

Meningkatkan Potensi Belajar Melalui Gerakan dan Sentuhan

Sebuah Pengantar dan Pedoman Dasar "Edu-K" dan "Brain-Gym"

oleh Elisabeth Demuth

Apa itu "Edu-K" dan "Brain-Gym"?

Salah satu persepsi pendidikan tradisional yang selama ini masih dominan di Indonesia adalah bahwa proses belajar hanya menyangkut perkembangan potensi intelektual seseorang yang terpisah dari aspek jasmani manusia, selama saja kesehatan dan kondisi tubuh tidak mengganggu proses tersebut. Namun beberapa penelitian ilmiah dan metode belajar yang dikembangkan dan diakui akhir-akhir ini - khususnya dalam *penelitian otak* (cara otak manusia bekerja dan belajar) dan ilmu *Kinesiologi* (dari kata Yunani "kinesis"/gerakan, ilmu tentang gerakan tubuh manusia) - memperlihatkan keterkaitan yang jauh lebih erat antara perkembangan intelektual, emosional, spiritual dan jasmani seseorang. Dalam tubuh manusia ternyata terpendam energi dan potensi yang dapat kita aktifkan dengan gerakan dan sentuhan yang cukup sederhana untuk meningkatkan daya belajar kita, mengintegrasikan bagian-bagian otak yang selama ini belum bekerja sama dengan baik, serta mendukung penyembuhan berbagai penyakit psikis, somatis dan psiko-somatis.

"Pendidikan yang membebaskan" dalam hal ini dapat berarti meninggalkan pola pembelajaran yang menghambat manusia untuk belajar secara lebih holistik dan memanfaatkan seluruh potensi yang diberikan kepada tubuh manusia.

"Edu-K" adalah singkatan untuk "Educational Kinesiology" atau ilmu tentang gerakan tubuh dalam pendidikan. Yang menarik dari kata "education" dalam Bahasa Inggris adalah asalnya dari kata "educare" yang dalam Bahasa Latin berarti "menarik keluar". Jadi *education* bukan - seperti sering dipahami - sebagai "memasukkan" sesuatu (pengetahuan, teknik, sikap) ke dalam diri seseorang, namun bagaimana menarik keluar potensi-potensi yang terdapat dalam diri setiap manusia, baik anak-anak maupun orang dewasa. Dengan demikian pendekatan dasar *Educational Kinesiology* sebagai metode belajar yang pertama kali dikembangkan



oleh Paul E. Dennison, Dr. Phil, seorang pendidik Amerika dan pelopor dalam penerapan penelitian otak, bersama dengan istrinya dan mantan penari Gail E. Dennison, adalah **menarik keluar potensi belajar yang terpendam melalui gerakan tubuh.**

"Brain Gym" atau dalam Bahasa Indonesia "**Senam Otak**" adalah serangkaian latihan gerak sederhana untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari, dan merupakan inti dari *Edu-K*. Dalam artikel untuk Jurnal INTIM penulis memperkenalkan beberapa bahan pelatihan Brain Gym seperti telah pernah dipraktikkan bersama beberapa mahasiswa STT INTIM Makassar dalam pelatihan Brain Gym dan "Weekend Stress Release" pada tahun 2004. Latihan-latihan Brain Gym yang diperkenalkan di sini dilengkapi dengan latihan yang berasal dari pendekatan "**Touch for Health**" ("Sentuh agar sehat"), yang mengaktifkan dan melancarkan energi-energi tubuh bagi penyembuhan berbagai penyakit - di sini terutama untuk mengurangi stres dalam proses belajar - melalui sentuhan-sentuhan pada titik-titik tertentu di tubuh manusia.

I. PENGANTAR BRAIN GYM

Mengapa Brain Gym diperlukan ?

- Orang yang sulit belajar berusaha terlalu keras sehingga terjadi stres di otak.
- Mekanisme integrasi otak melemah sehingga bagian-bagian otak tertentu kurang berfungsi.
- Informasi yang diterima di otak bagian belakang sulit diekspresikan sehingga orang merasa kurang berhasil dan stres yang mengakibatkan semangat belajar atau bekerja berkurang.
- Orang yang kurang belajar dan berusaha, prestasinya statis bahkan menurun dan perasaan tidak berhasil semakin bertambah sehingga sulit untuk keluar dari lingkaran negatif itu.

Bagaimana Brain Gym menunjang kemampuan belajar dan bekerja ?

Melalui tes otot dicari tahu hambatan-hambatan di tubuh yang berpengaruh pada kemampuan belajar dan daya tangkap. Brain Gym membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau



terhambat sehingga kegiatan belajar / bekerja berlangsung dengan menggunakan **seluruh otak** ("Whole Brain Learning").

Akibatnya

- Stres emosional berkurang dan pikiran lebih jernih
- Hubungan antar manusia dan suasana belajar / kerja lebih rileks dan senang
- Kemampuan berbahasa dan daya ingat meningkat
- Orang menjadi lebih bersemangat, lebih berkonsentrasi, lebih kreatif dan efisien
- Orang merasa lebih sehat karena stres berkurang
- Prestasi belajar dan bekerja meningkat

"Gerakan adalah pintu masuk belajar"

Tiga Dimensi Otak sesuai Edu-K

Otak sebagai pusat kegiatan tubuh akan mengaktifkan seluruh organ dan sistem tubuh melalui pesan-pesan yang disampaikan melewati serabut saraf secara sadar maupun tidak sadar. Pada umumnya otak bagian kiri bertanggung jawab untuk pergerakan bagian kanan tubuh dan sebaliknya.

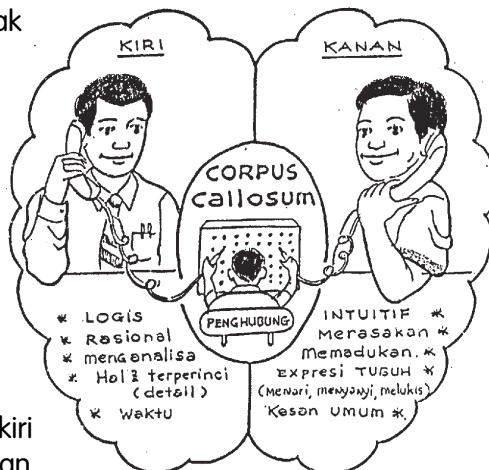
Dengan latihan Brain Gym diaktifkan tiga dimensi otak yang selanjutnya diperkenalkan secara garis besar (penjelasan setiap gerakan secara lebih terinci lihat "10 contoh latihan Brain Gym" di bawah).

