

SENAMAN TUA (ST) MELAYU: KEARIFAN LOKAL MELAYU DALAM ASPEK KESIHATAN FIZIKAL

'Senaman Tua' Exercise: Local Malay Wisdom in Physical Health Aspects

Ros Aiza Mohd Mokhtar & Latifah Mustafa
Pusat Pengajian Teras, PPT Universiti Sains Islam Malaysia
rosaiza@usim.edu.my, latifahmustafa1996@gmail.com

Abstrak

Tamadun dan bangsa Melayu kaya dengan kesenian dan adat. Hal ini dapat diperhatikan dalam pelbagai aspek kehidupan seperti kelahiran, perkahwinan, kematian, perubatan, kesihatan dan kaedah mempertahankan diri. Aspek kesenian dan adat juga dapat diperhatikan dalam Senaman Tua Melayu yang diperkenalkan oleh Azlan Ghanie yang kini mula mendapat perhatian dalam kalangan masyarakat di Malaysia khususnya, tidak terkecuali dalam kalangan warga USIM. Justeru kajian ini bertujuan meneroka keunikan Senaman Tua Melayu sebagai sebuah kearifan lokal Melayu yang dipercayai boleh membantu meningkatkan kesihatan pengamalnya. Senaman Tua Melayu merupakan inovasi oleh Azlan Ghanie menggunakan pengamalan yang diwarisi daripada keluarganya dan pengamalan beliau dalam dunia seni mempertahankan diri. Ia merupakan sebahagian daripada Silat Keris Lok 9 yang turut diasaskan oleh Azlan Ghanie. Walaubagaimanapun, Senaman Tua diperkenalkan kepada masyarakat bagi memelihara dan meningkatkan kesihatan, manakala Silat Keris Lok 9 pula lebih menjurus kepada kaedah mempertahankan diri. Kajian ini merupakan kajian kualitatif yang mana data kajian dikumpul melalui kaedah temu bual informan penting iaitu pengasas Senaman Tua sendiri diikuti dengan lima orang pengamal Senaman Tua yang telah mengamalkan senaman tersebut lebih daripada lima tahun secara konsisten. Hasil kajian menunjukkan bahawa Senaman Tua Melayu mempunyai keunikan tersendiri iaitu kaya dengan adab dan petua orang Melayu terdahulu. Di samping merupakan latihan asas kepada pesilat Silat Keris Lok 9, Senaman Tua Melayu turut memperkenalkan gerakan berbentuk regangan badan yang menarik dan unik serta menekankan latihan yang memfokus kepada kekuatan dalaman. Justeru itu, kajian ini penting sebagai satu sumbangan untuk mengangkat martabat kearifan lokal yang wujud dan berkembang sebagai sebahagian daripada warisan budaya Melayu.

Kata Kunci: Kearifan lokal, Kesenian, Senaman Tua, Melayu

PENGENALAN

Adat dan warisan budaya Melayu tinggi dengan nilai-nilai yang dipandu untuk dijadikan sebagai kayu ukur bagi pedoman hidup masyarakat Melayu sejak turun temurun. Bak kata perbilangan "Hidup di kandung adat, mati dikandung tanah". Dalam pemikiran orang Melayu terdahulu adat merupakan perantaraan bagi mewujudkan kedamaian di kalangan masyarakat yang berbeza pendapat (Arni Binte Johan. 2006; 49). Manakala, adab dalam kehidupan adalah meliputi aspek pergaulan, tingkah laku, tutur kata, budi bahasa dan kesopanan yang kesemuanya berkait dengan pendidikan dan etika manusia sendiri (Zurakintan Abdul Razak & Che Ibrahim Salleh. 2015; 123). Makalah ini akan menyentuh tentang keunikan asas Senaman Tua yang merupakan tradisi warisan keluarga pengasasnya, Azlan Ghanie sebagai amalan kecergasan. Antara keunikan Senaman Tua dapat dilihat melalui petua yang diamalkan iaitu pelengkap kepada seni persilatan, wujudnya unsur kesenian petua dan adat istana Melayu, gerakan senaman yang fleksibel serta elemen kerohanian untuk kekuatan dalaman dan luaran.

