

BIOENERGI

Oleh : Dr. Hendra Sutardhio

Abstract

Bio energi is a natural life energy, that circulates (naturally) by its nature in every person in the meridian system of the human body.

This meredian (system) network is connecting every dragnet, storing tissues and organs until links are linked to a centre.

Through simple physical exercise, bioenergy could be activated to enhance physical fitness which will be beneficial to health in general.

Pendahuluan

Bioenergi adalah energi hidup yang secara alamiah ada pada setiap orang, berpusat di dalam perut bagian bawah dan mengalir ke seluruh tubuh di dalam saluran meridian. Pada keadaan-keadaan darurat, bioenergi tanpa disadari dapat menjadi aktif dengan sendirinya. Contoh, pernah pada suatu peristiwa kebakaran mendadak, penghuni rumah secara refleks dapat melompati pagar yang cukup tinggi, yang pada keadaan biasa mustahil dapat dilakukan. Hal luar biasa ini terjadi berkat bioenergi tiba-tiba menjadi aktif. Melalui latihan dengan gerakan-gerakan sederhana yang mudah dipelajari, dalam waktu singkat (6x latihan dalam kurun waktu kurang lebih 1 bulan) kita dapat mengaktifkan bioenergi yang mengeram di dalam tubuh, untuk dimanfaatkan bagi kesehatan. Pada saat bioenergi menjadi aktif, seluruh bagian-bagian tubuh akan bergetar sehingga memacu sirkulasi darah bukan saja di permukaan, tetapi juga di dalam seluruh organ-organ tubuh. Dengan demikian selain timbul kebugaran juga menunjang kesehatan.

Meridian

Dalam ilmu akupunktur dikenal sebuah sistem saluran, yaitu saluran meridian yang digunakan sebagai dasar untuk pencegahan dan pengobatan penyakit. Saluran ini tersebar di seluruh tubuh dan terdiri dari saluran membujur dan melintang. Saluran-saluran ini menghubungkan permukaan tubuh dengan organ, organ dengan

* Pengajar Histologi, Fakultas Kedokteran UKRIDA, Jakarta

organ, organ dengan jaringan penunjang, dan jaringan penunjang yang satu dengan jaringan penunjang yang lain, sehingga terjalin kesatuan yang bereaksi secara bersama-sama terhadap rangsangan, baik rangsang luar (penyebab penyakit luar) maupun rangsang dalam atau emosi (penyebab penyakit dalam). Sistem meridian terdiri dari meridian utama dan meridian tambahan. Meridian utama terdiri dari 12 meridian simetris dan 2 meridian garis tengah. Keduabelas meridian simetris adalah meridian paru-paru (*Lung* = LU), meridian usus besar (*Large Intestine* = LI), meridian lambung (*stomach* = ST), meridian limpa (*Spleen* = SP), meridian jantung (*Heart* = HT), meridian usus kecil (*Small Intestine* = SI), meridian kandung kemih (*Bladder* = BL), meridian ginjal (*Kidney* = KI), meridian selaput jantung (*Pericardium* = PC), meridian tripemanas (*Tri Heater* = TH), meridian kandung empedu (*Gall Bladder* = GB), dan meridian hati (*Liver* = LV). Sedangkan kedua meridian garis tengah adalah meridian median anterior (*Conception vessel* = CV) dan meridian median posterior (*Governing Vessel* = GV).