(1) Lateralitas - Komunikasi (kiri - kanan)

Gerakan untuk menyeberang garis tengah; menyangkut: sikap positif mendengar, melihat, menulis, bergerak

Otak kita terdiri dari dua bagian. Masing-masing belahan otak mempunyai tugas tertentu. Secara garis besar, otak bagian kiri berpikir logis dan rasional, menganalisa, bicara, berorientasi pada waktu dan hal-hal terinci; sedangkan otak bagian kanan intuitif, merasakan, musik, menari, kreatif, melihat keseluruhan, ekspresi badan, dst.

Otak belahan kiri mengatur badan



bagian kanan, mata dan telinga kanan. Otak belahan kanan mengontrol badan bagian kiri, mata dan telinga kiri.

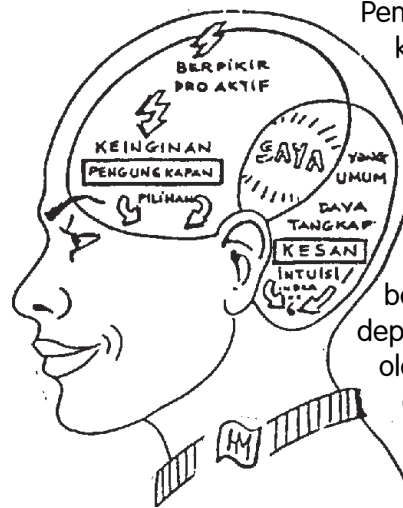
Dua belahan otak disambung dengan "Corpus callosum" yaitu simpul saraf kompleks dimana terjadi transmisi informasi antara kedua belahan otak.

Untuk membaca dengan lancar, menulis dengan benar, mendengarkan dan berpikir pada saat yang sama, kita harus mampu "menyeberang garis tengah" yang menghubungkan otak bagian kiri dan kanan. Kemampuan belajar paling tinggi apabila kedua belahan otak kerja sama dengan baik. Gerakan menyeberang garis tengah mengaktifkan kerjasama tersebut, misalnya dengan melakukan "gerakan silang" atau gerakan "delapan tidur" (lihat di bawah).

(2) Fokus - Pemahaman (muka - belakang)

Gerakan meregangkan otot; menyangkut: konsentrasi, pengertian dan pemahaman

Gerakan ini menunjang kesiapan untuk menerima hal baru dan mengekspresikan apa yang sudah diketahui. Kalau sulit memahami inti keseluruhan pelajaran atau orang tidak dapat berkonsentrasi sebaiknya gerakan jenis ini dilakukan agar otot lega dan semangat belajar meningkat, misalnya gerakan "burung hantu" atau "putaran leher".



Pemfokusan adalah kemampuan untuk menyeberang "garis tengah keterlibatan" (garis bayangan vertikal di depan telinga) yang memisahkan otak bagian belakang dan depan. Informasi diterima oleh otak bagian belakang dimana terekam semua pengalaman, kemudian informasi diproses dan

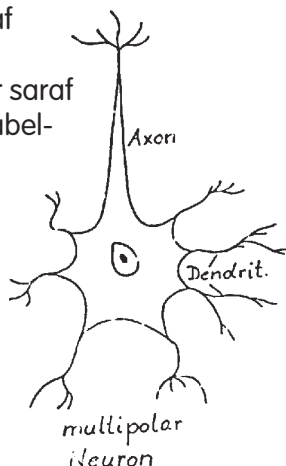
diteruskan ke otak bagian depan untuk mengekspresikannya sesuai tuntutan atau keinginannya. Bila seorang takut, gugup atau mengalami stres pada saat belajar, secara refleksi energi ditarik ke otak bagian belakang, sehingga otak bagian depan mengalami kekurangan energi. Akibatnya jawaban yang tadinya siap, tiba-tiba "terlupa" atau penjelasan menjadi kurang sempurna (lihat lebih terinci penjelasan tentang "mengurangi stres" di bagian III.).



(3) Pemutusan – Pengaturan (atas – bawah)

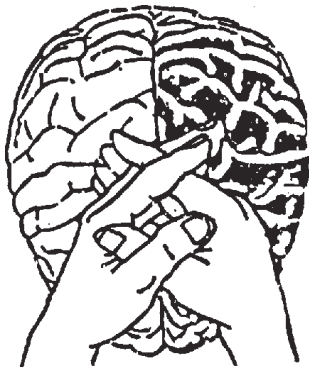
Gerakan untuk meningkatkan energi; menyangkut mengorganisasi, mengatur, berjalan, tes atau ujian.

Otak terdiri dari miliaran sel saraf kecil bernama neuron. Mereka dihubungkan dengan jalur-jalur saraf seperti telepon dihubungkan kabel-kabel. Bila gerakan-gerakan ini dibuat berarti dalam hubungan tersebut yang elektrik diaktifkan agar "jaringan telepon" yang memberikan informasi dari badan ke otak dan sebaliknya berfungsi dengan baik. Contoh gerakan: "menguap berenergi" dan "pasang telinga".



Keuntungan Brain Gym

- Memungkinkan belajar dan bekerja tanpa stres
- Dapat dilakukan dalam waktu singkat (<5 menit)
- Tidak memerlukan bahan atau tempat yang khusus
- Dapat dipakai dalam semua situasi belajar / bekerja (juga dalam hidup sehari-hari, bukan saja di sekolah atau tempat bekerja).
- Meningkatkan kepercayaan diri
- Menunjukkan hasil dengan segera
- Dapat dijelaskan secara neurofisiologis ("Why Learning is not all in your Head" by Dr. Carla Hannaford)
- Sangat efektif dalam penanganan seseorang yang mengalami hambatan dan stres belajar
- Memandirikan seseorang dalam hal belajar dan mengaktifkan seluruh potensi dan keterampilan yang dimiliki
- Diakui sebagai salah satu teknik belajar yang paling baik oleh "National Learning Foundation USA" dan sedang menyebar luas di banyak negara (> 80).

