



DRS. MADYO WRATSONGKO, M.M.

Grand Master Indonesian Ergonomic Gym



SEHAT TANPA OBAT KIMIA

DENGAN

BEST

**TEKNIK PERNAPASAN OTAK
BERBASIS
ERGONOMIK SPIRITUAL**

"Setelah diajarkan BEST dan saya lakukan rutin setiap hari, alhamdulillah, migrain hilang dan berat badan saya menjadi ideal. Selain itu, napas menjadi lebih panjang dan pada saat bangun tidur, badan tidak terasa pegal-pegal lagi."

—Ambarsari

Direktur Bidang Supplier & Aviation, Jakarta

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى

“Sangat luar biasa! Setelah melakukan gerakan BEST yang diajarkan Pak Madyo, saya merasakan sensasi rasa kedamaian yang benar-benar nikmat ketika shalat. Sudah bertahun-tahun pertanyaan terhadap makna gerakan shalat itu apa, akhirnya terjawablah sudah. Saya bersyukur sekali mendapatkan petunjuk dari Allah.”

—**Agus Hendra Jaya, 43 tahun**

Personel Modulus Band, Jakarta

“Saya mengalami pendarahan otak karena tabrakan. Tulang tengkorak saya digergaji, sehingga 2,5 tahun saya tidak dapat membungkuk dan melakukan berbagai pekerjaan rumah tangga dengan baik. Setelah saya diajarkan BEST dan saya lakukan rutin setiap hari selama 3 minggu, hasilnya saya dapat membungkuk dengan sempurna dan kembali melakukan pekerjaan rumah tangga dengan baik.”

—**Ibu Mayumi, 44 tahun**

Ibu Rumah Tangga, Jakarta

“Saya mengalami migrain beberapa tahun dan telah berobat ke mana-mana tanpa ada hasil. Setelah saya diajarkan BEST dan saya lakukan rutin setiap hari, alhamdulillah, migrain saya hilang dan berat badan saya menjadi ideal. Selain itu, napas menjadi lebih panjang dan pada saat bangun tidur, badan tidak terasa pegal-pegal lagi. Sukses Pak Madyo dengan ilmu sehatnya!”

—**Ambarsari, 40 tahun, Direktur**

Bidang Supplier & Aviation, Jakarta

“Dalam gerakan shalat, ada semacam 'olah raga rutin berintensitas rendah', yang kini sangat direkomendasikan oleh pakar aerobik. Tak heran, Senam BEST dalam buku ini—yang inspirasi utamanya diadaptasi dari gerakan shalat—dimungkinkan bermanfaat dalam menjaga kesehatan.”

—**dr. Ade Hashman, Sp. An.**

Penulis Buku *Rahasia Kesehatan Rasulullah*

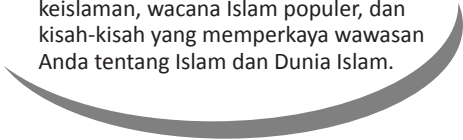
**SEHAT TANPA
OBAT KIMIA**

DENGAN

BEST

mizania

menerbitkan buku-buku panduan praktis
keislaman, wacana Islam populer, dan
kisah-kisah yang memperkaya wawasan
Anda tentang Islam dan Dunia Islam.



SEHAT TANPA OBAT KIMIA

DENGAN

BEST

TEKNIK PERNAPASAN OTAK
BERBASIS
ERGONOMIK SPIRITUAL

Drs. Madyo Wratsongko, M.M.

Grand Master Indonesian Ergonomic Gym

Pendekar Keluarga Silat Nasional Indonesia “Perisai Diri”

mizania

Sehat tanpa Obat Kimia dengan BEST
Teknik Pernapasan Otak Berbasis Ergonomik Spiritual
Drs. Madyo Wratsongko, M.M.

Copyright © Drs. Madyo Wratsongko, M.M., 2014
All rights reserved
Hak cipta dilindungi undang-undang

Penyunting: Taufik Pram
Penyelaras aksara: Lina Sellin, eL-Putri
Penata aksara: Dwi Annisa
Desain cover: A. M. Wantoro
Fotografi: Himago Professional Service
Tim digitalisasi: Aida Kania Lugina

Diterbitkan oleh Penerbit Mizania
Anggota IKAPI
Jl. Jagakarsa Raya, No. 40 Rt007/Rw04
Jagakarsa, Jakarta Selatan 12620
Telp. 021-78880556, Faks. 021-78880563
E-mail: redaksi@noura.mizan.com
www.nourabooks.co.id

ISBN: 978-602-0989-54-9

E-book ini didistribusikan oleh:
Mizan Digital Publishing
Jl. Jagakarsa Raya No. 40, Jakarta Selatan - 12620
Phone.: +62-21-7864547 (Hunting), Fax.: +62-21-7864272
email: mizandigitalpublishing@mizan.com

Bandung: Telp.: 022-7802288
Jakarta: 021-7874455, 021-78891213, Faks.: 021-7864272
Surabaya: Telp.: 031-8281857, 031-60050079, Faks.: 031-8289318
Pekanbaru: Telp.: 0761-20716, 076129811, Faks.: 0761-20716
Medan: Telp./Faks.: 061-7360841
Makassar: Telp./Faks.: 0411-440158
Yogyakarta: Telp.: 0274-889249, Faks.: 0274-889250
Banjarmasin: Telp.: 0511-3252374

Layanan SMS: Jakarta: 021-92016229, **Bandung:** 08888280556



Ucapan Terima Kasih

Puji syukur ke hadirat Allah Swt. yang memberikan izin untuk menyusun buku ini.

Rasa cinta dan sayang untuk:

Istriku, Sri Suharsih yang setia mendampingiku menapaki jalan kehidupan ini.

Putri-putriku:

Rima Oktaviani Dwiarti, S.E., S.I., Ak.,

Rindi Agustiani Dwiputri, S. Par, dan

Rizka Septiani, serta

Cucuku:

Dion Sevia Winoro

Rasa hormat untuk para guruku:

Bapak H. Adung Suteja

Bapak RM. Soebandiman Dirjoatmojo

Bapak A. M. Isran, Ph. D.

Ucapan terima kasih kepada saudara-saudaraku, sahabat-sahabat, dan teman-teman terbaikku yang tidak dapat kusebutkan satu per satu untuk bantuan moril maupun materiil sehingga buku ini tersusun.

“Manusia cerdas adalah manusia yang selalu melakukan introspeksi diri dan selalu beramal untuk menyiapkan hari setelah kematian.”

(HR Tirmidzi)



Renungan

Orang zaman dulu yang hendak memperbaiki dunia, ia lebih dulu berusaha mengatur negerinya.

Untuk mengatur negerinya, ia lebih dulu membereskan rumah tangganya.

Untuk membereskan rumah tangganya, ia lebih dulu meluruskan hatinya.

Untuk meluruskan hatinya, ia lebih dulu memantapkan tekadnya.

Untuk memantapkan tekadnya, ia lebih dulu mencukupkan pengetahuannya.

Untuk mencukupkan pengetahuannya, ia meneliti hakikat tiap perkara.

Dengan meneliti hakikat tiap perkara, cukuplah pengetahuannya.

Dengan cukup pengetahuannya, akan dapat memantapkan tekadnya.

Dengan memantapkan tekadnya, akan dapat meluruskan hatinya.

Dengan hati yang lurus, akan dapat membina dirinya, sehingga dapat membereskan rumah tangganya.

Dan setelah itu, mengatur negaranya sehingga tercapailah damai di dunia.

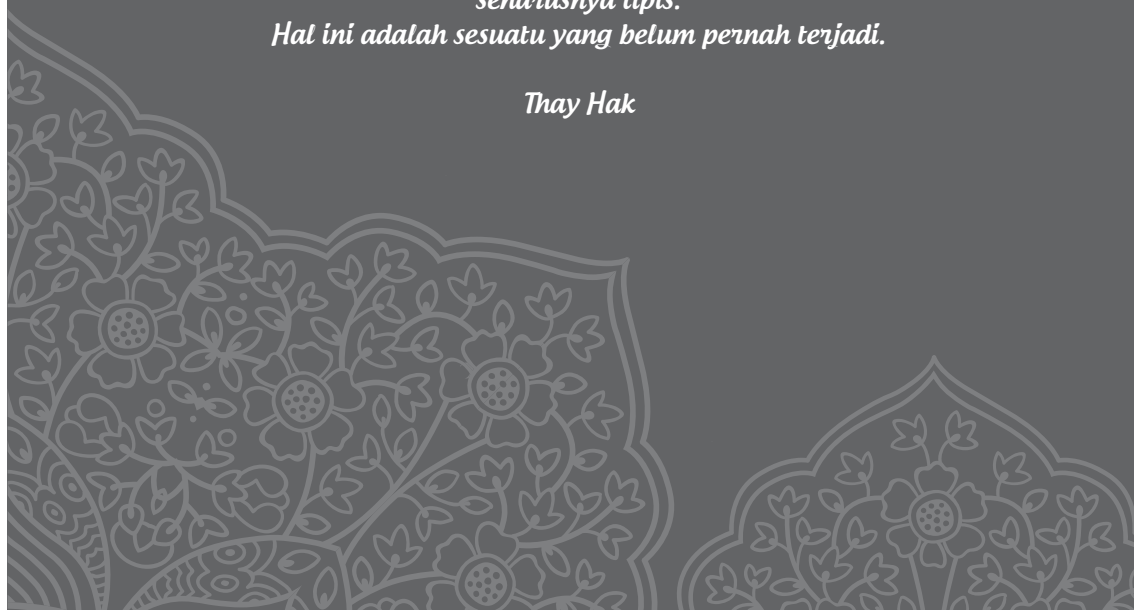
Karena itu, dari pemimpin sampai rakyat jelata ada satu kewajiban yang sama, yaitu:

“Mengutamakan Pembinaan Diri sebagai Pokok.”

Adapun dari pokok yang kacau itu, tidak pernah dihasilkan penyelesaian yang teratur baik, karena hal itu seumpama menipiskan benda yang seharusnya tebal, dan menebalkan benda yang seharusnya tipis.

Hal ini adalah sesuatu yang belum pernah terjadi.

Thay Hak



Pengantar Penulis

Terobosan Program Aktif dan Komprehensif

Brain Ergonomic Spiritual Technique (BEST) atau Teknik Pernapasan Otak Berbasis Ergonomik Spiritual merupakan program peningkatan kesehatan fisik, kebugaran mental, dan kejernihan pikiran. Program ini bersifat aktif dan mandiri. Artinya, program yang implementasinya dapat berkelanjutan secara mandiri tanpa bergantung kepada siapa pun. BEST merupakan solusi seluruh persoalan kehidupan manusia, yang akan menjawab seluruh keluhan manusia sampai tuntas.

Ilmu sehat multimanfaat ini merupakan terobosan keilmuan yang disinergikan dari berbagai ilmu pengetahuan, seperti derivasi gerakan shalat, silat, yoga, *tai chi*, bio-energi, akupunktur, dan tarian Nusantara.

BEST dilengkapi dengan berbagai keilmuan yang saling mendukung, di antaranya neurosains, bio-mekanika, dan ilmu ergonomik, sehingga program ini menjawab seluruh keluhan hidup manusia sampai tuntas secara komprehensif.

Harapan kami, pada masa-masa yang akan datang semakin banyak orang mempelajari BEST, sehingga kehidupannya menjadi lebih **Sehat, Cerdas, dan Religius.**

Amin.[]

Drs. Madyo Wratsongko, M. M.

Grand Master Indonesian Ergonomic Gym

Pendekar Keluarga Silat Nasional Indonesia “Perisai Diri”

Pengantar

Harmonisasi Fitrah

Prof. Dr. H. A. Malik Fadjar, M.Sc.

Guru Besar dan Praktisi Pendidikan

“Terobosan yang paling menggairahkan (sekaligus menantang) dari abad ke-21 ini, bukan karena teknologi, melainkan karena konsep tentang apa artinya manusia itu.”

—John Naisbitt

Sengaja saya kedepankan pernyataan pakar masa depan *futurelog* John Naisbitt tersebut sebagai pembuka kata pengantar buku karya Madyo Wratsongko yang berjudul **Sehat Tanpa Obat Kimia dengan BEST (Teknik Pernapasan Otak Berbasis Ergonomik Spiritual)**.

Pernyataan Naisbitt itu, kini di abad ke-21 ini telah menjadi kenyataan dan mengundang perhatian dari berbagai kalangan, seperti ahli psikologi, pendidikan, agama dan sebagainya. Dan dari sini pula bermunculan publikasi, baik berupa hasil penelitian dan kajian maupun model-model pengembangan sumber daya manusia dalam berbagai sudut pandang (termasuk buku karya Madyo Wratsongko ini).

Dalam keyakinan dan pandangan Islam, manusia adalah makhluk tertinggi ciptaan Allah Swt. Cak Nur (Prof. Dr. Nurcholis Madjid [Alm.]) menegaskan bahwa “Sesuatu yang membuat manusia menjadi manusia bukan hanya beberapa sifat atau kegiatan yang ada padanya, melainkan suatu keseluruhan susunan berbagai sifat-sifat dan kegiatan-kegiatan yang khusus dimiliki manusia saja.” Bahkan, ada kata-kata hikmah yang menegaskan bahwa, “Engkau menjadi manusia dengan jiwamu dan bukan semata-mata karena jasmanimu, yaitu: **Fitrah**.”

Maka, upaya melakukan harmonisasi atau menyeimbangkan “jiwa dan raga” adalah dalam rangka mempertahankan dan memperkuat “fitrah insaniahnya.”

Kehadiran buku ini tidak dapat dipisahkan dari upaya membangun harmoni agar fitrah insaniah tetap dalam kondisi “fit”. Kondisi fit—jiwa dan raga, merupakan modal dasar manusia sebagai makhluk tertinggi ciptaan Allah Swt. dalam pengabdian yang dijiwai oleh semangat “iman dan amal saleh”. Sesungguhnya manusia-manusia yang beriman dan beramal saleh itulah yang tidak pernah merugi dan terjaga dari keterpurukan.

Semoga kehadiran buku ini semakin memperkaya wawasan kita sebagai manusia dalam mengemban misi iman dan kemanusiaan. Wassalam.[]

Isi Buku

Ucapan Terima Kasih — xi

Pengantar Penulis — xiii

Terobosan Program Aktif dan Komprehensif

Pengantar Prof. Dr. H. A. Malik Fadjar, M.Sc. — xv

Harmonisasi Fitrah



BAB I Sinergi Olah Gerak, Olah Napas, dan Olah Mental-Spiritual

Olah Gerak, Olah Napas, dan Olah Mental-Spiritual — 1
Proses Keseimbangan dan Integrasi antara Pikiran dengan Tubuh — 4

Olah Gerak Religius–Spiritual — 5

Olah Gerak Bela Diri — 6

Proses Pernapasan — 7

- a. Manfaat Latihan Olah Napas — 8
- b. Dasar Ilmu BEST — 8

Olah Gerak — 12



BAB II BEST: Brain Ergonomic Spiritual Technique

Teknik Pernapasan Otak Berbasis Ergonomik Spiritual — 13

- a. *Self Healing* — 15
- b. Otak dan Gerak — 15
- c. Gambaran Otak Sehat — 16

- d. Beberapa Prinsip Dasar BEST yang Sejalan dengan Prinsip Otak dan Gerak — 17
- e. Tujuan Pelatihan BEST — 19
- f. Manfaat BEST — 19
- g. Shalat dan Kesehatan Tubuh — 21



BAB III Gerakan BEST Survival (Detoksifikasi)

Definisi Ergonomik — 25

Gerakan Senam Serat Sendi — 26

- a. Senam Tubuh Bagian Atas — 26
- b. Senam Tubuh Bagian Tengah: Bahu, Belikat, dan Pinggang — 28
- c. Senam Tubuh Bagian Bawah — 28

Gerakan BEST Survival: Gerakan Dasar untuk Detoksifikasi — 30

- a. Lapang Dada untuk Melatih Kesabaran — 30
- b. Tunduk Syukur untuk Melatih Rasa Hormat kepada Sesama — 32
- c. Duduk Perkasa untuk Melatih Rasa Rendah Hati — 34
- d. Duduk Pembakaran untuk Melatih Ketenangan Jiwa — 37
- e. Berbaring Pasrah Menuju Keikhlasan — 39



BAB IV Gerakan BEST Combat (Harmonisasi Energi)

Gerakan Pembuka-Berdiri Tegak — 43

Gerakan Membuka Diri: Mengaktifkan Otak Kanan dan Otak Kiri — 44

Gerakan Berserah Diri: Melatih Keteguhan dan Keyakinan kepada Allah Swt. — 46

Gerakan Tunduk Syukur 2: Melatih Melepas Ego — 47

Gerakan Duduk Perkasa 2: Melatih Keseimbangan Akal Sehat dan Hawa Nafsu — 49

Gerakan Duduk Pembakaran 2: Melatih Pikiran untuk
Menguatkan Akal Sehat — 51

Gerakan Berbaring Pasrah 2: Melatih Kepasrahan Menuju
Keikhlasan kepada Allah Swt. — 52

- a. Menguatkan Otot Jantung — 53
- b. Menurunkan Glukosa Darah — 53
- c. Melenturkan Persendian — 54
- d. Mencegah Osteoporosis — 54
- e. Melawan Kanker — 55



BAB V Gerak Tari Nusantara

Gerakan Tari Alam Semesta — 57

Gerakan Tari Saman — 59

Gerakan Tari Piring — 60

Gerakan Tari Kecak — 61

Gerakan Tari Tor-Tor — 62

Gerakan Burung Rajawali — 63

Gerakan Satria Berjalan — 64

Gerakan Jinjit — 65

Gerakan Sempok — 65

Gerakan Getar Bumi — 67

Gerakan Membenturkan Lutut — 68

Gerakan Memutar Pergelangan Kaki ke Luar dan ke
Dalam — 69



BAB VI Sehat Berdasarkan Jam Piket Organ dan Teknik Pencegahan serta Penanggulangan Berbagai Penyakit

Jam Piket Organ — 72

Penjelasan Jam Piket Organ — 72

Teknik Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit — 76

- a. Penyakit Paru — 76

- b. Pencegahan Melahirkan Anak Autis — 77
- c. Depresi — 77
- d. Gangguan Belajar — 78
- e. Insomnia — 79
- f. Migrain — 79
- g. Vertigo — 80
- h. Anemia — 80
- i. Osteoporosis (Gangguan Sendi/Jaringan Ikat) — 81
- j. Sakit Maag Kronis (gastritis) — 81
- k. Ejakulasi Dini (pada Pria) — 82
- l. Menopause (pada Wanita) — 82
- m. Hemoroid (Wasir, Ambeien) — 82
- n. Hipertensi — 83
- o. Varises — 83

Penanggulangan Berbagai Penyakit — 84

Foto Aktivitas Yayasan Tapak Liman — 85

Tentang Penulis — 101

Perjalanan Panjang Penulis — 103

Daftar Rujukan — 107



Aku tidak selalu mendapatkan apa yang kusukai. Oleh karena itu, aku selalu berusaha menyukai apa pun yang aku dapatkan.



