

# Relaksasi dengan Meditasi dan Yoga, Bye Monday Blues!

Category: LifeStyle

2 Juli 2023



**Prolite** – Halo, *guys*! Yuk luangin waktu sebentar untuk relaksasi dengan meditasi atau yoga biar pikiran kita jadi seger sebelum beraktivitas lagi di hari Senin! *Let's say goodbye to monday blues!*

Siapa nih di antara kalian yang suka banget *weekend*-an dengan seru dan penuh kegiatan? Pasti seru banget kan? Tapi, ada satu yang sering mengintai di balik serunya *weekend*, yaitu... hari Senin! Yup, rasanya Senin tuh selalu bikin malas dan capek, deh. Padahal, banyak banget tugas dan tanggung jawab yang lagi nungguin kita.

Nah, biar kita tetap semangat menghadapi hari Senin yang super padat, ada trik yang seru dan bikin pikiran kita *fresh* lagi, lho! Yaitu dengan mengadopsi relaksasi melalui meditasi atau yoga. Jadi, ayo kita luangkan waktu sebentar sebelum beraktivitas lagi di hari Senin dengan meditasi yang menyegarkan pikiran!

# Pertama-tama, apa sih meditasi itu?



*shutterstock*

Meditasi adalah praktik kuno yang telah terbukti bermanfaat dalam menenangkan pikiran dan merangsang ketenangan batin. Meditasi itu bukan cuma untuk bikin pikiran kita jadi tenang aja, tapi juga bisa bikin badan kita rileks.

Jadi, intinya kita tuh fokus sama pikiran dan pernapasan kita, sambil melepaskan pikiran yang mengganggu dari sekitar kita. Kalau mau bermeditasi enggak usah ribet-ribet, *guys*! Ini tuh bisa kita lakukan di mana aja, asal lingkungan sekitarnya tenang dan bikin kita nyaman.

## Gimana cara buat meditasi?

Pertama, cari tempat yang sunyi dan aman. Duduk dengan posisi yang nyaman, bisa di lantai atau kursi pun enggak apa-apa. Tutup mata perlahan, dan fokuskan perhatian pada nafas kita.

Tarik napas dalam-dalam, dan hembuskan dengan perlahan. Rasakan sensasi tiap hembusan napas, dan rasakan tubuh kita yang rileks.

Nggak ada salahnya untuk awal-awal ini kita ngelakuinnya dalam waktu yang singkat. Lima menit juga udah cukup, kok! Lama-lama, kita bisa tingkatkan durasinya. Dijamin, dengan ini, pikiran kita bakal jadi lebih jernih dan tenang.

Kita bisa melupakan segala kekhawatiran dan tekanan yang ada di kepala kita. Kita jadi lebih siap dan semangat menghadapi tantangan di hari Senin. Jangan lupa, meditasi itu bukan sekadar kewajiban, tapi juga bisa jadi momen kebahagiaan buat diri kita sendiri.

Yuk, luangkan waktu kita sejenak untuk merenung dan bersantai dengan bermeditasi sebelum beraktivitas lagi di hari Senin.

Ini juga bisa jadi kesempatan kita untuk lebih mengenal diri sendiri, menghadapi emosi, dan mencari ketenangan di tengah kesibukan.

## Selain meditasi, lakuin yoga juga, yuk!



*youngontop*

Oh ya, enggak hanya meditasi nih *guys*, kalau kita suka gerakan-gerakan fisik, kita juga bisa mencoba yoga! Yoga itu nggak cuma bikin tubuh jadi lentur dan bugar, tapi juga membantu pikiran kita lebih fokus dan damai. Jadi, pilih yang sesuai dengan selera kita aja, entah itu meditasi atau yoga, yang penting bikin pikiran kita happy dan cerah.

## Gimana cara ngelakuin yoga sebagai seorang pemula?

Kamu gak perlu jadi seorang ahli yoga buat bisa mulai. Ada banyak tutorial yoga di *YouTube* yang bisa bantu kamu buat pelajari gerakan dasar yoga kok! Mulai aja dari gerakan-gerakan sederhana kayak “*downward dog*” (pose anjing tengkurap) atau “*child’s pose*” (pose anak), yang bisa bantu kamu buat meregangkan tubuh dan ningkatin aliran energi.

Sewaktu ngejalanin meditasi atau yoga, pastiin kalau kamu punya waktu yang cukup. Kalau bisa, coba luangin waktu sekitar 10 hingga 15 menit setiap pagi untuk berlatih. Cari tempat yang tenang di rumah atau bahkan di kantor, tapi kalau memungkinkan aja ya. Buat pikiran kamu jadi rileks sebentar dan fokus aja sama momen yang lagi kamu lakuin.

Meditasi atau yoga itu bukan buang-buang waktu kok *guys*! Malahan ini tuh bisa jadi sebuah investasi buat keadaan mental dan fisik kita biar jadi lebih baik untuk kedepannya.

Pokoknya, jangan anggap enteng soal relaksasi, ya. Meskipun

terlihat simpel, tapi manfaatnya luar biasa besar buat kita, terutama menjelang hari Senin yang kadang bikin kita *down*.

Tapi yang perlu diingat juga ialah, Senin itu bukan musuh, tapi kesempatan buat kita buktikan kehebatan kita. Jadi, mari kita hadapi dengan penuh semangat dan pikiran yang segar setelah ber-relaksasi.

So, buang dulu segala pikiran yang negatif, luangkan waktu sejenak untuk merenung, dan rasakan manfaatnya dalam keseharian kita. Selamat ber-relaksasi dan selamat menyambut Senin penuh semangat! *Let's rock the Monday!* ☐☐