Teknik Latihan

Jurus Pertama

Langkah persiapan : berdiri tegak rentangkan kedua kaki selebar bahu, mata menatap lurus ke depan, ujung lidah menempel pada langit-langit. Lakukan relaksasi seluruh bagian tubuh, berturut-turut mulai dari otot-otot wajah, otot leher, sendi bahu, siku, pergelangan dan jari-jari tangan. Kemudian otot punggung, otot pinggang, sendi panggul, sendi lutut, pergelangan kaki, dan terakhir jari-jari kaki. Telanlah air ludah dan bayangkan air ludah itu mengalir masuk ke dalam perut bagian bawah. Bayangkan bioenergi yang ada di dalam perut bagian bawah, menembus ke bawah melalui titik akupunktur CVI, yang terletak di perineum pada pertengahan antara anus dan genital. Selanjutnya bioenergi mengalir ke arah belakang menyusuri tulang ekor, lalu tulang punggung sampai di titik akupunktur GV14, yang terletak di atas ruas pertama tulang punggung. Bioenergi memecah diri ke arah dua jurusan kanan dan kiri, menyusuri bahu, lengan atas, siku, lengan bawah, pergelangan tangan, dan akhirnya sampai di titik akupunktur PC 8, yang terletak di telapak tangan antara metakarpal 2 dan 3.

Gerakan jurus pertama segera dapat dimulai. Kedua lengan dengan posisi telapak menghadap ke bawah diangkat naik perlahan-lahan. Setelah kedua lengan sampai pada posisi horizontal, tegakkan kedua telapak sehingga membentuk sudut 90 derajat terhadap bidang horizontal. Dengan tenaga pada sendi bahu, kedua lengan ditarik menuju ke arah badan, dengan kedua telapak membentuk sudut 45 derajat

terhadap bidang horizontal. Kemudian kedua lengan diluruskan kembali dengan kedua telapak membentuk sudut 90 derajat. Gerakan tarik lengan dari sisi badan ini juga dilakukan sebanyak tiga kali. Kedua telapak diluruskan, kemudian kedua lengan diturunkan perlahan-lahan. Sebelum kedua tangan menyentuh badan, kedua telapak diputar menghadap ke belakang, kemudian didorong ke arah belakang seraya kedua tumit diangkat. Kedua tangan ditekuk pada batas pergelangan ke arah samping, kemudian jari-jemari ditekuk satu persatu, berturut-turut mulai dari kelingking, jari manis, jari tengah, telunjuk dan jempol. Kedua tangan yang sudah mengepal ditarik menyusuri sisi badan ke arah ketiak. Pada saat hampir mencapai ketiak, kedua kepala secara cepat dibuang ke depan sambil kedua tumit dibanting ke lantai.

Kedua lengan yang sudah menjadi lurus diangkat perlahan-lahan dengan posisi kedua telapak menghadap ke atas. Sampai persis di atas kepala, kedua tangan diturunkan dengan telapak menghadap ke bawah menuju ke arah titik akupunktur GV 20, yang terletak di puncak kepala, pada titik perpotongan antara garis meridian kepala dengan garis yang ditarik dari batas belakang kedua telinga. Sebelum mencapai titik GV 20, jari jemari kedua tangan saling bersilangan, kemudian telapak di putar menghadap ke atas. Siku kiri didorong ke depan, lalu ke bawah dan ke belakang disusul siku kanan dengan gerakan yang sama. Kemudian kedua telapak yang saling bersilangan itu diangkat ke atas sampai kedua lengan menjadi lurus, lalu diturunkan kembali mendekati GV 20. Gerakan siku dan gerakan lengan naik turun ini di ulang sampai tiga kali. Pada gerakan yang ketiga, pada saat kedua telapak diangkat ke atas, berbarengan dengan itu pula tubuh turun ke bawah. Kemudian dengan kedua lengan tetap lurus ke atas, tubuh naik kembali sampai lutut menjadi lurus.

Kedua lengan tetap di samping telinga, badan membungkuk ke arah depan sampai mata dapat memandang ke arah belakang melalui celah di antara kedua tungkai. Kedua telapak yang masih saling bersilangan itu ditekan ke arah bawah di antara kedua kaki, lalu ditekan ke arah ujung kaki kiri kemudian ke arah ujung kaki kanan. Telapak yang saling bersilangan itu di lepas, lalu kedua tangan seolah-olah membawa sebuah bola, dibawa dari atas kaki kanan ke atas kaki kiri. Telapak tangan kanan bergerak ke atas punggung tangan kiri, kemudian tangan kanan tersebut dibalik sehingga punggung tangan kanan menghadap ke telapak tangan menghadap ke telapak tangan kiri. Selanjutnya kedua tangan bergerak saling menjauh, tangan kiri bergerak menuju ke atas kepala, sedangkan tangan kanan bergerak menuju ke pinggang kanan, berbarengan dengan itu kaki kiri melangkah

45 derajat ke arah kiri depan, lutut kiri ditekuk, lutut kanan lurus. Mata menatap telapak kiri yang sedang bergerak naik.

