

## Studi Pengembangan Paket Perjalanan Wisata Yoga Bali Kuno di Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

I Ketut Arta Widana, I Gusti Ngurah Suidana, Ni Kadek Surpi,  
Ni Putu Widyastuti

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Indonesia

\*dosen.surpiaryadharma@gmail.com

### Abstract

*This study aims to develop a travel package centered on Ancient Balinese Yoga, based at the Hindu State University of I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. The tourism package is designed to highlight Bali's spiritual heritage through yoga practices rooted in Hindu Dharma teachings and the local philosophy of the Watukaru tradition. The research employs an Ethnographic Content Analysis (ECA) approach to qualitative data obtained through in-depth interviews, observation of yoga practices, focus group discussions, and literature review. The findings reveal that Ancient Balinese Yoga possesses distinctive characteristics compared to other forms of yoga, particularly in its integration of movement (yogācāra), pranayama, mantra, and Balinese spiritual teachings. The development potential is reflected in four key aspects: uniqueness and authenticity, aesthetic value, spiritual value and character formation, as well as holistic health benefits. This study concludes that Ancient Balinese Yoga holds significant potential as an international spiritual tourism destination, contributing meaningfully to cultural preservation, the strengthening of Bali's spiritual identity, and the advancement of educational and sustainable tourism.*

**Keywords:** *Yoga Tourism; Ancient Balinese Yoga; Watukaru Tradition; Spiritual Tourism Destination*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengembangkan paket perjalanan wisata berbasis Yoga Bali Kuno yang berpusat di Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. Paket wisata ini dirancang untuk mengangkat warisan spiritual Bali melalui praktik yoga yang berakar pada ajaran Hindu Dharma dan filosofi lokal tradisi Watukaru. Penelitian menggunakan pendekatan *Ethnographic Content Analysis* (ECA) terhadap data kualitatif yang diperoleh dari wawancara mendalam, observasi praktik yoga, *focus group discussion*, dan studi pustaka. Hasil menunjukkan bahwa Yoga Bali Kuno memiliki kekhasan tersendiri dibandingkan dengan bentuk yoga lainnya, terutama dalam integrasi antara gerakan (*yogacara*), *pranayama*, mantra, dan ajaran spiritual Bali. Potensi pengembangan ditunjukkan melalui empat aspek utama: keunikan dan keotentikan, nilai estetika, nilai spiritual dan pembentukan karakter, serta kesehatan holistik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Yoga Bali Kuno berpotensi menjadi destinasi wisata spiritual internasional dengan kontribusi penting terhadap pelestarian budaya, penguatan identitas spiritual Bali, serta pengembangan wisata edukatif dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** *Wisata Yoga; Yoga Bali Kuno; Tradisi Watukaru; Pariwisata Spiritual; Budaya Bali*

## Pendahuluan

Dalam dua dekade terakhir, terjadi peningkatan signifikan terhadap minat global dalam pariwisata spiritual dan *wellness tourism*. Wisata spiritual tidak lagi sekadar perjalanan religi, melainkan menjadi bentuk pencarian makna, kesadaran diri, dan keseimbangan batin yang banyak diminati oleh wisatawan internasional, terutama dari negara-negara maju (Norman, 2012). Bersamaan dengan itu, *wellness tourism* berkembang sebagai industri global yang menggabungkan unsur kesehatan, meditasi, detoksifikasi, yoga, dan penguatan spiritualitas (Smith & Puczkó, 2009). Tren ini membuka peluang besar bagi destinasi-destinasi budaya seperti Bali untuk mengembangkan produk wisata berbasis warisan spiritual lokal.

Yoga merupakan bagian dari warisan spiritual kuno Bali yang telah mengakar dalam budaya Bali sejak abad ke-6 Masehi. Tradisi ini tidak hanya menyentuh dimensi fisik, tetapi juga menjadi bagian integral dari ajaran spiritual dan praktik kehidupan sehari-hari masyarakat Bali Kuno. Pusat perkembangan yoga kuno di Bali adalah kawasan Gunung Watukaru di Tabanan, sesuai dengan alur sejarah yoga pernah menjadi lokasi pertemuan berbagai guru besar dari empat belas garis perguruan yoga dunia pada tahun 541 Masehi (463 Saka), sehingga menimbulkan himpunan ajaran yoga yang kemudian dikenal sebagai Yoga Bali Kuno tradisi Watukaru (Surpi & Nantra, 2022). Yoga tradisi Watukaru ini menjadi yoga dengan ciri khas lokal Bali yang dapat dikembangkan sebagai keunggulan tersendiri dan bernilai ekonomis yang sangat tinggi.

Meskipun Bali telah dikenal sebagai destinasi yoga dunia, sebagian besar paket wisata yang ditawarkan saat ini mengadopsi format yoga modern yang berasal dari Barat, seperti Hatha Yoga atau Vinyasa, yang cenderung berfokus pada kebugaran jasmani. Beberapa retreat populer di Ubud, Canggu, atau Tabanan mengemas yoga dengan pendekatan kontemporer dan bersifat universal tanpa integrasi nilai Hindu Bali secara utuh. Berbeda dengan itu, Yoga Bali Kuno menawarkan pendekatan spiritual yang lebih dalam, berbasis pustaka suci dan filosofi Hindu Bali, serta diwariskan melalui jalur guru-siswa (*parampara*) secara turun-temurun. Inilah yang menjadi diferensiasi utama konsep pengembangan dalam penelitian ini dibandingkan dengan paket yoga komersial lainnya.

Tulisan ini bertujuan untuk mengkaji potensi pengembangan paket wisata berbasis Yoga Bali Kuno, sekaligus menegaskan kembali peran Bali sebagai pusat spiritualitas Hindu yang berkontribusi penting dalam pelestarian warisan yoga dunia. Dengan pendekatan akademik dan eksploratif, penelitian ini berupaya merumuskan struktur pengajaran dan praktik Yoga Bali Kuno yang dapat dikemas sebagai produk wisata yang edukatif, transformatif, dan berkelanjutan. dari warisan spiritual kuno yang telah mengakar dalam budaya Bali sejak abad ke-6 Masehi. Tradisi ini tidak hanya menyentuh dimensi fisik, tetapi juga menjadi bagian integral dari ajaran spiritual dan praktik kehidupan sehari-hari masyarakat Bali Kuno. Salah satu pusat perkembangan yoga kuno di Bali adalah kawasan Gunung Watukaru di Tabanan, yang diyakini menjadi lokasi pertemuan berbagai guru besar dari empat belas garis perguruan yoga dunia pada tahun 541 Masehi (463 Saka). Dalam pertemuan ini, terjadi penggabungan berbagai ajaran yoga yang kemudian dikenal sebagai Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru (Surpi & Nantra, 2022).

Meski demikian, narasi sejarah global tentang yoga lebih banyak berfokus pada perkembangan di India dan dunia Barat. Bali, sebagai pelestari autentik ajaran yoga dunia, sering kali terabaikan dalam wacana yoga internasional. Padahal, praktik yoga di Bali telah diwariskan secara turun-temurun melalui jalur pasraman dan perguruan spiritual, dengan kekayaan berupa gerakan, mantra, mudra, dan filosofi yang tidak ditemukan dalam bentuk yoga modern. Salah satu bentuknya adalah Yoga Mahadewi, yang memiliki karakteristik gerakan ritmis dan simbolik yang sangat khas.

Dalam perkembangan modern, yoga telah mengalami transformasi menjadi industri global bernilai miliaran dolar, dengan penekanan utama pada aspek fisik dan gaya hidup sehat. Di tengah dominasi yoga komersial ini, Yoga Bali Kuno menyimpan potensi sebagai bentuk wisata spiritual yang otentik dan mendalam. Potensi ini belum tergarap secara optimal, terutama dalam konteks pengemasan sebagai paket perjalanan wisata berbasis budaya dan spiritual.

Tulisan ini bertujuan untuk mengkaji potensi pengembangan paket wisata berbasis Yoga Bali Kuno, sekaligus menegaskan kembali peran Bali sebagai pusat spiritualitas Hindu yang berkontribusi penting dalam pelestarian warisan yoga dunia. Dengan pendekatan akademik dan eksploratif, penelitian ini berupaya merumuskan struktur pengajaran dan praktik Yoga Bali Kuno yang dapat dikemas sebagai produk wisata yang edukatif, transformatif, dan berkelanjutan.