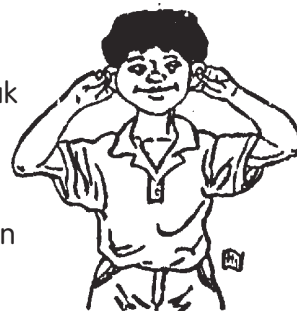


II. KESIAPAN BELAJAR DENGAN LATIHAN BRAIN-GYM

10 Latihan Dasar "Segar Bugar dengan Brain Gym"

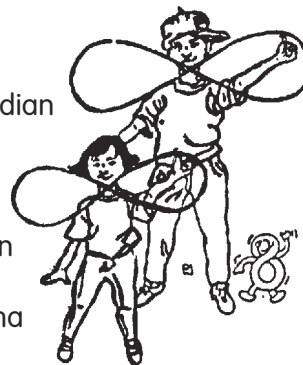
(1) "Pasang Telinga"

Memijat daun telinga berpengaruh pada fungsi otak dan organ-organ lainnya sehingga meningkatkan kemampuan pendengaran, keseimbangan, daya pikir dan daya ingat serta bicara dan menyanyi.



(2) "Delapan Tidur"

Gerakan 8 Tidur dilakukan dengan tangan kanan kemudian dengan tangan kiri sambil mengikutinya dengan mata. Diakhiri dengan dua tangan yang dikunci jarinya. Gerakan ini mengaktifkan kedua belahan otak untuk kerjasama dengan baik, meningkatkan penglihatan dan menghilangkan kekeliruan dalam membedakan huruf.



(3) "Putaran Leher"

Memutar-mutar leher dalam posisi menunduk, meredakan ketegangan di otot tengkuk dan leher sehingga seseorang lebih mudah membaca & menulis serta suara lebih jelas.



(4) "Burung Hantu"

Memijat otot bahu sambil menghembuskan nafas ke samping menunjang daya pikir, konsentrasi, daya ingat, kemampuan melihat dan mendengar.

(5) "Lambaian Kaki"

Bila seseorang takut dan stres, tendon di betis menjadi tegang dan pendek sebagai persiapan untuk "berjuang atau melarikan diri" (*fight or flight response*). Dengan meregangkan otot betis sambil melambatkan kaki, seseorang lebih mampu berkomunikasi, lebih kreatif menulis, dan dapat mengerjakan serta menyelesaikan tugas dengan mudah.





(6) "Tombol Bumi"

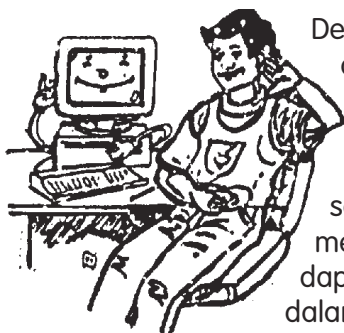
Titik Akupunktur yang disentuh di dagu dan pusar berhubungan langsung dengan kegiatan otak. Jiwa menjadi segar bugar: lebih mampu mengatur/ mengorganisir sesuatu serta bila membaca tetap di baris.

(7) "Tombol Angkasa"

Sentuhan di atas bibir dan tulang belakang mengaktifkan titik Akupunktur yang memungkinkan untuk rileks, santai, mengurangi ketegangan dan rasa takut, lebih berkonsentrasi pada waktu membaca.



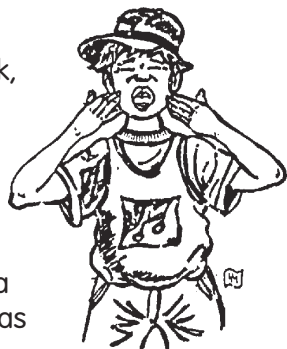
(8) "Tombol Imbang"



Dengan menyentuh lekukan di belakang telinga (di bawah tulang tengkorak) dan daerah pusar, seseorang lebih seimbang, lebih mampu mengambil keputusan, dan dapat mencegah mabuk dalam perjalanan.

(9) "Menguap Berenergi"

Untuk merilekskan seluruh otak, pijatlah otot-otot di sekitar persendian rahang sambil membuka mulut dan menguap dengan bersuara. Gerakan ini menunjang penglihatan, berbicara di muka umum, menyanyi, dan kreatifitas untuk menulis.



(10) "Metafora Integrasi Otak"

Rentangkan tangan seluas mungkin. Bayangkan otak bagian kiri dan kanan menjadi satu seperti Anda menyatukan kedua tangan. Nikmatilah kesatuan ini selama 4-8 kali pernafasan.



"PACE"

4 langkah dasar kesiapan untuk belajar

(1) Minum Air

Tubuh kita terdiri dari ± 70% air. Air sangat diperlukan sebagai pengantar energi listrik. Semua aktivitas listrik dan kimiawi di otak dan sistem saraf pusat tergantung pada kelancaran pengaliran antara otak dan organ pancaindra. Kemampuan pengaliran ini dapat ditingkatkan dengan minum banyak air.

Seperti hujan yang jatuh di tanah lebih mudah diterima dalam jumlah sedikit dan teratur demikian juga tubuh kita yang memerlukan air secara teratur, gelas demi gelas dan lebih sering.

- *Minumlah air putih* dalam jumlah cukup banyak yaitu 0,3-0,4 liter/10 kg berat badan sehari (berat badan 50 kg = 1,5 - 2 liter/hari). Bila banyak stres atau berkeringat minumlah air dengan ukuran 0,6 l/ 10 kg berat badan. Minuman lain diolah oleh tubuh seperti makanan tapi kebutuhan tubuh akan air belum terpenuhi.



