

A-Na(d)tayaSati

(Hubungan *Anapanasati* dalam Gerakan Tari Klasik Thailand
dengan Kesadaran)



PERTANGGUNGJAWABAN TERTULIS
PENCIPTAAN SENI

untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat magister
dalam bidang seni, minat utama Penciptaan Seni Tari

Potchanan Pantham
1721028411

PROGRAM PENCIPTAAN DAN PENGAJIAN
PASCASARJANA INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
2019

PERTANGGUNGJAWABAN TERTULIS
PENCIPTAAN SENI

A-Na(d)tayaSati
(Hubungan *Anapanasati* dalam Gerakan Tari Klasik Thailand dengan Kesadaran)

Oleh:

Potchanan Pantham
NIM 1721028411

Telah dipertahankan pada tanggal 22 Juni 2019
di depan Dewan Penguji yang terdiri dari:

Pembimbing Utama

Penguji Ahli


Dr. Sal Murgiyanto


Dr. Martinus Miroto, M.F.A

Ketua Tim Penilai


Dr. Dewanto Sukistono, M.Sn

Yogyakarta, 29 JUL 2019...

Direktur Program Pascasarjana
Institut Seni Indonesia Yogyakarta,



Prof. Dr. Djohan, M.Si
NIP. 196112171994031001

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa tesis yang saya tulis ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di perguruan tinggi manapun.

Tesis ini merupakan hasil pengkajian/ penelitian yang didukung berbagai referensi, dan sepengetahuan saya belum pernah ditulis dan dipublikasikan kecuali yang secara tertulis diacu dan disebutkan dalam kepustakaan.

Saya bertanggungjawab atas keaslian tesis ini, dan saya bersedia menerima sanksi apabila di kemudian hari ditemukan hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini.



Yogyakarta, Juli 2019

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Potchanan Pantham', is written over the printed name.

Potchanan Pantham

1721028411

A-Na(d)tayaSati
**(Hubungan *Anapanasati* dalam Struktur Gerakan Tari Klasik Thailand
dengan Kesadaran)**

Written Project Report
Composition and Research Program
Graduate Program, Indonesia Institute of the Arts Yogyakarta, 2019

By: Potchanan Pantham

ABSTRACT

This dance work is created with the principle of the relationship of *Anapanasati* (Buddha's breath) with the structure of Thai classical dance movement. In the aim of being able to lead to one form or method of Thai dance movements that focuses on the use of breath as a foundation for the structure of independent movements, natural, and take energy from the inside to outside. This makes the movement very durable so that the dancer can move for a longer period of time and create a tranquil movement through natural meditation, without force. To create another movement in Thai dance that is consistent with Buddhist doctrine, which is aware of its current and natural reach through practice and self-awareness.

The process of creating *Anapanasati* (Buddha's Breath) with the movement structure of the Thai classical dance as recognition of a new movement that has an aerobic system circulating around the time. This is a body system that uses oxygen to burn completely and is formed as a continuous and peaceful energy from the inside caused by meditation with the breathing method while moving the Thai classical dance movement.

Keywords: Body movements, Thai classical dance, *Anapanasati*, Meditation

A-Na(d)tayaSati
**(Hubungan *Anapanasati* dalam Struktur Gerakan Tari Klasik Thailand
dengan Kesadaran)**

Pertanggungjawaban Tertulis
Program Penciptaan dan Pengkajian Seni
Pascasarjana Institut Seni Indonesia Yogyakarta, 2019

Oleh: Potchanan Pantham

ABSTRAK

Penciptaan karya tari ini dilandasi dengan prinsip hubungan *Anapanasati* dalam gerakan tari klasik Thailand. Tujuannya untuk mendalami dan mengembangkan salah satu bentuk atau metode gerakan tari Thailand yang berfokus pada penggunaan napas sebagai landasan gerakan independen, alami, yang mengambil energi kekuatan dari dalam ke luar. Hal ini membuat gerakan tersebut tahan sangat lama sehingga bisa bergerak dalam jangka waktu yang lebih lama dan merupakan gerakan yang tenang melalui meditasi yang alami, tanpa memaksa tubuh. Untuk menciptakan gerakan baru dalam tarian Thailand yang konsisten dengan doktrin Buddha, yang sadar akan jangkauannya saat ini dan alami melalui latihan dan kesadaran diri.

Proses perjelajahan hubungan *Anapanasati* dalam gerakan tari klasik Thailand, menghasilkan gerakan baru yang memiliki energi aerobik (*Aerobic system*) yang beredar sepanjang waktu. Hal ini merupakan sistem tubuh yang menggunakan oksigen untuk membakar sepenuhnya dan terbentuk sebagai energi yang berkelanjutan dan damai dari dalam yang disebabkan oleh meditasi dengan metode pernapasan sambil menggerakkan gerakan tari klasik Thailand.

