

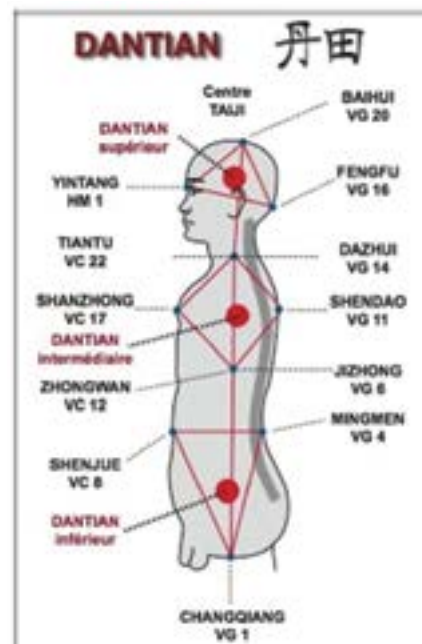
“Setelah masa pelapukan di musim gugur dan berhenti tumbuh di musim dingin, datanglah TITIK BALIK. Cahaya gemilang yang selama ini ditekan, bersinar kembali. Ada gerakan spontan perlahan, tidak menggunakan kekuatan. Yang lama ditinggalkan, yang baru diperkenalkan tepat waktu sehingga tidak membuat cedera”
 (I CHING, Kitab tentang Perubahan)



Menanggulangi Pandemi dengan Medication in Motion

Vaksin untuk memicu imunitas dibuat berdasarkan pengamatan kemarin, sedangkan virusnya sudah berubah hari ini sehingga ketika obat ditemukan, kondisinya sudah berubah lagi. Bukankah lebih baik coba memperkuat diri melalui gerak yang mengolah qi yang bisa mengalir ke seluruh tubuh melalui 12 saluran meridian.

Tai Chi dapat membantu memperkuat qi. Belajar Tai Chi secara virtual dengan konsep “Medication in Motion” telah dimulai sejak Januari 2021 dari pukul 06.00-06.30, telah menunjukkan hasil. Dalam waktu 8 bulan terbukti memberikan dampak kuratif, rehabilitatif dan preventif karena diadakan secara kontinu tanpa jeda, sesuai biorhythm.



Pernafasan Tai chi mengalir 214 kali dalam 30 menit, dari tungging melalui tulang belakang ke ubun-ubun turun ke Dan Tien kembali ke tungging

Berikut testimoni beberapa peserta yang sungguh merasakan manfaat belajar Tai Chi:

Dr. V. Sutarmo Setiadji
Neurofisiolog FK UI (80 tahun)

“Tai Chi Chi Kung yang saya jalani untuk latihan”

Sebenarnya saya sudah lama tertarik pada Tai Chi, dan membeli buku Thae Kek Kiam sebelum tahun 1970. Saya gemar membaca ceritera silat. Buku Jou Tsung Hwa berjudul *The Tao of Tai Chi Chuan Way to Rejuvenation*, saya fotokopi dari perpustakaan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara sekitar tahun 2000-an sewaktu mengajar di sana. Namun baru setelah berkenalan dengan Bapak Jusuf Sutanto dan diajak mengajar tentang Tai Chi, saya mulai tertarik berlatih Tai Chi. Saya mencari info tentang Tai Chi di internet dan juga mulai membaca buku Jou Tsung Hwa. Sedikit-sedikit saya mulai memahami Tai Chi Chuan dan Tai Chi Chi Kung. Yang difokuskan pada Tai Chi Chuan tidak hanya cara bernapasnya, tetapi jurus-jurusnya juga harus sempurna. Sedangkan pada Tai Chi Chi Kung yang dipentingkan cara pernapasan.

Dari buku Jou Tsung Hwa yang saya pelajari cara pernapasan seperti masih di dalam kandungan (pernapasan pralahir) dan pernapasan pascalahir atau pernapasan biasa seperti yang dialami sesudah lahir. Jadi menurut petunjuk yang katanya lama dirahasiakan, pernapasan itu terdiri dari tiga tahap. Pertama bernapas dengan mulut terbuka sambil mengucapkan *heeeng* dan menarik perut bagian bawah ke dalam. Kedua menarik napas melalui hidung. Ketiga menghembuskan napas melalui mulut sambil mengucapkan *haaahhh* dan menggembungkan kembali perut bagian bawah. Untuk latihan Chi Kung, pada saat menarik perut bagian bawah ke dalam,