- *Minumlah banyak air di antara jam makan* dan bukan pada saat makan. Makanan dikunyah sampai mencair di mulut. Pencernaan kurang sempurna bila cairan lambung diencerkan dengan banyak air pada saat sekitar makan (mulai 20 menit sebelum makan hingga 1 jam sesudah makan tidak minum).
- *Makanlah banyak buah dan sayur.* Makanan yang telah diawetkan kurang mengandung air begitu juga dengan kopi, teh, Coca Cola menunjang dehidrasi tubuh, sehingga minum air tidak dapat digantikan dengan banyak minum teh atau kopi, karena tubuh justru lebih banyak membutuhkan air untuk mengeluarkan kembali toksin (racun) yang terkandung dalam teh atau kopi agar keluar dari tubuh, dari pada cairan yang masuk. Makanan yang mengandung air secara alamiah seperti buah-buahan dan sayur-mayur menolong untuk kelembaban tubuh termasuk usus. Pengaruh membersihkan usus memudahkan absorpsi air melalui dinding usus.

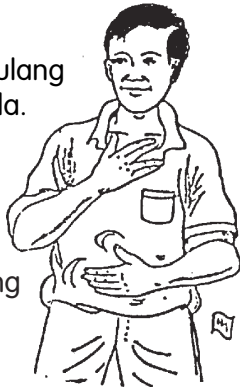
Manfaat:

- meningkatkan komunikasi listrik dan kimiawi antara otak dan sistem saraf; darah lebih banyak menerima zat asam yang diperlukan untuk belajar; air melepas protein yang diperlukan untuk belajar hal baru; air melarutkan garam yang mengoptimalkan fungsi energi listrik di badan untuk membawa informasi ke otak;
- menunjang kemampuan menyimpan informasi dan kesiapan untuk memakainya
- meningkatkan kemampuan berkonsentrasi
- menunjang koordinasi mental dan tubuh
- mengurangi stres
- meningkatkan semua ketrampilan yang diperlukan untuk belajar!

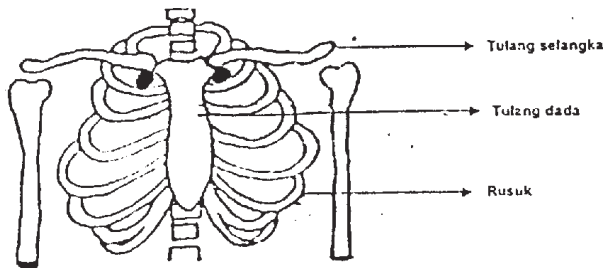


(2) Pijat Seklar Otak

Pijitlah dua titik/lekukan di bawah tulang selangka, kiri kanan dari tulang dada. Dengan tangan lain digosok di daerah pusat. Rangsangan titik ini meningkatkan peredaran darah ke otak. Berat otak kira-kira 1/50 dari berat badan, tetapi untuk fungsi yang optimal diperlukan 1/5 dari peredaran darah.



Tangan di pusat, menyeimbangkan impuls-impuls yang berhubungan dengan telinga bagian dalam dan berpengaruh pada kemampuan belajar.



Manfaat:

- koordinasi dua belahan otak
- meningkatkan lancarnya pengaliran darah ke otak (zat asam ke otak)
- meningkatkan keseimbangan badan, mis. sebelum gerakan silang
- meningkatkan kerjasama kedua mata dan dapat mengurangi juling

Selain zaklar otak, sebaiknya digosok juga bibir bagian atas dan bawah dengan jari telunjuk dan jari tengah sambil 1. memegang daerah pusat, 2. menggosok tulang ekor, dan terakhir menggosok daerah pusat dan tulang ekor.



(3) Gerakan Silang

Otak mengapung di dalam cairan otak. Cairan otak mempunyai beberapa fungsi seperti melindungi otak dari gegar otak dan juga berfungsi secara elektrik. Bila baterai mobil hanya diisi dengan air, tanpa tambahan asam, listrik tidak akan mengalir. Ion-ion listrik memerlukan molekul asam sebagai alat pengangkut. Otak manusia juga memerlukan sejenis alat elektro kimiawi agar arus listrik dapat mengalir. Jika aliran cairan otak itu tersendat-sendat, maka itu berarti telah terjadi ketidakseimbangan dalam aliran informasi di otak. Ini juga berkaitan dengan sistim

informasi antara otak dan badan yang dapat terhambat koordinasinya. Gerakan silang (gerak jalan di tempat) melancarkan peredaran cairan otak sehingga gangguan tersebut dihilangkan.

Diketahui bahwa belahan otak kanan mengontrol belahan tubuh kiri, dan sebaliknya otak kiri mengontrol belahan tubuh kanan. Di samping itu terdapat bagian otak dengan fungsi tertentu misalnya: menyangkut fungsi intelektual, kontrol otot, pengaturan fungsi-fungsi intern tubuh, dan pusat-pusat emosi yang masing-masing berada di tempat yang berbeda-beda (bdk di atas).

Perkembangan bayi normal mengarah kepada koordinasi kiri dan kanan yang makin serasi. Hal ini merupakan dasar pertumbuhan intelektual dan mental. Gerakan yang sangat menunjang pertumbuhan itu adalah gerakan merangkak. Dasar gerakan inilah yang merupakan awal fungsi koordinasi seimbang.

“Gerakan silang” sangat bermanfaat bagi orang yang sulit belajar atau yang mengalami kesulitan koordinasi.



Cara : Prinsip gerakan ialah gerakan silang, yaitu menggerakkan bahu kiri dan paha kanan secara bersamaan yang mempertemukan tangan kiri dengan kaki kanan dan sebaliknya. Atau tangan atau siku kiri menyentuh lutut kanan, kemudian tangan kanan menyentuh siku kiri dst. Atau tangan kiri ke belakang menyentuh tumit kanan, kemudian tangan kanan menyentuh tumit kiri, atau gerakan ke samping dst. Masih banyak jenis gerakan silang yang dapat dibuat. Yang penting bahwa tangan kanan bergerak bersamaan dengan kaki kiri dan sebaliknya.

Tiap gerakan silang merupakan sejenis gerak jalan yang lebih disengaja. Latihan ini paling berpengaruh kalau dilakukan beberapa kali sehari selama 2-3 menit. Sebaiknya dimulai dengan gerakan yang pelan agar dapat diperhatikan bagian-bagian tubuh yang bergerak dan bagian-bagian tubuh yang seharusnya tetap. Latihan-latihan ini lebih bermanfaat lagi bila dilakukan dalam posisi terlentang. Penggunaan musik kesayangan dan

mencoba macam-macam irama dan kecepatan dapat meningkatkan gairah dan memberi semangat. Anda akan heran merasakan hasilnya dalam beberapa hari.