Kata Kunci: Gerakan tubuh, Tari klasik Thailand, *Anapanasati*, Meditasi

KATA PENGANTAR

Karya ini tidak akan selesai tanpa bantuan orang-orang yang tiada hentinya memberikan dukungan dalam pengerjaannya. Dukungan tersebut hadir dari keluarga, dosen dan teman-teman sejawat serta rasa cinta yang hadir membawa kekuatan dalam hati. Penulis berharap lahirnya tesis ini dapat menjadi ungkapan terima kasih dan berakhirnya tugas kewajiban sebagai mahasiswa pascasarjana. Dalam pembuatan karya akhir ini penulis mendapat banyak bimbingan dan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Djohan, M. Si, selaku Direktur PPs. ISI Yogyakarta.
2. Bapak Kurniawan Adi Saputro, Ph. D, selaku ASDIR I.
3. Bapak Dr. Prayanto Widyo Harsanto. M. Sn, selaku ASDIR II.
4. Bapak Dr. Suwarno Wisetrotomo, M. Hum, selaku Kaprodi Magister Penciptaan dan Pengkajian.
5. Bapak Dr. Sal Murgiyanto, sebagai Dosen Pembimbing yang telah membimbing penulis supaya menjadi pencipta yang baik di kemudian hari.
6. Bapak Dr. Martinus Miroto, M.F.A. selaku dosen penguji ahli yang telah memberikan banyak saran kepada saya.
7. Bapak Dr. Dewanto Sukistono, M.Sn. selaku ketua penguji yang selalu kasih saran dan semangat kepada saya.
8. Bapak/Ibu Dosen PPs. ISI Yogyakarta yang telah memberikan saran dan membagikan ilmu kepada penulis hingga sekarang ini.
9. Bapak/Ibu staf dan pegawai di pascasarjana ISI Yogyakarta yang selalu kasih saran dan membantu saya dengan baik.

10. Keluarga Pantham dan Budsayawimud yang selalu memberikan konseling tentang pekerjaan dan kehidupan serta menyelesaikan masalah semua dengan lancar.
11. Keluarga Rodsakan yang memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang doktrin agama Buddha dibawa ke penciptaan karya.
12. Pudtawajana Sataban, Tempat yang membawa ajaran Buddha diterbitkan yang mengarah pada pembelajaran dan pemahaman pada hati atau inti agama Buddha dengan cara yang jelas dan cerdas.
13. Dr. Surasak Jamnongsan yang telah memberi saran, pengetahuan, dan bantuan dari awal hingga selesai studi ini dengan baik.
14. Pemusik: Assistant Professor Dr. Tepika Rodsakan ,Aran-SangMuang, dan Waranyu Rotwinit yang membuat musik karya ini sesuai dengan konsep karya yang jelas dan merarik. Musiknya pengiring diciptakan khusus bagi pertunjukan ini.
15. Penari: Anissa Binti Md Razali (Malaysia) , Yulistia Yarno Putri, Marisa, Galuh Kusuma D. , Kinanti Masida Hidayani, Faisal Rahman, dan Bima Satrya Wardana merupakan penari –penari yang memiliki ketekunan, upaya, niat saat latihan dan pengembangan diri sepanjang pelatihan proses karya ini. Meskipun, tidak ada yang pernah memiliki dasar dan pengalaman tentang tari klasik Thailand sebelumnya. Namun upayanya itu membuahkan hasil yang membanggakan.
16. Tempat pertunjukan: Ndalem Suryowijayan, MJ1/340 RW 05 Yogyakarta adalah tempat yang memberikan kehangatan layaknya rumah sendiri seperti bentuk pendona dan orang-orang di sini, karena itu tempatnya sangat sesuai untuk menampilkan karya ini. Mereka memberikan bantuan yang baik dan memberikan dukungan dalam banyak hal untuk acara ini.

17. Tim Produksi yang disebut “Tim *Fifteen crew*” dari Bapak dan anak-anak desa Suryowijayan adalah Bapak Supriyanto (Pimpinan produksi) dan anak-anak (manajer dan kru panggung) dari timnya yang selalu membantu dan tetap semangat sampai selesai acara dengan sukses. Saya bahagia sudah berkerja dengan tim produksi yang baik dan hebat. Saya dapat pengalaman besar yang berkerja membaaur dengan masyarakat di sana dengan anak-anak umur 11 tahun sampai 26 tahun total 15 orang dan Bapak Supriyanto seorang yang terbaik kepada saya.
18. Cindi Adelia Putri Emas adalah dokumentasi foto tesis yang selalu membantu foto gerakan, foto presentasi karya, dan foto penari dengan kerja terbaik.
19. *MC* acara adalah Sifa Sultanika seorang Indonesia dan Pantakan Baitate seorang Thailand yang kolaborasi dua Bahasa dengan terbaik.
20. *Lightingman* adalah Moch Ridho Fajar Prakoso yang sangat sopan dan selalu tetap usahakan melakukan lampu acara sesuai dengan konsep karya dengan terbaik.
21. Penata Busana dan Rias dimembantu oleh Oky Bima Reza Afrita dan Arma Dwipa Setya Dharma, teman Indonesia yang terbaik dan selalu membantu dan kasih semangat terus kepada saya.
22. Artistik yang membuat obor dan Lilin acara yang paling bagus adalah Caki Arok Subagyo. Dia memang menjadi assistant acara pertunjukan saya sampai acara sukses. Dia adalah salah satu seorang yang membuat saya tahu persahabatannya yang baik memang besar.
23. Dokumentasi Foto Acara adalah Aditya Hediando Wibowo, dokumentasi Video Acara adalah I Wayan Nain Febri, Poster Acara adalah Devin Nodestio, Konsumsi acara adalah Kiki Rahmatika, Operator musik adalah Xeno, dan buku tamu adalah Venny Agustin Hidayat dan Gusnita Linda.
24. Kiki Rahmatika seorang yang pernah baik dan membantu saya.

25. Ibu Zulisih Maryani, S.S., M.A. adalah guru Bahasa Indonesia yang hebat dan lambat. Dia selalu kasih semangat dan membantu Bahasa Indonesia saya sampai membaik sekali. Dia adalah inspirasi guru yang terbaik kepada saya yang tetap belajar dari dia.
26. Bangkit Sanjaya adalah teman yang terbaik di Indonesia yang memberikan bantuan dalam bahasa dan kebutuhan lain dengan harapan baik dan kepenuhan yang besar.
27. Yam-Yam restaurant Jl.Prawirotaman merupakan restoran Thailand yang bisa dianggap sebagai cita rasa Thailand terbaik di Yogya. Mereka memang orang Thailand yang tinggal di sini yang selalu mendukung makanan bagi pencipta agar dapat kekuatan fisik dan dorongan untuk bekerja terus menerus.
28. Teman jurusan penciptaan seni tari (2017): Novirela Minang Sari , Ahmad Susantri , Silvia Dewi Marthaningrum, Fetri Ana Rachmawati, Rines Onyxi Tampubolon, Hendy Hardiawan yang memberikan bantuan baik di ruang kelas maupun di luar ruang kelas dan persahabatan yang baik untuk pencipta.
29. Serta rekan-rekan mahasiswa senior dan junior yang turut berpartisipasi dalam memberikan semangat dan dukungan bagi penulis dalam mengerjakan tugas akhir ini.