BAB I

Sinergi Olah Gerak, Olah Napas, dan Olah Mental-Spiritual

Olah Gerak, Olah Napas, dan Olah Mental-Spiritual

Setiap pembawa ajaran agama pasti memiliki kondisi fisik dan mental yang sehat. Kondisi ini penting bagi mereka, mengingat tugas atau amanah yang harus disampaikan kepada umatnya sangatlah berat.

Beliau-beliau selalu menerapkan dan mengajarkan metode pemeliharaan kesehatan fisik dan mentalnya, di mana metode tersebut diterapkan dan diajarkan kepada para pengikutnya. Tujuannya agar pengikutnya dapat beribadah dengan kondisi sehat fisik dan mental, sehingga tercapai apa yang menjadi tujuannya beribadah.

Metode tersebut selalu diterapkan dalam kegiatan ritual ibadah keagamaan, yang kemudian dikembangkan lebih lanjut berupa latihan-latihan yang menggabungkan, menyerasikan, dan menyelaraskan olah napas, olah gerak, dan olah mental-spiritual, dengan tujuan mencapai keseimbangan, keselarasan, dan keharmonisan antara tubuh, pikiran, dan jiwa.

Metode seperti ini banyak dipelajari orang. Bahkan telah menjadi tren di seluruh dunia, dan diikuti oleh orang yang bukan penganut agama pemilik gerakan ritual tersebut.

a. Metode Ajaran Hindu

Agama Hindu mengajarkan meditasi. Metode ini, pada awalnya, diterapkan para pendeta dan umat Hindu dengan tujuan untuk mencapai keseimbangan, keselarasan, dan keharmonisan antara tubuh, pikiran, dan jiwa dalam melakukan ritual ibadah keagamaannya.

Meditasi adalah metode pengelolaan pikiran dengan konsentrasi, disertai olah napas perut untuk mengatur kualitas penyerapan oksigen ke dalam tubuh, konsentrasi pikiran, dan pengendalian tubuh, guna mengaktifkan dan mengendalikan tenaga dalam, prana, dan kundalini. Metode ini dibawa ke Indonesia oleh pendeta agama Hindu, dan saat ini telah berkembang pesat menjadi olah gerak silat tenaga dalam atau prana.

b. Metode Ajaran Budha

Dalam ajaran agama Budha terdapat metode semadi. Metode ini awalnya diterapkan para pendeta dan umat Budha untuk mencapai keseimbangan, keselarasan, dan keharmonisan antara tubuh, pikiran, dan jiwa dalam melakukan ritual keagamaannya. Semadi adalah metode pengelolaan pikiran dengan meditasi relaksasi disertai olah napas dada untuk mengatur kualitas penyerapan oksigen ke dalam tubuh, serta meningkatkan kemampuan relaksasi pikiran dan pengendalian tubuh, guna mengaktifkan dan mengendalikan energi kehidupan (*chi/ki/bio-energi/tenaga dalam*).

Metode ini masuk ke Indonesia dibawa oleh pendeta agama Budha, dan saat ini mengalami pengembangan pesat menjadi olah gerak silat dengan metode pernapasan semadi, silat Cina, kungfu, *wushu*, *tai chi*, *chi kung*, *reiki*, dan sebagainya.

c. Metode Ajaran Nasrani

Dalam agama Nasrani terdapat metode doa dan penguatan doa. Metode ini pada awalnya diterapkan para pendeta dan umat Nasrani dengan tujuan memuji Allah Bapa, Putra, dan Ruh Kudus. Tujuan dari upaya ini adalah untuk mencapai keseimbangan, keselarasan, dan keharmonisan antara tubuh, pikiran, dan jiwa.

Ide dasar metode ini berkembang menjadi metode melagukan doa dalam bentuk nyanyian pujian diiringi musik, di mana dalam latihannya menggabungkan, menyasrakan, menyelaraskan olah napas perut dan dada, sementara pikiran berkonsentrasi pada doa puji-pujian dan suara lagu puji-pujian serta bunyi alat musik.

Metode ini masuk Indonesia dibawa oleh pendeta Nasrani, dan saat ini telah mengalami pengembangan menjadi komunitas doa bersama, persekutuan doa, paduan suara gereja, terapi vibrasi doa, terapi vibrasi suara, dan terapi vibrasi musik.

d. Metode Ajaran Islam

Dalam ajaran Islam terdapat metode shalat, iktikaf, doa, tafakur, dan zikir. Metode ini diterapkan oleh para ulama dan umat Islam dengan tujuan untuk mengabdikan dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. agar mendapatkan ridha-Nya. Bila dilakukan dengan benar, sesuai aturan, dampaknya adalah tercapainya keseimbangan, keselarasan, dan keharmonisan antara tubuh, pikiran, dan jiwa.

Metode shalat dimulai dengan niat dan wudhu, berdoa, lalu melakukan gerakan takbir, ruku', iktidal, sujud, duduk di antara dua sujud, duduk tahiyat awal, duduk tahiyat akhir, dan salam. Seluruh gerakan tersebut disertai bacaan doa atau ayat-ayat dalam Al-Quran, dan diakhiri dengan ucapan salam.

Niat yang muncul dari dalam hati dan diucapkan dengan lisan merupakan tujuan shalat. Setelah berniat, maka mulailah pikiran

dikonsentrasikan hanya kepada Allah dan hanya untuk Allah, dalam bentuk meditasi konsentrasi.

Berwudhu sebelum shalat merupakan aplikasi membersihkan atau menyucikan tubuh jasmani dari kotoran dan najis yang melekat, serta mulai menghilangkan atau mengarsipkan masalah keduniaan dari pikiran.

Dalam shalat, tubuh dan pikiran dalam kondisi rileks, lepas dari segala urusan dunia, tetapi berkonsentrasi pada bunyi, bacaan doa, dan ayat yang dibaca, sambil mengatur napas dada sesuai tartil. Selesai shalat, dilanjutkan dengan iktikaf dan tafakur sambil berdoa dan berzikir.

Metode ini masuk ke Indonesia dibawa oleh para mubalig Islam dan wali, dan saat ini telah berkembang pesat di pondok pesantren, lembaga pendidikan Islam, organisasi Islam, perkumpulan tarekat, majelis taklim, dan berbagai bentuk pengajian.

Proses Keseimbangan dan Integrasi antara Pikiran dengan Tubuh

Yang Maha Esa hanya Allah Swt., Sang Maha Pencipta Yang Maha-sempurna. Makhluk yang diciptakan sempurna hanyalah manusia, di mana di dalamnya terdapat dua unsur, yaitu jasmani dan ruhani. Untuk mencapai kesempurnaan, manusia harus senantiasa berusaha dan berjuang untuk mengendalikan keseimbangan dirinya, agar terjadi sinkronisasi dan integrasi optimal dari dua unsur dalam dirinya tersebut.

Dari sisi fisik, dua hal tersebut diinterpretasikan otak kanan dan otak kiri. Masing-masing bagian mempunyai pola pikir yang berbeda, untuk tubuh bagian kanan dan bagian kiri, di mana keduanya mempunyai kemampuan masing-masing dan bisa difungsikan berbeda.

Pengertian integrasi adalah proses menghubungkan, menyambungkan, dan menyatukan kedua unsur tersebut agar dapat dihubungkan, disambungkan, dan disatukan dengan baik. Untuk mencapai

sinkronisasi diperlukan keseimbangan, yaitu sebuah proses membagi dengan tepat secara proporsional.

Proses integrasi pikiran dengan tubuh adalah proses menghubungkan, menyambungkan, dan menyatukan untuk mencapai sinkronisasi antara perintah pikiran dari pusat pengendali di otak dengan sistem tubuh dalam satu sistem manajemen yang seimbang, agar terjadi proses pengendalian pikiran dan tubuh dengan baik. Membagi dengan tepat secara proporsional merupakan kunci untuk mencapai keseimbangan, dan itu merupakan dasar dari proses sinkronisasi untuk mencapai integrasi atau penyatuan yang optimal. Untuk membagi secara proporsional dengan tepat, seseorang harus mengenal pikiran dan tubuh dengan baik.

Olah Gerak Religius-Spiritual

Setiap pembawa ajaran agama besar maupun kepercayaan primitif pastilah mengajarkan tata cara beribadah yang baik kepada pengikutnya. Salah satunya adalah gerakan-gerakan yang melambangkan penyembahan, pengabdian, dan penyerahan diri manusia kepada yang diagungkannya, sesuai keyakinan masing-masing.

Gerakan tersebut seperti sudah menjadi sebuah bentuk yang bersifat kodrati bagi manusia. Beberapa bentuk gerak ritual antara ajaran agama yang satu dengan yang lainnya hampir sama, walaupun mungkin berbeda makna atau pengertiannya. Contohnya sebagai berikut:

1. Gerakan kedua telapak tangan dirapatkan setinggi dada sambil membaca doa dan puji-pujian, kemudian digerakkan setinggi hidung sebagai lambang penghormatan dan penyembahan kepada yang diagungkan.
2. Kedua telapak tangan ditengadahkan ke atas setinggi dada sambil membaca doa puji-pujian dan permohonan, sebagai lambang penyembahan dan permintaan tolong kepada yang diagungkan, kemudian digerakkan ke atas setinggi hidung

sambil mengusap muka sebagai lambang atau tanda akhir penyembahan.

3. Gerakan kedua telapak tangan menghadap ke depan dan diangkat setinggi kepala, atau di atas kepala, sambil berseru penuh pujian kepada yang diagungkan, sebagai tanda atau lambang kepasrahan diri dan dimulainya ritual pemujaan kepada yang diagungkan.
4. Gerakan membungkukkan punggung ke depan sebagai lambang penghormatan dan pengabdian kepada yang diagungkan.
5. Gerakan bersujud sebagai lambang gerak pengabdian dan penyembahan manusia kepada yang diagungkan.
6. Gerakan-gerakan tersebut menjadi rangkaian gerak ritual setiap ajaran agama atau kepercayaan, dengan urutan yang berbeda, yang maknanya sesuai dengan visi dan misi yang dibawakan oleh sang pembawa ajaran.
7. Salah satu bentuk rangkaian gerak tersebut adalah shalat di dalam ritual agama Islam. Gerakan shalat adalah lambang yang membawa makna hubungan horizontal antara manusia dengan manusia dan hubungan vertikal antara manusia dengan Allah Swt. Adapun salah satu fungsi gerakan shalat adalah harmonisasi aliran energi di dalam tubuh manusia dan efeknya terhadap lingkungan sekitarnya.

Olah Gerak Bela Diri

Setiap pencetus aliran bela diri pastilah seorang penyebar agama yang baik, dengan kondisi fisik dan psikis yang sehat. Karena dalam misinya tersebut, beliau-beliau selalu berjalan menempuh perjalanan panjang dari suatu daerah ke daerah lain, bahkan ke negara lain, di mana dalam perjalanan tersebut mereka mendapat halangan dan rintangan yang ringan sampai berat. Tapi, justru dengan adanya berbagai macam halangan itulah mereka bisa belajar dengan memetik hikmah di balik setiap kejadian.

Salah satu bentuk halangan dan rintangan adalah tantangan alam berupa bukit dan gunung yang tinggi, danau dan lautan luas, aliran sungai yang deras, kekeringan dan kepanasan, serta kehujanan dan kedinginan. Tetapi dari semua yang dilalui itu, mereka dapat melihat dan menirukan sifat gerakan energi alam yang dijumpai, seperti kukuhnya bukit dan gunung dalam menghadapi semilir angin yang menyegarkan sampai empasan topan yang mengangkat segala benda yang dilewati dan menerbangkannya ke angkasa; kukuhnya tebing karang dalam menahan alunan ombak yang mengayun menyenangkan sampai gelombang badai yang menghancurkan; dan cepatnya pancaran kilat yang memukau sampai gelegar sambaran yang mematikan. Hal-hal tersebut terus-menerus diamati dan dikaji, sehingga mereka berhasil meramu gerakan energi tersebut menjadi suatu dasar seni bela diri berupa landasan kuda-kuda bertahan dan menyerang.

Halangan berikutnya adalah bertemu binatang buas. Dari pertemuan itu, mereka mendapatkan hikmah bisa melihat dan menirukan gerak-gerik binatang tersebut—seperti berdiam diri dan siap menyerang, menyerang musuh, dan membela diri—dan gerakan tersebut secara terus-menerus mereka amati dan kaji, hingga mereka berhasil meramunya menjadi suatu dasar seni bela diri, yaitu gerak menyerang dan bertahan.

Untuk meredam kedahsyatan yang mematikan dari olah gerak seni bela diri tersebut, mereka memadukannya dengan olah gerak religius dan spiritual untuk mengendalikannya dan disinergikan dengan olah napas serta olah pikiran.

Proses Pernapasan

Kesadaran dalam proses pengaturan napas sangat penting dalam upaya memperoleh kesehatan fisik dan relaksasi mental. Proses pernapasan perut mengganggu proses metabolisme, yang akhirnya menimbulkan berbagai penyakit seperti prostat, perubahan irama jantung, tekanan darah yang tidak stabil, dan menurunnya kepekaan saraf.

Kondisi tubuh memengaruhi cara bernapas. Jika tubuh dalam keadaan tenang, rileks, cara bernapas lebih dalam dan lambat. Sementara jika tubuh dalam kondisi stres, cara bernapas lebih cepat dan dangkal.

Dengan menyadari cara bernapas yang dalam dan lambat, lalu mempraktikkannya, maka tubuh akan melepaskan ketegangan atau stres secara cepat dan pikiran menjadi tenang.

Metode pernapasan yang baik mampu memperlancar aliran getah bening dan memberikan oksigen yang melimpah pada tubuh, merangsang proses kelistrikan pada masing-masing sel, dan meningkatkan sistem kekebalan serta sistem pembuangan bahan-bahan beracun (detoksifikasi) dalam tubuh.

a. Manfaat Latihan Olah Napas

Latihan olah napas akan memberikan kita banyak manfaat, yaitu:

- 1) Menyuplai oksigen yang amat diperlukan bagi metabolisme tubuh dan pembentukan sel-sel baru;
- 2) Mengalirkan sistem getah bening (*lymph system*) yang merupakan sistem pembuangan racun-racun dalam tubuh dan penunjang sistem kekebalan tubuh;
- 3) Pernapasan yang dalam dan teratur menstabilkan denyut jantung, yang pada gilirannya menstabilkan tekanan darah serta memelihara fungsi jantung;
- 4) Pernapasan yang baik dan teratur akan menurunkan frekuensi gelombang otak, sehingga kita menjadi lebih rileks dan lebih kreatif, serta dapat meningkatkan daya penyembuhan dan perbaikan sel tubuh kita sendiri.

b. Dasar Ilmu BEST

Dahulu, sebelum pemikiran manusia berkembang, pernapasan lebih ditujukan ke arah perut (tubuh bagian bawah/reproduksi), dengan harapan akan memperkuat organ reproduksi sehingga organ tersebut menjadi kuat dan kemampuan seks meningkat. Namun, jika latihan



Setelah pemikiran manusia berkembang, pernapasan lebih banyak ditujukan ke arah dada, dengan tujuan memperkuat organ dada/cakra jantung/hati. Maksud dari cara pernapasan ini agar manusia banyak bersabar, karena dalam kehidupan bersinggungan dengan manusia lainnya yang berpotensi menimbulkan gesekan dan memancing emosi.



seperti ini terus-menerus dilakukan tanpa diimbangi penyalurannya, itu malah merusak organ reproduksi itu sendiri. Misalnya, munculnya prostat pada laki-laki atau membesarnya kantong buah zakar. Lebih lagi bisa muncul penyakit ambeien, perut mengeras atau sebah, dan kanker reproduksi.

Setelah pemikiran manusia berkembang, pernapasan lebih banyak ditujukan ke arah dada, dengan tujuan memperkuat organ dada/cakra jantung/hati. Maksud dari cara pernapasan ini agar manusia banyak bersabar, karena dalam kehidupan bersinggungan dengan manusia lainnya yang berpotensi menimbulkan gesekan dan memancing emosi.

Setiap tindakan manusia harus disertai akal sehat. Oleh karena itu, pernapasan lebih ditujukan mengisi oksigen di kepala karena pusat kendali semua organ ada di kepala. Allah yang Maha Pencipta tahu kebutuhan manusia, karena manusia adalah ciptaan-Nya. Karena itulah, setiap manusia yang beriman kepada-Nya diwajibkan mendirikan shalat, dengan maksud agar pasokan oksigen di kepala akan lebih banyak. Jika aliran oksigen ke kepala lancar, otak jadi segar, sehingga semua tindakan diputuskan menggunakan akal sehat.