pikiran harus membayangkan tenaga (chi) pralahir naik dari Tan Tien menuju diafragma (sekat rongga badan). Pada saat menarik napas melalui hidung, pikiran membayangkan tenaga pascalahir dari paru menuju diafragma dan bercampur dengan tenaga pralahir. Pada saat menghembuskan napas sambil mengucapkan *hhaaahhh* dan menggembungkan kembali perut bagian bawah, pikiran membayangkan tenaga pralahir kembali masuk Tan Tien. Jadi cara bernapas ini harus dilatih sampai hafal dan dapat terjadi otomatis.

Untuk gerakan, saya meniru Eight Energies Tai Chi Chi Kung - Michael Gilman dari internet. Gerakannya saya sesuaikan dengan petunjuk dalam buku Jou Tsung Hwa. Gerakan-gerakan 8 tenaga Tai Chi Chi Kung (Pa Men), yaitu gerakan menangkis (Peng) menggulung ke belakang (Lu), menekan (Chi), mendorong (An), merenggut atau menarik ke bawah (Tsai), merobek (Lien) yaitu gerakan dua tangan yang berlawanan arah, menyikut (Chou), dan serangan atau dorongan dengan bahu (Kao). Menurut petunjuk buku Jou Tsung Hwa, gerakan Tai Chi harus lambat, tanpa tenaga, dan kalau memukul seperti pura-pura memukul. Gerakan makin lambat makin baik. Petunjuk itu tertulis juga dalam buku saya berjudul: *Tai Chi Chi Kung dan Fungsi Otak* yang diterbitkan oleh Universitas Indonesia Publishing.

Gerakan napas dan gerakan jurus-jurus harus menyatu, dan harus dilatih supaya gerakan jurus mengendalikan gerakan napas. Latihan demikian sudah saya lakukan sekitar 4 tahun. Setiap kali memulai latihan saya berdoa terlebih dahulu. Setiap jurus (kiri dan kanan) dilakukan 15 kali. Karena ada 8 jurus maka keseluruhannya ada 8 x 15 jurus kanan dan 8 x 15 jurus kiri. Sebelum dan sesudah melakukan 8 jurus itu, saya lakukan 15 kali jurus seperti mengecat dengan jari-jari, dua tangan seperti petunjuk pada film *The Karate Kid*, juga dengan napas 3 tahap. Ini makan waktu sekitar 30 menit. Akhir-akhir ini saya lakukan hampir setiap hari. Kemajuan yang saya peroleh di antaranya rasa nyeri yang saya rasakan pada beberapa tempat, kini ini sudah hilang. Kehidupan sehari-hari lancar-lancar saja.

Saat ini umur saya sudah 80 tahun. Saya menderita diabetes mellitus sejak umur 35 tahun dan suntik insulin setiap hari sejak 1995. Demikian yang saya alami setelah berlatih Tai Chi Chi Kung menurut petunjuk dari buku Jou Tsung Hwa: *The Tao of Tai Chi Chuan Way to Rejuvenation*.



Jusuf Sutanto

Peneliti Pusat Studi Pancasila
The University of Pancasila

THE CENTER
for Studies of Health in Motion -
Mind and Music

jusuf_sw@yahoo.co.id

Dr. Aam Bastaman

(Dosen Trilogi, Host Channel YouTube Program Jendela Aam Bastaman):

“Salah satu episode paling mendebarkan dalam hidup saya.”

Dokter jantung, yang ada kenalan dekat menyarankan saya operasi kateter, untuk memastikan kondisi pembuluh darah jantung, karena dari hasil *general checkup* ditemukan indikasi adanya penyumbatan. Usai operasi kateter dokter jantung mengatakan ada 2 penyumbatan 100%, dan ada beberapa yang lainnya dari tingkat penyumbatan 50% sampai 90% pada pembuluh darah jantung. Dokter menyampaikan dengan kondisi seperti ini tidak bisa dilakukan pemasangan *ring*, karena tersumbatnya 100%. “Andai 90% saja saya berani memasang *ring*”. “Jadi apa sebaiknya Dok?” tanya saya. “Bapak harus *bypass* jantung, pembuluh darah yang tersumbat diganti dengan pembuluh darah baru yang diambil dari kaki,” katanya.