## **Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan eksploratif yang bertujuan untuk memahami potensi pengembangan Yoga Bali Kuno sebagai paket perjalanan wisata. Sumber data berasal dari observasi, wawancara, dokumentasi, dan Focus Group Discussion (FGD). Informan dipilih secara purposif, terdiri dari praktisi yoga, sesepuh pasraman, akademisi, dan pengembang wisata spiritual. Instrumen penelitian berupa pedoman wawancara, panduan observasi, dan lembar dokumentasi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap praktik yoga, wawancara mendalam, FGD, serta telaah dokumen tertulis terkait Yoga Bali Kuno. Data yang diperoleh dianalisis secara tematik melalui tahapan reduksi data, kategorisasi, penarikan makna, dan interpretasi hasil yang relevan dengan fokus pengembangan wisata spiritual berbasis budaya lokal. Unit analisis dalam penelitian ini mencakup narasi sejarah, struktur praktik, serta persepsi pelaku dan pemangku tradisi Yoga Bali Kuno. Lokasi penelitian berfokus di kawasan Gunung Watukaru, Pasraman Seruling Dewata, dan Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar sebagai institusi yang menginisiasi pelestarian dan pengembangan tradisi ini. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, observasi langsung dilakukan untuk mendokumentasikan praktik yoga, ritus, dan elemen budaya yang menjadi bagian dari tradisi Yoga Bali Kuno. Kedua, wawancara mendalam dilakukan dengan lima orang praktisi yoga, dua sesepuh pasraman, dan dua akademisi bidang spiritualitas Hindu guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai nilai-nilai filosofis dan struktur pengajaran yoga. Ketiga, diskusi kelompok terfokus (FGD) diadakan bersama mahasiswa yoga dan pengembang wisata untuk mengeksplorasi persepsi terhadap potensi komersialisasi dan pelestarian tradisi ini. Terakhir, studi dokumentasi dilakukan terhadap sumber-sumber tertulis seperti teks klasik, catatan pasraman, dan publikasi akademik yang relevan, guna memperkuat validitas temuan penelitian. Analisis data dilakukan secara tematik dengan tahap: transkripsi, open coding, kategorisasi tema, dan penarikan kesimpulan. Fokus utama analisis diarahkan pada integrasi unsur budaya lokal, aspek spiritualitas Hindu, serta potensi pengembangan ke dalam bentuk paket wisata edukatif.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **1. Eksistensi Yoga Bali Kuno**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru merupakan warisan budaya yang kaya nilai filosofis, estetis, dan spiritual, yang belum banyak dikenal secara luas, bahkan di kalangan praktisi yoga modern. Tradisi ini mengintegrasikan empat belas garis perguruan yoga dunia yang disepakati dalam pertemuan spiritual di Gunung Watukaru pada abad ke-6. Setiap garis perguruan memiliki

struktur yogacara, mantra, dan filosofi khas yang mencerminkan keragaman pendekatan dalam mencapai tujuan spiritual. Dalam kerangka pengembangan wisata spiritual dan *wellness tourism*, penelitian ini mengacu pada definisi pariwisata spiritual sebagai bentuk perjalanan yang dilakukan dengan motivasi pencarian makna, kedamaian batin, dan koneksi dengan kekuatan transendental (Norman, 2012). Sementara itu, *wellness tourism* merupakan perjalanan yang dimaksudkan untuk mempertahankan atau meningkatkan kesejahteraan secara holistik (Smith & Puczkó, 2009). Kedua konsep ini bersinggungan secara langsung dengan praktik Yoga Bali Kuno, yang tidak hanya berisi teknik fisik, tetapi juga mengandung nilai-nilai filosofis dan spiritual yang mendalam.

Dalam konteks pengembangan berkelanjutan, penelitian ini juga relevan dengan prinsip pariwisata berkelanjutan yang menekankan pelestarian budaya lokal, pemberdayaan masyarakat, dan penciptaan pengalaman wisata yang autentik (UNWTO, 2018). Yoga Bali Kuno, dengan karakter spiritualitas Hindu yang hidup, berpotensi menjadi produk unggulan pariwisata spiritual berkelanjutan yang berakar pada kearifan lokal Bali.

Lebih jauh, pendekatan pengembangan paket wisata berbasis Yoga Bali Kuno juga berkaitan erat dengan teori *edu-tourism*, yaitu bentuk pariwisata yang menggabungkan elemen pendidikan, pengalaman budaya, dan pembelajaran aktif (Ritchie, 2003). Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa dapat berperan sebagai lembaga yang mendesain kurikulum dan program pelatihan instruktur yoga tradisional Bali yang tidak hanya berbasis praktik, tetapi juga berorientasi pada pemahaman mendalam terhadap naskah klasik Bali seperti Lontar Tattwa, Lontar Bhuwana Kosa, dan pustaka-pustaka Bali terkait.

Tradisi Watukaru ditandai dengan keberadaan sejumlah pertapaan yang diperkirakan telah ada sekitar tahun Caka Warsa 463 yang disebut jaman Bhumi Lawas. (Surpi & Nantra, 2022) menyebutkan sejarah yoga di Nusantara telah tercantum dalam Pupulan Pitutur Watukaru, dimana yoga telah berkembang di Bali setidaknya pada tahun 463 Saka (541 Masehi). Nama Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru merupakan sebuah kesepakatan 14 garis perguruan yoga dari seluruh dunia yang saat itu melaksanakan pertemuan di Gunung Watukaru. Sesepeuh Paiketan Paguron Seruling Dewata menyatakan Watukaru bermakna sebagai “*weruh ring angga tattwa utama*” yang mengenal diri sendiri itulah filsafat tertinggi, “*karsa akasa rasa utama*” yang menyadari kehendak langit itulah kesadaran tertinggi. Adapun keempat belas aliran yoga tersebut antara lain: Yoga Garis Perguruan Surya, Candra, Iswara, Wisnu, Rudra, Mahadewa, Maheswara, Sambhu, Sangkara, Brahma, Siwa, Mahadewi, Bhumi, dan Lintang/Kartika.

Keempat belas garis perguruan yoga tersebut di atas hingga kini masih dilestarikan oleh Perguruan Seruling Dewata dengan sebutan Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru. Perguruan Seruling Dewata merupakan kelanjutan dari Pertapaan Candra Parwata (Pertapaan Gunung Bulan) yang terletak di puncak Kedaton (salah satu dari tujuh puncak Gunung Watukaru) yang saat itu hadir sebagai notulen/kawi/penulis seluruh gerakan yoga yang diperagakan oleh para mahayogi berbagai garis perguruan yoga. Selain keempat belas garis perguruan yoga tersebut, Perguruan Seluring Dewata juga melestarikan beberapa yoga khusus dan yoga khusus Samyama (Dharana-Dhyana-Samadhi).

Selama berabad-abad pengetahuan yoga tersebut dipelihara oleh garis perguruan Canda Parwata (yang kini dikenal dengan Perguruan Seruling Dewata). Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru tidak sekedar gerakan yoga sebagaimana yang kini dikenal banyak orang. Namun, yoga jauh lebih kompleks dan meliputi fisik hingga spiritual. Yoga merupakan ajaran universal yang bersumber dari ajaran Hindu, beberapa pustaka yang berkaitan dengan ajaran yoga, antara lain: Tattwa, Geranda Samhita, Hata Yoga

Pradhipila, Bagawad Gita, Yoga Sutra Patanjali dan sebagainya. Selain itu, istilah yoga dalam pustaka Weda disebut dengan istilah ‘*tapasya*’. Perkembangan yoga yang kini sangat mendunia sempat mengalami kevakuman beberapa abad di Nusantara. Kevakuman ini menyebabkan banyak dari masyarakat Hindu sendiri menjadi asing dengan istilah yoga, dan memandang yoga hanya diperuntukan bagi beberapa orang yang telah menarik diri dari keduniawian. Kevakuman dan terputusnya pemahaman tentang yoga disebabkan oleh culture-shock yang dialami hindu-buddha pasca runtuhnya kerajaan Majapahit. Di Bali, praktek yoga mengalami penyesuaian dalam seni dan kebudayaan setempat. Pengetahuan yoga yang kompleks dibumikan dalam tampilan baru berupa yajña di Nusantara. Sedangkan mudra hadir dalam berbagai tarian sakral sebagai pelengkap berbagai ritual dan yajña.

Secara filosofis, Yoga adalah pengembangan dari Filsafat Sankhya. Sankhya mengajarkan tentang uraian menurut fungsi serta unsur hakiki pembentuk manusia itu sendiri secara rinci. Bahkan dalam Bhagavad Gita, berkali-kali Sri Krishna mengingatkan dan memaparkan kembali Sankhya kepada Arjuna dalam kaitannya dengan Yoga.