Pada saat pandangan mata mencapai bidang horisontal, pandangan mata dialihkan ke arah depan, sedangkan tangan kiri tetap melanjutkan diri terus naik sampai lengan kiri menjadi lurus ke atas, kemudian turun kembali menyusuri samping kepala. Sesampainya tangan kiri di samping telinga, ketiak kiri diangkat, telapak kiri diputar dan berpindah ke depan dada. Tangan kiri terus turun menyusuri dada dan perut. Sesampainya di perut bagian bawah, tangan kiri bergerak 45 derajat ke arah kiri depan sambil membentuk bulatan sebuah bola menuju ke arah pinggang kiri. Serempak dengan itu, kaki kanan diangkat dan melangkah 45 derajat ke arah kanan depan.

Kini giliran tangan kanan bergerak ke atas, tangan kiri tetap di pinggang kiri. Lutut kanan ditekuk, lutut kiri lurus. Mata menatap telapak kanan yang sedang bergerak naik. Gerakan selanjutnya sama seperti gerakan tangan kiri tadi, sampai tangan kanan mencapai perut bagian bawah. Tangan kanan bergerak 45 derajat ke arah kanan depan sambil membentuk bulatan sebuah bola menuju ke arah pinggang kanan. Serempak dengan itu kaki kiri diangkat dan berpindah ke samping kaki kanan dengan jarak selebar bahu.

Langkah penutup : Kedua tangan dari posisi di perut bagian bawah dengan posisi telapak menghadap ke bawah, bersama-sama bergerak ke arah depan bawah, berbarengan dengan itu pinggul didorong ke arah belakang. Setelah kedua lengan menjadi lurus, kedua tangan membentuk bulatan dan bergerak kembali ke arah perut bagian bawah sambil anus ditarik kuat ke atas agar lubang anus tertutup. Jurus ini berakhir setelah kedua telapak menempel pada perut bagian bawah.

Jurus Kedua

Langkah persiapan : Langkah persiapan jurus kedua ini sama dengan langkah persiapan pada jurus pertama. Setelah bioenergi sampai di titik PC 8, kedua tangan dengan posisi kedua telapak saling berhadapan diangkat naik perlahan-lahan. Setelah kedua lengan sampai pada posisi horisontal, kedua telapak diputar menghadap ke bawah. Jari jempol, manis dan kelingking ditekuk, sehingga kedua lengan berujung runcing (telunjuk dan jari tengah) menyerupai pedang.

Kedua lengan yang menyerupai pedang ini bergerak saling menjauh ke arah kanan dan kiri, sampai kedua lengan menjadi sebuah garis lurus. Dengan tenaga pada sendi bahu kiri, lengan kiri ditarik menuju ke arah badan. Kemudian pada saat lengan kiri diluruskan kembali, berbarengan dengan itu lengan kanan ditarik menuju

ke arah badan. Demikian sebaliknya, pada saat lengan kanan diluruskan berbarengan itu lengan kiri ditarik menuju ke arah badan, sehingga menyerupai gerakan ular yang bergerak ke arah kanan dan kiri. Gerakan ular pedang ini dilakukan sebanyak tiga kali.

