungi elemen-elemen yang bertentangan dengan ajaran Islam.

ABSTRACT

Yoga, a practice encompassing physical and mental exercises was conceived in India thousands of years ago, as a way for the Hindus to liberate themselves from the cycle of reincarnation and to unite oneself with god. It has however, crossed the borders of its original birth place and can no longer be exclusively claimed by the Hindus. It has become a popular form of exercise to achieve physical and mental health. This research is aimed at ascertaining the true nature of the physical aspect of yoga exercises. It is also a reaction to the confusion amongst the Muslims in Malaysia not long ago, following the *fatwa* which proclaims that yoga in its physical form without the chanting and elements of submission can in fact be practised by Muslims. In carrying out this research, two methods were undertaken i.e. library research and field research. As a whole, this research has shown that even the physical aspect of yoga practices without chanting and submission still contains elements that are against the teachings of Islam.

PENGHARGAAN



Alhamdulillah, setinggi kesyukuran dipanjatkan ke hadrat Allah s.w.t. kerana dengan rahmat dan izinNya, disertasi ini berjaya disiapkan.

Jutaan terima kasih diucapkan khusus kepada Prof. Madya Dr. Khadijah Mohd Khambali @ Hambali selaku penyelia dan pembimbing penulis dalam penulisan disertasi ini. Segala nasihat, bimbingan, teguran, dorongan dan sokongan dari Dr. adalah sebagai pembakar semangat di ketika penulis merasa tertekan dan hampir putus asa dalam usaha penulis cuba menghasilkan sesuatu yang diharapkan akan memberi manfaat kepada para Muslimin di negara ini khususnya.

Penulis juga ingin mengucapkan ribuan terima kasih kepada semua pensyarah yang telah memberi tunjuk ajar dan mencurahkan ilmu kepada penulis. Tanpa jasa dan budi baik anda sekalian tidak mungkin penulis mampu melaksanakan satu tugas yang berat dan mencabar ini.

Istimewanya, ucapan terima kasih ditujukan kepada suami Dato' Mohd. Said bin Awang, anak-anak dan menantu-menantu yang dikasihi, yang sentiasa bersabar dan memberi bantuan dan dorongan. Buat cucu-cucu tersayang Mikail, Natasha, Arrian, Aidan, Arlen, Ailyn, Maryam Athirah dan Balqis – segala usaha

ini adalah sebagai pendorong untuk kalian dalam mengharungi hidup yang penuh cabaran.

Akhirnya, tidak dilupakan juga ucapan terima kasih kepada rakan-rakan yang sentiasa bersedia membantu dan memberi sokongan kepada penulis. Jasa baik anda semua tidak akan dilupakan dan hanya Allah s.w.t. sahaja yang mampu membalasnya.

Azimah binti Awang Teh
205 Persiaran Zaaba, Taman Tun Dr. Ismail,
Kuala Lumpur.

24 Zulkaedah 1431H
1 November 2010

PANDUAN TRANSLITERASI

1. KONSONAN

Huruf Arab	Nama dan Transkripsi	Huruf Arab	Nama dan Transkripsi	Huruf Arab	Nama dan Transkripsi
ء ا ؤ	a, ' (Hamzah)	ز	z	ق	Q
ب	B	س	s	ك	K
ت	T	ش	sh	ل	L
ث	Th	ص	ṣ	م	M
ج	J	ض	ḍ	ن	N
ح	Ḥ	ط	ṭ	و	W
خ	Kh	ظ	ẓ	هـ	H
د	D	ع	'(a,i,u)	ي	Y
ذ	Dh	غ	gh		
ر	R	ف	f		

2. VOKAL

Vokal panjang	Transliterasi	Contoh	Transliterasi
ā	ā	الْكُبْرَى / الْبَابُ	al-Bāb / al-Kubrā
ī	ī	الْخَمِيسُ	al-Khamīs
ū	ū	الْمُسْلِمُونَ	al-Muslimūn