## 2. Potensi Yoga Bali Kuno Sebagai Destinasi Wisata

Pengetahuan yoga yang dilestarikan oleh Pesraman Seruling Dewata yang disebut dengan Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru sangat kaya dan langka di seluruh dunia. Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru ini terdiri dari 14 yoga utama yang merupakan kumpulan dari 14 garis perguruan yoga dari seluruh dunia. Masing-masing dari 14 garis perguruan yoga ini memiliki beberapa Yogacara, antara lain:

- a. Yoga Garis Perguruan Surya (terdiri dari 12 yogacara)
- b. Yoga Garis Perguruan Candra (terdiri dari 16 yogacara)
- c. Yoga Garis Perguruan Iswara (terdiri dari 10 yogacara)
- d. Yoga garis Perguruan Wisnu (terdiri dari 32 yogacara)
- e. Yoga Garis Perguruan Rudra (terdiri dari 10 yogacara)
- f. Yoga Garis Perguruan Mahadewa (terdiri dari 10 yogacara)
- g. Yoga Garis Perguruan Maheswara (terdiri dari 10 yogacara)
- h. Yoga garis Perguruan Sambhu (terdiri dari 10 yogacara)
- i. Yoga Garis Perguruan Sangkara (terdiri dari 10 yogacara)
- j. Yoga garis Perguruan Brahma (terdiri dari 10 yogacara)
- k. Yoga garis Perguruan Siwa (terdiri dari 10 yogacara)
- l. Yoga Garis Perguruan Mahadewi (terdiri dari 13 yogacara)
- m. Yoga Garis Perguruan Bhumi (terdiri dari 10 yogacara)
- n. Yoga Garis Perguruan Lintang /Kartika (terdiri dari 13 yogacara)

Selain yoga dari keempat belas garis perguruan yoga di atas, Yoga Tradisi Watukaru juga melestarikan beberapa yoga khusus, antara lain:

- a. Yoga Nidram (Yoga tidur)
- b. Yoga Kundimanik (Yoga untuk anak anak)
- c. Yoga Wredha Mertjukunda (Yoga untuk orang Tua/lansia)
- d. Mulayoga (Yoga untuk Pemula)
- e. Yoga Manak Seranta (yoga untuk Ibu Hamil)
- f. Yoga Garbha Cupu manik (108 asanas Bayi 9 bulan dalam kandungan)
- g. Yogaroga (Yoga untuk orang sakit)
- h. Yoga Gegargajita (Yoga tertawa Menggelegar 36 model tertawa)

Selanjutnya juga terdapat yoga khusus Samyama (Dharana-Dhyana-Samadhi), antar lain:

- a. Manawa Cakra (rahasia membuka Cakra dalam tubuh manusia);
- b. Cakra Bhuana (Rahasia menyerap energi Jagat raya);

- c. Cakra Kahyangan;
- d. Samadhi Tunggal Hati dan Samadhi Pangenteg Bhumi (Rahasia cara membuka Cakra Orang lain);
- e. Membangkitkan Kundalini (Rahasia Membangkitkan Kundalini);
- f. Samadhi Raga Kundala (Rahasia cara Membangkitkan Kundalini orang lain); dan lain-lain.

Uraian tersebut di atas menunjukkan betapa kayanya pengetahuan yoga yang terhimpun dalam Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru. Dari sekian banyak jenis dan Yogacara, hanya dua Yogacara yang dikenal luas, yakni Yoga Surya Namaskara dan Yoga Candra Namaskara. Sementara yoga lainnya sudah buram dari ingatan manusia.

Trend yoga yang berkembang saat ini dominan menjual Hatha Yoga, Surya Namaskara dan Candra Namaskara. Sedangkan jenis yoga lainnya masih sangat susah untuk ditemukan ditempat lain. Bahkan 11 bagian lain dari Yoga Surya pun belum banyak yang mengetahui. Hal ini menjadi potensi besar dalam memasarkan pengetahuan Yoga Bali Kuno agar eksis di tengah masyarakat luas. Beberapa potensi Yoga Bali Kuno sebagai wisata yoga yang diminati pasar, antara lain:

**a. Unik dan Otentik**

Keunikan Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru tidak diragukan lagi, sebab pengetahuannya merupakan himpunan berbagai garis perguruan yoga dari seluruh dunia. Terlebih lagi kini dunia hanya mengenal Yoga Surya Namaskara, Yoga Candra Namaskara dan beberapa gerakan Hatha Yoga. Sementara 11 yogacara lain dari Yoga Garis Perguruan Surya, 15 yogacara lain dari Yoga Garis Perguruan Candra, dan puluhan yoga lainnya masih minim dan tergolong langka. Hal ini lah yang menjadi keunikan Yoga Bali Kuno, sehingga sangat berpotensi dikembangkan sebagai wisata yoga.

Keberadaan yoga dewa-dewi seperti Siwa, Wisnu, Mahadewa, Mahadewi, dan lain sebagainya menjadi salah satu keunikan Yoga Bali Kuno yang tidak dimiliki kelompok yoga lainnya. Hal ini menjadi nilai plus pada Yoga Bali Kuno untuk menjadi satu-satunya tujuan wisatawan peminat yoga untuk mempelajari yoga dewa-dewi yang sangat langka.

**b. Estetika**

Yoga Bali Kuno juga kental dengan aspek estetika. Contohnya seperti Yoga Mahadewi dengan gerakan yang sangat indah tentu akan menarik perhatian banyak orang. Estetika dalam Yoga Bali Kuno, yang tercermin dalam gerakan-gerakan seperti Yoga Mahadewi dan Surya Daryam, merupakan aspek unik yang memiliki potensi besar untuk menarik minat pasar global industri pariwisata. Keindahan dan keanggunan gerakan-gerakan ini tidak hanya menawarkan manfaat fisik dan spiritual, tetapi juga memberikan pengalaman visual yang memukau, menciptakan daya tarik tersendiri dalam lanskap pariwisata wellness yang semakin kompetitif.

Yoga Mahadewi, yang terinspirasi oleh gerakan para dewi dalam mitologi Hindu Bali, menggabungkan elemen-elemen tarian tradisional Bali dengan prinsip-prinsip yoga. Gerakan-gerakannya yang anggun dan mengalir mencerminkan keindahan feminin dan kekuatan spiritual. Setiap postur dalam Yoga Mahadewi tidak hanya merupakan latihan fisik, tetapi juga sebuah ekspresi artistik yang menceritakan kisah-kisah kuno tentang kebijaksanaan dan kekuatan feminine. Keunikan ini dapat menjadi daya tarik utama bagi wisatawan yang mencari pengalaman yoga yang lebih dari sekadar latihan fisik, tetapi juga sebuah perjalanan budaya dan spiritual.

Sementara itu, Surya Daryam, dengan gerakannya yang dinamis dan kuat, menawarkan pendekatan yang berbeda namun sama-sama estetis. Rangkaian gerakan ini, yang menggambarkan perjalanan matahari, menggabungkan kekuatan dan kelembutan dalam setiap transisi posturnya. Keindahan Surya Daryam terletak pada kemampuannya

untuk menggambarkan harmoni antara manusia dan alam, sebuah konsep yang sangat relevan dengan tren pariwisata berkelanjutan dan eco-wellness yang semakin populer di pasar global.

### **c. Membangun kebaikan, kebermaknaan dan Spiritualitas**

Membangun kebaikan merupakan aspek fundamental dalam filosofi Yoga Bali Kuno yang memiliki potensi besar untuk menarik minat pasar pariwisata spiritual global. Konsep ini berakar pada prinsip Tri Kaya Parisudha, yang mengajarkan keselarasan antara pikiran, perkataan, dan perbuatan yang baik. Dalam konteks Yoga Bali Kuno, membangun kebaikan tidak hanya dipahami sebagai praktik individual, tetapi juga sebagai cara hidup yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan dan interaksi sosial.

Implementasi konsep ini dalam program Yoga Bali Kuno dapat mencakup berbagai praktik yang memperdalam pemahaman dan pengalaman kebaikan. Misalnya, melalui meditasi, peserta dibimbing untuk mengembangkan cinta kasih universal, dimulai dari diri sendiri dan kemudian diperluas ke seluruh makhluk. Praktik Ahimsa, atau prinsip non-kekerasan, diajarkan tidak hanya sebagai abstraksi filosofis, tetapi sebagai panduan praktis dalam tindakan sehari-hari, termasuk dalam pemilihan makanan, interaksi dengan lingkungan, dan hubungan interpersonal.

Program Seva atau pelayanan tanpa pamrih juga dapat diintegrasikan ke dalam paket wisata, memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengaplikasikan kebaikan secara langsung dalam konteks komunitas lokal Bali. Ini bisa berupa kegiatan seperti membersihkan pantai, mengajar di sekolah lokal, atau membantu dalam upacara keagamaan. Melalui kegiatan-kegiatan ini, peserta tidak hanya belajar tentang konsep kebaikan secara teoretis, tetapi juga mengalami dampak langsung dari tindakan baik mereka.