Manfaat:

- Meningkatkan kesadaran keberadaan tubuh
- Menghilangkan stres
- Pikiran menjadi lebih jernih
- Daya ingat dan daya pikir meningkat
- Merangsang kelancaran cairan otak
- Meningkatkan koordinasi tubuh
- Mempermudah belajar
- Menyeimbangkan emosi
- Melancarkan peredaran getah bening
- Mengatur tekanan darah
- Meningkatkan penglihatan
- Melancarkan pencernaan
- Meningkatkan energi tubuh
- Meningkatkan IQ
- Menghilangkan kekakuan
- Meningkatkan kesadaran akan kesehatan
- Membangkitkan rasa gembira

Gerakan silang menunjang mengurangi ketegangan atau stres. Gerakan ini mengaktifkan energi yang tertahan di otot akibat stres sehingga seluruh tubuh merasa nyaman.

(4) Kait Relaks

Latihan energi ini menghubungkan semua lingkungan fungsi bio listrik tubuh. Kekacauan aliran energi dapat diatur kembali apabila energi beredar dengan lancar di bagian tubuh yang tadinya tegang, sehingga jasmani dan jiwa merasa lega.

Posisi tangan dan kaki dalam bentuk 8 (Bagian 1) sesuai dengan aliran energi dalam tubuh. Menyentuh ujung-ujung jari tangan (Bagian 2), menyeimbangkan dan menghubungkan dua belahan otak. Ditambah dengan menempatkan lidah di langit-langit mulut, maka perhatian dipusatkan pada otak bagian tengah. Emosi di dalam sistem limbis dihubungkan dengan otak bagian dahi sehingga orang lebih seimbang secara emosional dan lebih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan belajar.

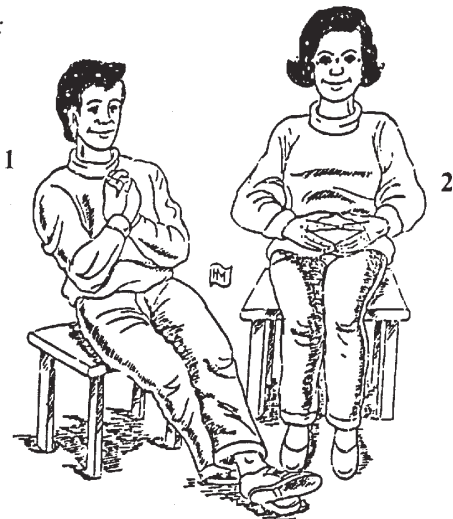
Cara:

1. Duduk, berbaring atau berdiri. Mata kaki kiri disilangkan di atas kaki kanan. Tangan dijulurkan ke depan dengan jempol ke arah bawah, jari dua tangan disilangkan, tangan diputar ke bawah dan ditarik sampai di muka dada. Tutup mata dan tarik nafas mendalam sambil rileks selama 1 - 2 menit. Pada saat menarik nafas, lidah ditempelkan di langit-langit mulut 1 cm di belakang gigi atau pada bagian yang biasanya

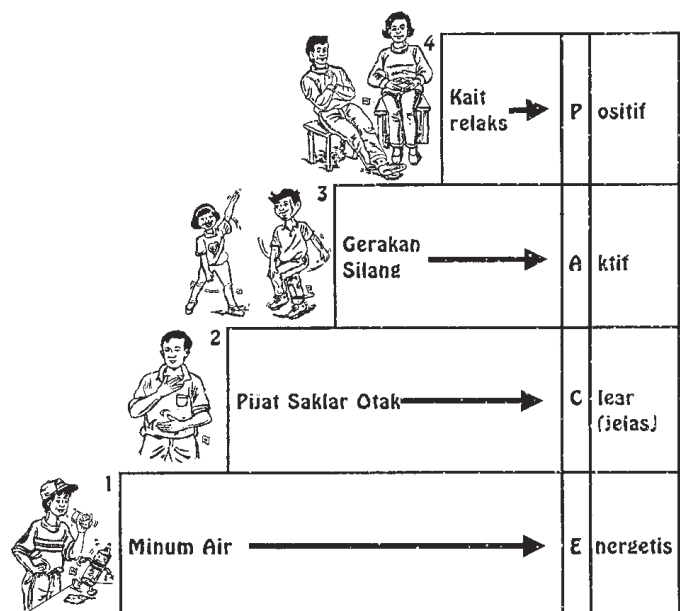
disentuh bila diucapkan huruf "D". Pada waktu membuang nafas panjang melalui mulut, lidah dilepaskan lagi.

2. Setelah bagian pertama tersebut selesai, kaki ditempatkan bersebelahan. Ujung-ujung jari kedua tangan disambung dengan halus sambil meneruskan pernafasan mendalam selama 1 menit. (Rasakan energi yang mengalir di antar ujung-ujung jari!)

Manfaat:



- Pemusatan secara emosional (mengurangi kepekaan yang berlebihan)
- Lebih rileks
- Perhatian seksama
- Keseimbangan jasmani dan koordinasi
- Lebih percaya diri
- Pernafasan lebih baik



*"Positiv - Aktif - Clear - Energetic"
- PACE sebaiknya dibuat tiap pagi
sebelum pelajaran dimulai dan setiap saat
bila diperlukan perhatian dan konsentrasi.*



III. STRES DAN CARA MENGATASINYA

Apakah Anda sering merasa badan kurang enak, capek, cemas, kuatir atau sulit berkonsentrasi? Mungkin pengaliran sejenis energi halus di dalam tubuh Anda terganggu. Anda mengalami stres! Stres yang biasa atau sekali-sekali saja timbul, biasanya diseimbangkan oleh tubuh secara alamiah. Apabila stres sering terulang atau terjadi hal-hal dalam hidup yang membuat stres tinggi, seperti meninggalnya pasangan hidup, cerai atau putus hubungan kerja dst., makin lama makin sulit badan dapat menyeimbangkan energi, dan orang jatuh sakit. Stres tidak saja berasal dari perasaan takut, kecewa dst., melainkan juga dari makanan yang kurang bergizi atau kurang cocok untuk badan atau dari posisi tubuh yang kurang baik seperti bongkok, pincang sedikit dll. Oleh karena itu penting sekali mengenal, menghindari dan mengurangi stres itu agar hidup tetap sehat.