LATAR BELAKANG SENAMAN TUA (ST) MELAYU

Pada tahun 1980-an, Senaman Tua (ST) Melayu atau ringkasnya dipanggil Senaman Tua diperkenalkan oleh pengasasnya, Azlan Ghanie. Senaman Tua boleh didefinisikan sebagai tradisi ratusan tahun dari istana Raja Melayu Pahang dan merupakan antara senaman sejak turun temurun (Azlan Ghanie, 2007; 6). Hal ini demikian kerana datuk-moyang beliau adalah antara pembesar atau panglima di istana suatu ketika dahulu. Istana pada ketika itu turut menjadi medan budaya ilmu. Mereka sentiasa membincangkan asas, teknik, taktik, petua dan ilmu peperangan. Di situlah bermulanya perkongsian dan percambahan ilmu, dan seterusnya ilmu-ilmu itu diwariskan kepada generasi berikutnya. Maka, dalam perwarisan dan amalan ke atas ilmu-ilmu tersebut, beberapa inovasi telah dilakukan hasil daripada penemuan masing-masing berdasarkan pengalaman dalam pengamalan gerakan-gerakan tersebut.

Tujuan gerakan Senaman Tua adalah bagi melahirkan kekuatan, tenaga dan stamina. Jika diamalkan, ia boleh menjadi pemulihan dan rawatan terhadap kesihatan di samping menjaga petua, adat dan adab yang dipelajari. Ini kerana orang dahulu bergelagang dan bersilat sesama mereka sebagai medan untuk menguji kekuatan di samping mewujudkan silaturahmi. Menurut Azlan Ghanie, Senaman Tua adalah sebahagian daripada Silat Lok 9 iaitu sebagai pemangkin kecergasan dan kesihatan diri. Manakala, Lok 9 memberi tumpuan kepada seni mempertahankan diri dan diajar kepada umum secara berasingan. Istilah Silat Keris Lok 9 pada asalnya hanya dikenali sebagai Silat Melayu yang dinamakan oleh ayahandanya. Namun, berpandukan keris itu sendiri iaitu diambil daripada sembilan lok yang bermaksud mempunyai sembilan lekuk, beliau memberi nama Silat Melayu Keris Lok 9 atau Silat Keris Lok 9 (Azlan Ghanie, dlm temu bual 22/2/2020).

Selain terlibat dalam seni beladiri, Azlan Ghanie turut menceburi bidang kewartawanan pada tahun 1982, berpengalaman sebagai ketua editor buku *Malacca Towards Horizon* (1994) dan Associate Editor Majalah Phoenix dari Australia, mengasaskan Majalah Pendekar pada tahun 1988 dan menerbit Majalah Seni Beladiri pada tahun 1997. Gabungan kepakaran beliau dalam kedua-dua bidang iaitu seni beladiri dan kewartawanan, menjadikan beliau berjaya mewariskan Senaman Tua ini melalui pengajaran secara praktikal mahupun penulisan artikel dalam majalah dan buku *coffee table*. Namun, penulisan dan kajian akademik mengenai ST hampir tiada ditemui. Sebaliknya, ia telah dikembangkan melalui tulisan separa ilmiah misalnya Majalah Seni Beladiri dan laman sesawang Senaman Tua.

KEUNIKAN SENAMAN TUA MELAYU

Mempunyai Unsur-Unsur Petua, Seni Dan Adat Melayu

Masyarakat Melayu memiliki kesenian yang terdiri daripada pelbagai cabang seni seperti muzik, tarian, teater, rupa, seni bina, dan sebagainya. Setiap cabang seni ini terdiri daripada kategori yang berbeza seperti dalam tarian Melayu, terdapat tari Anak Kala, Serampang Dua Belas, Mak Inang Pulau Kampai, Zapin Serdang, Zapin Deli, Zapin Bunga Hutan dan Selabat Laila. Kesenian Melayu adalah ungkapan kepada kebudayaan dan adat masyarakat Melayu. Di dalamnya terkandung sistem nilai Melayu, yang dijadikan sebagai pedoman (Muhammad Takari, 2013: 1).