Saya tidak pernah membayangkan harus operasi *bypass* pembuluh darah jantung. Meskipun dokter mengatakan kemungkinan berhasilnya di atas 95%, dan operasi pembuluh darah jantung sudah biasa. Saya berat melakukannya.

Saya kemudian konsultasi dengan teman yang menekuni kesehatan alternatif. Ia menyarankan untuk berpikir lagi mengenai operasi *bypass*. Harusnya ada cara lain. Ia menganjurkan mengubah pola hidup dari makanan sampai sikap dan perilaku termasuk cara bekerja. Ia menyarankan ritme kehidupan dibuat pelan, tidak perlu terburu-buru dan kontrol pikiran untuk terhindar dari stres. Ia juga menyarankan minum air ketumbar yang dilarutkan ke air panas. Saya lakukan sarannya.

Dokter yang melihat saya tidak siap dengan operasi *bypass*, memberitahukan ada alternatif terapi medis untuk meringankan dampak penyumbatan pembuluh darah jantung, yaitu terapi EECF (*Enhanced External Counter pulsation*). Saya lakukan selama 40 hari. 1 jam per hari. Saya merasa terapi EECF dan air ketumbar cukup membantu.

Kemudian saya bertemu pak Jusuf Sutanto. Saya menceritakan keadaan saya. Efeknya mudah lemas, tidak *fit* dan sulit konsentrasi. Ia tanya apa obatnya. Saya bilang ada resep dokter dan saya juga ikut terapi medis, tapi dokter menyampaikan operasi *bypass* akan lebih baik. Pak Jusuf mengatakan sebaiknya tidak usah operasi *bypass*, justru menyarankan ikut latihan Tai Chi.

Sewaktu bertemu di Universitas Pancasila pak Jusuf memperagakan dua gerakan Tai Chi, dan menyarankan saya melakukannya setiap hari, dengan pengaturan nafas perut. Karena ingin sembuh, sedikit-sedikit saya berlatih hampir tiap hari, tapi saya merasa belum cukup. Kemudian pak Jusuf mengajak membentuk komunitas latihan Tai Chi. Saya memulai menjadi *host* sekaligus peserta dan Pak Jusuf menjadi pelatih.

Tanpa persiapan lama, komunitas latihan Tai Chi terbentuk. Awalnya hanya beberapa orang saja, kemudian bertumbuh, latihan setiap pagi, selama 30 menit tanpa jeda dan menyelenggarakan webinar seminggu sekali

Berangsur-angsur setelah beberapa bulan latihan kesehatan saya ada perbaikan. Kini saya tidak terlalu cepat lelah, bertambah stamina. Jalan kaki, menulis, meneliti, wawancara, mengajar kembali, meskipun saya merasa belum *recovery* 100%, namun jauh lebih baik.

Dokter saya menyampaikan jika kondisi bisa dipertahankan tidak perlu operasi *bypass*. Waktu saya tanyakan apa efek latihan Tai Chi, dokter menyampaikan kemungkinan olah raga Tai Chi yang teratur telah memberikan efek memunculkan dan terbentuknya saluran pembuluh darah baru (kolateral) yang kecil-kecil, menyebabkan aliran darah kembali relatif lebih baik, meskipun pembuluh darah yang tersumbat tidak bisa berfungsi.

Dunia medis sampai sekarang belum menemukan teknologi untuk menghancurkan penyumbatan pembuluh darah, kecuali memasang *ring* atau melakukan operasi *bypass* jika penyumbatan sudah 100%. Namun dunia kedokteran telah membuktikan aktivitas fisik dan olah nafas seperti Tai Chi

memungkinkan membantu dengan memunculkan aliran pembuluh darah baru kolateral, yang meskipun kecil-kecil namun bisa membantu memulihkan distribusi darah ke jantung, menggantikan pembuluh darah utama yang tersumbat.

Jadi Tai Chi sangat bermanfaat. *Medication in motion*, dengan olah nafas diafragma yang tepat yang mendorong irama gerakan dengan kelembutan. Selain pencegahan juga bisa untuk membantu proses penyembuhan. Kuncinya rajin dan komitmen.