Seluruh jari jemari diluruskan kembali, kemudian telapak membentuk bulatan dibalik menghadap ke atas sambil tumit diangkat dan badan condong ke belakang, mata memandang ke langit. Setelah itu, telapak membentuk bulatan kembali dibalik menghadap ke bawah, badan kembali tegak, mata memandang lurus ke depan. Kedua lengan diturunkan perlahan-lahan. Sebelum kedua tangan menyentuh badan, kedua telapak diputar menghadap ke belakang seraya kedua tumit diangkat. Kedua tangan ditekuk pada batas pergelangan ke arah samping, kemudian jari jemari ditekuk satu persatu, berturut-turut mulai dari kelingking, jari manis, jari tengah, telunjuk dan jempol. Kedua tangan yang sudah mengepal itu ditarik menyusuri sisi badan ke arah ketiak. Pada saat hampir mencapai ketiak, kedua kepalan secara cepat dibuang ke depan sambil kedua tumit dibanting ke lantai.

Kedua tangan yang sudah menjadi lurus diangkat perlahan-lahan ke atas dengan posisi kedua telapak menghadap ke atas. Pada saat kedua tangan berada sedikit di atas dahi, kedua telapak turun mengarah ke pertengahan dahi, disusul kedua ketiak diangkat, kedua telapak diputar menghadap ke bawah, turun menyusuri muka, dada dan perut sampai kedua lengan menjadi lurus, kemudian keduanya berpisah saling menjauh sampai kedua lengan menjadi sebuah garis lurus, berbarengan dengan itu kaki kiri melangkah ke arah 45 derajat kiri depan., badan menghadap searah posisi kaki kiri. Lutut kiri ditekuk lutut kanan lurus. Kedua telapak diceekungkan menyerupai bentuk mangkok. Dengan kedua lengan tetap lurus, badan diputar ke kanan. Setelah putaran mencapai maksimal, siku kiri dibengkokkan sehingga telapak kiri menempel pada dada kanan. Kemudian badan diputar balik ke kiri sampai pada posisi semula, siku kanan dibengkokkan sehingga telapak kanan menempel pada dada kiri.

Tangan kiri diturunkan, keluar melalui bawah siku kanan, lalu menyusuri lengan kanan dan terus bergerak naik sampai lurus berada di atas kepala, sedangkan tangan kanan bergerak turun sampai ke pinggang kanan. Telapak kiri diputar menghadap ke atas, telapak kanan diputar menghadap ke bawah dengan ujung-ujung jari mengarah ke pinggang. Tumit kanan diangkat, ujung kaki kanan diputar 180 derajat. Berbarengan dengan itu, lengan kiri turun seperempat lingkaran, sampai pada posisi horisontal, sehingga kedua lengan kanan diputar tiga perempat lingkaran ke arah kiri juga sampai mencapai posisis horisontal di sebelah kanan badan, sehingga kedua lengan menjadi sebuah garis lurus. Berbarengan dengan itu pula

badan berputar 180 derajat mengikuti putaran kaki kanan, kemudian juga kaki kiri, sehingga posisi badan menghadap searah dengan kaki kanan. Kedua telapak dicekungkan menyerupai bentuk mangkok. Dengan kedua lengan tetap lurus, badan diputar ke kanan. Setelah putaran mencapai maksimal, siku kiri dibengkokkan sehingga telapak kiri menempel pada dada kanan. Kemudian badan diputar balik ke kiri sampai pada posisi semula, siku kanan dibengkokkan sehingga telapak kanan menempel pada dada kiri.

Tangan kiri diturunkan, keluar melalui bawah siku kanan, lalu menyusuri lengan kanan dan terus bergerak naik sampai lurus berada di atas kepala, sedangkan tangan kanan bergerak turun sampai ke pinggang kanan. Telapak kiri diputar menghadap ke atas, telapak kanan di putar menghadap ke bawah dengan ujung-ujung jari mengarah ke pinggang.