Inilah dasar dari ilmu BEST, yaitu teknik mengoptimalkan pasokan oksigen di kepala sebagai pusat pengendali seluruh sistem tubuh, yang di saat bersamaan membuka dan mengaktifkan simpul-simpul saraf di seluruh bagian otak. Karena itulah, BEST dikenal sebagai “Teknik Pernapasan Otak Berbasis Ergonomik Spiritual.” Sebenarnya, tujuan paling utama ilmu ini adalah untuk mengaktifkan seluruh bagian otak, bukan hanya sebagian-sebagian. Kesimpulan ini didukung oleh para pakar. Tubuh manusia dikendalikan oleh seluruh bagian otak, dan agama Islam mengajarkan metode untuk mengaktifkan seluruh bagian otak, bukan hanya sebagian.

Umat Muslim, setiap melaksanakan shalat, otomatis mengasah berbagai kecerdasan tubuhnya yang terkait dengan intelektual, fisik, mental, dan spiritual, sehingga saat menjalani kehidupan diharapkan akan muncul daya spiritual—seperti saling mengasihi, berbagi, dan amalan

baik lainnya. Salah satu pendorong munculnya daya spiritual itu adalah, saat duduk di antara dua sujud (posisi *julus/alqaadah*), seorang Muslim membaca doa ketika gelombang otak pada frekuensi teta—masuk ke alam bawah sadar (*sudur*). Saat itu, gelombang otak memiliki daya pancar 100%, dengan proposisi otak kiri 12% dan otak kanan 88%.

Posisi duduk yang demikian, menurut hasil observasi dan penelitian, menghentikan aliran darah utama di tungkai, sehingga menambah debit aliran darah ke otak dan organ dalam-penting lainnya, meningkatkan metabolisme, serta menyebabkan konsentrasi tinggi bisa bertahan lama. Secara simultan, sistem sirkulasi kolateral (cabang pembuluh darah) pada tungkai kaki akan mengembang sangat efektif, sehingga pembuluh darah jadi lebih elastis. Kondisi ini dapat mencegah sumbatan arteri, vena, dan komplikasi penyakit diabetes berupa pembusukan kaki akibat gangguan pembuluh darah. Maka, marilah kita sama-sama memperbaiki kualitas shalat kita, sehingga shalatnya benar dan benar-benar shalat.

Pola Napas Terbagi Tiga Macam:

- a. Napas segitiga, yaitu tarik—tahan—lepas;
- b. Napas segiempat, yaitu tarik—tahan—lepas—tahan; dan
- c. Napas lingkaran, yaitu tarik sedalam dan sehalus mungkin, langsung diembuskan perlahan melalui hidung. Pola ini digunakan dalam proses meditasi konsentrasi.

Masing-masing pola napas tersebut memiliki daya atau kekuatan yang energinya akan terpancar ke luar atau ke dalam saat tubuh melakukan gerakan-gerakan tertentu. Berikut penjelasannya:

- a. Daya pernapasan segitiga berputar ke luar, melingkar berbentuk spiral, sifatnya menghancurkan atau memiliki tenaga ledak;
- b. Daya pernapasan segiempat menetap di masing-masing organ, sebagai pertahanan terhadap serangan dari luar tubuh, berupa bakteri dan virus;

- c. Daya pernapasan lingkaran lebih bersifat mental, yaitu mengasah kepekaan rasa atau naluri. Semakin dilatih, getaran rasanya semakin sensitif atau tajam.

Olah Gerak

Olah gerak, atau lazim disebut olah raga, dibagi 2. Yaitu, olah raga untuk orang sehat dan olah raga untuk kesehatan.

Olah raga untuk orang sehat adalah olah raga yang fokusnya ke luar. Artinya, berorientasi pada penampilan fisik dan upaya meraih prestasi di bidang ini. Olah raga ini mengandung risiko cedera yang cukup tinggi. Misalnya, cedera kaki karena sepak bola; cedera punggung akibat bulu tangkis; dan risiko patah tulang, hingga kematian dalam panjang tebing.

Adapun *olah raga untuk kesehatan* adalah olah raga yang berorientasi ke dalam. Artinya, olah raga yang dilakukan rutin, terus-menerus, dan bukan untuk mengejar prestasi. Olah raga jenis ini, misalnya *tai chi*, yoga, *prana*, dan meditasi.

Tidak ada istilah terlambat untuk melakukan olah raga. Menjalankannya secara teratur akan meningkatkan kesehatan, di usia berapa pun kita memulainya.

Olah raga yang dilakukan rutin membawa manfaat, antara lain:

- a. Mencegah penyakit dan membuat tubuh tetap kuat di hari tua, serta menjaga berat badan ideal sehingga memperpanjang usia;
- b. Meningkatkan kinerja otak dan membantu mencegah pikun di hari tua;
- c. Mengurangi depresi dan gangguan tidur;
- d. Mengurangi gejala sindroma pra-menstruasi pada wanita dan mengurangi risiko kanker payudara;
- e. Memperbaiki *mood* dan membuat perasaan lebih baik;
- f. Mempertajam daya ingat.[]

BAB II

BEST: *Brain Ergonomic Spiritual Technique*

Teknik Pernapasan Otak Berbasis Ergonomik Spiritual

BEST (*Brain Ergonomic Spiritual Technique*) atau Teknik Pernapasan Otak Berbasis Ergonomik Spiritual adalah teknik aktivasi dan optimalisasi seluruh bagian otak untuk meningkatkan kesehatan fisik, kebugaran mental, dan kejernihan pikiran serta optimalisasi potensi diri.

Teknik BEST merupakan sinergi dari berbagai teknik pemberdayaan diri tradisional Timur seperti derivasi gerakan shalat, akupunktur, *tai chi*, yoga, bio-energi, gerak silat, dan gerak tari Nusantara.

Untuk menjaga agar otak tetap dalam kondisi prima, tubuh kita perlu bergerak optimal. Semakin rumit gerakan tubuh kita, semakin banyak aktivitas otak yang terjadi. Gerak olah tubuh mendorong lebih banyak aktivitas neuron (sel saraf) pada seluruh bagian otak.

Hal ini memperkuat koneksitas pada sistem aksional otak. Seiring meningkatnya keinginan berpikir dalam melaksanakan gerakan-gerakan yang rumit, maka otak semakin banyak melakukan koneksitas



*BEST menjamin Anda terbebas
dari penggunaan obat-obatan
kimia, selama Anda tetap
melakukan latihan secara rutin
dan benar.*



dengan sistem kognitif atau kecerdasan. Olah gerak merupakan metode yang membuat kita berpikir ketika bergerak, sehingga dapat memberikan pengaruh positif pada bagian otak yang mengatur memori dan pembelajaran.

Gerakan BEST meningkatkan zat-zat penting dalam neurotransmitter yang melintasi pikiran dan emosi seperti *serotonin*, *norepinephrine*, dan *dopamine*. Hal ini akan membantu membangkitkan kebahagiaan dalam mencapai kemuliaan. Kekurangan zat *serotonin* dapat menyebabkan depresi.

Tingkat racun pada stres meruntuhkan koneksitas antara miliaran saraf otak dan depresi kronik dapat menyusutkan bagian otak tertentu.

a. Self Healing

Gerakan BEST membersihkan tubuh dari beragam racun dan radikal bebas hasil metabolisme dan sampah bio-listrik. Seiring dengan bersihnya tubuh dari racun, maka tubuh akan semakin sehat dan bugar.

BEST menjamin Anda terbebas dari penggunaan obat-obatan kimia, selama Anda tetap melakukan latihan secara rutin dan benar.

Setelah otak Anda diaktifkan, Anda akan dipenuhi dengan rasa bahagia, lebih percaya diri, bebas dari permasalahan emosional dan blok mental, fisik akan prima, dan mental Anda tetap bugar.

b. Otak dan Gerak

BEST merupakan gerakan selaras antara pernapasan dan gerak, sehingga akan menimbulkan efek relaksasi yang dapat memengaruhi kesehatan fisik, kebugaran mental, dan kejernihan pikiran, karena secara langsung memengaruhi fungsi otak.

Apabila fungsi kognitif atau kecerdasan tidak distimulasi dengan gerak berpikir positif, dapat menyebabkan penurunan fungsi otak dan kerusakan fungsi kognitif secara langsung dan tidak langsung.

c. Gambaran Otak Sehat

Seluruh aktivitas tubuh dan kehidupan diatur oleh otak. Maka dari itu, hubungan antara kesehatan otak dengan fungsi organ bisa diketahui. Perhatikan beberapa contoh berikut ini:

1) Keseimbangan

Keseimbangan berkaitan dengan kerja otak kecil. Apabila terjadi gangguan fungsi pada otak kecil, fungsi koordinasi tubuh akan mengalami gangguan. Seseorang tidak akan mampu memegang sesuatu, bahkan gagal bergerak dari suatu arah tertentu. Di samping itu, jika muncul perasaan berputar ketika berubah posisi atau diam, disertai gangguan pendengaran, yang terjadi adalah gangguan fungsi labirin telinga dalam.

Bilamana kondisi di atas terjadi, segera lakukan gerakan BEST dengan posisi Gerakan Rajawali secara proporsional untuk mempertahankan fungsi keseimbangan dan koordinasi. (Posisi-posisi dalam gerakan BEST akan dijelaskan di bab-bab selanjutnya).

2) Motorik dan Pergerakan (*Movement*)

Nyeri dapat terjadi pada seluruh persendian tubuh karena terjadi kekakuan pada otot dan sendi. Ini disebabkan oleh proses tertentu di sendi kecil dan besar.

Apabila seluruh gerakan BEST Survival dilakukan secara rutin maka akan terjadi relaksasi dan stimulasi pada sendi-sendi tertentu. Selain itu, juga dapat menghasilkan proses kekompakan dan kerja sama otot-otot dan rasa sendi (*proprioseptif*).

3) Konsentrasi dan Kebugaran

Gerak menghasilkan pompa jantung ke seluruh bagian tubuh. Dengan bergerak, darah mengalir ke seluruh tubuh dan organ-organ penting, sehingga kebutuhan oksigen untuk pemeliharaan hidup dapat dipenuhi. Dengan begitu, seseorang akan terhindar dari kondisi mudah mengantuk dan sering pusing. Kedua masalah tersebut terjadi karena kebutuhan oksigen ke otak belum optimal.

Gerakan BEST dapat meningkatkan kebugaran pada tubuh, sehingga mengatasi kelelahan.

4) Relaksasi dan Kestabilan Emosi

Ketegangan emosi atau stres, sangat memengaruhi fungsi hipotalamus di otak, yang dapat memengaruhi sistem kerja hormon. Gerakan BEST memberikan efek relaksasi dan menstimulasi fungsi-fungsi hormon dan neurotransmitter, seperti *serotonin*, dan dapat menimbulkan ketenangan. Di samping itu, juga akan menstimulasi sekitar otot-otot wajah, terutama di sekitar mata dan sekitar mulut, serta memengaruhi produksi neurotransmitter yang memicu ketenangan (*serotonin*).

Gerakan ini akan melahirkan senyuman di wajah yang akan merangsang pengeluaran zat-zat pengatur ketenangan dan kenyamanan dalam hati dan pikiran, sehingga kita awet muda dan jarang sakit.

5) Optimalisasi Otak

Upaya optimalisasi otak harus memerhatikan keadaan struktural dan fungsional organ dalam kepala tersebut. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu kegiatan yang dapat memenuhi kebutuhan keduanya. BEST akan memacu kebutuhan nutrisi otak, sehingga mampu memenuhi kebutuhan struktur otak. Sementara itu, kebutuhan fungsional dicukupi dengan melakukan kegiatan belajar, memberi asupan nutrisi, mengolah informasi, menyimpan informasi dalam memori dan mengeluarkannya. Seluruh aktivitas tersebut akan memelihara dan meningkatkan kebugaran fungsi otak.

d. Beberapa Prinsip Dasar BEST yang Sejalan dengan Prinsip Otak dan Gerak

1) Tenang

Gerakan BEST dilakukan secara perlahan dan tenang. Ini penting untuk keselarasan pola gerak otot, gerak napas dan metabolisme,

serta secara langsung akan mengembangkan fungsi kognitif. Gerakan yang tenang juga tidak memberikan beban berat pada jantung.

2) Sistematis

Gerakan BEST merupakan gerak tubuh yang sistematis dari bagian atas ke bawah dan sebaliknya. Tujuannya untuk melatih komponen otot secara berurutan, mulai dari otot-otot kecil sampai otot yang lebih besar, sehingga menghindari atau mengatasi gangguan yang terjadi pada gerakan halus maupun gerakan kasar.

3) Berulang

Gerakan BEST dilakukan dengan beberapa kali pengulangan selama minimal 21 hari. Dengan demikian, poses stimulasi gerak dapat direkam dalam otak melalui sensoral *eksteroseptif* dan *proprioseptif*.

4) Melibatkan Pandangan Mata

Gerakan BEST senantiasa melibatkan pandangan mata guna mengatasi masalah yang berhubungan dengan gangguan konsentrasi visual dan kemampuan *visuo* spasial (mengenal ruang) dan *visuo* konstruksi. Juga, mengaktifkan pusat di otak bagian depan (*korteks forefrontal*).

5) Stimulasi Sendi

Gerakan BEST mengatur gerak sendi sehingga akan mengatasi permasalahan sendi. Masalah pada sendi dapat mengakibatkan keterbatasan gerak.

6) Pernapasan

Gerakan BEST merupakan senam olah napas yang berguna untuk optimalisasi oksigen ke otak. Permasalahan otak dapat timbul akibat kurangnya pasokan oksigen ke dalamnya. Sebaliknya,

otak dapat optimal bila oksigen tercukupi. Kontrol pernapasan dibutuhkan untuk mencapai relaksasi maksimal.

7) Khusyuk

Setiap gerakan BEST dilakukan dengan khusyuk atau penuh penghayatan. Penghayatan sangat berguna untuk mencapai harmonisasi antara gerak otot atau sendi, otak dan emosi, sehingga terjadi keseimbangan antara fungsi motorik atau gerak serta emosi dan fungsi luhur otak, yaitu keseimbangan dalam niat, ucap, dan laku.

e. Tujuan Pelatihan BEST

1) Umum:

Mencegah terjadinya cedera fisik dan mental dengan memelihara, meningkatkan, dan mempertahankan fungsi kesehatan fisik dan kebugaran mental, sehingga berdampak pada peningkatan produktivitas kerja.

2) Khusus:

Menstimulasi sistem pikiran, sehingga tercapai kejernihan dan kualitas pikiran yang berdampak pada peningkatan kualitas hidup.

f. Manfaat BEST

Stimulasi yang dilakukan secara komprehensif dan terus-menerus akan menyebabkan:

- Peningkatan kesehatan fisik, kebugaran mental, dan kejernihan pikiran;
- Peningkatan konsentrasi dan kemampuan persepsi (*visuo spasial/visuo konstruksi*);
- Peningkatan kemampuan pernapasan dan mengurangi keluhan fisik karena gangguan pada sendi;
- Peningkatan respons anti-oksidan terhadap pengaruh toksin dan radikal bebas;

- Mengurangi risiko kognitif *impairment* dan *demensia* karena *alzheimer* pada sekitar 50% orang berusia di atas 65 tahun, serta mempertahankan kecakapan fisik dan mental setelah usia 70 tahun, termasuk mengurangi risiko depresi;
- Mengurangi risiko penyakit sirkulasi (jantung dan otak) dengan cara memperbaiki metabolisme kolesterol dan penurunan risiko diabetes;
- Mengurangi risiko osteoporosis dengan menurunkan *bone loos* dan mengurangi risiko jatuh dengan memperbaiki *tonus* otot;
- Integritas struktur tubuh (postur tubuh tegak, kerja sistem-sistem struktural dan *muscular*) yang terkoordinasi dengan baik dan distribusi gravitasi yang akurat di sekitar tubuh, memberikan stabilitas dan *equilibrium* (integrasi antara refleks stabilitas dan keseimbangan);
- Membantu perkembangan gerak di semua level dan tahap dan memberikan pengaruh positif pada kualitas gerakan secara keseluruhan, berupa tujuan, akurasi, kehalusan, elastisitas, ketangkasan, kebebasan, irama, kecepatan yang serasi, dan koordinasi;
- Mengaktifkan “mekanisme tindakan”, yaitu integrasi antara pikiran dan gerakan yang menghasilkan *tonus* otot yang tinggi, serta membantu mempelajari keterampilan, meningkatkan kemampuan, juga mendukung kecepatan dan keberhasilan belajar. Selain itu, juga membantu mengembangkan gaya belajar yang terbuka dan *positive thinking*;
- Memberikan perasaan stabil dan perasaan bebas menjadi diri sendiri serta mengembangkan konsep yang berorientasi pada pengembangan diri;
- Metode mengenal diri, sadar diri, dan mawas diri;

- Hasil akhir pelatihan ini akan menghasilkan generasi penerus yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia karena berbasis pada spiritual.

g. Shalat dan Kesehatan Tubuh

Shalat adalah perintah agama Islam. Secara kasat mata, gerakan shalat terlihat seperti gerak ritual belaka. Namun, nyatanya, setelah rangkaiannya diperhatikan secara lebih intens, terutama tentang apa yang sedang terjadi pada organ internal tubuh saat air wudhu menyentuh kulit, tangan diangkat saat takbiratul ihram, menunduk saat ruku' dan sujud, tergetarlah hati menyaksikan keindahan irama yang telah diatur oleh Allah Sang Maha Pemelihara.

Shalat dari mulai berdiri tegak, ruku', sampai sujud sangat bergantung pada kualitas kelenturan ruas tulang belakang. Sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Al-Haitsami dalam *Majmauz Zawâid* menegaskan, *Sewaktu Rasulullah Saw. ruku', sekiranya diletakkan segelas air di atas punggung beliau, tidak akan bergerak (tumpah) dari tempatnya*. Hadis tersebut menunjukkan bagaimana datarnya punggung Rasulullah ketika ruku'.

Namun, seiring bertambahnya usia, umumnya terjadi penurunan kelenturan tubuh manusia, yang memengaruhi posisi ketika melakukan ruku' dan sujud, seperti kelainan yang dapat menyerang ruas tulang belakang, antara lain sakit pinggang, osteoporosis, dan rematik. Apabila ini terjadi, seluruh gerakan tersebut menjadi tidak sempurna dan tidak sesuai dengan keseharusannya.