Prof. Dr. Mondastri K Sudaryo:

“Pernafasan Taichi Saat Isoman: Sejumpt Kenangan di Tengah Gelombang Pandemi”

Sekitar pertengahan Juni 2021, saya mengalami batuk-batuk keras dan kering, tanpa dahak yang nyaris tiada henti. Gejala batuk semacam ini, sebelumnya adalah sebuah kelaziman buat saya, karena setiap tahun, paling tidak satu atau dua kali saya mengalaminya. Karena itulah saya tidak terlalu khawatir karena menganggap itu sudah biasa, apalagi saya memang punya riwayat alergi dan asma. Saya mengobati sendiri dengan obat-obat yang bersifat simptomatik ditambah antibiotik. Saya juga biasanya bersabar yang seringkali berjalan “awet” beberapa minggu.

Setelah berselang beberapa hari, batuk semakin sering dan keras, apalagi kemudian saya juga mengalami diare. Anak dan menantu yang juga berprofesi sebagai dokter mendesak saya agar segera tes swab. Hasil PCR saya - positif! Saya tidak muda lagi dan punya komorbid asma dan hipertensi.

Maka dimulailah sekeping episode baru kehidupan yang “sempit” tapi “unik” (akibat gelombang pandemi COVID) yang disebut isolasi mandiri.

Suatu hal yang menarik tentang proning bahwa ternyata, dasar-dasar teknik proning sudah berakar sejak lama dalam tradisi Yoga dan pengobatan tradisional. Jika demikian maka, pikir saya, manfaat yang serupa juga bisa saya peroleh dari pernapasan Tai Chi yang sudah dikenal sejak berabad-abad lalu.

Selama hari-hari isoman saya teruskan dengan lebih terfokus latihan pernapasan Tai Chi. Di kamar tidur, yang saya buka lebar jendelanya setiap pagi, saya tidak absen mengikuti latihan bersama komunitas, yang dibimbing pak Jusuf secara *online*. Sebelum latihan saya mengukur saturasi oksigen yang berkisar antara 94-95%. Dengan berupaya untuk senantiasa *mindful* atas menit-menit yang mengalir selama latihan (yang hanya sekitar 30 menit setiap paginya) saya berusaha merasakan dan menyelaraskan gerak dengan irama aliran napas. Saya coba rasakan dan hayati sensasi getaran-getaran di jari jemari dan telapak tangan yang muncul selama dan setelah latihan. Sesuai nasihat, saya berupaya menggerakkan anggota gerak serileks mungkin tanpa ketegangan karena ketegangan dan kekakuan dapat menghambat aliran *qi* dalam jalur-jalur lintasannya.

Setelah latihan, saya selalu ingin meyakinkan diri bahwa *qi* saya sudah mengalir dengan baik, dengan cari merasakan dan menggerakkan bola energi *qi* di antara ke dua telapak tangan saya. Ketika bola energi bertahan agak lama pada jarak antara ke dua telapak tangan yang cukup jauh maka saya jadi sangat gembira dan bersemangat. Setelah 30-35 menit latihan teratur setiap pagi, dengan hembusan udara yang cukup, mengalir masuk melalui dua jendela yang saya buka lebar-lebar, saya bukan hanya merasakan kebugarannya tapi ternyata, saya menemukan bahwa cukup sering saturasi saya meningkat sekitar 1%. Observasi subyektif 3 yang saya lakukan ini jelas belum memadai untuk memberikan kesimpulan yang valid tentang efek dan manfaat senam ini.

Peningkatan saturasi sekitar 1 atau 2% ini juga bukan suatu peningkatan yang dramatis atau signifikan secara statistik, namun saya sudah sangat bersyukur menemukan kenyataan ini, karena peningkatan yang sedikit ini sudah memberikan makna bahwa saya tidak mengalami perburukan klinis. Saya juga berharap bahwa imunitas saya, sedikit demi sedikit dipulihkan melalui senam ini. Saya perkuat kesadaran dan keyakinan dengan membaca hasil-hasil riset ilmiah yang menunjukkan senam pernapasan Tai Chi bermanfaat untuk kesehatan orang-orang yang tinggal dalam isolasi atau karantina. Senam pernapasan Tai Chi dengan filosofi, prinsip dan metodenya yang khas, yang telah berusia sangat tua

namun tetap bertahan, pastilah memiliki kesejatan universal yang membuatnya mampu melintasi zaman dan generasi. Berbagai riset empiris ilmiah modern tentang Tai Chi memperkuat pengakuan akan keistimewaan dan manfaat senam ini yang dapat mengharmoniskan unsur-unsur kesehatan fisik, psikis dan mental.