Dalam Ilmu Kinesiologi seorang dikatakan sehat kalau dia selalu dapat menyeimbangkan stres negatif itu atau dengan kata lain bila energi mengalir dengan lancar di seluruh tubuh.

Stres tidak hanya negatif

Biasanya kita mengalami stres apabila kita terlalu sibuk atau menghadapi masalah dalam keluarga dan dengan orang lainnya. Perasaan marah, ledakan amarah, benci, iri hati termasuk jenis stres yang negatif atau dengan kata ilmiah "*Distress*". Stres tidak selalu negatif. Ada juga stres yang positif seperti naik pangkat, jatuh cinta, menghadapi perkawinan, kelahiran anak atau kesenangan setelah lulus ujian. Stres positif ini yang disebut "*Eustress*" juga meminta penyesuaian tubuh dengan keadaan baru. Namun lebih mudah mencari keseimbangan setelah mengalami *Eustress* dari pada setelah mengalami *Distress*.

☹ - *Distress* ☺ + *Eustress*

Berjuang atau melarikan diri!

Tiap kali dirasakan stres, dalam waktu sejenak, terjadilah proses jasmani dan jiwani yang tidak dapat dipengaruhi. Secara spontan badan mempersiapkan energi berlebihan agar orang segera dapat berjuang atau melarikan diri (*fight/flight response*). Energi disiapkan dimana diperlukan yaitu di otot. Bila nenek moyang kita yang memperjuangkan hidup sebagai pemburu dan pengumpul diserang binatang buas, dia melarikan diri atau berjuang untuk melawannya. Untuk itu diperlukan tenaga gerak. Sampai sekarang mekanisme atau refleks itu masih terdapat pada manusia, hanya

kemungkinan untuk menghadapi singa jauh berkurang. Lebih mungkin terjadi kejengkelan di sekolah atau tempat kerja lainnya dimana tidak cocok untuk menggunakan "fight or flight response" dengan memukul murid atau atasan, bawahan atau melarikan diri. Tenaga berlebihan yang telah disiapkan untuk mengatasi situasi yang bahaya, tidak dialirkan keluar melainkan tertinggal di otot. Bila energi ini tidak dipakai misalnya dengan olahraga, otot tinggal tegang dan makin lama terasa sakit.



Hambatan jiwani

Lebih dari 50% dari penyakit berasal dari stres emosional; ada yang memperkirakan sampai 90%. Semua orang pernah mengalami stres, pada waktu ujian, misalnya tiba-tiba tidak dapat menjawab padahal pada waktu latihan di rumah semua pelajaran dikuasai, atau dalam diskusi atau rapat orang tidak dapat memberi alasan atau jawaban yang sebenarnya diinginkan. Dalam situasi tegang orang seperti kehilangan pikiran dan muncul keinginan melarikan diri dari situasi sedemikian. Apa yang terjadi? Dalam situasi stres sebagian dari otak depan tidak berfungsi lagi dengan baik karena kekurangan energi. Orang tidak dapat lagi mengambil keputusan berdasarkan pikiran dan pertimbangan tertentu. Dalam situasi menghadap binatang buas dimana orang mencari keselamatan saja hal itu tidak penting. Yang penting refleks untuk berjuang atau melarikan diri segera berfungsi.

Contoh aktual: Bayangkan seorang anak tiba-tiba menyeberangi jalan, biasanya pengemudi mobil bereaksi secara refleks dan segera menginjak rem untuk menghindari kecelakaan. Dalam situasi seperti itu menguntungkan bila tidak perlu dipikir dan dipertimbangkan lagi cara bereaksi. Tetapi dalam banyak situasi lain refleks itu tidak menguntungkan lagi. Misalnya: Seorang pengemudi bis sudah tidak sabar lagi mengikuti barisan mobil yang pelan-pelan naik gunung. Tiba-tiba dia melambung tanpa memperhatikan belokan dan tanpa mempertimbangkan ada tidaknya kendaraan ke jurusan lawannya. Tindakan tanpa berpikir ini sangat berbahaya dan terjadi karena stres, dimana energi dari bagian depan otak pindah ke bagian belakang. Dari situlah refleks alamiah dan juga tindakan serta pengalaman yang dipelajari pada masa kanak-kanak bereaksi. Sering tingkah laku dulu tidak cocok lagi dengan situasi yang sedang dihadapi dan menimbulkan masalah dengan orang lain.