Dalam konteks Senaman Tua, pula merupakan antara khazanah warisan Melayu yang berasal daripada ilmu persilatan Istana Pahang serta mempunyai keunikan tersendiri. Ini kerana setiap bentuk regangan badan diambil daripada gerakan istana contohnya gerakan Tari Inang, Sila Pendekar, Anak Raja Turun Ke Kolam, Dayung Sampan, Junjung Langit, Selangkah Guru dan sebagainya (Azlan Ghanie, 2007: 14). Bertepatan dengan nama-nama gerakan tersebut, dapat menggambarkan bahawa memang banyak unsur-unsur petua dan adat resam Melayu istana yang masih diamalkan.

Azlan Ghanie, (2007) menjelaskan lagi bahawa semua pergerakan dalam senaman Tua mengisahkan tentang pahlawan orang istana seperti berdiri tegap sebagai tanda menunjukkan sikap hormat kepada Raja Melayu. Petua berdiri tegak atau tegak badan amat ditekankan dalam Senaman Tua bagi memperolehi kedudukan yang betul di samping mendapatkan postur badan yang tepat. Manakala senaman duduk pula bermula dengan bersila, bersimpuh, bertentang, bercangkung, berlunjur dan sebagainya. Contohnya gerakan Siku Temu Lutut bagi rawatan sakit pinggang dan sakit belakang. Diikuti dengan posisi baring seperti gerakan

Tengok Ibu Jari Kaki, Bangkit Tidur dan disudahi dengan Geliat Anak Rimau yang mana meliputi daripada hujung kaki sehingga hujung rambut. Jelaslah bahawa Senaman Tua dilatih dengan penuh adat dan adab bagi membentuk disiplin dan jati diri, sebagaimana yang diterapkan dalam masyarakat Melayu (Mohd Fadli Adha Mohamad Rashid, dlm temu bual 14/3/2020).

Gerakan Senaman Yang Fleksibel

Secara praktikalnya, Senaman Tua adalah fleksibel dari segi tempat, pakaian, gerakan yang lembut dan perlahan serta terbuka kepada semua peringkat umur. Dari segi tempat, senaman ini boleh dipraktikkan di mana-mana seperti taman riadah, rumah kediaman atau masjid. Sebagai contoh, Puan Zalina iaitu salah seorang tenaga pengajar Senaman Tua, mengambil inisiatif membuka kelas senaman untuk wanita, di masjid Saidina Hamzah dan Abu Hurairah, Kuala Lumpur. Beliau berpendapat bahawa, Senaman Tua sewajarnya untuk dipraktikkan di masjid kerana berpakaian menutup aurat dan juga tiada unsur hiburan seperti muzik. Di samping mempelajari ilmu agama, ilmu kesihatan turut diperolehi sebagai amalan gaya hidup yang seimbang dalam kehidupan seharian (Zalina Ibrahim, dlm temu bual 11/3/2020).

Walaupun bagaimanapun, setiap senaman mempunyai keunikan dan kelebihan tersendiri berpandukan konsep pemahaman yang berbeza. Namun, Senaman Tua dianggap unik kerana tidak memerlukan muzik dan peralatan tertentu. Elemen fokus sangat diutamakan supaya lebih tenang dan mendapat kesan positif terhadap tubuh badan. Dari segi gerakan pula, adalah fleksibel kerana boleh dipraktikkan dalam apa jua kedudukan, tidak hanya dengan berdiri sahaja tetapi dalam keadaan duduk juga boleh membuat senaman atau regangan badan. Senaman Tua dilatih secara berperingkat iaitu berpandukan gerakan asas orang Melayu yang berdiri, duduk, baring dan bergerak (Azlan Ghanie, 2007: 7). Sebagai contoh, sambil memasak, menonton television boleh membuat gerakan Nafas Melayu, Tapak 9, Gulung Ekor Naga dan Siku Temu Lutut. Senaman Tua boleh dipraktikkan secara konsisten untuk kesan yang positif mengikut kesesuaian gerakan yang telah dilatih berdasarkan tahap kesihatan dan had ketahanan tubuh badan individu (Dzulkhairi Yusoff, dlm temu bual 22/2/2020). Hal ini kerana setiap individu mempunyai tahap imuniti dan metabolisme tubuh yang berbeza.