Tumit kanann diangkat, ujung kaki kanan diputar 180 derajat. Berbarengan dengan itu, lengan kiri turun seperempat lingkaran, sampai pada posisi horisontal, sehingga kedua lengan kanan diputar tiga perempat lingkaran ke arah kiri juga sampai mencapai posisi horisontal di sebelah kanan badan, sehingga kedua lengan menjadi sebuah garis lurus. Berbarengan dengan itu pula badan berputar 180 derajat mengikuti putaran kaki kanan, kemudian juga kaki kiri, sehingga posisi badan menghadap searah dengan kaki kanan. Kedua telapak dicekungkan menyerupai bentuk mangkok. Dengan kedua lengan tetap lurus, badan diputar ke kiri. Setelah putaran mencapai maksimal siku kanan dibengkokkan sehingga telapak kanan menempel pada dada kiri. Kemudian badan diputar balik ke kanan sampai pada posisi semula, siku kiri dibengkokkan sehingga telapak kiri menempel pada dada kanan.

Tangan kanan diturunkan, keluar dari bawah siku kiri lalu menyusuri lengan kiri dan terus bergerak naik sampai lurus berada di atas kepala, sedangkan tangan kiri bergerak turun sampai di pinggang kiri. Telapak kanan diputar menghadap ke atas, telapak kiri diputar menghadap ke bawah dengan ujung-ujung jari mengarah ke pinggang.

Tumit kiri diangkat, ujung kaki kiri diputar menghadap ke arah semula. Berbarengan dengan itu, tangan kiri yang ada di pinggang membentuk bulatan kecil sehingga telapak kiri menghadap ke atas, sedangkan lengan kanan turun membentuk setengah lingkaran sampai di pinggang kanan dengan telapak menghadap ke atas.

Langkah penutup : sama dengan langkah penutup pada jurus pertama.

Jurus ketiga

Langkah persiapan : sama dengan langkah persiapan pada jurus pertama. Bedanya, pada jurus ketiga ini jarak kedua kaki lebih kecil daripada lebar bahu. Kemudian arus bioenergi yang mengalir menyusuri tulang belakang tidak berhenti pada titik GV 14 seperti pada jurus pertama, tetapi bioenergi tersebut terus melanjutkan diri menyusuri tulang leher, melalui garis median kepala, terus ke depan menyusuri dahi, hidung, bibir, lidah (yang menempel pada langit-langit) sampai pada titik CV24, yang terletak pada lekukan di bawah bibir.

Kepala condong ke arah depan bawah, lalu dengan tenaga otot leher kepala ditarik melengkung sampai dagu menempel pada dada, kemudian kepala tagak kembali. Gerakan kepala ini dilakukan sebanyak tiga kali.

Kepala dengan lambat dimiringkan maksimal ke arah kiri, kemudian ke arah kanan, lalu dengan cepat ke kiri, kemudian ke arah kanan, lalu dengan cepat ke kiri, ke kanan dan naik ke atas, serentak badan dan tumit juga naik ke atas secara cepat, lalu kedua tumit dibanting ke lantai.

Kedua lengan dengan posisi kedua telapak menghadap ke atas diangkat naik perlahan-lahan. Pada saat kedua tangan berada sedikit di atas dahi, kedua telapak turun mengarah ke pertengahan dahi, kedua ketiak diangkat, kedua telapak diputar menghadap ke bawah, turun menyusuri muka, dada, sampai di perut bagian bawah.

Kedua tangan dengan punggung tangan saling bersentuhan naik kembali menyusuri perut bagian bawah. Sampai setinggi pusar, kedua tangan saling berpisah ke arah kiri dan kanan, menyusuri pinggang dan bertemu di titik BL23, yang terletak pada tulang pinggang tepat di belakang pusar. Kedua telapak menghadap ke belakang.

Dengan tulang pinggang sebagai poros, pinggul diputar melingkar ke arah kiri sebanyak tiga kali, kemudian ke arah kanan tiga kali.

Kedua jempol ditekek sehingga menempel pada telapak, kedua tangan kemudian diturunkan sampai kedua lengan menjadi lurus ke bawah, lalu dengan posisi kedua telapak menghadap ke bawah, kedua lengan diangkat naik perlahan-lahan sampai mencapai posisi horisontal. Kedua jempol diluruskan kembali.

Kedua lengan dan badan diturunkan secara bersamaan, sampai kedua telapak menempel pada tempurung lutut dan kedua tumit terangkat.