Urutan *prevention* adalah *Promodial - Promotive - Preventive - Curative - Rehabilitative*.

Dr Ricardi S. Adnan

(54 tahun)

Pengalaman terkena stroke

Rabu, 13 Januari 2021 sekitar pukul 17.50 ketika baru selesai menaruh handuk di kamar mandi dan hendak mengenakan pakaian, kaki kanan dan tangan kanan tidak bisa bergerak sebagaimana biasanya dan posisi tubuh agak terhuyung-huyung dengan pandangan mata yang tiba-tiba kurang jelas. Berjalan keluar kamar dan dibantu oleh keluarga untuk mengenakan pakaian dengan kondisi anggota tubuh sebelah kanan yang tidak berfungsi normal. Kondisi ini berlangsung sekitar 10 menit.

Menyadari ada sesuatu yang tidak beres, istri dan anak kemudian sambil duduk di kursi memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan ringan, namun jawaban yang saya berikan sangat jelas melantur. Keluarga memaksa segera berangkat ke rumah sakit.

Ketika menunggu di dalam mobil di parkir RS UI terjadilah serangan kedua yang lebih parah sekitar pukul 19.15 WIB. kaki dan tangan kanan langsung terkulai kurang lebih sekitar 10 menit baru kemudian bisa bereaksi kembali dengan kondisi yang lemah.

Saya dapat rujukan masuk UGD RS Harum di Kali Malang Jakarta Timur sekitar pukul 20.30. Pukul 00.30 dini hari, meski menggunakan kursi roda menuju kamar perawatan, saya sudah bisa berjalan dengan dua kaki dan menggerakkan kedua tangan meskipun masih lemah. Hasil lab, memperlihatkan bahwa terdapat tiga titik penyumbatan pembuluh darah di

atas telinga kiri yang disarankan agar diterapi nanti setelah pulih dari serangan stroke.

Singkat cerita saya mengikuti latihan Tai Chi. Setelah latihan rutin Tai Chi (4-6 kali seminggu) sejak Juni 2021, kebugaran tubuh terasa meningkat dan dengungan di atas telinga kiri mulai terdengar samar-samar. Olahraga ini melatih keberfungsian organ-organ di tubuh melalui mekanisme olah nafas dengan gerakan yang relatif ringan serta adanya relaksasi pikiran yang mendorong aliran darah mengalir secara lancar ke seluruh anggota tubuh, dan sejak Agustus 2021 saya sudah bisa *jogging non-stop* mengelilingi lapangan bola di dekat rumah sebanyak 2-3 putaran.

Dra. Siti Aini Hanum M.A.

(63 tahun)

Manfaat Tai Chi Bagi Pasca Operasi Katup Jantung

Tai Chi sudah cukup lama menarik perhatian saya. Mengamati kelompok pegiat Tai Chi berlatih di beberapa tempat, selalu menggugah keinginan saya menguasai olah raga gemulai ini. Jalan untuk mengenal Tai Chi lebih dekat akhirnya muncul di awal masa pandemi. Dalam satu WAG terbaca pengumuman untuk berlatih Tai Chi secara *on line*. Ajakan dari pelatihnya - Pak Jusuf Sutanto, meyakinkan saya untuk menggunakan kesempatan langka ini.

Sebagai pengenalan awal, berlatih Tai Chi di rumah, hampir setiap pagi, dengan bimbingan praktisi berpengalaman, sangat ideal bagi saya.

Mengapa saya bertahan berlatih hingga saat ini? Tai Chi ini adalah olahraga pertama yang saya tekuni setiap hari tanpa jeda.

Disiplin seperti ini saya sadari penting untuk menjaga kesehatan diri. Selama bekerja hampir 35 tahun, saya menjalani keseharian yang terjadwal dan cukup sibuk. Setelah purnatugas awal 2018, kesibukan dan agenda keseharian saya mendadak berubah drastis. Di akhir 2018 saya juga harus menjalani operasi katub jantung. Hal ini menguatkan saya untuk disiplin menjaga kesehatan.

Apa manfaat yang saya rasakan? Olahraga pernapasan setiap pukul 6 pagi mempersiapkan tubuh saya beraktivitas hari itu. Keinginan untuk meningkatkan imunitas sebagai upaya preventif terhadap virus COVID-19 juga menjadi cambuk untuk tetap berlatih. Di samping tubuh terasa lebih fit, tidur saya lebih berkualitas, bahkan suami menyadari bahwa saya tidak sering terbatuk lagi di malam hari.