Lebih jauh lagi, Yoga Bali Kuno dapat menawarkan workshop dan sesi refleksi yang mendalam tentang makna kebaikan dalam konteks budaya Bali. Ini bisa mencakup diskusi tentang filosofi Tri Hita Karana, yang menekankan harmoni antara manusia, alam, dan Tuhan, sebagai landasan untuk membangun masyarakat yang baik dan seimbang. Dengan pendekatan ini, Yoga Bali Kuno tidak hanya menjadi praktik fisik atau meditasi, tetapi juga sebuah jalan transformatif yang membimbing peserta untuk menjadi versi terbaik dari diri mereka, sekaligus berkontribusi positif terhadap dunia sekitar mereka.

Melalui penekanan pada aspek membangun kebaikan, Yoga Bali Kuno dapat menawarkan pengalaman yang mendalam dan bermakna, yang jauh melampaui yoga sebagai latihan fisik semata. Hal ini tidak hanya akan menarik minat wisatawan yang mencari pengalaman spiritual yang otentik, tetapi juga dapat berkontribusi pada penyebaran nilai-nilai positif dan pembangunan karakter global. Dengan demikian, Yoga Bali Kuno memiliki potensi untuk menjadi katalis perubahan positif, baik bagi individu maupun masyarakat luas, sambil tetap melestarikan dan mempromosikan kearifan lokal Bali.

### **d. Kesehatan Holistik**

Kesehatan holistik dalam konteks Yoga Bali Kuno merupakan pendekatan komprehensif yang memadukan kesejahteraan fisik, mental, emosional, dan spiritual. Konsep ini berakar pada filosofi kuno Bali yang memandang manusia sebagai bagian integral dari alam semesta, di mana keseimbangan dan harmoni menjadi kunci utama kesehatan yang optimal. Yoga Bali Kuno menawarkan perspektif unik tentang kesehatan holistik yang dapat menjadi daya tarik signifikan dalam industri pariwisata wellness global.

Dalam Yoga Bali Kuno, kesehatan fisik dipahami tidak hanya sebagai absennya penyakit, tetapi sebagai keadaan vitalitas dan keseimbangan yang optimal. Praktik asana (postur yoga) dalam tradisi ini dirancang untuk memperkuat dan melenturkan tubuh,

meningkatkan sirkulasi, dan menyeimbangkan sistem endokrin. Namun, yang membedakan pendekatan Yoga Bali Kuno adalah integrasinya dengan elemen-elemen spiritual dan kultural Bali. Misalnya, gerakan-gerakan yoga mungkin disinergikan dengan tarian tradisional Bali, menciptakan praktik unik yang tidak hanya bermanfaat secara fisik tetapi juga memelihara warisan budaya.

Aspek mental dan emosional kesehatan ditekankan melalui praktik meditasi dan pranayama (teknik pernapasan) yang khas (Telles, 2017). Yoga Bali Kuno mungkin menawarkan teknik-teknik meditasi yang berakar pada tradisi lokal, seperti meditasi di bawah air terjun suci atau di dalam gua-gua kuno. Praktik-praktik ini bertujuan untuk menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan meningkatkan keseimbangan emosional. Konsep Balinese mindfulness, yang mungkin berbeda dari praktik mindfulness Barat, bisa menjadi komponen unik dalam pendekatan kesehatan mental Yoga Bali Kuno.

Kesehatan spiritual dalam Yoga Bali Kuno tidak dapat dipisahkan dari konsep keseimbangan kosmik dan hubungan manusia dengan alam. Praktik seperti Surya Namaskar tidak hanya dilihat sebagai rangkaian gerakan fisik, tetapi juga sebagai ritual spiritual yang menghubungkan praktisi dengan energi matahari dan siklus alam. Integrasi upacara-upacara suci Bali ke dalam praktik yoga dapat memperdalam aspek spiritual kesehatan, memberikan peserta pengalaman transformatif yang melampaui kesejahteraan fisik semata.

Pendekatan holistik Yoga Bali Kuno juga mencakup aspek nutrisi dan gaya hidup. Diet berbasis tanaman yang seimbang, yang mencerminkan kearifan lokal Bali tentang makanan sebagai obat, bisa menjadi bagian integral dari program kesehatan. Penggunaan jamu dan ramuan tradisional Bali dalam perawatan kesehatan dapat memberikan dimensi unik pada aspek nutrisi dan detoksifikasi dalam program wellness. Lebih jauh lagi, Yoga Bali Kuno dapat menawarkan pendekatan yang unik terhadap penyembuhan dan terapi. Teknik-teknik penyembuhan tradisional Bali, seperti pijat Bali atau terapi energi lokal, bisa diintegrasikan dengan praktik yoga untuk menciptakan sistem perawatan kesehatan yang komprehensif dan berbeda dari apa yang ditawarkan oleh program yoga mainstream.

Dengan menekankan kesehatan holistik yang berakar pada tradisi dan kearifan lokal Bali, Yoga Bali Kuno memiliki potensi besar untuk menarik minat wisatawan wellness yang mencari pengalaman otentik dan transformatif. Program-program yang menggabungkan praktik yoga, meditasi, nutrisi, dan penyembuhan tradisional Bali dapat menawarkan pendekatan yang unik terhadap kesehatan dan kesejahteraan. Hal ini tidak hanya akan membedakan Yoga Bali Kuno dalam pasar pariwisata wellness yang kompetitif, tetapi juga berkontribusi pada pelestarian dan promosi kearifan lokal Bali dalam konteks kesehatan global.

Yoga Bali Kuno memiliki potensi besar sebagai destinasi wisata spiritual yang unik dan eksklusif. Dengan kekayaan tradisi yang dilestarikan oleh Pesraman Seruling Dewata, yoga ini menawarkan 14 garis perguruan yoga yang jarang ditemukan di tempat lain, mencakup berbagai yogacara yang menyentuh semua aspek kehidupan. Tidak hanya dikenal dengan Yoga Surya Namaskara dan Candra Namaskara, Yoga Bali Kuno juga mencakup praktik-praktik langka seperti Yoga Nidram (yoga tidur), Yoga Kundimanik (yoga untuk anak-anak), hingga Yoga Manak Seranta (yoga untuk ibu hamil). Beragamnya yogacara ini memberikan kesempatan bagi wisatawan dari segala kalangan, mulai dari pemula hingga praktisi yoga yang lebih berpengalaman, untuk merasakan manfaat yoga secara holistik, baik secara fisik, mental, maupun spiritual.

Sebagai bagian dari kekayaan budaya Bali, Yoga Bali Kuno juga terhubung erat dengan tradisi spiritual dan ritual Hindu Bali, yang meningkatkan daya tariknya bagi wisatawan internasional yang mencari pengalaman mendalam dan otentik. Praktik-praktik khusus seperti Samyama (Dharana-Dhyana-Samadhi), pembukaan cakra, dan

Membangkitkan Kundalini memberikan kesempatan bagi para pencari spiritual untuk melakukan perjalanan batin yang mendalam. Dengan meningkatnya tren wellness tourism dan minat global terhadap yoga, Yoga Bali Kuno dapat menjadi magnet bagi mereka yang ingin memperdalam pengetahuan dan praktik yoga tradisional, terutama dalam konteks budaya Bali yang kuat.

Selain sebagai daya tarik wisata yoga, Yoga Bali Kuno memiliki potensi besar sebagai pusat pelatihan bagi instruktur yoga internasional yang ingin mempelajari praktik-praktik langka ini. Dengan menawarkan program pelatihan dan sertifikasi khusus, Bali dapat menarik praktisi yoga dari seluruh dunia yang tertarik pada tradisi kuno ini. Kelangkaan pengetahuan yang dikandung dalam Yoga Bali Kuno, serta keterbatasan akses ke tradisi ini di luar Bali, memberikan nilai eksklusif yang dapat dimanfaatkan dalam strategi pemasaran. Pemasaran berbasis eksklusivitas ini akan menarik segmen wisatawan premium yang mencari pengalaman unik dan transformasional.

Selain itu, integrasi antara Yoga Bali Kuno dan keindahan alam Bali, seperti pegunungan, hutan, dan pantai, menciptakan peluang besar untuk menawarkan retreat yoga yang menyatu dengan alam. Bali sebagai destinasi wisata yang sudah dikenal karena keindahan alam dan spiritualitasnya akan memberikan pengalaman holistik yang sulit ditandingi. Kombinasi antara kedalaman spiritual dan keindahan alam ini menjadikan Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru sebagai destinasi wisata yoga yang memiliki potensi luar biasa untuk berkembang sebagai pusat wellness tourism yang tidak hanya menawarkan pengalaman fisik, tetapi juga transformasi spiritual yang mendalam.

