



## Shalat Bukanlah Sekedar Ritual

Pelangi » Refleksi | Ahad, 24 November 2013 18:00

**Penulis : Muhammad Nahar**

Setelah sekian lama absen, baru pagi ini saya melaksanakan kembali Senam Ergonomis yang terinspirasi gerakan shalat. Namun, meskipun tidak melaksanakan senam tersebut, sehari-hari saya berusaha mengamalkan ilmu "duduk simpuh" yang terdiri dari duduk perkasa dan duduk pembakaran. Dalam setiap kesempatan, seperti saat shalat Jum'at, pengajian, dan lain sebagainya, saya mencoba untuk duduk bersimpuh dan bukan duduk bersila. Berdasarkan informasi dari beberapa situs kesehatan, milis, dan blog, duduk simpuh memiliki manfaat jauh lebih besar daripada duduk bersila.

Saat melakukan empat gerakan pertama (Lapang Dada, Tunduk Syukur, Duduk Perkasa, dan Duduk Pembakaran) tidak ada masalah atau kejadian yang aneh-aneh. Semua gerakan bisa saya lakukan dengan baik, kecuali Duduk Perkasa, karena kaki kanan saya yang belum sepenuhnya pulih. Sampai pada gerakan terakhir, yaitu Berbaring Pasrah, ada kejadian yang menurut saya menarik untuk diceritakan. Saat melakukan gerakan yang cukup sulit untuk dilakukan banyak orang tersebut, ada hawa panas di sebelah kanan tubuh saya. Panas tersebut merambat dari paha kanan sampai ke ujung-ujung jari tangan kanan. Saya memang memiliki sedikit masalah kesehatan pada tubuh sebelah kanan, sampai-sampai pernah mengira bahwa saya terkena stroke di bagian tubuh itu. Namun, ada teman dokter yang bilang bahwa yang saya derita itu disebut Bel Palpsy, sejenis penyakit syaraf yang tidak terlalu berbahaya.

Semakin ke arah jari, panasnya semakin meningkat hingga ujung-ujung jari tangan kanan saya seakan-akan terbakar. Memang, tangan kanan tersebut lebih sering saya gunakan untuk terapi, baik dalam bentuk tapping, pijat, ataupun sentuhan penyaluran energi. Sehingga mungkin terjadi pembakaran sampah biolistrik yang mengendap di ruas jari-jari tangan kanan saya.

Dari pengalaman tersebut di atas, dapat disimpulkan Senam Ergonomis ini baik untuk dipraktikkan oleh saudara-saudara kita yang bekerja di institusi kesehatan seperti klinik, puskesmas, atau rumah sakit. Setiap hari, mereka tanpa disadari terpapar energi negatif dan sampah biolistrik dari orang-orang sakit yang ada di sana, sehingga perlu dibersihkan, baik dengan Senam Ergonomis maupun Pijat Getar Syaraf.

Pengalaman menarik itu juga menunjukkan adanya manfaat luar biasa pada Senam Ergonomis yang terinspirasi oleh gerakan shalat. Ternyata, shalat bukanlah sekedar ritual penyembahan yang hampa makna, namun mengandung hikmah yang sangat besar bagi kesehatan manusia yang mengamalkannya dengan benar, baik gerakan-gerakan shalat itu sendiri ataupun gerakan senam yang dikembangkan dari gerakan ritual ibadah wajib tersebut.