Lutut diputar melingkar ke arah kiri sebanyak tiga kali, kemudian ke kanan tiga kali.

Lutut membuat gerakan membuka sebanyak tiga kali, kemudian gerakan menutup tiga kali.

Gerakan badan naik turun. Pada saat badan naik, posisi tangan searah dengan tungkai. Sedangkan pada saat badan turun, posisi tangan melintang sehingga jempol menekan pada titik SP10, yang terletak tiga jari di atas tempurung lutut.

Gerakan badan naik turun ini dilakukan sebanyak tiga kali, dan diakhiri dengan posisi badan tegak.

Gerakan badan naik turun ini dilakukan sebanyak tiga kali, dan diakhiri dengan posisi badan tegak.

Langkah Penutup : Kedua lengan dengan posisi telapak menghadap ke atas diangkat naik perlahan-lahan, pada saat kedua tangan berada sedikit di atas dahi, kedua telapak turun mengarah ke pertengahan dahi, disusul kedua ketiak diangkat, kedua telapak diputar menghadap ke bawah, turun menyusuri muka, dada dan setelah sampai di perut bagian bawah kedua tangan langsung bergerak ke arah depan bawah. Berbarengan dengan itu pinggul didorong ke arah belakang. Setelah kedua lengan menjadi lurus kedua tangan membentuk bulatan dan bergerak kembali ke arah perut bagian bawah sambil anus ditarik ke atas agar lubang anus tertutup. Jurus ini berakhir setelah kedua telapak menempel pada perut bagian bawah.

Jurus Keempat

Langkah persiapan : sama dengan langkah persiapan pada jurus pertama.

Setelah bioenergi sampai di titik PC8, lengan dengan posisi kedua telapak menghadap ke atas diangkat naik perlahan-lahan. Pada saat kedua tangan berada sedikit di atas dahi, disusul kedua ketiak diangkat, kedua telapak diputar menghadap ke bawah, turun menyusuri muka, dada dan perut, sampai kedua lengan menjadi lurus. Kedua lengan dengan posisi kedua telapak menghadap ke bawah bersama-sama dengan paha kiri diangkat ke atas, sampai ketiganya mencapai posisi horisontal. Lakukan gerakan terbang. Ujung lengan diangkat melewati bidang horisontal dengan ujung jari jemari mengarah ke bawah, kemudian pada waktu badan turun ujung lengan diturunkan sampai pada posisi horisontal dengan telapak ditegakkan membentuk sudut 90 derajat. Gerakan terbang ini dilakukan sebanyak tiga kali.

Gerakan berenang.

Kedua lengan saling berpisah ke kanan dan ke kiri seperti gerakan lengan pada renang gaya dada, sampai kedua lengan menjadi sebuah garis lurus, berbarengan dengan itu kaki kiri ditaruh setengah langkah ke depan, kemudian lutut kanan ditekuk sehingga kaki kanan terangkat ke belakang. Lakukan gerakan ular pedang seperti pada jurus kedua sebanyak tiga kali. Kemudian telapak dibuka dan lakukan gerakan terbang sebanyak tiga kali. Kedua lengan diturunkan perlahan-lahan. Sebelum kedua tangan menyentuh badan, kedua telapak diputar menghadap ke belakang, kemudian kedua lengan bersama-sama dengan paha kanan diangkat ke atas sampai ketiganya mencapai posisi horisontal. Lakukan gerakan terbang sebanyak tiga kali, disusul dengan gerakan berenang sehingga kedua lengan menjadi sebuah garis lurus, berbarengan dengan itu kaki kanan ditaruh setengah langkah ke depan, dan kaki kiri diangkat ke belakang.

Lakukan gerakan ular pedang sebanyak tiga kali, disusul dengan gerakan terbang tiga kali. Kemudian kedua lengan diturunkan perlahan-lahan, berbarengan dengan itu paha kiri diangkat ke atas sampai pada posisi horisontal. lalu diturunkan kembali sampai kaki kiri berada di samping kaki kanan dengan jarak selebar bahu.