Terima kasih atas segala partisipasi dan dukungan yang diberikan. Akhir kata tiada gading yang tak retak, tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Sehingga segala bentuk kritik dan saran masih tetap diterima dari berbagai pihak. Penulis berharap semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, Juli 2019
Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRACT	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABAL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR BAGAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A Latar belakang	1
1. Latar belakang pribadi	1
2. Latar belakang penciptaan	8
B Rumusan ide penciptaan	17
C Keaslian/Orisinalitas	17
D Tujuan dan Manfaat	19
BAB II KAJIAN SUMBER PENCIPTAAN	22
A Kajian pustaka	22
1 Tarian Thailand	22
2 Gerakan tari klasik Thailand	26
3 <i>Phasatha</i> tari klasik Thailand	38
B Landasan penciptaan	39
1 Toeri control motor (Theory of motor control)	39
2 Proses pernapasan di dalam sains	40
3 Signifikansi prinsip pernapasan Buddha	46

DAFTAR ISI

4 Meditasi	47
5 Prinsip meditasi Buddha dalam bentuk pernapasan yang disebut " <i>Anapanasati</i> "	48
C Konsep perwujudan/Penggarapan	56
1 Rangsangan awal	56
2 Tema	56
3 Judul	57
4 Bagian Pertunjukan	57
5 Musik	58
6 Penari	60
7 Tata Busana	61
8 Properti	62
9 Tata Cahaya	63
10 Tempat Pertunjukan	64
BAB III METODE PENCIPTAAN	65
A Persiapan	65
1 Langkah 1	65
2 Langkah 2	66
3 Langkah 3	66
4 Langkah 4	67
B Elaborasi	67
C Sintesis	68
1 Pertunjukan pertama	68
2 Pertunjukan kedua	69
3 Kesimpulan sintesis	76

DAFTAR ISI

D	Realisasi konsep	77
	1 Teori pemrograman gerak	77
	2 Prinsip <i>Anapanasati</i>	77
	3 Tari klasik Thailand	78
E	Penyelesaian	79
	1 Bagian latihan tari klasik Thailand	79
	2 Bagian latihan pernapasan	80
	3 Bagian latihan <i>A-Na(d)tayaSati</i>	81
F	Jadwal pelaksanaan tugas akhir	82
BAB IV HASIL KARYA		83
A	Hasil proses karya	83
	1 Proses latihan tari klasik Thailand	87
	2 Proses latihan pernapasan	93
	3 Proses latihan <i>A-Na(d)tayaSati</i>	96
B	Hasil penciptaan karya tari	108
	1 Bagian Pertunjukan	108
	2 Bagian Musik	114
	3 Bagian Tata Busana	119
	4 Bagian Tempat Pertunjukan	123
C	Infomasi Latihan <i>A-Na(d)tayaSati</i>	124
D	Infomasi Penari <i>A-Na(d)tayaSati</i>	126

DAFTAR ISI

BAB V PENUTUP	128
A Kesimpulan	129
1 Kesimpulan rumusan penciptaan pertama	129
2 Kesimpulan rumusan penciptaan kedua	132
3 Kesimpulan rumusan penciptaan ketiga	132
B Diskusi	133
C Masalah dan Hambatan	136
1 Masalah dalam pendidikan dan penelitian	136
2 Masalah dalam medesain dan membuat kostum	137
3 Masalah dalam memilih dan melatih penari	137
D Saran	139
1 Kajian sumber penciptaan	139
2 Penciptaan bagian pertunjukan	139
3 Penciptaan musik untuk pertunjukan	139
4 Seleksi penari	140
5 Penciptaan kostum untuk pertunjukan	140
6 Penciptaan gerakan	140
7 Rencana latihan penari	141
DAFTAR PUSTAKA	142
LAMPILAN	144

DAFTAR TABEL

Tabel

1	Jadwal pelaksanaan <i>A-Na(d)tayaSati</i>	82
2	Gerakan-gerakan dari buku “Tarian Thailand”	83
3	Gerakan tari klasik Thailand dengan gerakan tari <i>A-Na(d)tayaSati</i>	97
4	Bagian latihan <i>A-Na(d)tayaSati</i> (dasar)	102
5	Bagian latihan <i>A-Na(d)tayaSati</i> (gerakan)	106
6	Menggambarkan penciptaan musik <i>A-Na(d)tayaSati</i>	118
7	Jadwal latihan <i>A-Na(d)tayaSati</i>	124
8	Penari <i>A-Na(d)tayaSati</i>	126
9	Kesimpulan hubungan tari klasik Thailand dan <i>A-Na(d)tayaSati</i>	131



DAFTAR GAMBAR

Gambar

1	Gerakan tari klasik Thailand berpusat di tubuh bagian tengah Dalam anatami	9
2	Contoh gerakan percobaan hibingan Anapanasati dalam Gerakan tari klasik Thaiand	15
3	Peta Thailand	22
4	<i>Se-eng Ye-Kai-Moddeng</i>	23
5	<i>Khon</i> Thailand	23
6	Tari garapan baru format 1)	24
7	Tari garapan baru format 2)	25
8	Tari garapan baru format 3)	25
9	<i>Wong-Bon</i>	28
10	<i>Wong-Klang</i>	28
11	<i>Wong-Lang</i>	28
12	<i>Wong-Nah</i>	29
13	<i>Wong-Phised</i>	29
14	<i>Wong-Buaban</i>	30
15	<i>Mee-Bea</i>	30
16	<i>Jeeb-Ngay</i>	31
17	<i>Jeen-Kuam</i>	31
18	<i>Jeeb-Lang</i>	32
19	<i>Jeeb-Wong Nah</i>	32
20	<i>Jeeb-Wong Bon</i>	32
21	<i>Chei-Niew</i>	33
22	<i>Loek-Kaow</i>	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar

23	<i>Yok-Thaw</i>	35
24	<i>Kao-Nah</i>	36
25	<i>Kao-Khang</i>	36
26	<i>Kradok-Lang</i>	37
27	<i>Kradok-Siew</i>	37
28	Prinsip pernapasan Boyle	40
29	Otot berhubungan dengan kerja proses pernapasan dalam keadaan istirahat	42
30	Gambar kiri adalah proses menarik napas gambar kanan adalah proses menghembuskan napas	42
31	Diagram seluruh proses pernapasan dalam tubuh dan proses transportasi gas	45
32	Meditasi	48
33	Pichet Klunchun	54
34	Manop Meejamrat	55
35	Musik klasik Thailand	58
36	<i>Rah-Kang</i>	59
37	Suara Doa Buddha	59
38	Kostum baru untuk penari utama pertama	61
39	Kostum baru untuk penari utama kedua	61
40	Kostum baru untuk ke-enam penari	62
41	Lilin dan dupa	62
42	Tata Cahaya	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar		
43	Pendopo Jawa	64
44	<i>Anapanasati</i> tahun ajaran 1/2017	69
45	<i>Anapanasati II</i> tahun ajaran 1/2017	70
46	<i>Phalapenglai</i>	71
47	<i>Jansongklot</i>	71
48	<i>Nangklomtua</i>	72
49	<i>Chakpengpadna</i>	72
50	<i>Buachufak</i>	73
51	<i>Changwanya</i>	73
52	<i>Yungfonhang</i>	74
53	<i>Kimatikle</i>	74
54	<i>Kawadklaw</i>	75
55	<i>Chaksawsamsai</i>	75
56	Kepala (<i>Eang</i>)	87
57	Kepala (<i>Lakko</i>)	88
58	Kepala (<i>Klomnah</i>)	88
59	Tangan (<i>Wong</i>)	88
60	Tangan (<i>Jeeb</i>)	89
61	Tangan (<i>Lokew</i>)	89
62	Tangan (<i>Chei-niew</i>)	89
63	Badan	90
64	Kaki	90
65	Gerakan <i>Sodsoimala</i>	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar		
66	Gerakan <i>Phala</i>	91
67	Gerakan <i>Promsinah</i>	91
68	Gerakan <i>Yongfonhang</i>	92
69	Gerakan <i>Kinnari</i>	92
70	Gerakan <i>Chansongklod</i>	92
71	Proses menarik napas gerakan duduk	93
72	Proses menghembuskan napas gerakan duduk	93
73	Proses menarik napas gerakan tidur	94
74	Proses menghembuskan napas gerakan tidur	94
75	Proses pernapasan <i>Anapanasati</i>	95
76	Proses memahami empat- <i>Satipatan</i>	95
77	Bagian <i>opening</i> 1	109
78	Bagian <i>opening</i> 2	109
79	Bagian karya pertama 1	110
80	Bagian karya pertama 2	110
81	Bagian karya pertama 3	110
82	Bagian karya pertama 4	111
83	Bagian karya kedua 1	111
84	Bagian karya kedua 2	112
85	Bagian karya kedua 3	112
86	Bagian karya kedua 4	112
87	Bagian karya ketiga 1	113
88	Bagian karya ketiga 2	113
89	<i>Gongwongyai</i>	114
90	<i>Ching</i>	115

DAFTAR GAMBAR

Gambar		
91	<i>Kau</i>	115
92	<i>Rakang</i>	115
93	<i>Mong</i>	115
94	<i>Tapon</i>	116
95	<i>Ranadtum</i>	116
96	<i>RanadEk</i>	116
97	<i>Gongwonglek</i>	116
98	Perencanaan bagian musik	118
99	Sketsa kostum untuk penari utama pertama	119
100	Kostum baru untuk penari utama pertama	119
101	Sketsa kostum untuk penari utama kedua	120
102	Kostum baru untuk penari utama kedua	121
103	Sketsa kostum untuk enam penari	122
104	Kostum baru untuk enam penari	122
105	Pendopo Suryokencono	123

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Hubungan Anapanasati di dalam gerakan Tari klasik Thailand dengan kesadaran	67
---------	--	----



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

1. Latar Belakang Pribadi

KEMBARA:
Sepenggal Perjalanan Hidupku

Potchanan Pantham namaku
anak manja yang lekat ibu

Tumbuh kusering jatuh
Kuupayakan tidak mengeluh
Kini ibundaku jauh
api rindu menyentuh tubuh

Tapi semua akan berlalu
Karena pahamku hanyalah satu
selalu haus akan hal baru

Aku bukan kutu buku
Namun itu tak apa bagiku
Yang perlu kuterus maju
Tekun belajar tak pernah jemu

Semua demi masa depanku
Segala guna keluargaku
Berjuta Tanya, Satu jawabku
Itulah aku Potchanan baru

Yogyakarta, 28 Mei 2019

Nama saya "Paem", nama tersebut diberikan oleh ibu saya yang sangat mengidolakan seorang artis anak-anak di masa lalu. Artis anak-anak tersebut begitu terkenal dan menggunakan nama ini di Thailand lebih dari 20 tahun yang lalu. Nama lengkap saya adalah "Potchanan Pantham", yang berarti kekuatan yang luar biasa. Saya tidak pernah berpikir arti nama tersebut telah mempengaruhi berapa banyak kehidupan saya, akan tetapi sejak masa lalu sampai saat ini saya bisa membuktikan itu dengan berusaha untuk selalu penuh

energi, bahkan ketika lelah, putus asa, dan berkecil hati. Namun demikian, tidak lama kemudian, saya bisa bangkit untuk bertarung dengan hati yang kuat.