Secara keseluruhan, Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru memiliki potensi besar untuk menjadi destinasi wisata unggulan di Bali, terutama bagi segmen wisata spiritual dan kesehatan yang terus berkembang. Dengan memanfaatkan kekayaan tradisi, keunikan yogacara, dan daya tarik spiritual Bali, Yoga Bali Kuno dapat menarik wisatawan dari seluruh dunia yang mencari pengalaman yoga yang otentik dan transformasional.

### **3. Bentuk Pengembangan Paket Perjalanan Wisata Yoga Bali Kuno**

Pengembangan paket perjalanan Yoga Bali Kuno berdasarkan penelitian sebelumnya tentang Yoga Bali Kuno, bahwa yang akan dikemas adalah keunikan dan keunggulan yoga yang berbeda dengan paket yoga umumnya yang ada di Bali dan bahkan didunia. 14 (empat belas) garis perguruan Yoga Dunia yang dikenal sebagai Yoga Bali Kuno Watukaru menjadi sumber otentik pengembangan paket perjalanan wisata ini.

Terjadi pertemuan yogi dari berbagai perguruan yoga dunia di Gunung Watukaru, yang diperkirakan terjadi pada abad VI, dimana pengetahuan yoga dari 14 garis perguruan yoga dunia hadir, menguraikan parampara dan ajaran yoganya secara lengkap. Demikian pula melakukan gerakan dan direkam sesuai dengan kemampuan jaman tersebut. Juga terjadi diskusi berbagai jenis yoga seperti Yoga Garbha Cupu Manik dan Yoga Kundi Manik. Dengan demikian peninggalan yoga dari hasil pertemuan akbar, maha besar ini dilestarikan oleh Paiketan Paguron Seruling Dewata hingga hari ini. Dengan demikian dari abad ke-6 sampai sekitar abad ke-17, dimana lebih dari sepuluh abad, Yoga diperkirakan tumbuh subur di Bali, sebelum akhirnya perkembangan di masyarakat timbul interpretasi yoga dalam bentuk yadnya dan aktivitas lainnya seperti tarian.

Terdapat 14 (empat belas) cabang yoga dari garis perguruan yoga yang berbeda yang dilestarikan sesuai dengan ajaran dan metode pembelajarannya yakni 1) Yoga Garis Perguruan Surya, 2) Yoga Garis Perguruan Candra, 3) Yoga Garis Perguruan Siwa, 4) Yoga Garis Perguruan Wisnu, 5) Yoga Garis Perguruan Iswara, 6) Yoga Garis Perguruan Rudra, 7) Yoga Garis Perguruan Mahadewa, 8) Yoga Garis Perguruan Maheswara, 9) Yoga Garis Perguruan Sambu, 10) Yoga Garis Perguruan Sangkara, 11) Yoga Garis Perguruan Brahma, 12) Yoga Garis Perguruan Mahadewi, dan 13) Yoga Garis Perguruan

Bhumi. Ditambah dengan (14) perguruan Lintang yang hadir atas perintah mahagurunya tetapi tidak membawa cihna (tanda kehormatan) perguruan. Yoga himpunan dari 14 garis perguruan yoga dunia ini akhirnya disepakati yoga Watukaru yang sesungguhnya merupakan Babon Ajaran Yoga dunia. Para Yogi sepakat memberikan nama himpunan yoga tersebut sebagai Yoga Bali Kuna Tradisi Watukaru.

Yoga yang berkembang didunia pada jaman ini Sebagian besar adalah asanas. Sementara pada Yoga Bali Kuno terdapat puluhan Yogacara yang berasal dari 14 garis perguruan yoga dunia. Yogacara adalah rangkaian gerakan yang berkesinambungan. Manfaat melakukan Yogacara sangat besar dalam melatih energi dan kekuatan tubuh, Kesehatan serta kecerdasan. Berbagai manfaat simultan akan diperoleh dengan melakukan rangkaian gerakan yoga ini. Pengetahuan yoga ini sesungguhnya amat langka di dunia. Sementara di Barat, yoga berkembang dalam sejumlah peradaban modern seperti digabungkan dengan senam, tarian bahkan wine. Ciri yang paling menonjol dari pembelajaran yoga di Barat adalah yoga menjadi pola hidup sehat ditengah budaya hedonisme. Bahkan digabungkan dengan hedonisme ditengah semangat materialism Barat. Yoga yang datang dari Barat adalah bisnis yang bernilai milyaran dolar, dengan yoga teacher bersertifikat dengan standar bayaran yang fantastis.

Sementara pada Filsafat Yoga Bali Kuno, yoga merupakan pencapaian tujuan tertinggi manusia, dengan langkah pertama meningkatkan potensi fisik, psikis, intelek dan kesadaran manusia untuk hidup dengan baik dan berupaya mencapai kesadaran yang lebih tinggi. Ini merupakan sisi unggul dan originalitas dari pengajaran yoga di Nusantara.

#### **a. Paket Pertunjukkan Yoga Bali Kuno**

Paket pertunjukan Yoga (Exhibitions) yakni wisatawan dapat menonton dan bahkan dapat ikut melakukan Gerakan yoga yang dilaksanakan di Gedung pertunjukan (teater) UHN I Gusti Bagus Sugriwa. Paket pertunjukan ini dilakukan oleh para Yogi/Yogini dan Yoga Master Bali Kuno, dengan mempertontonkan Yogacara maupun postur yang langka di dunia. Yogi yogini yang melakukan Gerakan ini berjumlah antara 18 orang yogi/yogini hingga 108 orang dengan Yogacara yang rumit seperti Siwa Tandawa Yogacara.

perguruan) yoga terus terjaga hingga kini. Film documenter berdurasi selama 10 menit. Penonton tidak diperkenankan merekam dalam bentuk apapun alat elektronik pertunjukan ini. Penonton dapat turut berpartisipasi (disiapkan tempat khusus di samping panggung) apabila ingin ikut menirukan gerakan yang diperagakan oleh para yogi dan yogini. Setelah pertunjukan usai, penonton dapat melakukan sesi foto dengan para yogi yogini Bali Kuno.

Gerakan peragaan/pertunjukan tidak boleh direkam/difoto oleh penonton tanpa seijin resmi dari penyelenggara yakni UHN Sugriwa. Penonton juga mendapatkan brosur Yoga Bali Kuno dan pada jalan keluar disuguhi berbagai diorama sejarah Yoga Bali Kuno dan foto pose-pose tertentu. Demikian pula disekitar studio disuguhkan berbagai pemandangan yang menuntun penonton pada ingatan yoga Bali Kuno yang telah berkembang di Bali sebelum abad masehi.

#### **b. Paket Pelatihan Yoga Bali Kuno**

Latihan yoga secara teratur memiliki banyak manfaat kesehatan. Latihan yoga telah terbukti efektif dalam pencegahan penyakit kronis pada peradaban manusia, seperti penyakit kardiovaskular, depresi, diabetes, dan nyeri punggung bawah (Grabara, 2016). Selain itu, latihan yoga secara teratur juga efektif dalam mengurangi stress, kecemasan, memperbaiki postur tubuh, dan meningkatkan aspek-aspek yang berhubungan dengan kesehatan dari kebugaran fisik termasuk fleksibilitas. Alasan kesehatan menjadi salah satu pendorong meningkatnya minat terhadap yoga.

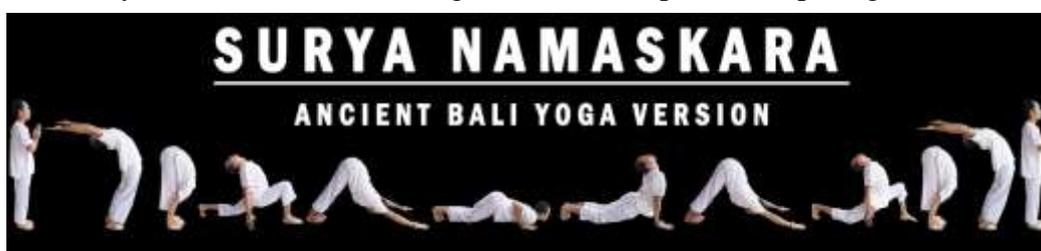
Paket Pelatihan Yoga Bali Kuno, merupakan pelatihan tingkat pertama yang dibangun dalam sejumlah level (level I-III). Tujuan utama pelatihan ini yakni melatih tubuh fisik, psikis, mental dan spiritual dalam gerakan yang selaras dengan Yoga Bali Kuno. Pelatihan Yoga Bali Kuno meliputi latihan asanas, yogacara, pranayama, mantra dan samyama secara selaras guna membangun individu secara utuh dan meningkatkan seluruh potensi tubuh dan ada semua lapisan tubuh.