Proses ini menyebabkan perubahan-perubahan pola pada saat shalat dan ketika melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. Berdasarkan keadaan ini, maka penulis mengembangkan BEST, bertumpu pada Senam Ergonomik yang merupakan derivasi gerakan shalat, ditambah gerakan-gerakan tarian Nusantara yang istimewa, seperti Tari Kecak, Tari Piring, Tari Tor-Tor, dan Tari Saman.

Metode ini dikembangkan untuk membantu menjaga dan memelihara kelenturan tubuh, terutama tulang belakang (*vertebrae*), persendian di antara ruas tulang belakang (*inter vertebrae*), tulang pinggang, tulang kelangkang (*os sacrum*), dan tulang tungging (*os coccygeus*).

BEST merupakan gerakan akselerasi untuk optimalisasi manfaat yang telah diperoleh manusia selama menjalankan shalat. Sehingga, insya Allah, kita semua menjadi manusia sehat, cerdas, produktif, dan berakhlak mulia baik dari segi fisik, mental, dan spiritual.

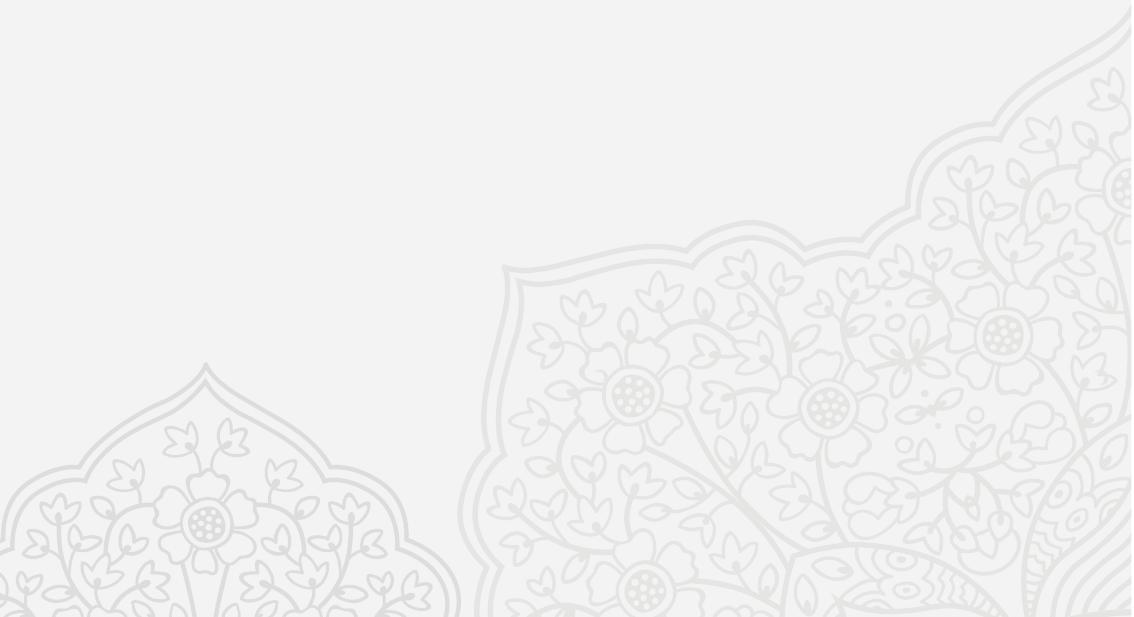
Sering kita jumpai pernyataan bahwa proses menjadi orang yang khusyuk itu sulit. Artinya, sulit mendirikan shalat penuh ketenangan. Mudah-mudahan setelah membaca buku ini, kita paham bahwa ketenangan mudah diraih apabila kita mengetahui rahasia dan khasiat di balik gerakan shalat, yang berfungsi sebagai pencegahan penyakit dan perawatan organ tubuh manusia. Lebih dari itu, insya Allah, kita akan lebih menikmati “kedekatan” dengan Allah Swt.[]



Inti BEST adalah:
Mengurangi risiko cedera fisik dan mental.
Meningkatkan produktivitas.
Meningkatkan kualitas hidup.



Gerakan senam BEST dapat langsung membuka, membersihkan, dan mengaktifkan seluruh sistem-sistem tubuh, seperti sistem kardiovaskuler, kandung kemih, dan sistem reproduksi.



BAB III

Gerakan BEST Survival (Detoksifikasi)

Manusia adalah manusia.

Manusia bukan apa-apa.

Tetapi, di dalam manusia ada segala apa.

Manusia adalah sebangkah keinginan.

Segala yang ada adalah wujud nyata kehendak-Nya.

Definisi Ergonomik

Ergonomik merupakan istilah yang sering digunakan dalam teknik pengamatan waktu, gerakan, dan produktivitas kerja. *Time and motion study, work measurement, and productivity.*

Teknik ini bertujuan untuk mendapatkan suatu cara kerja dalam waktu yang optimal dan meminimalkan kelelahan (*fatigue*), sehingga produktivitas yang tinggi dan manusiawi diperoleh.

Gerakan ergonomik adalah gerakan optimalisasi posisi tubuh sewaktu bekerja, dengan tujuan meniadakan atau minimalisasi kelelahan. Posisi tulang belakang, penglihatan (jarak dan pencahayaan), jangkauan (berdiri dan duduk), kebersamaan tangan kanan dan kiri, dan posisi benda kerja harus memenuhi syarat sehingga bisa tercapai kenyamanan dan produktivitas tinggi.

BEST, yang bertumpu pada gerakan Senam Ergonomik, merupakan suatu teknik gerakan untuk mengembalikan atau membetulkan posisi tulang belakang dan kelenturan otot serta sendi-sendi di tulang, yang pada gilirannya memengaruhi sistem sirkulasi dan peredaran darah. Jika posisi sudah betul, akan terjadi optimalisasi suplai darah ke otak, sehingga akan membuka sistem kecerdasan, sistem keringat, sistem pemanas tubuh, sistem pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, sistem konversi karbohidrat, pembuatan elektrolit atau ozon dalam darah, sistem kesegaran tubuh dan sistem kekebalan dari energi negatif (virus dan bakteri), serta sistem pembuangan energi negatif dari dalam tubuh.

Gerakan BEST merupakan senam yang sangat efektif, efisien, dan logis. Rangkaian gerakannya sistematis. Belum pernah ditemukan gerakan senam yang disesuaikan dengan proses penyembuhan tubuh manusia, dan belum ada gerakan sempurna gerakan BEST. Gerakan-gerakannya disesuaikan kaidah-kaidah penciptaan tubuh manusia, di mana tubuh harus selalu bersih.

Artinya, gerakan senam BEST dapat langsung membuka, membersihkan, dan mengaktifkan seluruh sistem-sistem tubuh, seperti sistem *kardiovaskuler*, kandung kemih, dan sistem reproduksi.

Sebelum melakukan BEST, sebaiknya melakukan Senam Serat Sendi, sehingga pintu pembuangan sampah bio-listrik terbuka seluruhnya.

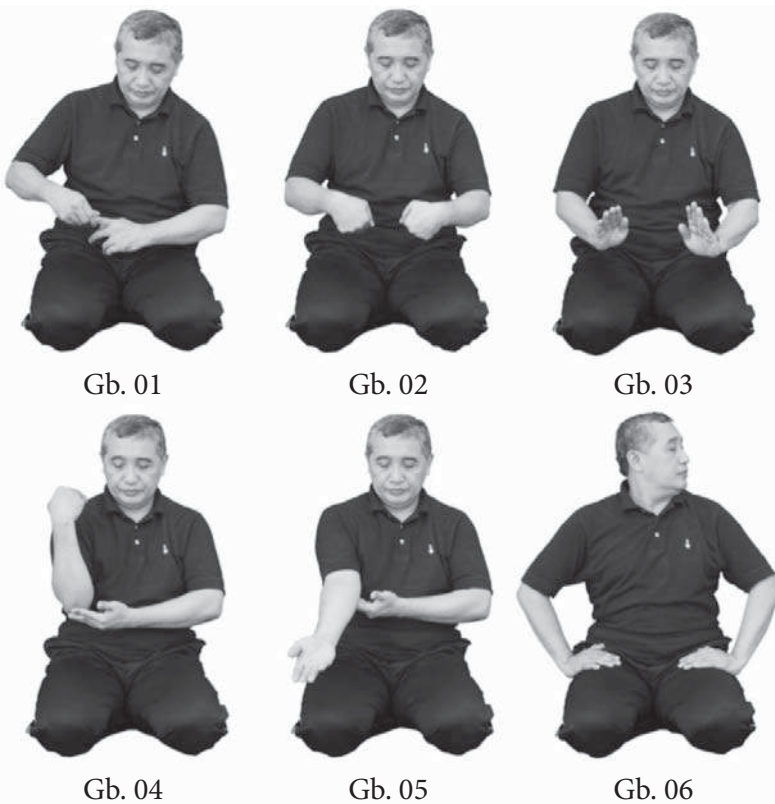
Gerakan Senam Serat Sendi

Gerakan pembuka adalah teknik peregangan untuk membuka, membersihkan, sekaligus mengaktifkan simpul-simpul saraf utama. Gerakan dasarnya terdiri dari tiga bagian, yang dilakukan dalam posisi Duduk Pembakaran atau Duduk Simpuh, yaitu:

a. Senam Tubuh Bagian Atas

- Jari-jari tangan dipijat ujung-ujung dan ruas-ruasnya, kemudian tekuk ke luar dan ke dalam masing-masing 5 kali.

- Putar pergelangan tangan dengan posisi terbuka ke arah dalam, naik ke atas. Saat pergelangan tangan turun tepat di pusar, putar ke arah sebaliknya. Lakukan masing-masing 5 kali.
- Tekuk siku kanan, ujung jari tangan kiri di bawah siku, dan tangan kanan dilemparkan ke bawah. Lakukan masing-masing 5 kali, kanan dan kiri.
- Leher menengok ke kanan, kiri, atas dan bawah masing-masing 5 kali. Saat menengok, tarik napas sehalus mungkin dan dalam melalui hidung, kemudian tahan 10 hitungan, lalu kembali ke posisi semula sambil melepas napas perlahan melalui hidung.



Gerakan membuka pintu-pintu pembuangan sampah bio-listrik dan gerakan pergelangan tangan, siku, dan leher.

Saat melakukan gerakan, tarik napas melalui hidung sehalus mungkin dan dalam. Saat selesai, napas diembuskan perlahan melalui hidung.

b. Senam Tubuh Bagian Tengah: Bahu, Belikat, dan Pinggang

- Pangkal bahu diputar ke arah luar, masing-masing 30 gerakan.
- Angkat tangan kanan sejajar bahu, putar pergelangan tangan ke arah luar dan tangan kiri posisi sejajar tangan kanan, kemudian putar badan ke arah kanan atau luar. Lakukan juga sebaliknya, masing-masing 5 gerakan.

Saat melakukan gerakan, tarik napas sehalus mungkin dan dalam melalui hidung, dan saat selesai embuskan perlahan melalui hidung.

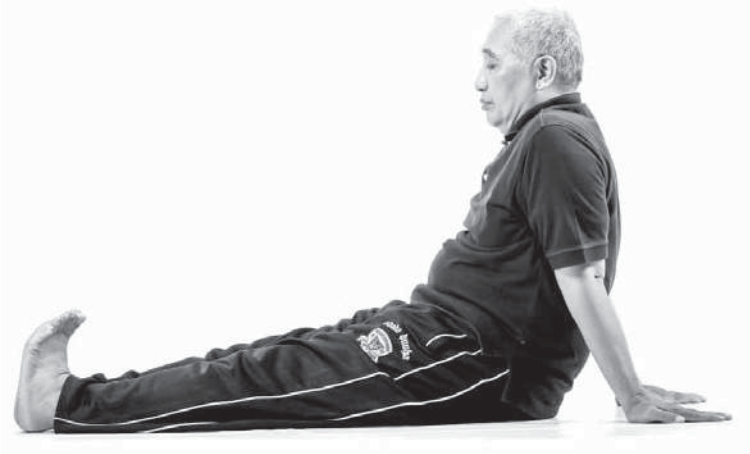


Gb. 07

c. Senam Tubuh Bagian Bawah

Di antaranya:

- Posisi bersila, tekuk kaki kanan ke arah perut, kemudian tendangkan ke depan. Lakukan untuk masing-masing kaki 5 gerakan.



Gb. 08



Gb. 09

- Luruskan kedua kaki, kemudian putar pergelangan kaki ke luar dan ke dalam masing-masing 30 gerakan.
- Pergelangan kaki diluruskan, jari-jari kaki lurus, kemudian ditekuk ke atas. Lakukan masing-masing 15 gerakan.

Gerakan BEST Survival: Gerakan Dasar untuk Detoksifikasi

Gerakan BEST Survival terdiri dari 5 gerakan dasar, yaitu Lapang Dada, Tunduk Syukur, Duduk Perkasa, Duduk Pembakaran, dan Berbaring Pasrah. Masing-masing gerakan mengandung manfaat yang luar biasa untuk pencegahan penyakit dan perawatan kesehatan. Oleh karena itu, apabila rangkaian gerakan ini dilakukan secara rutin, setiap orang akan memiliki daya tahan tubuh prima dan terbebas dari berbagai macam penyakit. Untuk membentuk jalur energi baru di tubuh dan terekam di otak, latihan Senam Serat Sendi dan BEST sebaiknya dilakukan terus-menerus dan berulang selama 21 hari.

a. Lapang Dada untuk Melatih Kesabaran: Minimal 40 Putaran

Gerakan Lapang Dada bermanfaat untuk menjaga kebugaran serta berguna bagi penderita asma, gejala jantung koroner, dan stres. Awali dengan posisi tubuh berdiri tegak, dua lengan diputar ke belakang semaksimal mungkin, dan rasakan keluar-masuknya napas dengan rileks. Saat posisi kedua lengan di atas kepala, jari kaki dijinjit. Dalam posisi ini, seluruh saraf menjadi satu titik pusat pada otak.

Pusat otak bagian atas dan bawah dipadukan membentuk satu tujuan. Saat itu, pikiran dikendalikan oleh akal budi. Tubuh dibebaskan dari beban, karena beban dibagi dengan porsi yang sama pada kedua kaki. Pada waktu berdiri, kedua kaki harus dalam posisi tegak, sehingga menekan seluruh titik saraf di telapak kaki. Posisi ini sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Posisi yang demikian membuat punggung lurus dan bermanfaat untuk memperbaiki postur tubuh. Jantung bekerja normal, begitu juga dengan paru-paru dan pinggang. Saat lengan diputar ke belakang dengan posisi kaki dijinjitkan, seluruh fungsi organ akan aktif, karena seluruh saraf menarik tombol-tombol kesehatan yang tersebar di seluruh tubuh.



Gb. 10



Gb. 11



Gb. 12

Putaran lengan ini sebagaimana putaran generator listrik. Gerakan memutar lengan ke belakang adalah gerakan membangkitkan bio-listrik dalam tubuh, sekaligus menimbulkan sirkulasi oksigen, sehingga tubuh akan segar karena ada tambahan energi.



Gb. 13



Gb. 14

**b. Tunduk Syukur untuk Melatih Rasa Hormat kepada Sesama:
Minimal 5 Kali**

Setelah melakukan gerakan Lapang Dada, posisi tubuh berdiri tegak. Selanjutnya, tarik napas dalam-dalam secara rileks, lalu tahan sambil membungkukkan badan ke depan semampunya. Gunakan pernapasan dada. Setelah tubuh membungkuk optimal, telapak tangan berpegangan pada pergelangan kaki, sampai punggung terasa tertarik atau teregang.

Wajah menengadiah sampai terasa tegang dan panas. Tarik napas dalam-dalam dan tahan di dada. Ini adalah teknik untuk

menghimpun oksigen dalam jumlah maksimal, sebagai bahan bakar metabolisme tubuh.

Membungkukkan badan ke depan dengan dua tangan berpegangan pada pergelangan kaki menyebabkan posisi tulang belakang (tempat juluran saraf tulang belakang berada) relatif dalam posisi segmental anatomis-fungsional (segmen dada-punggung) yang lurus. Posisi ini menyebabkan relaksasi dan membantu mengoptimalkan fungsi serabut saraf segmen tersebut. Posisi ini juga dapat menguatkan struktur anatomis-fungsional otot, ligamen, dan tulang belakang.



Gb. 15



Gb. 16



Gb. 17

Saat melepaskan napas, lakukanlah secara rileks dan perlahan. Gerakan Tunduk Syukur ini, selain melonggarkan otot-otot punggung bagian bawah, paha, dan betis, juga memompa darah ke batang tubuh bagian atas sehingga melonggarkan otot-otot perut, abdomen, dan ginjal. Gerakan ini mempermudah persalinan bagi ibu hamil yang melakukannya secara rutin. Tunduk Syukur juga dapat menyembuhkan berbagai penyakit seperti membengkoknya tulang punggung, migrain, vertigo, serta menghindarkan 17 macam penyakit yang menyerang ruas tulang punggung belakang—yang meliputi ruas tulang punggung, ruas tulang leher, dan ruas tulang pinggang.

c. Duduk Perkasa untuk Melatih Rasa Rendah Hati: Minimal 5 Kali

Di pangkal setiap ruas jari kaki kita terdapat tombol tekukan yang berguna untuk membuang energi negatif atau sampah bio-elektrik berlebihan dari organ tubuh kita. Jika listrik negatif ini kepenuhan maka akan menyebabkan sel tubuh bengkak, urat saraf meregang, dan lama-lama mengganggu fungsi otak yang mengendalikan semua aktivitas tubuh kita.

Kekacauan bio-elektrik akan menyebabkan penyakit. Tombol-tombol ini harus selalu dibersihkan dari pengapuran dan harus dijaga kelenturannya. Dari hasil pengamatan kami, ternyata tombol-tombol ini banyak yang mati rasa, terutama pada orang yang terkena stroke, leukemia, atau alergi. Tombol ini tidak lentur, karena penuh pengapuran atau asam urat dan rematik.