Saya lahir pada hari Senin 25 April 1994 pukul 10.05 (waktu Thailand) di Rumah Sakit Somdejpayuparach Provinsi Sa-Kaeo, Thailand. Nama belakang "Pantham" di akhir nama saya adalah nama belakang ayah. Hal ini didasarkan pada budaya Thailand yang memegang nama belakang ayah sebagai nama belakang keluarga baru. Saya lahir dan besar di Thailand, dari kecil hingga besar, saya dikelilingi oleh budaya Thailand yang begitu kuat. Karena ayah saya bekerja langsung dengan Kementerian Kebudayaan Thailand. Nama ayah saya Somkiat Pantham. Dia saat ini adalah Inspektur Jenderal Kementerian Kebudayaan Thailand (*General Inspector of Ministry of Cultural Thailand*).

Memulai perjalanan budaya dengan posisi sebagai Direktur budaya di Provinsi Sa-Kaeo. (waktu itu provinsi baru di Thailand.) Sebagai juru kunci, ayah harus menjadi inisiator kebijakan untuk memperkuat budaya Sa-Kaeo. Atas dasar keragaman etnis yang cukup banyak, seperti Kamboja, Laos, Vietnam, China, dll. Inilah mengapa dia harus selalu bekerja keras, karena kegigihan dan ketekunan, dia dipromosikan menjadi Wakil Direktur Jenderal Departemen Promosi Kebudayaan. Kementerian Kebudayaan Thailand saat ini. Kemudian Ibu saya yang bernama Konnisa Pantham, saat ini memegang posisi pengawas partisipasi di kantor komisi pemilihan provinsi Sa-kaeo, Thailand. Meski tidak bekerja di jalur budaya seperti ayah, tetapi sebagai istri Ibu selalu mendukung pekerjaan ayah, dan Ibu memiliki preferensi tentang budaya dan tarian Thailand. Ibu tidak pernah mendapatkan tidak didukung dari pembelajaran dari jalur tari sebagaimana mestinya, namun cinta ibu dalam menari tidak pernah hilang dari hatinya yang terdalam. Kekuatan itulah yang mengalir ke dalam tubuh saya. Sejak kecil saya telah ditanamkan kelas khusus seperti, pengalaman dalam

tarian, musik, MC, dan pertunjukan seni lainnya. Ibu selalu mengatakan bahwa "Paem adalah pengganti figur ibu". Jadi, kalimat tersebut selalu tersimpan dalam hati saya sepanjang waktu.

Selain itu, saya juga punya dua saudara perempuan: kakak perempuan saya bernama Natnicha Pantham, saat ini dia bekerja sebagai apoteker di rumah sakit Klong-Hand Provinsi Sa-Kaeo. Kemudian, adik perempuan saya bernama Peacha Pantham. Dia sedang kuliah jurusan Bahasa Jepang strata satu (S-1) di Universitas Siam. Jadi, keluarga saya memiliki lima orang anggota. Kami tumbuh dan hidup dengan sistem pegawai negeri. Ayah sangat rajin bekerja dengan baik dan ibu adalah seorang pemikir dan pemecah masalah yang baik. Jadi, kami belajar bagaimana bekerja sebagai sebuah sistem dan solusinya tepat waktu. Kami sangat mencintai dan bersyukur memiliki keluarga yang begitu hangat dan tenteram. Kami selalu berbicara dan memahami satu sama lain. Orang tua saya selalu mengatakan "Jika saya belajar dengan penuh cinta maka saya akan melakukan hal dengan cinta." Hal inilah yang mengajarkan saya tentang bagaimana saling mencintai. Jadi, saya selalu didukung oleh keluarga saya hingga saat ini. Dengan konsep dan praktik ini dapat membuat setiap anak-anak memiliki jalur dan jalan hidup yang berbeda. Semua anak senang dengan cara mereka sendiri. Saya memilih untuk belajar tari, karena saya merasa dicintai dan senang dengan gerakan tubuh di atas panggung, akan tetapi, saya tidak belajar tari sejak awal karena saya lulus di SMA sains-matematika di Provinsi Sa-kaeo. Hal tersebut dilakukan oleh orang tua saya ingin memberi saya pengembangan kemampuan ilmu dan seni yang seimbang. Saat saya di sekolah menengah di sains-matematika itu. Saya juga ikut belajar menari di klub dan belajar tari klasik Thailand dengan guru yang berspesialisasi dalam tari Thailand di College of Dramatic Arts di Bangkok.

Setiap hari saya memiliki kesempatan untuk belajar, menari, dan berbagi pengetahuan tentang tarian Thailand. Jadi, membuat saya merasa energik dan termotivasi untuk belajar tarian secara langsung. Saya memutuskan untuk kuliah di tingkat universitas dalam seni tari Thailand di Universitas Srinakharinwirot, Bangkok, Thailand. Universitas ini membuat saya mampu menarikan tari tradisi Thailand, tari klasik Thailand, tari kontemporer Thailand, dan penciptaan tari Thailand, baik teori maupun praktik. Jadi, saya merasa perjalanan hidup menari saya mulai lebih jelas.