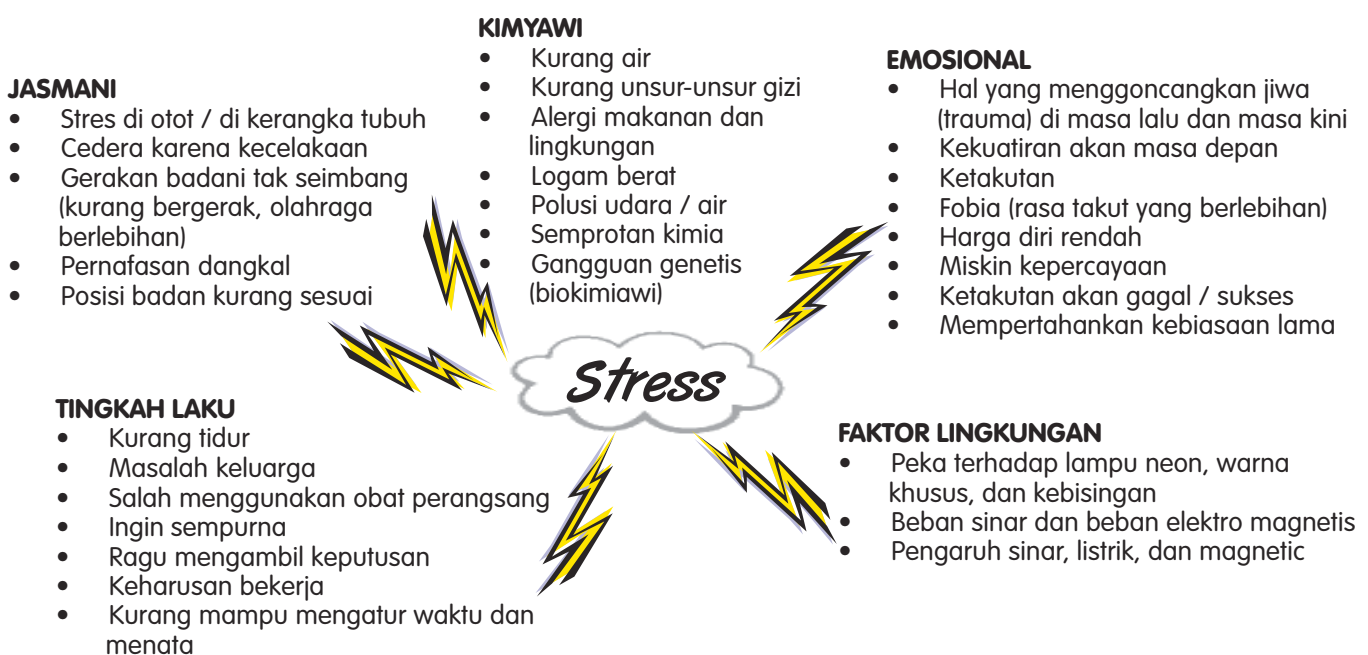
Tindakan “berjuang atau melarikan diri” menolong pada zaman dahulu untuk menyelamatkan jiwa seseorang dan hingga sekarang agar dalam situasi yang sangat berbahaya kita dapat bertindak segera dan dengan tepat. Tetapi dalam hidup sehari-hari sering kali stres yang dialami tidak langsung mengancam hidup kita. Hanya tubuh yang tetap berfungsi seperti dijelaskan di atas di mana energi di dalam tubuh mengalami kekacauan dan orang kurang mampu berpikir kreatif untuk mengatur hidup secara lebih positif.

Stres berpengaruh secara menyeluruh

Dalam “Kinesiologi” tubuh manusia dilihat dari tiga unsur yang saling terkait dan tergantung. Unsur pertama menyangkut bagian struktural seperti otot, tulang, persendian, urat, organ dst. Unsur kedua menyangkut penukaran zat seperti pencernaan dan pengeluaran kencing, keringat, buang air besar dst., dan unsur ketiga bersangkut-paut dengan emosi, pikiran, perasaan dan sikap. Tiap unsur tersebut dapat dipengaruhi stres. Misalnya seorang telah patah kaki dan pakai gips. Kaki gips ini yang menjadi stresor karena gerakan terganggu. Makanan tertentu misalnya gula, manisan dan zat tenaga lainnya dapat menjadi stresor dari segi penukaran zat, bila tidak diet orang dapat mengalami sakit gula. Jiwa distreskan dengan dimarahi, ditakuti, dihina dst. yang dapat menimbulkan penyakit jiwa. Hanya saja banyak orang yang mengalami stres jiwa atau emosional ini tidak dapat dikatakan mereka sakit jiwa melainkan mereka sakit maag, sakit kepala, tensi tinggi atau asma dst. Ini berarti bahwa pikiran sangat berpengaruh pada dua unsur lainnya yang telah dijelaskan di atas.

Tanda - Tanda Stres

1. Segi Jasmani
 - Tekanan darah naik
 - Arteriosklerosis
 - Infeksi, penyakit tertentu, kanker
 - Diabetes
 - Sakit Kepala
 - Alergi dan infeksi kulit
 - Capek, lelah, habis tenaga
 - Merasa mual
 - Turun atau naik berat badan
 - Masalah seks
 - Sembelit
2. Segi Emosional
 - Depresi
 - Apatis
 - Kelelahan mental berpikir
 - Harga diri rendah
 - Ketakutan, gelisah
 - Cepat marah
 - Tidak mengakui masalah atau symptom penyakit tapi kerja keras
 - Tidak menguasai diri lagi
3. Segi Perilaku
 - Sering terlambat atau tidak masuk kerja
 - Kurang produktif
 - Cenderung celaka
 - Kerja berlebihan
 - Menarik diri
 - Perubahan kebiasaan makan
 - Minum Alkohol dan Merokok
 - Minum obat dan atau narkotika
 - Gangguan aktivitas Seks
 - Perubahan pola kebiasaan tidur



Faktor-Faktor Penyebab Stres (dari “Wellness Kinesiologi” by Wayne W. Topping, Ph.D)



Stres emosional dapat dikurangi

Stres emosional atau fisik (faali) mengakibatkan serangkaian proses biokimia didalam tubuh yang intensitasnya bervariasi sesuai berat ringannya kejadian. Salah satu efek dari stres adalah bahwa faktor-faktor negatif mengendap atau terpendam dalam tubuh dan pada saat tertentu muncul dan mengganggu bagi orang yang bersangkutan. Mungkin kita sudah lupa tentang kejadian itu, tetapi tubuh tetap mengingat apabila kita mengalami situasi yang mirip. Hal ini biasa membawa efek kumulatif yang mengakibatkan kita mengalami stres terus menerus.

Dengan metode ini dapat dikurangi stres atas kejadian yang lampau (misalnya penghinaan yang tidak dapat dilupakan), stres sekarang (mis. sementara ujian) atau stres yang akan datang (diantisipasi) (mis. menghadapi orang yang sulit, rapat dst.). Anak-anak TK & SD mungkin stres pada hari-hari pertama di sekolah atau bila diganggu temannya atau ada masalah di rumah yang ia tidak dapat lupa dst. Metode ini tentu saja tidak dapat menghilangkan kejadian atau situasi yang mengakibatkan stres, namun menguatkan kita untuk menghadapinya dengan cara yang lebih konstruktif, kreatif dan bijaksana.

Cara mengurangi Stres

1. Minumlah satu gelas air murni agar energi dapat berjalan dengan lancar (*bdk. catatan di atas tentang "PACE"*).
2. Arahkan pikiran ke situasi yang membuat stres.
3. Sentuhlah "titik positif" yang terdapat di dahi, pada kira-kira 2/3 tingginya antara alis dan perbatasan rambut. Mungkin dapat dirasakan denyutan di bawah jari yang sering belum bersamaan.