Energi negatif tersebut akan keluar dari tombol-tombol tersebut jika kita melakukan gerakan Duduk Perkasa dengan menekuk seluruh jari-jari kaki kita dengan maksimal hingga terasa pegal, panas, dan akhirnya mati rasa. Biasanya, proses ini berlangsung sekitar 15-20 menit.



Gb. 18



Gb. 19



Gb. 20

Begitu berdiri, kaki kita akan kesemutan dan serasa mengeluarkan percikan partikel elektrik, seperti ujung jarum yang jumlahnya tak terhitung. Energi di tubuh kita sifatnya abadi dan hanya terjadi konversi sesuai hukum fisika tentang kekekalan energi. Jika energi negatif telah keluar dari setiap organ kita, tubuh kita menjadi perkasa.

Posisi ini disebut Duduk Perkasa, karena penyakit yang diakibatkan oleh penuhnya endapan energi negatif telah dikeluarkan melalui rasa pegal linu dan kesemutan seperti diserbu tusukan ujung jarum yang beterbangan.

Mulailah gerakan ini dengan menarik napas dalam-dalam menggunakan pernapasan dada, lalu tahan sambil membungkukkan badan ke depan dan dua tangan mencengkeram kedua mata kaki. Wajah menengadah sampai terasa tegang dan panas. Saat membungkuk, posisi pantat jangan sampai menungging.

Duduk Perkasa dengan lima jari kaki ditekuk menekan alas atau lantai merupakan stimulator bagi fungsi vital sistem organ tubuh. Ibu jari terkait dengan fungsi pikiran, jari tengah terkait dengan fungsi pernapasan, jari manis dengan fungsi metabolisme dan detoksifikasi material dalam tubuh. Sementara jari kelingking, terkait fungsi liver dan sistem kekebalan tubuh.

Sujud dengan posisi Duduk Perkasa akan membantu mereka yang menderita migrain, vertigo, pusing, mual, kolesterol, dan keluhan keperkasaan. Saat jari-jari ditekuk, seluruh tombol kesehatan aktif membuang sampah bio-listrik. Bagi yang mempunyai keluhan sakit di atas, Duduk Perkasa akan terasa sangat sakit. Tapi, jangan putus asa. Sebab, lama-kelamaan rasa sakit tersebut akan hilang. Biasanya, saat Duduk Perkasa ada angin yang berputar di perut dan langsung keluar (buang angin).

Gerakan ini sangat membantu juga bagi yang sulit buang air besar (konstipasi), karena sistem kerja pencernaan terbantu. Bagi yang ingin perkasa dalam hubungan seksual, gerakan ini dapat

dilakukan sambil membaca koran selama 15-20 menit setiap hari. Dalam satu minggu, insya Allah, akan terjadi perubahan.

Manfaat lain dari posisi ini adalah mencegah penyakit akibat menurunnya daya tahan tubuh (keputihan, flu burung, dan HIV/AIDS). Bagi perokok atau pecandu narkoba yang ingin membersihkan pengaruh zat adiktif, gerakan ini juga bermanfaat sebagai detoksifikasi yang mudah, murah, dan efektif.

**d. Duduk Pembakaran untuk Melatih Ketenangan Jiwa:
Minimal 5 Kali**

Tombol pembakaran terletak di pangkal telapak kaki atas, antara ibu jari dan telunjuk. Jika tombol ini ditekan agak lama dan agak keras—sebaiknya dilakukan di atas ubin jika belum sensitif—akan terjadi polarisasi medan magnet di telapak kaki kita. Akan terjadi konversi energi negatif menjadi energi pembakaran yang berguna untuk membakar asam urat, gula darah, kolesterol, asam laktat, *crystal oxalate*, dan racun tubuh di jaringan telapak kaki kita.

Perubahan warna telapak kaki akan terjadi, mulai dari ungu, biru tua, hingga hitam. Setelah energi negatif terbakar, telapak kaki menjadi merah delima, dan hangat ketika diraba. Untuk orang yang sedang flu, pilek, atau keracunan obat, biasanya telapak kakinya dingin dan berkeringat serta pucat, ungu, hingga menghitam. Tombol ini akan kurang fungsional atau tidak sensitif jika jarang dibersihkan, atau karena kebiasaan kita duduk bersila.

Pada saat posisi Duduk Pembakaran, pembuluh balik di bagian pangkal lutut terkunci, sehingga tekanan darah digunakan untuk mengisi pembuluh darah halus di telapak kaki. Pembuluh nadi tetap terbuka, sehingga aliran darah tidak terhenti sebagaimana logika kita selama ini.

Allah telah menciptakan kemudahan untuk hamba-Nya yang ingin sehat. Sebelum Duduk Pembakaran, posisikan tubuh kita pada Duduk Perkasa. Telapak tangan pada pangkal paha, tumit



Gb. 21



Gb. 22



Gb. 23

di samping tubuh, angkat tubuh dan titik berat di lutut. Lipat atau buka telapak kaki, tempelkan tubuh ke lantai sehingga tombol pembakaran di telapak kaki luar tertekan.

Posisi ini sangat baik jika dikombinasikan dengan Duduk Perkasa yang telah dijelaskan sebelumnya. Lakukan sambil menahan rasa panas, pegal di pangkal lutut, hingga engkel kaki mati rasa dan telapak kaki merah membara. Biasanya itu terjadi setelah 15-20 menit, bagi yang tombol pembakarannya berfungsi.

Manfaat yang kita peroleh setelah mengaplikasikan teknik ini adalah badan kita terasa ringan dan segar, sensor keringat berfungsi normal, serta tekanan darah normal, gula darah, asam urat, dan kolesterol normal. Kita dapat melakukan teknik ini pada saat mendengarkan khutbah, nonton TV, mengerjakan keterampilan, belajar, membaca, maupun menulis. Jika kita berkegiatan sambil duduk dalam posisi ini, kita akan terhindar dari pikun, stres, stroke, dan sakit jantung.

Dua macam teknik duduk ini, Duduk Perkasa dan Duduk Pembakaran, adalah cara duduk untuk menetralkan sampah bio-listrik atau energi negatif dan membakar racun-racun di tubuh kita. Dengan kasih sayang dan keagungan-Nya, Allah telah menciptakan suatu prosedur yang sangat sederhana, efektif, dan efisien untuk membuang endapan energi negatif yang bisa menyebabkan tubuh kita sakit dan penyakit dari setiap organ tubuh kita, melalui urat saraf, tombol-tombol ampunan, dan pembakaran yang terdapat di pangkal jari-jari kaki dan pangkal telapak kaki atas serta seluruh sistem yang terkait.

e. Berbaring Pasrah Menuju Keikhlasan: Minimal 10 Menit

Posisi kaki Duduk Pembakaran, kaki dibuka lebar, dilanjutkan dengan posisi tidur telentang dengan posisi kaki di samping badan. Punggung menyentuh lantai, dua lengan lurus di atas kepala, napas rileks dengan pernapasan dada, perut mengecil, lengan di atas kepala, dan bertumpu pada punggung kaki.



Gb. 24



Gb. 25

Gerakan ini merupakan gerakan yang sangat sukar dilakukan. Tetapi apabila dapat dilakukan dengan sempurna, manfaat yang diperoleh sangat banyak, antara lain:

- Melapangkan dada. Bagi yang menderita asma akan merasa lega;
- Melenturkan tulang punggung, sehingga seluruh saraf bekerja optimal, terutama aliran bio-listrik sangat cepat;
- Menarik otot-otot paha, perut, dan pinggang secara optimal, sehingga meningkatkan rangsangan seksual serta mengurangi

rasa sakit saat haid. Bagi mereka yang sering melatih gerakan ini sebelum hamil, itu akan mempermudah persalinan. Saat persalinan, rasa sakit berkurang banyak. Saat tubuh dalam posisi ini, saraf tulang belakang akan terelaksasi. Karena struktur belakang relatif mendekati posisi meluruh, di mana lekukan-lekukan anatomis segmental tulang belakang (diikuti saraf tulang belakang) menyebabkan regangan atau tarikan pada serabut saraf tulang belakang berkurang, maka posisi ini memberikan kesempatan rileks dan bisa mengatur kembali fungsi organ dalam yang dipersarafi dengan optimal;

- Relaksasi saraf tulang belakang ini juga bermanfaat untuk melangsingkan tubuh, menstabilkan berat badan, dan cocok bagi para wanita yang mengeluh sakit sebelum menstruasi (PMS). Gerakan yang dikembangkan akan menarik ujung-ujung urat saraf, mengembalikan posisi saraf, memberi tekanan lebih ke pembuluh darah halus di kepala, mengisi atau menyirkulasikan oksigen lewat aliran darah ke otak, serta mengaktifkan kelenjar keringat, sistem pemanas tubuh, dan sistem saraf lainnya;
- BEST akan semakin berkualitas jika sebelum melakukannya, tubuh “diformat ulang”. Untuk memformat ulang, bisa dilakukan dengan Senam Pembuka (Senam Saraf Sendi).[]



*BEST akan semakin berkualitas
jika sebelum melakukannya, tubuh
“diformat ulang”. Untuk memformat
ulang, bisa dilakukan dengan Senam
Pembuka (Senam Saraf Sendi).*



BAB IV

Gerakan BEST Combat (Harmonisasi Energi dan Keseimbangan Fisik serta Mental)

Suro diro joyodiningrat

Lebur dening pangestuti

Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar

BEST Combat adalah BEST Survival yang mengalami perubahan dalam tata gerak dan tata napasnya, yaitu menjadi lebih halus dan lebih dalam, sehingga energi yang dihasilkan lebih optimal. Semua itu berfungsi sebagai pemeliharaan kesehatan mental. Manfaat lainnya adalah mentsabilkan kinerja organ, fisik, dan mengusur atau mengganti pola pikir negatif dengan pola pikir positif.

Gerakan Pembuka-Berdiri Tegak: Melatih Konsentrasi

Posisi ini adalah posisi persiapan. Kedua kaki diregangkan selebar bahu, kedua telapak tangan dipertemukan di depan dada, kepala



Gb. 26
Gerakan Pembuka

ditundukkan. Hening sejenak untuk berdoa mengucapkan rasa syukur dan mohon bimbingan dari Allah Swt.

Gerakan Membuka Diri: Mengaktifkan Otak Kanan dan Otak Kiri

Majukan kaki kiri selebar mungkin, kemudian tekuk ke depan. Posisi kaki kanan lurus dan kedua lengan diangkat ke atas, serta tubuh melengkung ke belakang. Saat melakukan gerakan, tarik napas sehalus mungkin dan dalam, kemudian tekuk lutut kaki kiri perlahan-lahan.



Gb. 27

Gerakan Membuka Diri

Saat tubuh melengkung ke belakang, napas ditahan di dada. Beberapa saat kemudian tubuh akan bergerak sendiri perlahan ke arah dalam. Itu artinya, energi otak kanan sudah terbuka. Kemudian, embuskan napas perlahan melalui hidung, dan kembali pada posisi semula.

Ulangi gerakan ini dengan posisi kaki bergantian. Manfaatnya adalah mengaktifkan otak kanan dan kiri, sekaligus membuka jalur-jalur listrik yang ada di punggung.

Gerakan Berserah Diri: Melatih Keteguhan dan Keyakinan kepada Allah Swt.



Gb. 28



Gb. 29



Gb. 30

Gerakan Berserah Diri

Tangan kanan mencengkeram tangan kiri dengan posisi tangan di atas perut. Tarik napas melalui hidung sehalus mungkin dan dalam, tahan sejenak, sehingga seolah-olah aliran darah ke telapak tangan dihentikan sejenak. Apabila telah mahir, saat menahan napas, kaki dijinjitkan bertumpu pada jari kelingking.

Udara yang banyak mengandung oksigen disalurkan ke seluruh tubuh saat menahan napas, kecuali telapak tangan karena ditutup sementara. Saat napas diembuskan dan tekanan pada telapak tangan dibuka, akan terasa adanya aliran energi berupa bio-listrik muatan negatif ke arah jari-jari tangan, di mana aliran itu adalah bio-listrik negatif dari seluruh tubuh, kepala, jantung, paru-paru, dan sistem pencernaan.

Bio-listrik negatif manusia dibuang melalui jari-jari kedua belah tangan dan jari-jari kedua kaki, yaitu jari-jari dan telapaknya. Lakukan berulang sesuai kebutuhan, paling sedikit diulang 5 kali.

Gerakan Tunduk Syukur 2: Melatih Melepas Ego

Membungkukkan badan adalah gerakan untuk mengalirkan bio-listrik positif dari tulang ekor, naik melalui punggung yang merupakan titik-titik saraf organ manusia, terus ke kepala dan berakhir di hidung. Bungkukkan badan sampai jari menyentuh lantai, lemaskan seluruh tubuh, kemudian tarik napas perlahan melalui hidung sambil mengangkat kedua tangan, sampai di atas kepala.

Selanjutnya tahan napas, bungkukkan badan perlahan, pegang pergelangan kaki dan kepala ditengadahkan. Tahan sampai 20 hitungan, kemudian angkat badan perlahan, dan lepaskan napas melalui hidung secara perlahan.

Biasanya, saat kepala didongakkan ke atas, hidung akan terasa panas. Manfaatnya, apabila ini dilakukan rutin, seseorang tidak akan terkena influenza. Bagi yang menderita sinusitis, gerakan ini sangat bermanfaat karena akan menghilangkan sumbatan. Bio-listrik yang



Gb. 33



Gb. 31



Gb. 32



Gb. 34

Gerakan Tunduk Syukur 2

mengalir dari ujung tulang ekor juga akan masuk ke dalam otak kanan dan kiri, sehingga otak akan mendapat pasokan bio-listrik positif berlimpah. Ini akan meminimalisir kemungkinan terjadinya migrain dan vertigo.

Gerakan Duduk Perkasa 2: Melatih Keseimbangan Akal Sehat dan Hawa Nafsu

Gerakan Duduk Pembakaran dengan posisi Duduk Simpuh, jari-jari kaki ditekuk, dan kedua tangan memegang pergelangan kaki adalah gerakan mengaktifkan pompa tubuh dan membuka titik-titik saraf untuk membuang bio-listrik muatan negatif dari dalam tubuh.

Sebelum membungkukkan badan, tarik napas sebanyak mungkin melalui hidung, sehalus dan sedalam mungkin, simpan di dada, perut dikecilkan, dan kedua tangan memegang pergelangan kaki. Selanjutnya, badan dibungkukkan, tetapi kepala tidak menyentuh lantai (berjarak). Saat badan dibungkukkan, kedua kaki diangkat ke atas (posisi kaki melayang), tahan sejenak sesuai kemampuan.

Gerakan ini sangat bermanfaat bagi mereka yang sering migrain, pusing, mual, vertigo, dan sering sakit mata. Gerakan ini tidak berbahaya. Pembuluh darah tidak akan pecah karena gerakan ini. Belum pernah ada orang yang matanya keluar atau keluar darah dari matanya karena membungkuk. Selain itu, bagi yang memiliki tekanan darah tinggi atau rendah, setelah melakukan gerakan ini akan merasa nyaman. Saat melayang merupakan saat pengaturan keseimbangan tubuh, sehingga melatih kekuatan akal sehat untuk mengendalikan hawa nafsu.



Gb. 35



Gb. 36



Gb. 37

Gerakan Duduk Perkasa 2

Gerakan Duduk Pembakaran 2: Melatih Pikiran untuk Memperkuat Akal Sehat

Duduk Pembakaran Harmonisasi sama dengan gerakan di atas. Hanya saja, kaki bertumpu pada punggung kaki dan tangan diletakkan di depan kepala. Badan dibungkukkan. Gerakan ini menutup pompa tubuh, mengaktifkan sistem pemanas tubuh yang berada di permukaan telapak kaki.



Gb. 38



Gb. 39

Gerakan Duduk Pembakaran 2

Pelaksanaannya, tarik napas dalam, sehalus mungkin, melalui hidung dan ditahan sejenak. Kemudian, angkat kepala. Saat kepala diangkat, kedua tangan diangkat bersamaan dengan mengangkat kedua kaki (posisi melayang). Tahan sejenak sampai 20 hitungan. Lepaskan napas perlahan melalui lubang hidung. Manfaatnya adalah membakar lemak tubuh yang merupakan sisa-sisa endapan atau sampah metabolisme selain bio-listrik muatan negatif, yang dikenal dengan asam urat dan kolesterol, sehingga akan menetralkan darah. Gerakan ini bermanfaat bagi mereka yang ingin menurunkan berat badan, asam urat, kolesterol, dan kencing manis.

Gerakan Berbaring Pasrah 2: Melatih Kepasrahan Menuju Keikhlasan kepada Allah Swt.

Gerakan tidur dengan posisi kaki dilipat bertumpu pada jari kaki. Gerakan ini sangat sulit, oleh karenanya memerlukan latihan secara bertahap. Manfaat gerakan ini adalah, perut menjadi kecil, otot, urat saraf bagian bawah menjadi lebih peka, serta daya tahan dalam berhubungan seks akan meningkat. Wanita yang rutin melakukan gerakan ini, haidnya akan lancar tanpa keluhan rasa sakit. Apabila hamil, tidak ada keluhan sakit sampai saat melahirkan.

Tujuan berlatih gerakan BEST adalah untuk mengoptimalkan gerakan fisik dan pengaturan napas guna mengembalikan fungsi organ-organ tubuh semaksimal mungkin. Menurut seorang pakar gizi,



Gb. 40

Gerakan Berbaring Pasrah 2

kondisi ini akan berbeda pada setiap orang tergantung pada pemeliharaan yang dilakukan selagi masih usia produktif.

Organ tubuh, apabila tidak rajin dilatih atau diaktifkan, akan menyebabkan berbagai keluhan fisik dan sangat memengaruhi kondisi psikis. Berlatih BEST secara teratur akan memperlambat proses penuaan dan menghindari timbulnya berbagai penyakit *degeneratif*.