Karya seni tari yang telah diciptakan sejak 2013-2016, sebagai berikut:

1. Tari Baru Tradisi Thailand dalam judul "*Bua-bu-cha*"
2. Tari Thailand kontemporer dalam judul "*Destination*"
3. Tari Thailand kontemporer dalam judul "*Kal-wi-thi*"
4. Tari Baru Rakyat Thailand dalam judul "*Row boat Inherit Bang-oor current*"
5. Tari Baru Tradisi Thailand dalam judul "*Girlish style*"
6. Tari Thailand kontemporer dalam judul "*Vi-pa-sa-na (Buddhism)*"
7. Tari Baru Rakyat Thailand kontemporer dalam judul "*Nak-ka-rach*"
8. Tari Thailand kontemporer dalam judul "*The concentrate*"
9. Tari Thailand kontemporer dalam judul "*Kotchanan*"
10. Tari Baru Tradisi Thailand dalam judul "*Ammarittiya-Apson*"

Meskipun saya telah belajar pengalaman pertunjukan dan penciptaan karya tari Thailand, menurut pemikiran saya sendiri saya juga ingin terus berkembang dan belajar lebih banyak lagi tentang tari terutama dalam penciptaan tari.

Saya salah satu mahasiswa yang lulus gelar sarjana dengan nilai terbaik (*First Class Honour*) jurusan seni pertunjukan tari klasik Thailand di Universitas Srinakharinwirot, Bangkok, Thailand. Saya bangga dengan kesempatan sekali seumur hidup untuk mewakili semua mahasiswa untuk memberikan bunga yang khusus dari Universitas kepada "*Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn of KING BHUMIBOL ADULYADEJ*" pada hari kelulusan tahun 2016 di Universitas Srinakharinwirot, Bangkok, Thailand. Kesempatan besar kali itu yang membuat saya menjadi motivasi hebat kali ini dengan bersumpah untuk membawa ilmu untuk menciptakan manfaat bagi masyarakat dan bangsa. Dengan alasan ini, saya bertekad dan berniat untuk mengembangkan pengetahuan dan kemampuan saya sendiri untuk manfaat maksimal di masa depan ke Thailand. Tanah yang saya tercinta.

Untuk menjadi bagian dari pembangunan harus memiliki pengetahuan yang jelas dan keterampilan khusus. Dari awal jalur kehidupan pada akademik penciptaan karya tari. Meskipun saya ada tingkat tertentu pengalaman penciptaan lapangan kerja, tetapi memiliki identitas yang jelas adalah hal yang penting. Itulah awal dari pencarian diri dan dapat ide meninggalkan negara untuk mencari sendiri supaya kembali mengembangkan negara di masa depan. Ketika kita masih berada di tempat yang akrab, kita tidak bisa tahu bahwa ini adalah identitas yang sebenarnya atau hanya akrab dengan kehidupan sehari-hari. Orang utama yang memberikan panduan dan rencana untuk cara hidup yang komprehensif dan jelas adalah Asst. Prof. Dr. Tepika Rodsakan yang melihat pentingnya berada dalam masyarakat untuk posisi yang jelas dan kuat. Selain itu, saya menerima saran dan bantuan dari Dr. Surasak Jammongsan yang memperkenalkan Pascasarjana ISI Yogyakarta, sebagai salah satu lembaga seni di Indonesia dengan beragam karya seni yang kreatif dan menarik. Memungkinkan saya untuk terus memperluas pengetahuan saya dari gelar

sarjana jurusan penciptaan tari, tetapi akan berbeda dalam proses pembelajaran dan pemecahan masalah. Dia merupakan seorang dari Thailand yang mendapat gelar Ph. D dari institusi ini. Dia yang kasih kesempatan saya untuk memperkenalkan dosen terkenal di Indonesia dipanggil Dr. Sal Murgiyanto, seorang yang penuh inspirasi dengan pidato singkat yang membuat saya keputusan langsung yaitu "sebagai dosen lembaga seni ini, dia akan membantu dengan membimbing dan mengarah pada penemuan identitas pencipta melalui penciptaan karya dengan caranya sendiri dengan kebahagiaan."

Pada 2017, saya dianggap sebagai salah satu mahasiswa pada gelar master jurusan penciptaan tari di Pascasajarna ISI Yogyakarta, Indonesia. Saya dapat kesempatan penciptaan tari selama 2 tahun di Yogyakarta, sebagai berikut:

1. Tari Thailand kontemporer dalam judul "*Anapanasati*"
2. Tari Thailand kontemporer dalam judul "*Hidup/life*"
3. Tari Thailand kontemporer dalam judul "*The Middle Way (Buddhism)*"
4. Tari Thailand kontemporer dalam judul "*Hein*"
5. Tari Baru Rakyat Thailand dalam judul "*Satri Sri Lanna or Cara wanita Lanna*"
6. Tari Thailand kontemporer dalam judul "*Anapanasati II*"
7. Tari Baru Rakyat Thailand kontemporer dalam judul "*Anadta*"
8. Tari Thailand kontemporer dalam judul "*Rian*"
9. Tari Baru Rakyat Thailand kontemporer dalam judul "*King ka la*"
10. Tari Baru Tradisi Thailand dalam judul "*The power of culture (dance) in Thailand*"

Dapat melihat bahwa penciptaan karya-karya tari tersebut bisa menjadi jalan untuk menemukan identitas saya lebih jelas. Meskipun, saya jauh dari negara saya sendiri, saya memiliki darah tari klasik Thailand yang terkonsentrasi. Dari pemikiran bahwa tarian Thailand hanyalah bingkai keakraban saya, tetapi nyatanya, tarian Thailand tersebut adalah identitas saya yang tidak dapat disangkal. Dengan karya kreatif masa lalu dapat dilihat bahwa itu konsisten dengan filsafat agama Buddha terutama. Saya menemukan fakta itu, saya memiliki hasrat untuk menghadirkan filosofi dan praktik Buddhis menjadi inspirasi yang disajikan melalui karya kreatif dalam bentuk tarian klasik Thailand dengan gaya naratif, interpretasi, refleksi masyarakat termasuk belajar dan mengetahui identitas seseorang. Dengan salah satu bentuk baru tentang penciptaan tari yang menantang dan titik awal tesis tari master ini adalah eksperimental struktur tari mengarah pada penciptaan dan pengembangan gerakan tarian baru dari dasar gerakan tarian lama menjadi basis penting.