Asanas mengacu pada pose yang stabil untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh, dan meningkatkan kesehatan. Asanas merupakan postur tubuh tertentu (Ramamoorthi et al., 2021), postur ini telah dirancang secara tradisional dan kompleks dalam yoga. Asanas dalam Yoga Bali Kuno terdiri dari tiga jenis, yaitu asanas berdiri, asanas duduk dan asanas berbaring. Masing-masing jenis tersebut memiliki berbagai macam gerakan dan fungsi yang berbeda-beda. Beberapa contoh asanas dapat dilihat pada gambar berikut:



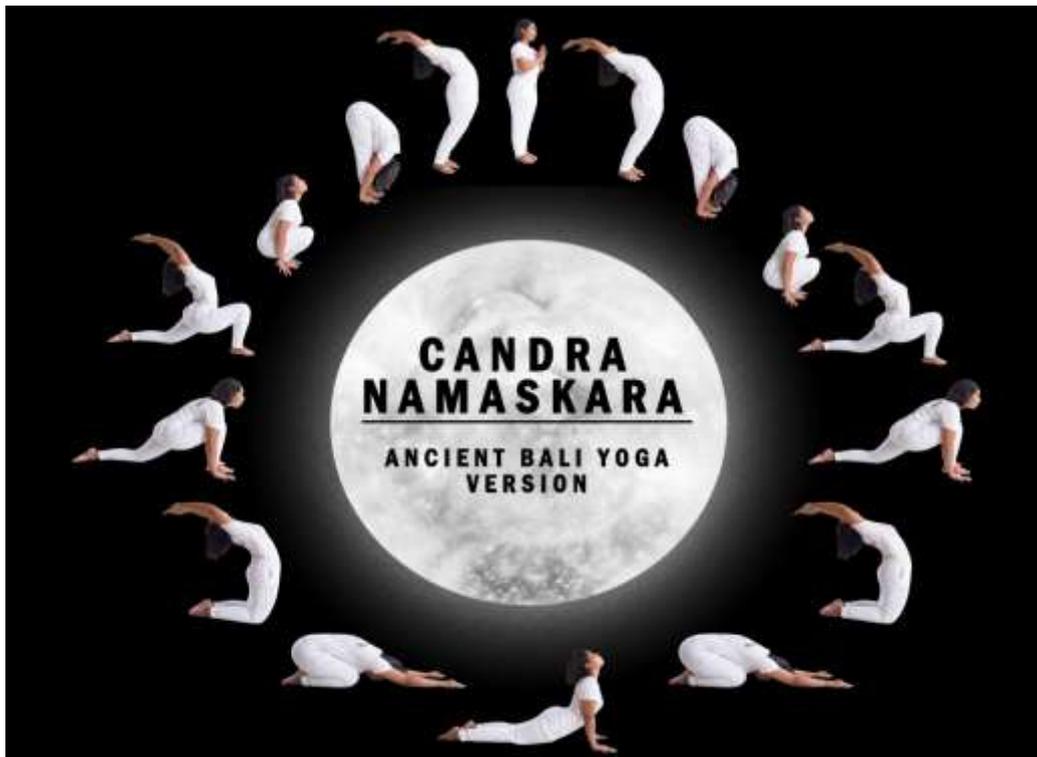
Gambar 1. Asanas Berdiri, Duduk, dan Berbaring  
(Sumber: Peneliti, 2024)

Yogacara merupakan rangkaian gerakan yang berkesinambungan. Surya Namaskara adalah salah satu yogacara paling populer di seluruh dunia. Surya Namaskara (penghormatan kepada Matahari/Surya) adalah teknik Yoga Kuno dan Sakral dari India untuk mengekspresikan rasa syukur kepada Matahari (Nikam, 2020). Surya Namaskara terdiri dari dua belas asana atau pose. Yogacara ini sebaiknya dilakukan di pagi hari, tepatnya saat matahari terbit. Keberadaan Surya Namaskara dalam peradaban Yoga Bali Kuno dibawa oleh perwakilan Garis Perguruan Surya pada pertemuan 14 Garis Perguruan Yoga Dunia di Gunung Watukaru pada 541 Masehi (Surpi & Nantra, 2022). Surya Namaskara terdiri dari 12 pose yang berhubungan dengan 12 fase matahari dalam setahun. Surya Namaskara Tradisi Yoga Bali Kuno dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Surya Namaskara Versi Yoga Bali Kuno  
(Sumber: Peneliti, 2024)

Selain Surya Namaskara, Candra Namaskara juga sudah mulai dikenal dalam trend yoga dunia. Sebagaimana halnya bulan yang memantulkan cahaya matahari, Candra Namaskara (penghormatan kepada Dewi Bulan/Candra) merupakan cerminan dari Surya Namaskara yang mengembangkan keseimbangan dan konsentrasi untuk menambah dimensi lain dari latihan (Adnyani, 2023). Selain itu, Candra Namaskara juga bermanfaat untuk mengatasi wanita dengan gangguan ovarium, Rahim, dan saluran kemih. Candra Namaskara sangat cocok dipraktikkan pada malam hari, terutama saat bulan terlihat, atau fajar saat bulan purnama. Candra Namaskara Tradisi Bali Kuno dapat dilihat berikut ini:



Gambar 3. Candra Namaskara Versi Yoga Bali Kuno  
(Sumber: Peneliti, 2024)

Pranayama dalam bahasa Sanskerta, terdiri dari kata prana, berarti ‘kekuatan hidup, energi vital, vitalitas,’ dan yama, berarti ‘kontrol’ (İlter & Ovayolu, 2021). Pranayama adalah teknik pengendalian diri yang sederhana untuk meningkatkan kesadaran akan pernapasan. Menurut (Das et al., 2022), pranayama menjadi salah satu bagian penting dari yoga. Secara sederhana, yoga digambarkan sebagai kombinasi 'asana' (latihan fisik) dan 'pranayama' (latihan pernapasan). Dalam Yoga Bali Kuno, pranayama dilakukan pada setiap perubahan gerak yogacara.

Mantra Yoga adalah sebuah metode ilmiah yang dirancang oleh para Rsi untuk mengaktifkan pusat-pusat kekuatan extrasensori di dalam tubuh untuk memfasilitasi arus-arus penting non sekuler yang mengambang di dalam diri manusia (Vaidik et al., 2020). Penggunaan mantra dalam pelaksanaan yoga merupakan sebuah ciri, bahwa gerakan yang dilaksanakan bukan sekedar mengikuti trend, namun kembali ke esensi awal, bahwa yoga berhubungan dengan spiritualitas dalam Hindu.

Selanjutnya, samyama merupakan latihan gabungan dari Dharana (proses memusatkan perhatian pada objek tertentu untuk jangka waktu yang lama), Dhyana (perenungan yang intens), dan Samadhi (rasa penyatuan atau kesadaran) (Sadhasivam et al., 2021). Dalam Yoga Bali Kuno, samyama dilakukan dalam rangkaian khusus, yakni pembersihan nadis besar, pembersihan nadis sedang, serta membersihkan, membuka dan mengaktifkan cakra. Pada paket pelatihan Yoga Bali Kuno, selain Surya Namaskara dan Candra Namaskara juga dilatih 6 yogacara tradisional yang tidak ditemukan ditempat lain dan sangat jarang dibahas, yakni Surya Daryam, Surya Kertalam, Nadwityam Suryam Candra Kirana, Candra Lomawati, dan Candra Kumari.

### c. Paket Retreat Yoga Bali Kuno

Paket Retreat Yoga Bali Kuno menawarkan pengalaman transformatif yang unik dan mendalam bagi para pesertanya. Retreat ini bukan sekadar liburan biasa, melainkan sebuah perjalanan holistik yang menggabungkan praktik yoga kuno dengan keindahan alam dan kekayaan budaya Bali. Peserta akan diberi kesempatan untuk memperbarui tubuh, pikiran, dan jiwa secara menyeluruh melalui Teknik Yoga Bali Kuno.

Salah satu aspek terpenting dari retreat ini adalah pembaruan holistik yang ditawarkannya. Melalui praktik Yoga Bali Kuno intensif yang dibimbing oleh instruktur berpengalaman, dibawah bimbingan guru besar local (Sesepuh), peserta akan belajar menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, menciptakan keseimbangan yang sering kali hilang dalam kehidupan sehari-hari yang sibuk. Program ini juga membantu proses detoksifikasi, membersihkan tubuh dan pikiran dari stres dan toksin, memberikan kesempatan untuk memulai lembaran baru dalam hidup.

Retret ini juga menawarkan kesempatan unik untuk mendalami praktik Yoga Bali Kuno. Peserta akan diperkenalkan pada Yoga Bali Kuno yang otentik, mulai dari yogacara yang lembut hingga yang lebih menantang dengan tingkat fleksibilitas yang tinggi. Selain itu, peserta akan mempelajari teknik pernapasan (pranayama) dan meditasi yang dapat meningkatkan kesadaran dan ketenangan batin. Pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selama retreat ini akan menjadi fondasi yang kuat untuk praktik yoga di masa depan.