Melakukan BEST yang benar bermanfaat untuk pencegahan penyakit *degeneratif*, antara lain:

a. Memperkuat Otot Jantung

Melakukan BEST secara rutin selama tiga minggu akan meningkatkan kekuatan otot dan meningkatkan efektivitas fungsi jantung, mencegah pengerasan pembuluh arteri, serta melancarkan sistem pernapasan. Menurut berbagai penelitian, gerakan fisik secara teratur dapat menurunkan kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kolesterol baik (HDL). LDL adalah kolesterol yang dapat menyebabkan mengerasnya pembuluh darah arteri dan memunculkan serangan jantung.

Gerakan untuk memperkuat otot jantung adalah:

- Gerakan Lapang Dada, yaitu berdiri tegak, kedua lengan memutar ke belakang minimal 40 putaran.
- Gerakan Tunduk Syukur dengan menahan napas selama 10 hitungan, diulang 4 kali.
- Gerakan Duduk Perkasa dengan posisi kedua kaki melayang dengan menahan napas selama 30 hitungan.

b. Menurunkan Glukosa Darah

Kurangnya gerakan fisik menjadi penyebab diabetes melitus (DM). Selain dapat menghindari kegemukan dengan membakar lemak tubuh, BEST juga dapat mencegah dan mengobati berbagai penyakit. Hal tersebut, karena terjadi penurunan kadar glukosa darah saat melakukannya. Glukosa darah menurun, karena

saat melakukan BEST banyak gerakan otot-otot yang dilakukan secara optimal, sehingga banyak menyerap glukosa untuk proses pembakaran. Hasilnya, kadar glukosa darah menurun.

Gerakan untuk menurunkan kadar glukosa darah adalah Duduk Perkasa 2 dengan posisi kedua kaki melayang dan menahan napas minimal 30 hitungan.

c. Melenturkan Persendian

BEST dapat dilakukan siapa saja tanpa batasan umur. Berlatih BEST secara rutin akan menambah elastisitas atau kelenturan jaringan yang sering menyebabkan penyakit *arthritis*. Banyaknya pergerakan pada sendi akan menambah produksi pelicin pada jaringan penghubung. Sebaliknya, semakin malas bergerak, semakin sedikit pula produksinya.

Ketersediaan pelicin itu akan semakin sedikit, bahkan hilang. Ini menyebabkan kekakuan dan sakit pada sendi. Melakukan BEST secara rutin mengatasi permasalahan ini. Bagi mereka yang sudah menderita sakit, sebaiknya dikonsultasikan dahulu dengan instruktur BEST.

d. Mencegah Osteoporosis

Terjadinya penurunan masa tulang menyebabkan pengeroposan atau osteoporosis. Hal tersebut terjadi karena beberapa hal, antara lain merokok, minum alkohol, dan turunnya hormon estrogen.

Melalui penelitian dan pengamatan, dapat dibuktikan bahwa latihan BEST membantu memperlambat turunnya masa tulang, bahkan mempertahankan kepadatannya. Ini karena saat latihan berlangsung, otot-otot melakukan gerakan menarik atau berkontraksi. Gerakan tersebut berpengaruh terhadap tulang-tulang, sehingga ikut bergerak, selanjutnya akan merangsang produksi bahan pembentuk tulang.

BEST tidak hanya berguna pada saat orang sudah kena penyakit ini, tapi juga berfaedah pada masa produktif. Karena itu, penting sekali melakukan BEST secara rutin selama hidup. Tentu saja dibarengi gaya hidup sehat lain.

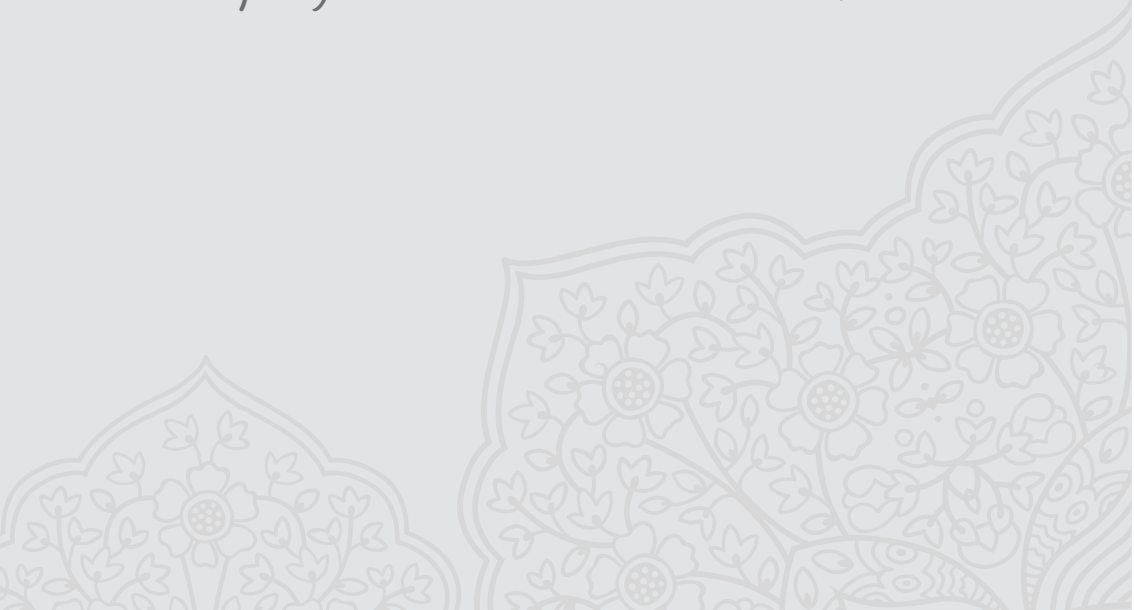
Gerakan untuk mengantisipasi osteoporosis ini adalah Tunduk Syukur dengan 10 hitungan, diulang 4 kali, dilanjutkan gerakan Berbaring Pasrah minimal 15 menit.

e. Melawan Kanker

Penyebab kanker adalah pola hidup yang tidak sehat. Penderita kanker banyak ditemukan pada orang yang kurang bergerak secara fisik. Melakukan BEST secara teratur akan merangsang gerakan peristaltik usus, sehingga membantu mempercepat pengeluaran tinja, dan akhirnya dapat meminimalisasi penyebab kanker di dalam usus. Lakukan gerakan Duduk Perkasa 2 dengan kedua kaki melayang dan menahan napas 30 hitungan. Kemudian, lanjutkan dengan gerakan Berbaring Pasrah minimal 15 menit.[]



Penyebab kanker adalah pola hidup yang tidak sehat. Penderita kanker banyak ditemukan pada orang yang kurang bergerak secara fisik. Melakukan BEST secara teratur akan merangsang gerakan peristaltik usus, sehingga membantu mempercepat pengeluaran tinja, dan akhirnya dapat meminimalisasi penyebab kanker di dalam usus.



Gerak Tari Nusantara (Hasil Kajian Ilmu BEST)

Gerak Tari Nusantara merupakan gerak tari hasil cipta, karsa, dan karya para leluhur, tentunya memiliki tujuan luhur dan manfaat bagi yang melakukannya, terutama bagi mereka yang berasal dari daerah asal gerak tari tersebut. Tujuan utama penciptaan seni gerak ini adalah persembahkan kepada Yang Mahakuasa. Bagi yang melakukannya, akan mendapatkan manfaat sehat secara fisik dan mental.

Ketika dikaitkan dengan kajian ilmu BEST, Gerak Tari Nusantara merupakan penyelarasan energi dan optimalisasi tubuh bagian atas, tengah, dan bawah yang berdampak langsung pada perbaikan organ yang terstimulasi saat melakukan gerakan tari tersebut.

Gerakan dilakukan dalam posisi Duduk Pembakaran atau Duduk Simpuh.

Gerakan Tari Alam Semesta (Mikro Energi)

Gerakan ini merupakan hasil sinergi beberapa ilmu, antara lain derivasi gerak shalat, *tai chi*, akupunktur, bio-energi, dan yoga. Gerakan dimulai dari memutar pergelangan tangan ke luar dan ke dalam, masing-masing 20 kali. Setiap putaran ke dalam sampai atas kepala, dan saat memutar ke dalam sampai di depan perut.

Manfaatnya adalah untuk menyelaraskan energi yang ada dalam tubuh secara cepat dan meningkatkan fungsi organ dalam. Saat melakukan gerakan, napas mengalir halus tanpa ditahan. Saat kedua lengan di depan perut, secara perlahan tarik napas melalui hidung, simpan di dada, kemudian kedua lengan ditarik ke belakang dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas dan bungkukkan badan ke depan secara perlahan. Tahan posisi demikian sampai 20 hitungan, lalu lepaskan napas perlahan-lahan melalui hidung dan kembali pada posisi semula. Ulangi gerakan tersebut 3 kali.



Gb. 41



Gb. 42



Gb. 43



Gb. 44

Gerakan Tari Alam Semesta (Mikro Energi)

Gerakan Tari Saman

Putar lengan kiri ke arah dalam, letakkan di depan dada, tundukkan badan ke depan, lengan kanan ditarik ke belakang dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas dan lengan kiri ditarik ke atas. Lakukan gerakan tersebut 5 kali dan kebalikannya. Manfaatnya adalah membuka saraf di pinggang (saraf kejepit di tubuh bagian bawah). Saat memulai gerakan tarik napas melalui hidung, sehalus mungkin dan dalam, kemudian ditahan sejenak pada posisi akhir selama 10 hitungan, lalu napas diembuskan perlahan melalui hidung dan kembali pada posisi awal.



Gb. 45



Gb. 46



Gb. 47

Gerakan Tari Saman

Gerakan Tari Piring

Lakukan Gerakan Tari Piring masing-masing tangan 10 kali di sisi kanan dan kiri. Manfaatnya adalah membuka simpul-simpul saraf di bahu, belikat, dan tulang belakang. Efektif untuk mengatasi saraf kejepit di tubuh bagian atas. Saat melakukan gerakan napas, mengalir melalui hidung tanpa ditahan.



Gb. 48



Gb. 49

Gerakan Tari Piring

Gerakan Tari Kecak

Ubah posisi duduk menjadi posisi Duduk Perkasa (duduk simpuh dengan posisi jari kaki ditekuk).

Lakukan gerakan seperti Tari Kecak: Kedua lengan ke atas dan pergelangan tangan dilambai-lambaikan selama 5 menit. Bermanfaat untuk membuang sumbatan-sumbatan di sekitar leher dan ketiak yang menyebabkan pembengkakan kelenjar. Selain itu, untuk meningkatkan imunitas atau daya tahan tubuh secara cepat. Saat melakukannya, napas mengalir melalui hidung.



Gb. 50

Gerakan Tari Kecak

Gerakan Tari Tor-Tor

Posisi berdiri, kedua pergelangan tangan di depan dada, ayunkan ke atas dan ke bawah. Saat tangan berayun, kedua lutut ditekuk, kemudian kembali ke posisi semula. Manfaat gerakan ini untuk mencegah pikun dini, melenturkan persendian di sekitar lutut, dan melatih keseimbangan gerak tubuh bagian atas, tengah, dan bawah.



Gb. 51



Gb. 52

Gerakan Tari Tor-Tor

Gerakan Burung Rajawali

Posisi duduk simpuh, kedua lengan direntangkan, kedua telapak tangan menghadap ke atas. Tarik napas perlahan melalui hidung, simpan di dada, secara perlahan bungkukkan badan sampai kepala sejajar dengan pantat. Kedua lengan tetap direntangkan sejajar bahu. Tahan napas selama 20 hitungan. Kemudian, lepaskan napas perlahan melalui hidung, dan posisi kembali seperti semula.

Ulangi beberapa kali gerakan tersebut, sehingga seluruh sistem keseimbangan di dalam telinga tetap terjaga. Manfaat lain dari gerakan tersebut adalah untuk pencegahan dan penanggulangan sinusitis dan membuka sistem yang berhubungan dengan telinga, hidung, serta tenggorokan.

Dalam Ilmu BEST, gerakan tersebut adalah gerakan untuk mengatur, menyeimbangkan, sekaligus mengunci agar energi tidak masuk ke otak reptil dan mamalia. Artinya, agar manusia tidak terpengaruh sifat-sifat reptil dan mamalia (menang sendiri, ego, serakah, dendam, dan iri) secara membabi buta.



Gb. 53

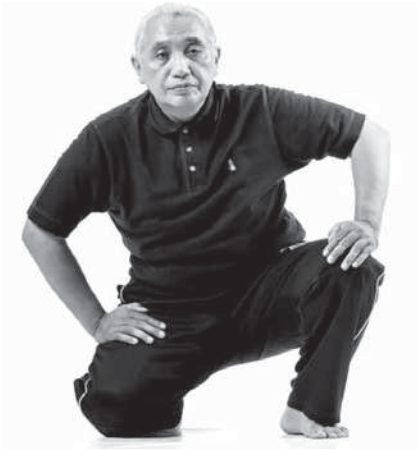


Gb. 54

Gerakan Burung Rajawali

Gerakan Satria Berjalan

Gerakan dilakukan berjongkok seperti abdi dalem menghadap raja. Saat melangkah, kaki dibuka agak lebar. Gerakan ini bermanfaat untuk mempercepat penanggulangan prostat dan menguatkan organ reproduksi.



Gb. 55



Gb. 56



Gb. 57

Gerakan Satria Berjalan

Gerakan Jinjit

Gerakannya melangkah menggunakan kekuatan jari-jari kaki, dengan lengan diluruskan. Manfaat gerakan ini luar biasa, karena akan meningkatkan daya kerja seluruh organ bagian bawah sekaligus membuang secara cepat sampah-sampah bio-listrik.

Melakukan gerakan ini sejauh 1 meter sama dengan kita berlari cepat sejauh 1 kilometer. Bagi mereka yang tidak mampu melakukan Gerakan Berbaring Pasrah karena masih banyak simpul-simpul saraf yang terkunci, disarankan melakukan Gerakan Jinjit beberapa kali, sehingga seluruh sistem akan terbuka dengan sendirinya. Untuk menjaga kesehatan dan menanggulangi beberapa penyakit kronis, hanya perlu jalan jinjit beberapa kali.



Gb. 58

Gerakan Jinjit

Gerakan Sempok

Gerakan dengan memutar badan ke kanan dan kiri, dilanjutkan dengan posisi duduk. Gerakan ini bermanfaat untuk melenturkan tubuh bagian tengah dan atas (bahu), dan bermanfaat untuk mempercepat proses mengurangi berat badan. Apabila gerakan ini sering dilakukan, tubuh menjadi lentur, sigap, dan cekatan.



Gb. 59



Gb. 60

Gerakan Sempok

Gerakan Getar Bumi

Gerakannya dimulai dengan mengangkat kedua lengan lurus ke atas kepala, kemudian tumit diangkat dan diturunkan secara cepat dengan cara dihentak. Gerakan ini mempercepat aliran energi dari kepala ke seluruh tubuh dan meningkatkan daya listrik dalam tubuh.

Ulangi gerakan ini 40 kali, sehingga keringat akan mengalir dari seluruh tubuh dan ada cairan tanpa rasa yang mengalir di tenggorokan. Itulah anti-bakteri atau anti-virus yang akan menanggulangi segala penyakit yang ada di dalam tubuh, seperti kanker, kista, penyakit kulit, HIV, dan lain-lain.



Gb. 61



Gb. 62

Gerakan Getar Bumi

Gerakan Membenturkan Lutut

Gerakan dimulai dari posisi berdiri, kedua lengan diangkat seperti posisi berdoa, kemudian langsung membenturkan lutut, dan diulangi beberapa kali. Manfaat gerakan ini untuk mempercepat proses penyaluran energi ke kepala dan mempercepat proses pembukaan sumbatan di kepala. Tapi, gerakan ini tidak disarankan bagi mereka yang memiliki riwayat cedera lutut.



Gb. 63



Gb. 64

Gerakan Membenturkan Lutut

Gerakan Memutar Pergelangan Kaki ke Luar dan ke Dalam

Masing-masing gerakan dilakukan 40 kali. Gerakan ini bermanfaat untuk meningkatkan fungsi ginjal secara cepat dan mengurangi pembengkakan di sekitar pergelangan kaki akibat penurunan fungsi ginjal. Bagi mereka yang menderita asam urat, kolesterol, kencing manis, dan jantung koroner, biasanya pergelangan kakinya agak bengkak. Sering melakukan gerakan ini akan mengurangi pembengkakan. Artinya, fungsi ginjal akan optimal kembali.[]



Gb. 65

Gerakan Memutar Pergelangan Kaki



*Gerakan Memutar Pergelangan
Kaki ke luar dan ke dalam
bermanfaat untuk meningkatkan
fungsi ginjal secara cepat dan
mengurangi pembengkakan di
sekitar pergelangan kaki akibat
penurunan fungsi ginjal.*



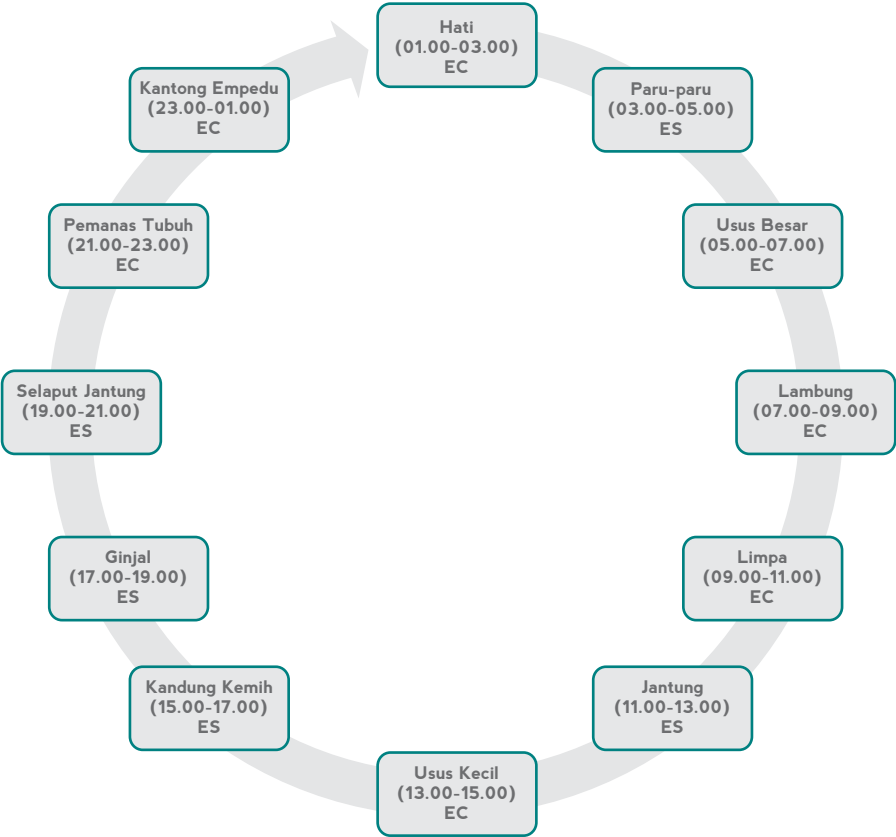
A decorative floral pattern in a light gray color, featuring stylized flowers and leaves, covers the top portion of the page.