Tesis penciptaan tari tersebut adalah salah satu proses menemukan identitas pencipta yang ditemukan bahwa tari klasik Thailand adalah kehidupan dan doktrin Buddha adalah jiwa pencipta karya. Eksperimental seperti ini adalah kembali ke inti baik tari klasik Thailand dan inti dari ajaran Buddha merupakan hal-hal baru dalam penciptaan tarian dalam cara percobaan ini. Selain itu, sesuai dengan prinsip sains yang merupakan salah satu ilmu pencipta yang telah dipelajari ketika sekolah yang ambil jurusan sains-matematika menengah karenanya bermanfaat bagi diri sendiri, orang lain, dan bermanfaat dalam seni tari yang bisa dikembangkan tanpa henti.

2. Latar Belakang Penciptaan

Beberapa gerakan manusia berasal dari pemroduksi pola gerak (*rhythmic pattern generator*), yaitu sebuah sirkuit yang memiliki tautan dengan sirkuit kompleks di sumsum tulang belakang atau otak. Teori pemrograman gerak (*Motor Programing Theory*) adalah gerakan yang diproduksi oleh penghasil pola gerak yang merupakan gerakan berirama yakni pola gerak berulang seperti pernapasan. Menurut teori pemrograman gerak ini, gerakan dapat terjadi dari penghasil pola irama (*rhythmic pattern generator*) tanpa kerja otak dan tidak memerlukan aktuator dan sirkuit sensorik (Rumpa dan Prayod Boonsinsuk, 2004: 61) tidak seperti gerakan-gerakan yang lain.

Gerak tari klasik Thailand dikendalikan oleh bagian belakang otak yang disebut "*Cerebullem*" yang berfungsi menjaga keseimbangan tubuh untuk menghasilkan gerakan anggun yang khas dan unik dari pertunjukan tari Thailand sejak masa lalu sampai sekarang. Gerakan tari klasik Thailand sangat mempertimbangkan keseimbangan tubuh, memiliki efek menekan pinggul dan menjaga berat badan pada saat melakukan gerakan sendiri sepanjang waktu. Karena alasan ini, tari klasik Thailand dicirikan oleh gerakan yang lambat, lembut, dan tenang yang harus selalu dilakukan seimbang supaya gerakan nampak anggun (Somporn Furaj, 2011: 71).

Menurut Pichet Klunchun, seniman *Khon Thai* kontemporer, gerakan tari Thailand berpusat di tubuh bagian tengah. Para penari akan mengumpulkan energi di sekitar mereka dan mengirimkannya ke titik pusat ini. Dengan demikian, tari Thailand memiliki energi yang bergerak masuk dan keluar dalam lingkaran dan terhubung secara terstruktur (Parichat Jaingwiwattanaporn, 2006: 54). Studi tentang lingkungan ini telah dilakukan sepanjang sejarah sebagaimana tertulis dalam buku tarian Thailand selama pemerintahan Raja Rama I (1782-1809). Gerakan ini bermula sejak periode Ayutthaya (1350-1767) dan tercatat sebagai bukti tertua. Seluruhnya ada 66 gerakan dalam tari klasik Thailand (Dhamrongrachanuphap, 2003: 58-61). Gerakan-gerakan tersebut adalah bukti sejarah dan merupakan gerakan yang lengkap dan menjadi dasar gerakan tari klasik Thailand.



Gambar 1. gerakan tari klasik Thailand berpusat di tubuh bagian tengah dalam anatomi.
Sumber: Potchanan Pantham

Tari klasik Thailand memiliki sistem saraf yang terletak di bagian tengah tubuh dan berfungsi untuk menjaga keseimbangan dan mengontrol otot-otot untuk bergerak. Selain itu, gerakan tari klasik Thailand penekanannya terletak pada semua gerakan dari setiap bagian tubuh dari awal hingga akhir proses (Somporn Furaj, 2011: 71). Setiap saat gerakan tari klasik Thailand membutuhkan semua energi untuk membuatnya bersih dan indah. Gerakan ini memengaruhi penggunaan napas saat bergerak yang digunakan hanya sedikit dari gerakan total penari.

Penulis mewawancarai enam penari dari Jurusan Tari Klasik Thailand di Universitas Srinakharinwirot, Thailand. Penari yang diwawacara enam orang terdiri dari tiga penari perempuan yang disebut *ตัวนาง (TuaNang)* dan tiga penari laki-laki yang disebut *ตัวพระ (TuaPhrah)*. Wawancara terfokus pada tingkat pernapasan atau *Respiratory rate* (sering ditulis sebagai RR atau R) untuk menangkap laju pernapasan dalam satu menit, yaitu satu dari empat tanda vital yang digunakan untuk menunjukkan normal tidaknya tubuh mencakup emosi, mental, atau penyakit dari berbagai organ. Tingkat pernapasan orang dewasa biasanya 12-18 kali per menit (Phuangthong Kraiphibun, 2013: Online).