Langkah penutup : sama dengan langkah penutup pada jurus ketiga.

Jurus Kelima

Langkah persiapan : sama dengan langkah persiapan pada jurus pertama

Setelah bioenergi sampai pada titik PC8, kedua lengan dengan posisi kedua telapak menghadap ke atas diangkat naik perlahan-lahan. Pada saat kedua tangan berada sedikit di atas dahi, kedua telapak turun mengarah ke pertengahan dahi, disusul kedua ketiak diangkat, kedua telapak diputar menghadap ke bawah, turun menyusuri muka, dada dan perut, sampai kedua lengan menjadi lurus. Lengan kanan bergerak ke arah kiri membentuk setengah lingkaran di depan badan, dan berakhir dengan tangan kanan jatuh di atas bahu kanan.

Sedangkan lengan kiri bergerak ke arah kanan membentuk seperempat lingkaran di belakang badan, dan berakhir dengan punggung tangan kiri menempel pada tulang pinggang. Kemudian kedua lengan turun ke posisi semula di samping badan, lalu diteruskan dengan gerakan seperti tadi ke arah yang sebaliknya. Pasangan gerakan ini dilakukan sebanyak tiga kali. Kedua tangan diangkat naik berkacak pinggang. Berbarengan dengan itu, paha kiri diangkat naik sampai mencapai posisi horisontal.

Lakukan tendangan kuat dengan ujung kaki kiri, lalu sekali lagi dengan tumit kiri. Kemudian pergelangan kaki kiri diputar melingkar ke arah luar sebanyak tiga kali, dan ke arah dalam tiga kali. Gerakan yang sama juga dilakukan dengan kaki kanan. Lakukan pasangan gerakan tendangan tersebut sebanyak tiga kali. Kedua lengan diturunkan lurus kembali di samping badan, kemudian keduanya bergerak membentuk lingkaran ke arah kiri mengitari badan sebanyak tiga kali, lalu ke arah kanan tiga kali. Pada saat kedua lengan melingkar ke bawah, badan langsung membungkuk ke depan, sampai mata dapat memandang ke arah belakang melalui celah di antara kedua tungkai.

Langkah penutup : sama dengan langkah penutup pada jurus ke tiga.

Penutup

Telah dibicarakan mengenai bioenergi, yaitu energi hidup yang secara alamiah ada pada setiap orang dan mengalir di dalam sistem meridian.

Secara sepintas telah disinggung perihal meridian. Pada tubuh manusia terdapat empat belas meridian utama, yaitu dua belas meridian simetris dan dua meridian garis tengah. Sebagai inti dari tulisan ini, telah dibicarakan teknik latihan yang terdiri dari lima jurus, sebagai upaya untuk mengaktifkan bioenergi yang mengeras di dalam tubuh. Seluruh gerakan dilakukan dengan perlahan-lahan, berkesinambungan dan membulat. Biasanya, bioenergi sudah mulai aktif setelah jurus ketiga. Getaran akan semakin kuat pada jurus keempat, dan menjadi bervariasi setelah jurus kelima.

Selama proses latihan untuk memancing bangkitnya bioenergi, latihan harus di bawah pengawasan seorang instruktur yang berpengalaman dan menguasai bidang akupunktur. Sebab, pada awal latihan tidak dapat menguasai diri, sehingga getaran bioenergi tidak dapat berhenti. Dalam keadaan seperti ini, seorang instruktur yang berpengalaman akan menusuk titik-titik akupunktur tertentu untuk menghentikan getaran bioenergi tersebut.

Seorang instruktur dapat menilai dan menentukan, kapan saatnya si peserta latihan dapat dilepas dan diperbolehkan untuk melakukan latihan sendiri di rumahnya. Apa itu bioenergi ? Hingga saat ini masih misterius, meskipun dapat dirasakan dan besar manfaatnya bagi kebugaran dan kesehatan. Maka sangat menarik sekali bioenergi ini untuk dipelajari dan dilakukan penelitian lebih lanjut secara ilmiah.