BAB VI

Sehat Berdasarkan Jam Piket Organ dan Teknik Pencegahan serta Penanggulangan Berbagai Penyakit

*Dirikanlah shalat selagi ruh masih
bersemayam di dalam dirimu.*

Jam Piket Organ



Catatan: ES (Ergonomic Survival) dan EC (Ergonomic Combat)

Penjelasan Jam Piket Organ

No.	Organ	Waktu Detoksifikasi	Shalat, Fungsi Organ, dan Gerakan BEST
1.	Hati	01.00 - 03.00	- Shalat tahajud. - Organ hati bekerja optimal dan usus kecil yang melakukan penyerapan bekerja minimal.

No.	Organ	Waktu Detoksifikasi	Shalat, Fungsi Organ, dan Gerakan BEST
			- Lakukan BEST Combat (harmonisasi energi) selama 21 hari secara berurutan untuk menyeimbangkan fisik dan mental. - Apabila ada luka di bagian dalam, akan terasa sakit.
2.	Paru-Paru	03.00 - 05.00	- Shalat shubuh. - Organ paru-paru bekerja optimal karena terjadinya pembuangan racun. Apabila fungsi paru-paru terganggu, itu akan memicu terjadinya batuk dan bersin-bersin. - Kandung kemih yang berfungsi menyalurkan racun ke ginjal bekerja minimal. - Lakukan BEST Survival selama 21 hari. - Disarankan melakukan BEST di tepi pantai sebelum matahari naik.
3.	Usus Besar	05.00 - 07.00	- Shalat dhuha. - Organ usus besar bekerja optimal. Biasakan buang air besar secara teratur. - Organ ginjal bekerja minimal. - Lakukan BEST Combat selama 21 hari.
4.	Lambung	07.00 - 09.00	- Shalat dhuha. - Organ lambung besar bekerja optimal. Biasakan makan pagi untuk proses pembentukan energi sepanjang hari.

No.	Organ	Waktu Detoksifikasi	Shalat, Fungsi Organ, dan Gerakan BEST
			• Minum jus di saat-saat ini akan mudah diserap tubuh. • Organ selaput jantung bekerja minimal. • Lakukan BEST Combat selama 21 hari.
5.	Limpa	09.00 - 11.00	• Shalat dhuha. • Organ limpa bekerja maksimal. Organ tersebut menyalurkan cairan nutrisi ke seluruh tubuh untuk energi pertumbuhan. Jika di saat ini terasa mengantuk berarti fungsi limpa sedang lemah, kurangi konsumsi gula, lemak, minyak sawit, dan protein hewani. • Lakukan BEST Combat selama 21 hari.
6.	Jantung	11.00 - 13.00	• Persiapan shalat zhuhur. • Organ jantung bekerja maksimal. • Kandung empedu bekerja minimal. • Lakukan BEST Survival selama 21 hari.
7.	Usus Kecil	13.00 - 15.00	• Shalat zhuhur menjelang shalat ashar. • Organ usus kecil bekerja maksimal. • Organ hati bekerja minimal. Di saat tersebut, darah merah sedang berkumpul di hati. Maka, terjadi proses regenerasi sel hati. Apabila fungsi hati kuat, tubuh akan kuat menangkal penyakit. Daya tahan tubuh meningkat. Sebaiknya, makan siang pada saat ini.

No.	Organ	Waktu Detoksifikasi	Shalat, Fungsi Organ, dan Gerakan BEST
			Lakukan BEST Combat selama 21 hari.
8.	Kantong Kemih	15.00 - 17.00	- Shalat ashar. - Organ kantong kemih bekerja maksimal. Organ paru-paru bekerja minimal. Saat-saat tersebut adalah waktu terjadinya pembuangan racun dan pembentukan energi paru-paru. - Lakukan BEST Survival selama 21 hari.
9.	Ginjal	17.00 - 19.00	- Shalat maghrib. - Organ ginjal bekerja maksimal. - Organ usus besar bekerja minimal. Saat tersebut waktu terbaik untuk belajar, karena sedang terjadi proses pertumbuhan otak dan kecerdasan serta pembentukan sumsum tulang. - Lakukan BEST Survival selama 21 hari.
10.	Selaput Jantung	19.00 - 21.00	- Shalat isya. - Organ selaput jantung bekerja maksimal. - Organ lambung bekerja minimal. Saat tersebut waktu terbaik untuk berhenti makan atau hindari makanan yang sulit dicerna. - Lakukan BEST Survival selama 21 hari.

No.	Organ	Waktu Detoksifikasi	Shalat, Fungsi Organ, dan Gerakan BEST
11.	Pemanas Tubuh	21.00 - 23.00	• Shalat isya. • Organ pemanas tubuh bekerja maksimal.
			• Organ limpa bekerja minimal karena terjadi proses pembuangan racun dan regenerasi sel limpa. Saat tersebut waktu terbaik untuk istirahat, agar imunitas tubuh meningkat dan disarankan mendengarkan musik yang lembut untuk menenangkan jiwa atau berzikir menjelang tidur. • Lakukan BEST Combat selama 21 hari.
12.	Kantong Empedu	23.00 - 01.00	• Persiapan shalat tahajud. • Organ Kantong empedu bekerja maksimal. • Organ jantung bekerja minimal. Saat tersebut waktu terbaik untuk tidur, karena begadang akan melemahkan fungsi jantung. • Lakukan BEST Combat selama 21 hari.

Teknik Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit

a. Penyakit Paru

Gejala dan tanda:

- Penyakit kronik dengan serangan berulang, disertai sesak napas dan napas berbunyi.
- Dada terasa sesak, kesulitan bernapas.

- Batuk, terutama malam hari.
- Napas pendek, kontraksi otot-otot leher dan dada meningkat.
- Gelisah, bingung.

Faktor penyebab:

- Penyempitan saluran pernapasan (*bronkus* dan *beronkiolus*) disertai pembengkakan saluran dan riak yang banyak.
- Zat *allergen* (mudah mengiritasi): Serbuk bunga, debu, jamur, makanan.
- Infeksi paru (bronkitis).
- Iritasi asap atau bau-bauan.
- Aktivitas berlebihan.
- Stres.

b. Pencegahan Melahirkan Anak Autis

Gejala dan tanda:

- Gangguan dalam hal perhatian, konsentrasi, dan komunikasi.
- Bicara yang monoton, baik jenis pembicaraan, isi, maupun cara penyampaian.
- Tingkah laku yang monoton dan tak lazim.
- Sulit diajak komunikasi.

Faktor penyebab:

- Gangguan perkembangan masa janin.
- Gangguan persalinan.
- Paparan logam berat.

c. Depresi

Gejala dan tanda:

- Perasaan yang terus-menerus sedih, tanpa harapan, tidak bersemangat.

- Bosan hidup, letih, lesu.
- Gangguan tidur.
- Suka menyendiri.
- Nafsu makan turun atau meningkat.
- Nafsu seksual turun.
- Sulit berkonsentrasi.
- Menangis tanpa sebab.
- Rasa bersalah berlebihan.
- Cepat marah, sulit membuat keputusan.
- Sering merasa sakit di tubuh, kepala, dan dada tanpa penyebab yang jelas.

Faktor penyebab:

- Kegagalan dalam pekerjaan.
- Kehilangan sesuatu yang berarti: Pekerjaan, rumah, teman dekat, keluarga, atau harta.
- Berpindah ke lingkungan baru: Tempat tinggal atau pekerjaan.
- Operasi: Amputasi dan kanker.
- Menderita sakit berat lama: Diabetes, kanker, dan kelainan hormon.
- Memasuki tahapan lanjut dalam kehidupan: Pensiun, menopause, dan menikah.
- Memakai obat-obatan.

d. Gangguan Belajar

Gejala dan tanda:

- Terganggunya proses belajar anak, terutama dalam hal menerima pelajaran.
- Prestasi sekolah di bawah rata-rata.
- Konsentrasi kurang.
- Perhatian kurang.

Faktor penyebab:

- Terganggunya perkembangan pematangan otak saat masa janin, selama proses persalinan dan pasca-lahir; infeksi, kekurangan oksigen, anemia.

e. Insomnia

Gejala dan tanda:

- Terganggunya proses tidur selama 3 bulan atau lebih secara terus-menerus.
- Kesulitan memulai tidur.
- Kesulitan mempertahankan tidur.
- Kesulitan bangun tidur.
- Pola waktu tidur yang tak normal.

Faktor penyebab:

- Kebiasaan tidur yang kurang baik: Sering tidur lewat waktu, terutama malam hari.
- Stres fisik dan psikis berlebihan dalam kurun waktu lama.
- Risiko meningkat pada pemakaian obat-obatan, kopi, perokok, kurang olah raga, penderita hipertensi, dan diabetes melitus.

f. Migrain

Gejala dan tanda:

- Nyeri kepala satu sisi.
- Rasa nyeri berdenyut, cekot-cekot di satu sisi kepala.
- Saat serangan bisa sampai menangis, wajah sekitar mata tampak kemerahan.
- Kadang-kadang disertai kesemutan atau tebal di wajah.

Faktor penyebab:

- Kelainan bawaan struktur pembuluh darah leher ke kepala.
- Stresor psikis.
- Pisang, keju, cokelat, minuman dingin.

g. Vertigo

Gejala dan tanda:

- Sensasi pusing berputar hingga kehilangan keseimbangan tubuh.
- Mual, muntah.
- Pucat.
- Denyut jantung meningkat.
- Pingsan.
- Gangguan keseimbangan.

Faktor penyebab:

- Terganggunya jalur penglihatan.
- Sensor saraf di pergelangan kaki dan sendi terganggu.
- Tumor otak kecil.
- Perdarahan otak kecil.
- Infeksi telinga tengah.

h. Anemia

Gejala dan tanda:

- Pucat.
- Lemah, lelah, pusing, dan kunang-kunang.
- Perdarahan spontan dari hidung, mulut, anus, vagina, dan gusi.
- Bintik-bintik perdarahan di bawah kulit.
- Memar di kulit yang tak diketahui sebabnya.

Faktor penyebab:

- Kekurangan zat besi dalam makanan, seperti kurang sayuran hijau dan buah.
- Kurang makan atau gizi.
- Penyakit darah, gangguan produksi sel darah di sumsum tulang.
- Obat-obatan penekan sistem kekebalan tubuh, anti-kanker.
- Gangguan sistem kekebalan tubuh.

i. Osteoporosis (Gangguan Sendi/Jaringan Ikat)

Gejala dan tanda:

- Tulang kehilangan kepadatan, masa, dan kekuatan.
- Sakit punggung.
- Sering tak bergejala.
- Tubuh tampak memendek.
- Terdapat tonjolan di tulang belakang.
- Patah tulang spontan.

Faktor penyebab:

- Kekurangan kalsium dan protein dalam jangka lama.
- Kadar estrogen darah turun saat menopause.
- Kurang aktivitas saat usia lanjut.
- Pemakaian obat-obatan kortison.
- Kurang vitamin, terutama D.
- Keganasan tubuh.
- *Hipertirodisme.*

j. Sakit Maag Kronis (Gastritis)

Gejala dan tanda:

- Luka (tukak) di lambung.
- Sering merasa perih di ulu hati, kembung, dan diare.
- Nyeri di dada.
- Rasa asam di mulut.
- Bersendawa atau buang angin.
- Kadang muntah disertai darah kehitaman.

Faktor penyebab:

- Sering terlambat makan.
- Mengonsumsi makanan pedas dan asam, minum alkohol, kopi, merokok, mengonsumsi obat rematik, obat asma, sayuran kol/sawi, minuman bersoda.
- Risiko meningkat pada stres psikis.

k. Ejakulasi Dini (pada Pria)

Gejala dan tanda:

- Orgasme setelah rangsang seksual yang sesaat.
- Ejakulasi dini berulang-ulang.
- Rasa sangsi dan bersalah pada diri sendiri.

Faktor penyebab:

- Psikis.

l. Menopause (pada Wanita)

Gejala dan tanda:

- Berhentinya siklus haid permanen, timbul awal pada usia 35 tahun dan lambat pada 55 tahun.
- Haid tak teratur.
- Rasa panas di pinggang, dada, leher, wajah, dan tangan.
- Rasa gatal pada vagina, panas atau tidak nyaman saat sanggama.
- Kembung pada perut atas.
- Nyeri kandung kencing dan payudara.
- Mudah tersinggung, cemas, dan tegang.
- Sulit tidur.
- Depresi.

Faktor penyebab:

- Penurunan fungsi normal organ reproduksi wanita (ovarium), sehingga kadar estrogen dan progesteron berkurang.
- Operasi pengangkatan ovarium.

m. Hemoroid (Wasir, Ambeien)

Gejala dan tanda:

- Pelebaran sampai pecahnya pembuluh darah vena di anus. Rasa gatal di daerah anus.
- Sering terdapat lendir dan bercak darah di pakaian dalam dan tinja.

Faktor penyebab:

- Kebiasaan buang air besar mengejan terlalu lama.
- Kegemukan.
- Kurang gerak (olah raga).

n. Hipertensi*Gejala dan tanda:*

- Tekanan darah melebihi 120/80 mmHg.
- Sering tak bergejala.
- Pada keadaan krisis hipertensi mengalami sakit kepala, muntuk, bingung, kesemutan, atau rasa tebal di tangan dan kaki.
- Batuk darah.
- Sesak napas berat.

Faktor penyebab:

- Penyebab pasti tidak diketahui.
- Bisa akibat komplikasi penyakit ginjal kronis, penyempitan pembuluh darah besar jantung, tumor kelenjar adrenal, dan pengapuran pembuluh arteri.
- Risiko meningkat pada usia di atas 60 tahun, kegemukan, perokok, dilanda stres, makan asin atau banyak garam, kurang olah raga, faktor keturunan, dan penggunaan pil KB.

o. Varises*Gejala dan tanda:*

- Pelebaran vena (biasanya pada tungkai) dan menetap.
- Tidak kuat saat berdiri.
- Lekas lelah saat berjalan.
- Rasa sakit setelah jalan atau berdiri.
- Vena tungkai tampak melebar.

Faktor penyebab:

- Kelainan aliran darah melawan gravitasi akibat *tromboflebitis*, berdiri lama, tekanan vena panggul (kehamilan), tumor, dan cairan rongga perut.

Penanggulangan Berbagai Penyakit

Untuk mengatasi semua penyakit yang disebutkan di atas, rangkaian gerakan yang perlu dilakukan sebagai berikut:

- 1) Membuka dan mengaktifkan simpul-simpul saraf utama dengan melakukan Senam Serat Sendi selama 21 hari tanpa putus. Ini perlu dilakukan terus-menerus agar terekam di dalam otak dan membuka jalur energi baru. Waktunya boleh kapan saja, boleh pagi, siang, sore, atau malam hari. Tapi, disarankan pagi hari sebelum matahari naik.
- 2) Melakukan BEST Survival selama 21 hari tanpa putus. Boleh berurutan atau tidak dan waktunya kapan saja. Namun demikian, apabila waktu yang tersedia tidak mencukupi, silakan lakukan salah satu gerakan saja, misalnya Duduk Pembakaran atau Duduk Perkasa dengan latihan napasnya, diulang minimal 5 kali. Untuk mengetahui apakah gerakan tersebut optimal, sebelum tidur lakukan Gerakan Berbaring Pasrah minimal 10 menit. Apabila tidak ada rasa sakit di tubuh akibat peregangan otot, sistem tubuh sudah berjalan. Lanjutkan latihan sampai tubuh merasa lebih baik, selama 21 hari tanpa putus.
- 3) Melakukan BEST Combat selama 21 hari tanpa putus. Apabila tidak tersedia waktunya, lakukan 2 gerakan saja, yaitu Duduk Perkasa (dengan posisi melayang, diulang 5 kali) dan Gerakan Berserah Diri, diulang 5 kali dengan posisi kaki bergantian.
- 4) Setelah 21 hari, silakan hubungi kami untuk mendapatkan kesempatan membuka simpul-simpul saraf tersembunyi (inti energi) yang ada di telapak tangan, lutut, dan kepala, sehingga Anda akan dapat menikmati hidup sehat bersama keluarga sampai batas umur. Saran ini bukan suatu keharusan, tetapi sebagai salah satu sarana silaturahmi.[]



YAYASAN TAPAK LIMAN

**Kegiatan Sepanjang
Tahun 2004-2012**





Bersama Presiden Susilo Bambang Yudhoyono dan Anggota Kabinet Indonesia Bersatu di Losari Coffe Plantation Resort and Spa, Magelang.



Bersama Bapak Drs. H. Priyo Budi Santoso,
Wakil Ketua DPR-RI Periode 2009-2014



Bersama Mantan Mendiknas Bapak Prof. Dr. Malik Fadjar, M.Sc.



Bersama Bapak Fasli Djalal
Wakil Mendiknas beserta seluruh karyawan Kemendiknas



Seminar dan workshop guru PAUD se-Jabodetabek





Foto a, b, c, dan d: Bersama Ny. Fauzi Bowo serta Ibu-Ibu Perwakilan Majelis Taklim se-DKI.



