

ABSTRAK

Christine Triyana Djiono (625110145)

PERANCANGAN BUKU 30 PANDUAN YOGA DASAR

Yoga telah dikenal oleh sebagian besar penduduk dunia sebagai salah satu olahraga terbaik yang bisa memberikan penyembuhan kepada mereka melalui latihan tertentu. Dengan adanya riset yang dilakukan oleh para ilmuwan, kini yoga semakin digemari karena terbukti memiliki banyak kashiat yang sangat menguntungkan bagi para penggunannya. Yoga merupakan terapi terhadap penanganan beberapa penyakit yang saat ini telah berkembang dalam dunia kesehatan. Konsentrasi yoga berperan dalam kontraksi dan refleksi sel otot tubuh manusia.

Yoga cocok dan bermanfaat bagi semua orang dari seluruh kelompok usia dan dari seluruh tingkat kebugaran. Yoga dapat diadaptasi mulai dari bentuk latihan yang sangat lembut dan ringan sampai ke latihan yang sangat bersemangat, tergantung pada kondisi orang yang melakukan latihan. Latihan Yoga yang teratur juga dapat digabungkan dengan kegiatan lain, seperti senam, program latihan untuk jantung, olahraga, ataupun menari.

Melihat banyaknya minat masyarakat yang tertarik dengan yoga namun tidak memiliki waktu untuk berlatih ke tempat khusus yang menyediakan kelas yoga, maka penulis ingin merancang sebuah panduan yoga yang praktis dan mudah dipahami sehingga dapat dilakukan di rumah serta aman untuk pemula.

Untuk meneliti masalah ini, penulis telah melakukan riset mengenai peminat dan khalayak yang tertarik dengan yoga melalui kuesioner. Disamping itu, penulis juga melakukan riset-riset melalui data-data yang akurat, yang diperoleh dari internet mengenai yoga dasar bagi pemula

Hasil yang diharapkan dari perancangan buku 30 panduan yoga dasar ini adalah untuk membuat sebuah buku panduan berisi materi instruksi gerakan yoga dasar dengan cara yang mudah, tepat dan praktis bagi para pemula yang ingin berlatih di rumah.

Kata Kunci : Yoga, Buku, Gaya hidup, Olahraga, Terapi, Relaksasi.