Kepustakaan

1. An explanatory book of The Newest Illustrations of Acupuncture Points, Revise and Enlarged Edition, 1-43, Medicine and Health publishing Co., Hongkong, 1974
2. Anatomical Charts of The Acupuncture Points and 14 Meridians, Chinese Traditional Medical College of Shanghai, Chinese Traditional Medical Research Institute of Shanghai, Shanghai People's Publishing House, 1976.
3. Chen P.C., He Xiang Juang Gong Fa, 1-33, Qi Gong le Liao Ti Yu Ban, Honan, People's Republic of China, 1984.
4. Chen P.C., et al, Qi Gong De Miao long, He Xiang Juang Juan Ji, No: 2, 3-16, Ren Min Ti Yu Qu Ban Xe, Beijing, 1983.
5. Kiswoyo, Adi Kusuma, Teori dan Praktek Ilmu Akupunktur, 16-81. PT. Gramedia, Jakarta, 1978.
6. Oetomo H.S, Seni Akupunktur Modern, 1-29, Bhratara, 1980.
7. Saputra Koosnadi, Akupunktur Menusuk Energi, Tempo, No : 30, 79 PT. Grafiti Pers, Jakarta, 1993.

ERRATA

Beberapa errata untuk MEDITEK Vol 5, no : 11, Mei-Juli 1997.

Bioenergi

Hal	Baris	Tercetak	Seharusnya
2	12 dari bawah	CVI	CV 1
2	10 dari bawah	tulang ekor. lalu tulang punggung.....dst	Tulang ekor, tulang panggul, tulang pinggang, lalu tulang punggung..... dst
3	2 dari atas	sudut 90 derajat. Gerakandst	sudut 90 derajat terhadap bidang horisontal, Gerakan tarik lengan ini dilakukan sebanyak tiga kali. Kedua lengan kemudian bergerak saling menjauh ke arah kanan dan kiri dengan kedua telapak membentuk sudut 45 derajat terhadap bidang horisontal, sampai kedua lengan menjadi sebuah garis lurus. Tegakkan kedua telapak membentuk 90derajat. Dengan tenaga pada sendi bahu, kedua lengan ditarik menuju ke arah badan dengan kedua telapak membentuk sudut 45 derajat, kemudian kedua lengan diluruskan kembali dengan kedua telapak membentuk sudut 90 derajat. Gerakandst
3	4 dari bawah	punggung tangan kanan menghadap ke telapak tangan menghadap ke telapak tangan kiri.	Punggung tangan kanan menghadap ke telapak tangan kiri.
5	2 dari atas	berbarengan itu dst	berbarengan dengan itu dst
5	alinea terakhir	Tangan kiridst	tidak ada
6	alinea pertama (7 baris)	badan berputar dst	tidak ada
6	13 dari atas	Tumit kanan	Tumit kanan
6	15 dari atas	sehingga kedua lengan.....dst	sedangkan lengandst
7	13 dari atas	kanan, lalu dengan cepat ke kiri, kemudian ke arah kanan, lalu..... dst	kanan, laludst
8	alinea ke-4 (2 baris)	gerakan badandst	tidak ada
8	9 dari bawah	sedikit di atas dahi, disusuldst	sedikit di atas dahi, kedua telapak turun mengarah ke pertengahan dahi, disusul ... dst
9	1 dan 2 dari atas	Gerakan berenang. Kedua lengandst	Gerakan berenang. Kedua lengandst
10	10 dari bawah	pada awal latihan, tidak dapatdst	pada awal bangkitnya bioenergi dikhawatirkan si peserta latihan tidak dapatdst
10	4 dari bawah	rumahnya. Apa itu bioenergi ?dst	rumahnya. Apa itu Bioenergi ?dst

Meter Dijital dan Perbaikan Faktor Daya

Hal	Baris	Tercetak	Seharusnya
13	baris pertama (abstract)current flow leads the voltage to reactive load..... current flow lags or leads the voltage to reactive load