#### **d. Ancient Balinese Yoga Courses and Certifications**

Kursus dan Serifikasi Yoga Bali Kuno dirancang untuk mempersiapkan praktisi Yoga Bali Kuno yang berpengalaman untuk menjadi instruktur yang kompeten dan berpengetahuan luas. Program ini dibagi dalam beberapa tahap (100 jam, 200 jam, dan 500 jam). Kursus ini menggabungkan pengetahuan mendalam tentang filosofi dan praktik Yoga Bali Kuno dengan keterampilan mengajar yang efektif. Persyaratan mengikuti program ini yakni telah memiliki sertifikat pelatihan Yoga Bali Kuno dan praktek minimal satu tahun.

Program Kursus dan Sertifikasi Yoga Bali Kuno berkontribusi penting pada pelestarian dan pengajaran yoga tradisional. Program ini mengintegrasikan filosofi, sejarah, dan praktik khusus Yoga Bali Kuno, memastikan bahwa instruktur yang dilatih memiliki pemahaman mendalam mengenai nilai-nilai budaya dan spiritual yang melekat dalam tradisi tersebut. Pendekatan ini sejalan dengan penelitian yang menekankan pentingnya mempertahankan keaslian budaya dalam praktik yoga (Davidson et al., 2022; Jones & Ryan, 2023). Sebagian besar program sertifikasi yoga sebelumnya berfokus pada aspek teknis seperti asana dan pranayama, dengan sedikit perhatian pada filosofi budaya lokal (Smith et al., 2021). Berbeda dengan pendekatan tersebut, program Yoga Bali Kuno menggabungkan pengajaran nilai dan tradisi lokal, mirip dengan temuan Surpi & Nantra (2022) yang menyoroti pentingnya keterkaitan yoga dengan budaya. Program Yoga Bali Kuno menyediakan tingkatan (100, 200, dan 500 jam) yang memungkinkan pengembangan keterampilan instruktur, mirip dengan standar internasional Yoga Alliance tetapi dengan fokus pada filosofi lokal (Nguyen & Hart, 2023). Secara teoretis, program ini memperkaya pemahaman tentang pengajaran yoga berkelanjutan yang mencakup dimensi budaya dan spiritual. Pendekatan ini dapat menjadi model bagi program yoga lain yang mengutamakan keaslian budaya (Creswell & Poth, 2018). Secara praktis, program ini memungkinkan instruktur untuk menjadi duta budaya, yang dapat meningkatkan daya tarik Bali sebagai pusat wisata wellness (Wang et al., 2023).

Studi ini menemukan bahwa Yoga Bali Kuno memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai produk wisata spiritual dan kesehatan holistik, yang unik dibandingkan dengan yoga yang umum ditemui di tempat lain. Eksistensi tradisi Yoga Bali Kuno yang kaya dan beragam, mencakup berbagai yogacara dan ajaran spiritual yang otentik, memberikan peluang untuk menarik minat wisatawan yang mencari pengalaman otentik dan transformatif di Bali. Penelitian ini menunjukkan bahwa Yoga Bali Kuno tidak hanya menyajikan latihan fisik tetapi juga aspek spiritual yang mendalam, mencakup teknik meditasi, pranayama, dan samyama yang khas, serta integrasi dengan filosofi Hindu Bali (Maheshwari, 2022; Surpi & Nantra, 2022).

Dalam hal keunikan dan estetika, Yoga Bali Kuno mencakup gerakan-gerakan yang indah dan ritmis, seperti Surya Namaskara dan Candra Namaskara, yang memiliki nilai estetika tinggi dan dapat menarik perhatian wisatawan yang ingin merasakan kedalaman budaya Bali melalui yoga. Aspek estetika ini semakin ditonjolkan melalui gerakan seperti Yoga Mahadewi, yang menggabungkan elemen tarian dan nilai spiritual, menciptakan pengalaman visual yang memukau (Richards & Wilson, 2007; Smith & Puczkó, 2009).

Pada aspek spiritualitas dan kesehatan holistik, Yoga Bali Kuno berperan penting dalam menciptakan keseimbangan fisik, mental, dan spiritual bagi praktisinya. Studi ini mengungkap bahwa latihan-latihan seperti pranayama dan meditasi dapat meningkatkan keseimbangan emosional dan kesehatan mental, sementara praktik asana tradisional berfungsi untuk meningkatkan kesehatan fisik dan fleksibilitas (Telles, 2017; Ramamoorthi et al., 2021). Praktik yoga yang mendalam ini juga berkaitan erat dengan konsep-konsep Hindu Bali seperti Tri Hita Karana, yang menekankan harmoni antara manusia, alam, dan Tuhan, sehingga memberikan landasan kuat untuk pengembangan wisata spiritual yang berkelanjutan (Grabara, 2016; Vaidik et al., 2020).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Yoga Bali Kuno tidak hanya memiliki nilai budaya yang tinggi tetapi juga potensi ekonomi dalam sektor pariwisata. Dengan adanya kolaborasi antara akademisi, praktisi yoga, dan pelaku industri pariwisata, Yoga Bali Kuno dapat dioptimalkan menjadi daya tarik internasional bagi wisatawan yang mencari pengalaman yang mendalam dan bermakna di Bali. Pengembangan paket wisata yoga Bali Kuno, termasuk pertunjukan yoga, pelatihan yoga, retreat, dan kursus bersertifikasi, memungkinkan pengalaman yang komprehensif, di mana wisatawan dapat mendalami aspek fisik, mental, dan spiritual dari tradisi yoga ini (Nikam, 2020; Das et al., 2022).

Yoga Bali Kuno, dengan kekayaan tradisi dan ajaran yang meliputi empat belas garis perguruan yoga, memiliki nilai historis dan spiritual yang signifikan. Keunikan tradisi ini tidak hanya terdapat pada gerakan dan teknik yoganya, tetapi juga pada filosofi Hindu Bali yang mendasari setiap praktik, menjadikannya produk wisata spiritual yang eksklusif dan menarik bagi wisatawan internasional yang mencari pengalaman mendalam dan otentik di Bali. Dalam aspek pemasaran dan ekonomi kreatif, pengembangan Yoga Bali Kuno sebagai destinasi wisata juga dapat dianalisis dengan perspektif ekonomi berbasis budaya (*cultural-based creative economy*), di mana nilai ekonomi diperoleh dari pelestarian dan inovasi terhadap warisan budaya (Throsby, 2001). Yoga Bali Kuno, sebagai tradisi yang tidak hanya hidup tetapi juga langka, memiliki nilai jual tinggi bagi segmen wisatawan spiritual kelas menengah-atas yang mencari pengalaman transformatif. Dengan demikian, landasan konseptual dalam penelitian ini memperkuat bahwa pengembangan Yoga Bali Kuno sebagai paket perjalanan wisata tidak semata bersifat komersial, melainkan memiliki fungsi edukatif, konservatif, spiritual, dan sosial-ekonomi yang berkelanjutan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru merupakan warisan budaya yang kaya nilai filosofis, estetis, dan spiritual, yang belum banyak dikenal secara luas, bahkan di kalangan praktisi yoga modern. Tradisi ini mengintegrasikan empat belas garis perguruan yoga dunia yang disepakati dalam pertemuan spiritual di Gunung Watukaru pada abad ke-6. Setiap garis perguruan memiliki struktur yogacara, mantra, dan filosofi khas yang mencerminkan keragaman pendekatan dalam mencapai tujuan spiritual.

Keunikan ini memberi nilai tambah pada Yoga Bali Kuno sebagai aset wisata spiritual yang dapat dikembangkan dalam empat bentuk paket wisata: pertunjukan, pelatihan, retreat, dan sertifikasi instruktur. Keempat bentuk ini menjawab kebutuhan

pasar wisata wellness global yang mencari pengalaman autentik, mendalam, dan berbasis budaya. Gerakan seperti Yoga Mahadewi dan Surya Daryam, misalnya, memperlihatkan estetika tinggi dan spiritualitas feminin yang jarang ditemui dalam praktik yoga modern.

Lebih dari sekadar bentuk fisik, praktik Yoga Bali Kuno mengandung nilai pembentukan karakter melalui prinsip Tri Kaya Parisudha dan filosofi Tri Hita Karana. Hal ini memberikan kerangka etika dan spiritual yang menjadikan yoga sebagai jalan hidup, bukan sekadar aktivitas kebugaran. Dalam konteks wisata, nilai ini penting untuk membedakan antara yoga sebagai gaya hidup komersial dan yoga sebagai laku spiritual yang berakar pada budaya lokal.