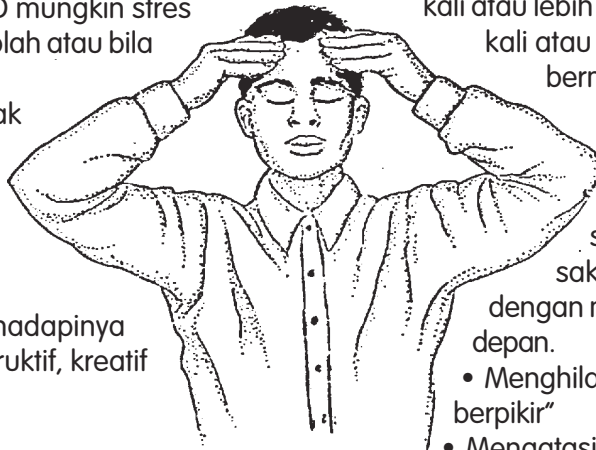
"Weekend Stress Release" mahasiswa STT INTIM Makassar di Puntondo, 2004

4. Sambil menyentuh titik positif ingatlah seluruh aspek dari kejadian itu (merenungkan atau mengungkapkannya).

5. Sentuhlah sampai denyutan terasa sama atau sampai merasa menguap, melepas nafas, merasa cukup atau sudah lari dengan pikiran ke hal yang lain. Ini dapat berlangsung 30 detik sampai 5 menit atau lebih.

6. Pikirlah bagaimana sebenarnya anda ingin mengatasi kejadian itu dan rumuskan sebuah tujuan yang positif (misalnya: "saya mampu menghadapinya dengan tenang", "saya mampu ...", "saya tidak takut..." dsb.) sambil menyentuh lagi titik positif tadi.

7. Pada stres yang lampau sebaiknya mata berputar ke kiri atas, kiri bawah, kanan bawah, kanan atas dan kembali ke tengah agar banyak bagian otak diaktifkan. Putaran mata harus perlahan-lahan dua kali atau lebih ke jurusan kiri, kemudian dua kali atau lebih ke jurusan kanan agar bermanfaat.



Manfaat:

- Mengurangi stres yang berhubungan dengan orang, situasi, tempat tertentu, sakitnya, dll yang berhubungan dengan masa lalu, sekarang dan masa depan.
- Menghilangkan refleks "bertindak tanpa berpikir"
- Mengatasi "lupa" karena gugup
- Menunjang ungkapan kata
- Menenangkan pada saat menghadapi tes atau ujian di sekolah, dalam menghadapi konflik dan dalam penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari

Metode ini dapat digunakan pada diri sendiri atau pada orang lain untuk mengurangi frustrasi, emosi, kemarahan, ketakutan dan ketegangan. Akibatnya beban emosi berkurang dan pikiran mulai lebih jernih. Titik positif ini melancarkan peredaran darah ke bagian otak depan dimana terdapat fungsi berpikir rasional. Dengan melancarkan energi ke bagian dahi, refleks "berjuang dan melarikan diri" dapat dicegah atau segera diatasi dan memungkinkan tindakan baru terhadap situasi yang mengakibatkan stres.

Mengurangi rasa "Sakit"

Bila sakit, letakkan satu tangan di dahi dan tangan lainnya di

tempat yang sakit, mis. di perut yang sakit, di bagian belakang yang sakit, di lutut yang sulit digerakkan, di pipi bila sakit gigi, dst.

Renungkan permulaan sakit dan semua aspek yang berhubungan dengannya. Bernafaslah dengan baik, dan pada saat menghembuskan nafas, bayangkan bahwa ketegangan di dalam otot dan di jaringan tubuh ikut terbangun dengan nafas, sehingga sakitnya berkurang.

YAKINDO



Elisabeth Demuth adalah pelatih Brain Gym dan Touch for Health yang bekerja untuk Yayasan Kinesiologi Indonesia (YAKINDO) di Tomohon, SULUT dan melayani pelatihan di seluruh Indonesia dalam lingkungan gereja, sekolah, pemerintah dan

organisasi non-pemerintah. Elisabet Demuth dapat dihubungi d/a Kamasi Lingk. VI Tomohon SULUT, Tel. (0431)351319, Fax (0431)354832, HP 08159677535, email yakindo@yahoo.com. Ilustrasi oleh Hendrik Mamahit diambil dari Paul E. Dennison, "Brain Gym"



Suara Pengalaman Edu-K

Anak saya yang selalu mengeluh sakit mata dan tidak tahan membaca serta peringat hampir terakhir di SMU... dengan Brain Gym tidak perlu pakai kacamata dan lulus SMU peringat I." (Ayah dua anak, Tomohon)

"Kebingungan dan stress berangsur-angsur hilang pada saat mengikuti kursus Brain Gym dan kami dapat tertawa lagi serta lebih mampu berpikir tentang masa depan." (Pengungsi Maluku Utara)

"Murid saya buta, sedangkan untuk berjalanpun dia mengalami kesulitan, tetapi dengan Brain Gym bukan hanya berjalan, berlompatpun sudah bisa." (Guru SLB Bartimeus, Manado)

"Anak murid TK saya tidak tahu bicara dan seharusnya mendapatkan "speech therapy", melakukan Brain Gym setiap hari dengan semua murid TK dapat memulihkannya tanpa harus mengikuti terapi tersebut." (Guru TK, Tomohon)

"Sejak kami tahu tentang pentingnya minum banyak air dan melaksanakan gerakan Brain Gym, kami lebih semangat kerja dan tidak cepat marah, sehingga hidup lebih ceria." (Evaluasi Transfer para Guru)

"Bila saya melakukan beberapa gerakan Brain Gym pagi hari saya lebih bersemangat dan lebih berkonsentrasi pada tugas membaca dan menulis. Rekan kerja yang menantang saya hadapi dengan relaks sehingga hubungan tetap baik." (Pegawai Pusat Latihan)



"Pasang Telinga" - Pelatihan Brain Gym di Kapel STT INTIM Makassar, Maret 2004