Bersama K.H. Alie Yafie



Bersama Bapak Firman Gani, Mantan Kapolda Metro Jaya



Bersama Itang Yunaz,
Perancang Mode



Bersama K.H. AA. Gymnastiar



Karyawan PTPN XI,
Surabaya Angkatan ke 4



Guru & Mahasiswi PAUD
PP Muhammadiyah, Jakarta



Karyawan Ditjen P2MKT Depnakertrans,
2010



Perwira MABES TNI AD



Karyawan Sekretariat Negara



Direksi & Karyawan kantor pusat Pegadaian



Ditjen Pendidikan Tinggi (DIKTI) Depdiknas,
Jakarta



Kongres Kedokteran Gigi



PT. Bank BNI cabang Fatmawati, Jakarta



PT. TASPEN Jakarta



Guru dan orangtua Islamic Village Karawaci



Calon Jamaah Haji Assuryaniyah,
Pimpinan Ibu Dr. Suryani Tahir



Foto a, b, dan c: Bedah buku di Ujungpandang, Denpasar, dan Surabaya.
Foto d: SMU Al-Azhar, Bumi Serpong Damai.



Sekolah Autis Cantika, Pekanbaru.



*Kepekaan rasa yang terlatih
adalah modal dasarnya untuk
lebih memahami permasalahan
kehidupan manusia, terutama
tentang penyakit yang bersifat
fisik dan mental.*



HAK CIPTA INTELEKTUAL SENAM ERGONOMIK DAN PIJAT GETAR SARAF


REPUBLIK INDONESIA
DEPARTEMEN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
SURAT PENDAFTARAN CIPTAAN

Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia, berdasarkan Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta yaitu Undang-Undang tentang perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra (tidak melindungi hak kekayaan intelektual lainnya), dengan ini menerangkan bahwa hal-hal tersebut di bawah ini telah terdaftar dalam Daftar Umum Ciptaan:

I.	Nomor dan tanggal permohonan	: C00200703914, 09 Juli 2007
II.	Pencipta	
	Nama	: DRS. MADYO WRATSONGKO, MM.
	Alamat	: Komp. Unilever E No.12 Karang Mulya Ciledug, Tangerang 15157.
	Kewarganegaraan	: Indonesia
III.	Pemegang Hak Cipta	
	Nama	: DRS. MADYO WRATSONGKO, MM.
	Alamat	: Komp. Unilever E No.12 Karang Mulya Ciledug, Tangerang 15157.
	Kewarganegaraan	: Indonesia
IV.	Jenis Ciptaan	: Karya Rekaman
V.	Judul Ciptaan	: SENAM ERGONOMIK
VI.	Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia	: Februari 2002, di Jakarta
VII.	Jangka waktu perlindungan	: Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak pertama kali diumumkan.
VIII.	Nomor pendaftaran	: 041684

Jakarta, 25 Maret 2009

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA
DIREKTUR JENDERAL HAK KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b.
DIREKTUR HAK CIPTA, DESAIN INDUSTRI, DESAIN TATA
LETAK SIRKUIT TERPADU, DAN RAHASIA DAGANG


Ir. Arry Ardanta Sigit, M.Sc.
NIP. 090012344



REPUBLIK INDONESIA
DEPARTEMEN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENDAFTARAN CIPTAAN

Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia, berdasarkan Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta yaitu Undang-Undang tentang perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra (tidak melindungi hak kekayaan intelektual lainnya), dengan ini menerangkan bahwa hal-hal tersebut di bawah ini telah terdaftar dalam Daftar Umum Ciptaan:

- I. Nomor dan tanggal permohonan : C00200703913, 09 Juli 2007
- II. Pencipta
Nama : **DRS. MADYO WRATSONGKO, MM.**
Alamat : Komp. Unilever E No.12 Karang Mulya
Ciledug, Tangerang 15157.
Kewarganegaraan : Indonesia
- III. Pemegang Hak Cipta
Nama : **DRS. MADYO WRATSONGKO, MM.**
Alamat : Komp. Unilever E No.12 Karang Mulya
Ciledug, Tangerang 15157.
Kewarganegaraan : Indonesia
- IV. Jenis Ciptaan : Karya Rekaman
- V. Judul Ciptaan : **PIJAT GETAR SARAF**
- VI. Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : Februari 2002, di Jakarta
- VII. Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak pertama kali diumumkan.
- VIII. Nomor pendaftaran : 041683

Jakarta, 25 Maret 2009

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA
DIREKTUR JENDERAL HAK KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b.
DIREKTUR HAK CIPTA, DESAIN INDUSTRI, DESAIN TATA
LETAK SIKUIT TERPADU, DAN RAHASIA DAGANG



Aray Ardanta Sigit
Ir. Aray Ardanta Sigit, M.Sc.
NIP. 090012344

Tentang Penulis

Drs. Madyo Wratsongko, M.M. lahir di Klaten, Jawa Tengah, 10 Oktober 1958. Ia adalah mantan karyawan BUMN. Beristrikan Sri Suharsih dan dikarunia 3 orang putri, yaitu Rima Oktaviani Dwiarti, S. Kom., S.E., Ak., Rindi Agustiani Dwiputri, S. Par, dan Rizka Septiani.

Ia pernah meraih prestasi dalam dunia seni bela diri, yaitu juara tingkat mahasiswa se-Jakarta dan Pesilat Teladan, Juara Mahasiswa Indonesia, Tim Tanding Internasional IPSI, Pendekar Keluarga Silat Nasional Indonesia Perisai Diri, Pendiri Yayasan Tapak Liman, dan membentuk Institut Tapak Liman. Ia juga menyandang gelar *Grand Master Indonesian Ergonomic Gym* serta Anggota MPP Ikatan Cendekiawan Muslim Indonesia (ICMI). Ia penulis buku bestseller *Mukjizat Gerakan Shalat untuk Pencegahan dan Perawatan Kesehatan* (Cetakan ke-9).[]



Perjalanan Panjang Penulis

Bermula dari hobinya menekuni ilmu olah gerak, olah napas, dan olah mental-spiritual melalui perguruan silat Perisai Diri yang sejak remaja digelutinya sampai tingkat pendekar, menuntun dirinya untuk terus menggali ilmu tersebut. Ia dapat melihat di balik semua gerak itu ada manfaat yang sangat besar. Setelah menekuni dan mempelajari ilmu-ilmu itu, ia membuktikan jika ternyata banyak orang yang bisa ditolong jika ilmu tersebut diaplikasikan secara sungguh-sungguh. Ilmu bela diri yang ditekuninya membawanya berkeliling dari gelanggang ke gelanggang, baik di dalam maupun di luar negeri, sebagai Tim Tanding Internasional IPSI.

Benturan demi benturan yang dialami membuat daya tahan tubuh dan kepekaan rasanya semakin meningkat. Tanpa terasa, ia semakin terasah untuk memiliki kemampuan lain di luar tugas pekerjaannya sebagai seorang pegawai BUMN. Kepekaan rasa yang terlatih adalah modal dasarnya untuk lebih memahami permasalahan kehidupan manusia, terutama tentang penyakit yang bersifat fisik dan mental.

Berbagai ilmu kesehatan ditekuninya. Ketekunannya mencari ilmu membuat wawasannya tentang arti sehat menjadi lebih luas. Berbagai teknik kesehatan yang efektif mulai dikembangkan menjadi teknik yang andal untuk menangani berbagai penyakit. Tahun 1997, Madyo Wratsongko membuka praktik pengobatan di samping kesibukannya sebagai seorang pegawai.

Hampir setahun melakukan praktik di rumahnya, akhirnya ia memberanikan diri membuka praktik di pusat perkantoran, berkolaborasi dengan dokter dan ahli akupunktur. Kolaborasi itu hanya bertahan 8 bulan, kemudian masing-masing membubarkan diri.

Karena pekerjaan utamanya sebagai pegawai juga memerlukan perhatian, maka sementara kegiatan praktiknya berhenti. Berhentinya praktik tersebut tidak menghentikannya untuk terus belajar ilmu-ilmu kesehatan yang lain, karena ia mempunyai prinsip “... **di atas langit masih ada langit ...**” Ia tetap bersemangat untuk menyempurnakan ilmu pengobatannya.

Delapan belas bulan berlalu, bertemulah ia dengan seorang ahli senam dan pijat yang dianggapnya dapat menyempurnakan ilmu pengobatannya. Maka, belajarlah ia ilmu baru yang dikenal dengan slogannya “**SEHAT TANPA OBAT**” itu dengan tekun.

Merasa cukup belajar dengan guru pijatnya, maka disusunlah sebuah buku tentang pedoman sehat yang efektif berjudul **Sehat Tanpa Obat**. Buku itu pula yang kemudian membawanya berkelana dari satu kota ke kota di Indonesia untuk menyebarkan ilmu sehat tersebut.

Perjalanan tanpa lelah tersebut membuat ia lebih matang, dan tentunya, pengalamannya semakin bertambah. Kemudian, terbitlah buku keduanya yang lebih fokus pada Dunia Islam: *Mukjizat Gerakan Shalat**. Buku ini cukup laris hingga memasuki cetakan ke-9.

Buku tentang ilmu tersebut juga menembus pasar Malaysia. Buku *Mukjizat Gerakan Shalat* membahas Senam Ergonomik Dasar dan Pijat Getar Saraf, yang kemudian disempurnakan dalam buku *Menyingkap Rahasia Gerakan Shalat*. Buku ini membuka tabir mengapa kita harus shalat tepat waktu.

Undangan yang tiada henti dari berbagai kalangan dan instansi membuatnya berpikir untuk lebih mendalami dan menyempurnakan ilmunya. Itu semua untuk menjaga kepercayaan banyak orang yang

*Saat ini, buku tersebut diterbitkan Penerbit Mizania.

telah diamanahkan padanya. Maka, setelah melakukan perenungannya selama 7 tahun, dan atas dasar pengalaman memberikan terapi berbagai penyakit di berbagai daerah serta pengetahuannya yang luas tentang olah gerak, olah napas, dan olah mental, ditemukanlah metode yang lebih halus, lebih dalam, tetapi hasilnya lebih dahsyat yang kemudian dirangkum dalam metode *Brain Ergonomic Spiritual Technique* (BEST), atau Teknik Aktivasi Seluruh Bagian Otak.

Dalam pelaksanaannya, BEST tidak memerlukan teknik Pijat Getar Saraf lagi. Karena dengan melakukan gerakan-gerakannya, simpul-simpul saraf utama telah terbuka dan aktif, kecuali bagi mereka yang mengalami sakit parah. BEST merupakan ilmu kombinasi dari unsur religi dan budaya warisan leluhur di bumi Nusantara ini.

BEST sangat tepat digunakan untuk masyarakat yang ingin sehat secara cepat, tepat, dan alami tanpa risiko. Selanjutnya, untuk memudahkan penyebaran BEST ke seluruh Nusantara, ia membentuk Yayasan Tapak Liman, yang bergerak dalam berbagai kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan, seperti *workshop*, seminar, ceramah, demo sehat, *training for trainer*, *in house training*, dan bersinergi dengan siapa saja yang memiliki visi dan misi yang sama.

Semoga melalui Yayasan Tapak Liman, ilmu sehat yang berbasis pada Ergonomik Spiritual ini dapat mewujudkan bangsa Indonesia yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia.

Semoga.[]

Daftar Rujukan

1. Kombinasi Deteksi dan Terapi, Klub Gaya Hidup Sehat Tapak Liman, disusun oleh Drs. Madyo Wratsongko, M.M., *Grand Master Indonesian Ergonomic Gym*, 2003.
2. Hasil diskusi dengan Bapak Jusuf Sutanto, Master *Tai Chi*, pengarang buku *Tai Chi Chuan, Tai Chi Chien, Tai Chi dan Seni Memimpin, Jalan menuju Harmonisasi*.
3. Ilmu Akupunktur, oleh Tse Ching San, Erastus Wangsaputra, Stephanus Wiran, Haryanto, Budi, Kiswojo.
4. Ajaran almarhum Bpk. RM. Subandiman Dirjoatmojo, Guru Besar KELATNAS INDONESIA PERISAI DIRI, “Pandai Silat Tanpa Cedera”, yang meliputi ilmu olah gerak, olah napas, dan olah mental, yang tertanam di sanubari penulis.
5. Ajaran Bpk. H. Adung Suteja, tentang makna hidup harus selalu berserah diri dan selalu berharap ridha-Nya, yang menjadi landasan utama kehidupan penulis.
6. Ajaran Bpk. A. M. Isran, tentang *Sehat Tanpa Obat Multimafaat dengan Senam Ergonomik*.
7. Hasil diskusi dengan teman-teman medis yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu.
8. Hasil kajian dari beberapa buku tentang *Hipnosis Spiritual dan Kekuatan Pikiran*.
9. Hasil diskusi dengan para saudara, sahabat, dan teman-teman terbaik.
10. Pengalaman saat memberikan terapi sehat kepada masyarakat sejak tahun 2003 sampai sekarang.[]

**PENGADAAN SEMINAR, PELATIHAN, TUKAR PIKIRAN
DAN PERTANYAAN DITUJUKAN KEPADA**

**PADEPOKAN TAPAK LIMAN - PUSAT STUDI ENERGI POSITIF
SENAM ERGONOMIK & TERAPI GETAR SARAF
(BEST PROGRAM - 205 PENYAKIT)**

Komplek Unilever Indonesia Blok E No. 11 dan 12
Karang Mulya Ciledug / Tangerang 15157
Telp. (021) 585 4918 - 5864465 - 0815 8120 723 dan 0852 8884 2298

CATATAN:

Pelatihan BEST dapat diselenggarakan di seluruh Indonesia

Penyelenggara Kegiatan BEST:
Jabodetabek, Sumatera, Kalimantan, Bali dan NTB

1) PT Sinar Madani Sejahtera - Cordova Event Organizer

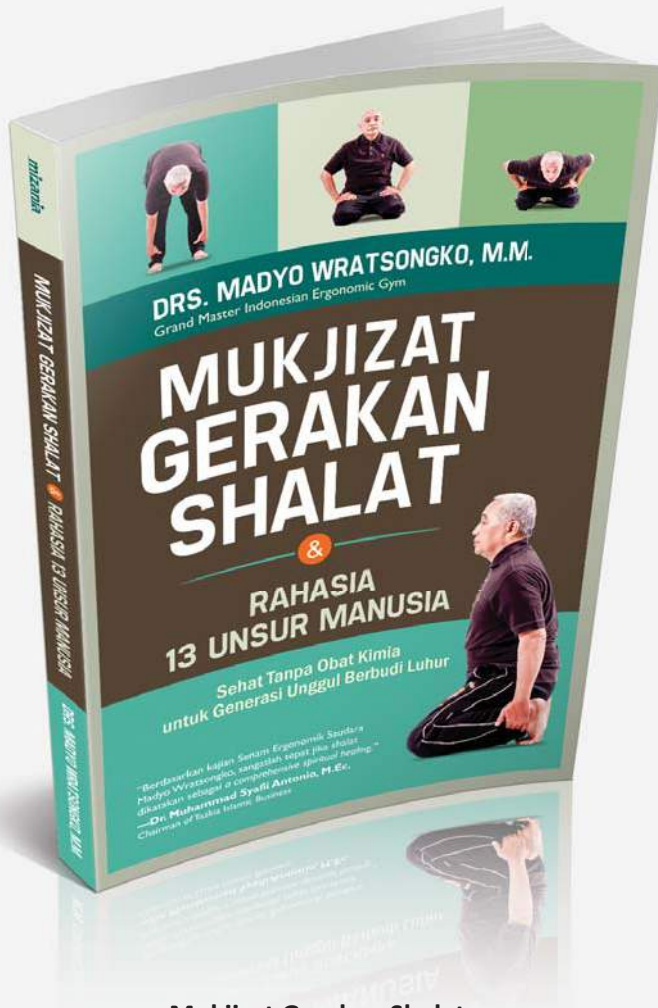
Jl. H. Hasan No. 51 Baru
Pasar Rebo - Jakarta Timur 13780
(021) 8779 2678/ (021) 9865 7443
0813 1030 1565 - 0856 8678 051 - 0877 8311 0565
Email: cordova.eo@gmail.com

2) PT Tridaya

Jl Bangka 1 No. 1A - Pela Mampang, Jakarta Selatan
0816 1643 525 - 0821 1007 6033

Surabaya: 0812 3030 309
Makasar dan Papua: 0852 5545 2777 dan 0856 5675 0077

Koleksi Buku Lainnya!



Mukjizat Gerakan Shalat

Penulis : Drs. Madyo Wratsongko, M.M.

ISBN: 978-602-0989-03-7

Format: 15 x 23 cm

Jumlah halaman: 180

Apabila Anda menemukan cacat produksi—berupa halaman terbalik, halaman tidak berurut, halaman tidak lengkap, halaman terlepas-lepas, tulisan tidak terbaca, atau kombinasi dari hal-hal di atas—silahkan kirimkan buku tersebut beserta alamat lengkap Anda, dan bukti pembelian kepada:

Bagian Promosi (Penerbit Noura Books)
Jl. Jagakarsa No. 40 Rt . 007/ Rw. 04, Jagakarsa Jakarta Selatan 12620
Telp: 021-78880556, Fax: 021-78880563
email: promosi@noura.mizan.com, <http://noura.mizan.com>

Penerbit Noura Books akan menggantinya dengan buku baru untuk judul yang sama, dengan syarat:

1. Selambat-lambatnya 30 (tiga puluh) hari (cap pos) sejak tanggal pembelian,
2. Buku yang dibeli adalah yang terbit tidak lebih dari 1 (satu) tahun.

Mau tahu info buku terbaru, program hadiah,
dan promosi menarik? Mari gabung di:



Facebook: Penerbit NouraBooks



Twitter: @NouraBooks

Milis: nourabooks@yahoogroups.com; Blog: nourabooks.blogspot.com

mizanstore.com
Where Books are Good Friends

Ingin mendapatkan koleksi buku-buku Mizan?
Mizanstore.com tempatnya



Cepat



Aman



Mudah



Mizan Store Club



MizanStore



Blackberry