Vokal pendek	Transliterasi	Contoh	Transliterasi
– (fatḥah)	a	قَتَاتَ	Qanata
– (kasrah)	i	تِهَامَةَ	Tihāmah
– (dammah)	u	جُعِلَ	Ju'ila

Diftong	Tansliterasi	Contoh	Transliterasi
اَوْ	au / aw	اَوَابُ	awwābun
اَيَّ	ai / ay	اَيَّامُ	ayyāman
اَيَّ	iy	اَيَّاكَ	iyyāka

SENARAI KEPENDEKAN

‘Abd	:	‘Abdul
a.s.	:	‘Alaihissalam
B.	:	Bin
Bil.	:	Bilangan
bt.	:	Binti
Cet.	:	Cetakan
Co.	:	<i>Company</i>
Dr.	:	Doktor Falsafah
Ed.	:	Edisi
(ed.)	:	Editor
H.	:	Hijrah
Hj.	:	Haji
h.	:	Halaman
Ibid.	:	<i>Ibidem</i> (dalam rujukan yang sama)
JAKIM	:	Jabatan Kemajuan Islam Malaysia
Jil.	:	Jilid
Ltd.	:	<i>Limited</i>
M	:	Masihi
MAYI	:	Malaysian Association of Yoga Instructors
op. cit.	:	<i>Opera Citato</i> (dalam rujukan berselang)

Prof.	:	Profesor
r.a.	:	Radiallahu ‘anhu
s.a.w.	:	Sallallahu ‘alaihi wasallam
s.w.t.	:	Subhanahu wa Ta’ala
(terj.)	:	Terjemahan
t.t.	:	Tanpa Tahun

Catatan: Istilah sesuatu perkataan yang berasal daripada perkataan Arab tetapi telah menjadi sebutan bahasa Melayu adalah dieja mengikut perkataan bahasa Melayu, seperti perkataan ulama, fukaha, ilmiah dan lain-lain.

Nama-nama ulama dan pengarang dieja seperti yang tertera dalam buku-buku mereka seperti, Wahbah al-Zuhaily, Sayid Sabiq dan lain-lain.

DAFTAR ISI

PRAKTIK YOGA DI PUSAT YOGA MALAYSIAN ASSOCIATION OF YOGA INSTRUCTORS (MAYI): SATU KAJIAN DARI PERSPEKTIF PEMIKIRAN ISLAM

KANDUNGAN	HALAMAN
Abstrak	iv
Penghargaan	vi
Panduan Transliterasi	viii
Senarai Kependekan	x
Daftar Isi	xii

BAB 1 - PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Kajian	1
1.2. Permasalahan Kajian	5
1.3. Objektif Kajian	6
1.4. Kepentingan Kajian	7
1.5. Skop Kajian	7
1.6. Pengertian Tajuk	9
1.7. Tinjauan Kajian Lepas	11
1.8. Metodologi Penyelidikan	19
1.9. Susunan Penulisan	26

BAB 2

SEJARAH DAN KONSEP YOGA DALAM AGAMA HINDU

A. SEJARAH YOGA

2.1. Pengenalan	28
2.2. Asal-Usul Yoga	28

2.3. Sistem Yoga Patanjali	32
2.4. Perkembangan Yoga	34
B. KONSEP YOGA	38
2.5. Definisi Yoga	39
2.6. Tujuan Yoga	42
2.7. Manfaat Yoga	43
2.7.1. Meningkatkan Kesehatan Fizikal	44
2.7.2. Memiliki Akhlak Mulia	45
2.7.3. Membuat Kebajikan	46
2.8. Syarat-syarat Yoga	47
2.8.1. Yakin Tentang Kewujudan Tuhan	48
2.8.2. Memiliki Akhlak Baik	48
2.8.3. Sihat Fizikal dan Mental	49
2.9. Jenis-jenis Yoga	50
2.9.1. <i>Jnana Yoga</i>	51
2.9.2. <i>Bhakti Yoga</i>	55
2.9.3. <i>Karma Yoga</i>	56
2.9.4. <i>Hatha Yoga</i>	57
2.9.5. <i>Raja Yoga</i>	59
2.9.6. <i>Kundalini Yoga</i>	60
2.9.7. <i>Dhyana Yoga</i>	61
2.10. Konsep Ketuhanan dalam Falsafah Yoga	63
2.11. Hukum <i>Samsara</i> , <i>Karma</i> dan <i>Moksha</i>	68
2.12. <i>Subtle Body</i> , <i>Nadis</i> , <i>Chakra</i> dan <i>Latent Energy</i>	70