Selain nilai spiritual dan estetika, aspek kesehatan holistik juga menjadi kekuatan Yoga Bali Kuno. Kombinasi antara asana, pranayama, mantra, dan sanyama telah terbukti memberi dampak positif terhadap kebugaran fisik, keseimbangan emosional, dan ketenangan batin. Integrasi antara latihan fisik dan praktik spiritual memberikan pengalaman menyeluruh yang sejalan dengan tren wisata transformasional. Dalam perspektif pemasaran, eksklusivitas tradisi ini memberikan daya saing yang kuat di tengah menjamurnya destinasi yoga di dunia. Dengan strategi kolaboratif antara pasraman, akademisi, dan pelaku industri pariwisata, Yoga Bali Kuno dapat dikembangkan sebagai destinasi premium untuk wisatawan spiritual dan wellness dari berbagai negara.

Temuan ini diperkuat oleh dokumentasi lapangan, testimoni informan, serta keterhubungan historis antara tradisi Watukaru dan praktik yoga klasik. Model pengembangan paket wisata Yoga Bali Kuno secara operasional dirancang melalui beberapa tahapan, yakni: (1) identifikasi nilai dan ajaran dari sumber klasik Hindu Bali, seperti Lontar Tattwa dan Bhuwana Kosa, (2) pemetaan lokasi praktik dan persebaran komunitas pasraman aktif, (3) desain program aktivitas yang mencakup pelatihan, meditasi, ritual, retreat, dan wisata budaya, (4) pengujian pasar melalui pilot project, serta (5) strategi promosi dan pemasaran melalui kolaborasi akademik dan industri pariwisata. Lokasi utama meliputi Gunung Watukaru, Pasraman Seruling Dewata, dan UHN Sugriwa. Nilai spiritual yang diangkat meliputi kedamaian batin, keselarasan dengan alam (Tri Hita Karana), serta pengaktifan potensi diri melalui Yogacara. Target pasar diarahkan pada wisatawan spiritual, pelaku wellness internasional, dan institusi pendidikan yang menyelenggarakan program study-tour. Dari sisi peluang, dukungan komunitas lokal, jaringan pasraman, serta branding Bali sebagai destinasi spiritual mendukung pengembangan ini. Namun, tantangannya meliputi kesiapan infrastruktur, keterbatasan SDM bersertifikat, serta belum adanya regulasi khusus untuk sertifikasi tradisi yoga lokal. Komparasi dengan paket wisata yoga modern menunjukkan bahwa Yoga Bali Kuno memiliki kedalaman filosofis dan struktur pengajaran yang lebih terintegrasi, berbeda dengan pendekatan yoga Barat yang cenderung fokus pada postur tubuh atau kesehatan fisik semata. Keberlanjutan model ini bertumpu pada integrasi nilai-nilai Hindu Bali dengan prinsip ekowisata dan inovasi dalam penyajian paket agar tetap relevan dengan preferensi wisatawan modern. Penelitian ini memperlihatkan bahwa Yoga Bali Kuno bukan hanya bagian dari masa lalu, melainkan sumber nilai dan inovasi dalam pengembangan pariwisata berbasis budaya dan spiritualitas Hindu Bali.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai paket perjalanan wisata spiritual yang otentik, edukatif, dan berkelanjutan. Keunikan struktur ajaran, nilai filosofis yang mendalam, serta integrasi antara kesehatan fisik dan spiritual menjadikannya sebagai aset budaya yang layak diangkat ke panggung internasional. Implementasi program wisata berbasis Yoga Bali Kuno tidak hanya dapat memperkuat identitas spiritual Bali, tetapi juga

membuka peluang ekonomi baru yang berlandaskan pelestarian budaya. Untuk itu, sinergi antara akademisi, praktisi yoga, institusi pendidikan, dan pelaku pariwisata sangat diperlukan dalam merancang model pengembangan yang otentik dan beretika. Rekomendasi praktis meliputi penyusunan kurikulum pelatihan instruktur berbasis tradisi Watukaru, pembangunan pusat retreat, dan promosi kolaboratif melalui media budaya dan akademik internasional. Dengan pendekatan yang tepat, Yoga Bali Kuno dapat menjadi simbol pertemuan antara tradisi, pariwisata, dan transformasi kesadaran global.

### Daftar Pustaka

- Adnyani, N. M. (2023). Yoga Chandra Tradisi Watukaru. *Veda Jyotih: Jurnal Agama dan Sains*, 2(1), 31-39.
- Cresswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches (4th ed.)*. SAGE Publications.
- Das, R. R., Sankar, J., & Kabra, S. K. (2022). Role of Breathing Exercises in Asthma-Yoga and Pranayama. *Indian journal of pediatrics*, 89(2), 174-180.
- Davidson, M., Liu, Y., & Thakur, R. (2022). Cultural Integration in Yoga Practices: Preserving Authenticity in Contemporary Instruction. *International Journal of Health and Wellness*, 9(3), 143-160.
- Grabara, M. (2016). Effects of Hatha Yoga Exercises on Spine Flexibility in Young Adults. *Biomedical Human Kinetics*, 8(1), 113.
- Jones, T., & Ryan, L. (2023). Teaching Authentic Yoga: Balancing Technical Skills and Cultural Heritage In Global Instruction. *Journal of Yoga Studies*, 5(1), 21-35.
- İlter, S. M., & Ovayolu, Ö. (2021). Pranayama and Nursing. *Holistic Nursing Practice*, 35(1).
- Maheshwari, S. (2022). The Story of Yoga: From Ancient India To The Modern West. *South Asian History and Culture*, 13(2).
- Norman, A. (2011). *Spiritual Tourism: Travel and Religious Practice in Western Society*. London: Bloomsbury Academic.
- Nikam, V. M. (2020). A role of 'Surya Namaskara' for Good Health. *Aayushi International Interdisciplinary Research Journal*, 7(2), 112-119.
- Nguyen, P., & Hart, M. (2023). Expanding Yoga Certifications: Integrating Traditional Values With Modern Wellness Needs. *Global Journal of Yoga Practices*, 8(2), 75-88.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice (4th ed.)*. SAGE Publications.
- Ramamoorthi, R., Gahreman, D., Skinner, T., & Moss, S. (2021). Development Of Sham Yoga Poses To Assess The Benefits Of Yoga In Future Randomized Controlled Trial Studies. *Life*, 11(2), 130.
- Richards, G., & Wilson, J. (2007). *Tourism, Creativity and Development*. London & New York, UK: Routledge (Taylor & Francis Group).
- Ritchie, B. W. (2003). *Managing Educational Tourism*. Clevedon, UK: Channel View Publications.
- Sadhasivam, S., Alankar, S., Maturi, R., Williams, A., Vishnubhotla, R. V., Hariri, S., Mudigonda, M., Pawale, D., Dubbireddi, S., Packiasabapathy, S., Castelluccio, P., Ram, C., Renschler, J., Chang, T., & Subramaniam, B. (2021). Isha Yoga Practices and Participation in Samyama Program are Associated with Reduced HbA1C and Systemic Inflammation, Improved Lipid Profile, and Short-Term and Sustained Improvement in Mental Health: A Prospective Observational Study of Meditators. *Frontiers in Psychology*, 12, 659667.

- Sousa, B., Castro, C., Luís, M. E., & Lopes, P. (2021). *Religious and spiritual tourism*. In A. M. Ramos, R. Trigo, & L. C. Dias (Eds.), *Advances in Hospitality, Tourism, and the Services Industry* (Chapter 4). IGI Global.
- Smith, M., & Puczkó, L. (2009). *Health and Wellness Tourism*. Oxford, UK: Routledge.
- Surpi, N. K. (2021). Teks-Teks Klasik Yoga dan Refleksinya bagi Pengajaran Yoga di Bali. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 4(2).
- Surpi, N. K., & Nantra, I. K. (2022). *Sejarah Yoga: Asal Usul, Perkembangan, Teks dan Keberadaan Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru*. Literasi Nusantara.
- Telles, S. (2017). Yoga and Physiotherapy: Therapies Which Complement Each Other. *Journal of Yoga and Physiotherapy*, 1(3).
- Throsby, D. (2001). *Economics and Culture*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Vaidik, J., Vaidik, S. K., & Sharma, K. (2020). Mantra Yoga: A Tool for a Healthy Mind. *Journal of Biomedical and Pharmaceutical Research*, 9(1).
- Wang, L., Suzuki, K., & Ahmed, R. (2023). Yoga Tourism in Bali: An Analysis of Cultural Heritage in Wellness Travel. *Journal of Tourism and Culture*, 12(1), 54-72.
- World Tourism Organization. (2018). *Tourism and Culture Synergies*. Madrid, Spain: World Tourism Organization.