

# Apa Perbedaan Yoga dan Pilates, Mana yang Terbaik untuk Tubuh Anda?

**Yoga** dan pilates adalah dua aktivitas fisik yang kerap disamakan gerakan dan fungsinya. Padahal, dua olahraga ini memiliki banyak sekali perbedaan. Anda bisa memilih **yoga** atau pilates sesuai dengan kebutuhan tubuh dan mental Anda. Perhatikan beberapa perbedaan **yoga** dan pilates di bawah ini, agar Anda bisa memilih olahraga mana yang sekiranya tepat dan bisa Anda lakukan tanpa paksaan.

## 1. Asal Penciptaan

**Yoga** adalah salah satu jenis olahraga yang telah ada sejak 5.000 tahun lalu. Para biksu Budha di India mengembangkan latihan ini untuk memperkuat fisik dan mental mereka. Selain itu, yoga juga bisa digunakan sebagai alat untuk bermeditasi, agar pikiran menjadi jernih dan Anda bisa menjalani kehidupan dengan lebih baik. **Yoga** yang dikembangkan sejak ribuan tahun lalu ini berkembang menjadi beberapa jenis. Beberapa tipe yoga yang sangat terkenal adalah **bikram yoga** dan **vineyasa yoga**.

Berbeda dengan yoga yang telah ada sejak ribuan tahun yang lalu, pilates baru diciptakan pada pertengahan abad ke-20. Orang yang membuat metode latihan ini adalah Joseph Pilates yang merupakan warga berkebangsaan Jerman. Saat ini, pilates banyak berkembang di Barat, seperti Kanada, Inggris, dan Amerika. Saat ini, ribuan **studio pilates** bisa Anda temukan di berbagai negara, termasuk Indonesia.

## 2. Tubuh, Pikiran, dan Jiwa

**Yoga** adalah latihan yang memadukan tiga komponen penting, meliputi tubuh, pikiran, dan jiwa. Pada bagian tubuh, peyoga akan mengolah tubuhnya sedemikian rupa agar lebih fleksibel dari waktu ke waktu. Selanjutnya komponen pikiran. Jika pikiran Anda tidak fokus, semua gerakan yoga tidak akan sempurna. Bahkan, cedera bisa terjadi jika Anda melakukan gerakan dengan salah. Jadi yoga juga berguna untuk melatih pikiran Anda agar bisa fokus. Komponen terakhir dari yoga adalah jiwa atau *spirit*. Seseorang yang melakukan yoga juga akan melakukan meditasi. Mereka menenangkan jiwa supaya bisa berdampak baik bagi kehidupan sehari-harinya.

Dalam latihan pilates, *spirit* tidak termasuk ke dalam komponen utamanya. Pilates menekankan pemahaman antara tubuh dengan pikiran. Dengan pemahaman ini, seorang yang mempelajari pilates akan mudah melakukan gerakan serta mampu mengaplikasikan seluruh ajarannya dalam kehidupan sehari-hari. Melakukan pilates secara rutin akan membuat seseorang jadi lebih kalem dan menjalani hidup dengan lebih berkualitas.

### **3. Kelas Latihan**

Perbedaan mencolok lain dari **yoga** dan pilates adalah kelas latihannya. Kelas **yoga** biasanya lebih berfokus pada fleksibilitas tubuh. Seseorang yang ingin berlatih yoga harus mempelajari postur tubuh yang benar. Selain itu, mereka juga harus mempelajari urutan gerakan dan variasinya, hingga akhirnya gerakan tersebut bisa berpadu menjadi sebuah rutinitas.

Setiap cabang yoga biasanya memiliki rutinitas sendiri-sendiri. Orang yang ikut **bikram yoga** akan menjalani latihan yang berbeda dengan mereka yang mengikuti latihan **ashtanga yoga**. Masing-masing cabang yoga ini memiliki gerakan unik yang berfungsi untuk memadukan komponen pikiran, jiwa, dan olah fisik.

Kelas pada pilates biasanya lebih terstruktur daripada **yoga**. Latihan di **studio pilates** telah ditata sedemikian rupa oleh instruktur profesional untuk mendapatkan manfaat yang nyata. Biasanya, instruktur akan menyesuaikan kebutuhan klien yang dilatihnya. Orang-orang yang ingin menurunkan berat badan tentu latihannya akan berbeda dengan mereka yang ingin membuat tubuhnya jadi lebih lentur dan sehat.

Perbedaan selanjutnya antara **yoga** dan pilates adalah pada meditasi. Kelas yoga banyak sekali melakukan meditasi. Sebelum latihan dimulai, biasanya semua peyoga akan bermeditasi. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi supaya latihan berjalan dengan lancar.

### **4. Latihan dan Pengaruh pada Tubuh**

Latihan **yoga** dan pilates akan meningkatkan kemampuan kekuatan dan fleksibilitas tubuh. Latihan pilates menawarkan latihan tubuh secara total, mulai dari atas hingga bawah. Melakukan pilates sama halnya melatih semua otot serta tubuh secara merata. Orang yang melakukan pilates juga akan mengalami peningkatan kekuatan pada area perut dan tulang

belakang. Latihan pilates biasa dilakukan dengan gerakan tubuh atau menggunakan beberapa alat tertentu, sebagai cara untuk meningkatkan kekuatan tubuh.

Pada kelas **yoga**, setiap orang bisa melatih semua otot untuk membuatnya lebih ideal dan seimbang. Selain memberikan bentuk ideal pada tubuh, yoga juga secara langsung akan memberikan ketenangan secara batin. Seseorang yang kerap melakukan latihan yoga akan mudah fokus dan hidupnya dipenuhi kedamaian. Mereka terbiasa menjalani segala sesuatu dengan pikiran jernih, sehingga setiap masalah yang terjadi bisa diselesaikan dengan baik.

## **5. Teknik Pernapasan**

Pernapasan adalah komponen utama pada setiap olahraga, tidak terkecuali **yoga** dan pilates. Latihan yoga dan pilates mengedepankan pernapasan yang tepat agar gerakan bisa dilakukan dengan benar. Pada **yoga**, latihan pernapasan bisa dilakukan dengan lebih dalam. Level pernapasan yoga juga sangat beragam, mulai dari yang sederhana hingga pernapasan dalam.

Pernapasan pada yoga jenis vinyasa atau astanga biasanya dikenal dengan sebutan *ujjayi*. Selain jenis *ujjayi* yang mengharuskan pelaku yoga menghirup udara dalam-dalam dari hidung, ada satu lagi teknik pernapasan pada yoga, yaitu *pranayama*.

Pada pilates, pernapasan tidak memiliki tingkatan-tingkatan yang berbeda. Mereka hanya menghirup udara dari hidung lalu mengeluarkannya dari mulut secara perlahan.

Inilah lima perbedaan antara **yoga** dan pilates. Dari latihan-latihan di atas, Anda bisa memilih jenis yang mana yang sekiranya cocok bagi Anda. Apakah pilates yang jadwalnya padat atau **yoga** yang menekankan pada konsentrasi dan meditasi.