Dr Yulia F Bessing:

Saya tertarik dengan Tai Chi sejak kecil. Dalam ingatan saya, gerakan Tai Chi dilakukan lamban, gemulai, seperti menari, memperhatikannya membuat pikiran saya ikut melambat alirannya menjadi satu demi satu detik, dan hal ini membawa rasa damai. Saya memperhatikan Tai Chi dari film *To Liong To*, golok pembunuh naga. Pada saat itu saya hanya memahaminya sebatas gerakan silat dan bela diri.

Berjalannya waktu sebagai seorang mahasiswa kedokteran, ilmu kedokteran timur seperti akupunktur, Ayurveda, meditasi dan reiki menarik buat saya pelajari. Dari ketertarikan ini, saya dibawa kepada suatu konsep *mindfulness*, sebuah konsep yang lahir dari ajaran Budhis, yang kemudian diadaptasi dalam terapi di psikiatri, untuk mereduksi stres dan kelelahan mental.

Dari ketertarikan ini saya dibawa pada pemahaman konsep sehat yang lebih holistik tubuh mental, sehat fisik dan *inner peace*. Saya mulai menggali mengenai bagaimana kedokteran timur menjaga harmoni dalam tubuh, mental, spiritualnya. Konsep sehat adalah konsep menjaga harmoni, menariknya bukan hanya harmoni dari aspek dalam manusia sebagai kesatuan utuh, tetapi juga menjaga harmoni manusia dengan alam, di mana manusia adalah bagian dari alam.

Guru saya Dr dr Martina SpKJ membawa saya pada perkenalan dengan Pak Jusuf Sutanto, yang kemudian membawa saya pada eksplorasi buku *Tai Chi Harvard* oleh Dr Peter Wayne, yang sudah meneliti Tai Chi lebih dalam dan efektifitasnya pada perbaikan masalah keseimbangan, masalah kesehatan mental, masalah penyakit kronis.

Saya cenderung bertanya teori dan segala hal mengenai konsep. Pak Jusuf cukup berkata “Tidak ada teori tentang durian yang bisa mengalahkan mencicipi durian sebenarnya”. Saya harus bisa mengalami Tai Chi. Perbaiki kesehatan yang tidak bisa saya abaikan: nyeri kepala sudah berkurang frekuensinya, keseimbangan lebih baik dan lebih kuat berjalan, nyeri lutut membaik, dan yang paling saya senang adalah mengalami *mindfulness*, harmoni dengan alam, *let go* dan mengalir bersama kehidupan. Saya mengalami sehat bukan melulu tidak ada penyakit namun adalah harmoni dan *balance*. Sungguh merupakan tantangan terutama di masa pandemi ini. Tetapi dengan Tai Chi, kita memahami bahwa hidup mengalir. “*This too shall pass*”, pandemi pun akan berakhir, *just hang in there, be happy and be healthy*.

Rahayu Endang Pujiati, BAPPEDA DIY: “Tai Chi Menyelamatkan Aku dari COVID-19”

Selama 31 tahun 4 bulan saya tidak pernah olahraga secara rutin setiap hari karena harus mengurus 3 anak yang salah satunya adalah indigo. Saat berusia 57 tahun badan saya terasa rapuh. Ternyata gula darah saya naik turun, tensi juga naik turun, asam lambung rata-rata tinggi ditambah saraf tulang ekor kejepit karena jatuh di mesjid pada 2010. Dengan kondisi yang demikian saya disarankan untuk berenang. Ini tidak saya lakukan karena terlalu ribet harus keluar rumah, butuh waktu, transportasi, ada COVID-19.

Awal Juni 2021 saya mengikuti Webinar di grup KUMBA & FRIENDS, dengan salah satu narasumber Jusuf Sutanto. Pertama kali berlatih Tai Chi, saya merasa ada perubahan. Tubuh saya terasa bugar. Semenjak itu saya menjadi anggota komunitas Tai Chi dan berlatih setiap pagi.



Pada 2050 ada 80 juta lansia atau 25% penduduk Indonesia. Setiap 4 orang ada 1 lansia. Perlu gerakan perlahan, melatih rasa bukan memperkuat otot dan tenaga untuk mengembangkan Qi.