BAB 3

MALAYSIAN ASSOCIATION OF YOGA INSTRUCTORS (MAYI)

3.1. Pengenalan	75
3.2. Latarbelakang MAYI	76
3.3. Pengasas MAYI	77
3.4. Struktur Pentadbiran Dalam MAYI	78
3.5. Sistem Pengajaran di MAYI	78
3.5.1. Pengajaran Untuk Para Pengajar Yoga	78
3.5.2. Pengajaran Untuk Orang Awam	79

3.6.	<i>Workshop</i>	80
3.6.1.	<i>Manipuraka & Universal Healing Yoga Workshop</i>	80
3.6.2.	<i>Shatkarma Workshop</i>	81
3.6.3.	<i>Urdha Retas Workshop</i>	81
3.7.	Asas Utama Dalam Yoga	81
3.7.1.	<i>Shatkarma</i>	82
	(i) <i>Trataka</i>	83
	(ii) <i>Neti</i>	84
	(iii) <i>Kapala-bhati</i>	86
	(iv) <i>Dhauti (Kunjali)</i>	86
	(v) <i>Nauli</i>	88
	(vi) <i>Basti (Laghoo Shankaprakshalana)</i>	90
3.7.2.	<i>Pranayama</i>	93
	(i) <i>Kapala-bhati</i>	94
	(ii) <i>Bhastrika</i>	95
3.8.	Praktik Yoga	95
3.8.1.	<i>Astanga Yoga (Eight Limbs of Yoga)</i>	96
	(i) <i>Yama</i>	97
	(ii) <i>Niyama</i>	99
	(iii) <i>Asana</i>	102
	(iv) <i>Pranayama</i>	103
	(v) <i>Pratyahara</i>	104
	(vi) <i>Dharana</i>	105
	(vii) <i>Dhyana</i>	107
	(viii) <i>Samadhi</i>	107
3.8.2.	<i>Mudras</i>	109
	(i) <i>Nasikagra</i>	111
	(ii) <i>Shambavi</i>	112
	(iii) <i>Anjali</i>	113
3.8.3.	<i>Asana (Posture, Gaya dan Formasi Yoga) Yang Diajar di MAYI</i>	113
3.8.4.	Jenis-jenis <i>Asana</i> Yang Menjadi Fokus Kajian	114
	(i) <i>Siddhasana (Perfect Posture)</i>	118
	(ii) <i>Padmasana</i>	120
	(iii) <i>Sukhasana</i>	122
	(iv) <i>Surya Namaskar</i>	123
	(v) <i>Savasana</i>	134

BAB 4

ANALISIS PRAKTIK YOGA DI MAYI MENURUT PERSPEKTIF PEMIKIRAN ISLAM

4.1. Pengenalan	139
4.2. <i>Asana</i> : Analisis Menurut Perspektif Pemikiran Islam	139
(i) <i>Surya Namaskar (Sun Salutation)</i>	140
(ii) <i>Savasana</i>	149
(iii) <i>Siddhasana, Padmasana dan Sukhasana</i>	153
4.3. <i>Shatkarma</i> : Analisis Menurut Perspektif Pemikiran Islam	153
4.4. <i>Pranayama</i> : Analisis Menurut Perspektif Pemikiran Islam	157
4.5. Suasana/Keadaan Semasa Melakukan Praktik Yoga: Analisis Menurut Perspektif Pemikiran Islam	158

BAB 5

PENUTUP

5.1. Kesimpulan	161
5.2. Saranan	163
 Bibliografi	 168