Mempunyai Elemen/ Unsur Kekuatan Dalaman Atau Kerohanian

Unsur kerohanian seperti solat dan amalan zikir menjadi sumber kekuatan dalaman dan luaran. Ia merupakan satu pengharapan kepada Allah untuk mencari ketenangan dan kesembuhan dalam diri. Oleh kerana solat itu sendiri merupakan zikir dan doa, maka solat merupakan medan yang sesuai untuk mencari ketenangan dalam diri manusia (Ahmad Hisham Azizan, 2009: 36). Justeru itu, falsafah solat mempunyai perkaitan dalam mendidik anggota manusia fizikal dan mental agar sentiasa cergas dan cerdas.

Bertitik tolak dalam hal ini, Senaman Tua juga mengamalkan amalan zikir dalam setiap gerakan. Senaman Tua adalah holistik kerana fokus kepada mental, pemikiran dan fizikal. Sebagai contoh, dalam Nafas Melayu, boleh sertakan dengan bacaan zikir *Subhanallah Walhamdulillah Walailahailallah Allahuakbar*. Ia boleh dibaca di dalam hati atau secara zahir dengan niat agar dibuangkan segala aura negatif dan mengalirkan aura positif dalam diri (Zalina Ibrahim, dlm temu bual 11/3/2020). Islam sebagai agama yang menyeluruh kepada pelbagai aspek menekankan amalan zikir kerana mempengaruhi kekuatan dalaman seperti emosi, jiwa dan mental. Zikir juga adalah teknik untuk meningkatkan iman kepada Allah S.W.T dan memberi nilai positif dalam kehidupan (Ayu Efitasari, 2015: 185). Jelaslah, penerapan elemen keagamaan terbukti mampu merawat kesihatan dalaman manusia (Khairul Hamimah Mohamad Jodi. *et. al*, 2014: 108).

Firman Allah SWT:

وَاذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَأَصِيلاً

Maksudnya: “Dan sebutlah dengan lidah atau dengan hati akan nama Tuhanmu (di dalam dan di luar solat) pada waktu pagi dan petang.” (Surah Al-Insan: 25)

Inilah antara keunikan Senaman Tua, kerana tinggi dengan adab Melayu dan dekat dengan elemen kerohanian sepertimana yang ditekankan dalam Islam. Di samping memberi kesembuhan secara fizikal, ia turut menguatkan organ dalaman melalui bacaan zikir. Kaedah utama dalam Senaman Tua adalah bermula dengan Nafas Melayu iaitu teknik pernafasan yang perlahan, dengan menarik nafas dalam sehingga dirasai pada otot perut. Kemudian, simpan nafas seketika sebelum hembus melalui langit Gerakan ini dipercayai dapat merawat masalah resdung, lelah jika dipraktikkan dengan betul dan konsisten (Azlan Ghanie, 2007; 16). Sistem pernafasan yang lancar mendorong kepada ketenangan minda, kestabilan emosi dan sumber kepada kekuatan dalaman. Senaman Tua memberi latihan fokus kepada mental melalui bentuk regangan badan serta teknik pernafasan (Haswandi Hasmoon, dlm temu bual 22/2/2020).

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahawa Senaman Tua merupakan antara tradisi Melayu yang masih diamalkan sehingga generasi kini. Ia dikatakan sebagai tradisi kerana dominan dan berharga tinggi bagi melambangkan sebuah identiti yang unik terhadap sesuatu bangsa atau masyarakat. Lazimnya, Senaman Tua adalah inovasi daripada Azlan Ghanie menggunakan pengamalan keluarga beliau sejak turun temurun. Keistimewaan Senaman Tua dilihat daripada sejarah dan asal usulnya iaitu daripada tradisi atau warisan Istana Pahang. Di samping itu, ia dianggap unik kerana Senaman Tua merupakan pelengkap dan berteraskan seni persilatan Silat Kersi Lok 9, berunsurkan elemen kesenian Melayu merangkumi adab, adat dan petua istana Melayu, gerakan yang fleksibel dan melatih fokus untuk kekuatan dalaman. Signifikannya, Senaman Tua merupakan antara alternatif bagi meningkatkan tenaga, stamina dan membantu kestabilan tubuh badan. Kekekapan Senaman Tua juga dapat memastikan kecergasan fizikal dan kesihatan yang baik. Kita sewajarnya, menyelami khazanah Melayu ini dan meneliti ilmunya yang tersurat supaya warisan budaya Melayu terus terpelihara dan dikenali oleh masyarakat. Seterusnya, membuka ruang ke arah melestarikan tamadun peradaban Melayu.