Dete Aliah, S. Sos, M.A.

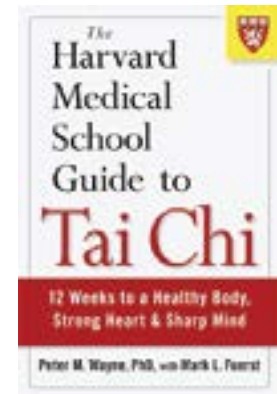
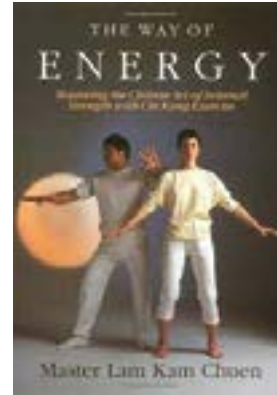
(52 tahun)

Pendiri dan pelaksana organisasi nonprofit (LSM) SERVE Indonesia.

Saya merasakan perubahan besar setelah mengikuti kelas Tai Chi Pak Jusuf. Saya termasuk salah satu korban COVID-19 yang menjalani perawatan di RS selama 16 hari. Selama di RS saya merasa lebih baik dan tidak mengalami keluhan apa-apa di pernafasan saya. Namun, setelah keluar dari RS, saya merasa dada saya berat, seperti ada beban berat yang menekan sehingga saya sulit bernafas.

Saya berpikir kenapa bisa seperti ini padahal selama ini saya tidak pernah merasakan seperti ini. Apakah virus sudah merusak paru saya, sehingga saya tidak bisa bernafas? Untungnya Mbak Binny mengajak saya untuk ikut kelas Tai Chi. Esoknya saya mengikuti kelas Pak Jusuf.

Alhamdulillah, baru sekali ikut kelasnya, langsung saya mengalami perubahan di dada saya. Saya mulai bisa bernafas lebih baik. Saya ikuti lagi di hari kedua dan ternyata pernafasan saya kembali normal dan saya sembuh dan bisa bernafas normal lagi hingga hari ini.



kiri berangsur berkurang, bahkan belakangan mulai menghilang dan tak terasa lagi. Selain itu, saya mulai bisa merasakan ujung jari tangan seperti “tersetrum” setelah rutin berlatih Tai Chi. Latihan rutin juga membuat tubuh lebih bugar, sehingga saya tetap *fit* melakukan aktivitas sehari-hari.

Ansel Bara - Ilmu Komunikasi:

“Tai Chi Hilangkan Nyeri di Dada Kiri”

Kurang dari setahun, usia saya genap setengah abad. Usia yang terus bertambah membuat saya belakangan ini mulai mengatur pola makan dan mengurangi olahraga berat, seperti badminton.

Kira-kira hampir setahun lalu, saya mulai merasakan nyeri di dada sebelah kiri. Kadang muncul, lalu tiba-tiba menghilang, tetapi kemudian datang lagi. Beberapa sumber bacaan menyebutkan nyeri di dada sebelah kiri merupakan salah satu tanda gangguan fungsi jantung.

Beruntung saya berkenalan dengan dokter Nasrun di Balaikota DKI Jakarta dan mengajak ikut berlatih Tai Chi yang dibimbing Jusuf Sutanto. Setelah sebulan lebih mengikuti latihan Tai Chi, nyeri di dada sebelah

Inna Puspa Ayu Sp. Pi, IPB

(40 tahun)

Awalnya saya dan suami mengikuti Tai Chi karena mendapat *link* webinar saat mengikuti pelatihan 7 Habits (Steven Covey). Setelah mengikuti webinar tersebut merasa tertarik dengan Tai Chi dan ingin mencoba. Setelah mengikuti latihan terasa bahwa Tai Chi sangat berperan dalam mengasah gergaji untuk kehidupan sehari-hari supaya tidak tumpul.

Kami merasakan Tai Chi seperti *booster* untuk *daily activities* saat pandemi. Terutama saat pandemi kegiatan dari pagi sampai malam sangat menguras energi mulai dari mengajar, rapat *online*, menemani anak sekolah, mengurus rumah karena kami memutuskan tidak memiliki asisten rumah tangga. Saat tidak mengikuti Tai Chi, badan mudah lelah. Bersyukur kami bisa bergabung dengan komunitas Tai Chi yang mengungkap mikro makrokosmos, sains. 