RUJUKAN

- Azlan Ghanie. (2007). *Senaman Tua Melayu*. Selangor: Azlan Ghanie (M) Sdn Bhd.
- Arni Binte Johan. (2006). Peranan Pantang Larang Dalam Rites De Passage Melayu. Dlm Mohamed Pitchay Gani bin Mohamed Abdul Aziz. 2006. *Aktivis-Jurnal Akademik. Jurnal Akademik Persatuan Budaya Melayu Institut Pendidikan Nasional Kampus*. Townsville: Persatuan Budaya Melayu Institut Pendidikan Nasional Kampus Townsville, PERBUYU (NIE), 6., 1-104. Retrieved from Academia.
- Ahmad Hisham Azizan. (2009). Terapi Solat Dalam Menangani Penyakit Gelisah (Anxiety) Menurut Perspektif Psikoterapi Islam. *Jurnal Usuluddin*. Kuala Lumpur: Universiti Malaya. 29, 1-43. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/313505475>
- Ayu Efitasari. (2015). Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majlisul Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek. Indonesia: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung. Tesis Ijazah Sarjana Muda.
- Burhanuddin Jalal. (2012). *Seni Silat Dari Pandangan Islam*. Kuala Lumpur: UPM. Retrieved: <https://www.researchgate.net/publication/341977018>
- Ku Ahmad Bin Ku Mustaffa, Wong Kiew Kit. (1978). *Silat Melayu The Malay Art Of Attack And Defence*. Melbourne: Oxford University. dalam Nurshahira Md Sabudi. (2012). *Pengurusan Pemeliharaan Seni Silat Dalam Ilmu Mempertahankan Diri*. Tesis Ijazah Sarjana Muda.
- Khairul Hamimah Mohamad Jodi, Mohd Afifuddin Mohamad, Azizi Che Seman. (2014). "Penerapan Agama Dalam Modul Psikospiritual Dan Kesannya Terhadap Kesihatan Spiritual: Kajian Kes Di Kompleks Dar Assaadah Kuala Lumpur". *Jurnal Syariah*. Kuala Lumpur: UNITAR, 22 (1), 107-127.
- Mila Mardotillah & Dian Mochammad Zein. (2016). SILAT: Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri, Dan Pemeliharaan Kesehatan. *Jurnal Antropologi: Isu-isu Sosial Budaya*. Indonesia: Universitas Padjadjaran Bandung. 18 (2), 121-133.

- Muhammad Takari. (2013). *Kesenian Melayu: Kesenambungan, Perubahan, Dan Strategi Budaya*. Indonesia: Universiti Sumatera Utara.
- Mohd Yuszaidy Mohd Yusoff, Muammar Ghaddafi Hanafiah, Yusmilayati Yunos, Norizam Jamian. (2017). *Pemeliharaan Pengubatan Melayu Dalam perspektif Akta Warisan Kebangsaan 2005 (Akta 645). Persidangan Antarabangsa Perubatan Melayu*. Kuala Lumpur: UM.
- Nurshahira Md Sabudi. (2012). *Pengurusan Pemeliharaan Seni Silat Dalam Ilmu Mempertahankan Diri*. Tesis Ijazah Sarjana Muda.
- Zurakintan Abdul Razak & Che Ibrahim Salleh. (2015). *Pemikiran Melayu tentang Ilmu dan Adab dalam Puisi Melayu Tradisional*. *International Journal of the Malay World and Civilisation*. Selangor: UPM, 3 (2), 121-129.