Berdasarkan wawancara dengan tes pengukur laju respirasi selama gerakan tubuh dalam tari klasik Thailand dari enam penari dari total sepuluh kali pengukuran ditemukan nilai rata-rata sebagai berikut: gaya karakter perempuan yang disebut *ตัวนาง (TuaNang)* rata-rata sembilan kali per menit dan gaya karakter laki-laki yang

disebut *ตัวพระ (TuaPhrah)* rata-rata tujuh kali per menit (2019: wawancara). Menurut wawancara tersebut, ada indikasi pergerakan gaya tari klasik Thailand hanya sedikit menggunakan napas supaya menjaga keseimbangan tubuh bagi gerakan anggun khas dan unik tari Thailand yang mengutamakan keseimbangan. Berdasarkan wawancara dengan tes tersebut, ditemukan dalam beberapa gerakan seperti *รำสาย (Gerak Ramsai)*, *ชักแป้งพักหน้า (Gerak Chackpengpadna)* atau gerakan mengangkat kaki ke belakang nyaris tidak menggunakan napas saat bergerak. Ini berarti napas bukanlah komponen dari struktur inti yang sangat penting untuk gerakan tersebut. Napas hanya merupakan bagian dari gerakan tubuh tari klasik Thailand dalam semua proporsi gerakannya. Kealamiahannya gerakan fisik dalam sifat kemanusiaan terbatas, akibatnya energi alami dalam tubuh seorang penari juga terbatas. Pada hal gerakan tubuh dalam gaya tari klasik Thailand membutuhkan energi dalam semua proporsi gerakan. Dalam kaitan ini, napas merupakan salah satu sumber energi alami yang memengaruhi gerakan tari klasik Thailand telah lama diabaikan sebagai komponen latihan atau gerakan. Hilangnya salah satu kekuatan sumber energi ini menuntut restorasi di dalam gerakan tari klasik Thailand dengan mengembalikan energi yang hilang.

Mengembalikan energi yang hilang, yaitu energi dari napas yang terkait dengan pergerakan tubuh manusia penting bagi tari klasik Thailand. Hal ini mengarah pada kesadaran emosi kita dengan bernapas. Panjang dan dalamnya pernapasan dapat

membantu kinerja fungsi paru-paru dan gerak tubuh. Hal yang juga membantu kualitas pengendalian mental. Fase ini membantu pelatih untuk memiliki pikiran yang tenang dan memahami kebenaran secara lebih alami. Proses latihan bernapas ini disebut '*Anapanasati*' yang merupakan salah satu metode meditasi dan memiliki arti yang terfokus kepada napas ketika menghirup udara masuk dan menghembuskan udara keluar. *Ana* atau *Adsasah* artinya bernapas masuk (*breathing in*), *Apan* atau *Passanah* artinya bernapas keluar (*breathing out*), *Sati* artinya ingatan saat ini (*mindfulness*). Maka, *Anapanasati* artinya ingatan menarik napas masuk dan keluar saat ini (*mindfulness of breathing in and out*). *Anapanasati* merupakan salah satu kegiatan yang dapat membawa ketenangan pikiran. Artinya, dengan berlatih meditasi *Anapanasati* manusia bisa lebih mengetahui tubuhnya, merasakan emosi, dan memahami mentalnya dari dalam (Mitsuo Cowesko, 2010:4).

Praktik meditasi ini meliputi empat hal penting dalam proses pernapasan yang disebut 'empat- *Satipatan*' (*The Four Foundations of Mindfulness*). Keempatnya terjadi dalam proses pernapasan Buddha. Keempat tahapan tersebut melatih kesadaran tubuh, kesadaran emosi, kesadaran mental, dan kesadaran *Dhamma* atau kebenaran yang terjadi dalam kehidupan. Semua ini adalah proses yang muncul melalui meditasi dengan napas Sang Buddha atau *Anapanasati*.

Latihan pernapasan Buddha ini mencakup kesadaran bernapas masuk dengan panjang, kesadaran bernapas keluar dengan panjang, kesadaran bernapas masuk

dengan pendek, kesadaran bernapas keluar dengan pendek. Dengan melakukan irama bernapas yang alami, kita akan mengenali sentuhan setiap angin. Perasaan sentuhan ini akan berubah jika napas berubah, seperti semua hal di alam yang berubah seiring waktu. Dalam hal ini, kami menyaksikan angin melewati seluruh garis dari awal, tengah, dan akhir. Sementara mental terfokus pada angin, mental dan angin akan santai, sisa tubuh akan rileks juga. Karena napas adalah bagian dari kegiatan tubuh. Kesadaran akan membantu kita melihat bahwa napas dan tubuh tidak sepenuhnya terpisah (Kunarattana Mahathera, diterjemahkan oleh Naiyana Nakwatcharat, 2013: 26-28). Metode bernapas di atas mengarah pada terjadinya empat hal penting dalam *Satipatan (The Four Foundations of Mindfulness)* yang terjadi melalui kesadaran. Metode bernapas ini dikenal sebagai *Anapanasati* yang lengkap yang membimbing pelaku ke arah meditasi.

Menurut ajaran Buddha, meditasi berawal dari alam. Meditasi adalah upaya manusia untuk kembali ke sifat kehidupan melalui praktik diri. Meditasi adalah faktor penting dalam menari. Karena konsentrasi yang baik akan memengaruhi pergerakan tubuh secara jelas dan tenang. Hal ini memudahkan penari memahami perannya dan mengakses emosi dengan sadar berfokus pada menari sepanjang waktu. Sang Buddha mengajarkan hubungan antara napas dan cara hidup manusia, lebih tepatnya dengan gerakan tubuh. Napas merupakan bagian dari transmisi daya yang mampu mengendalikan struktur dalam gerakan untuk mentransfer energi alami

ke dalam sirkulasi tubuh. Bernapas merupakan tindakan menarik energi ke dalam tubuh, lalu mengeluarkannya menggunakan tubuh dan ditransfer pada gerakan secara terus-menerus. Karena dalam melakukan gerakan tubuh, penari perlu berkonsentrasi sebagai komponen utama. Meditasi dalam bentuk mengatur cara bernapas, itu membuat pergerakan tubuh penari menjadi sangat baik. Latihan pernapasan ini merupakan bagian penting dari gerakan tari klasik Thailand.

Peneliti adalah penari klasik Thailand dan sudah terbiasa berlatih pernapasan pola *Anapanasati*. Menguasai cara bernapas *Anapanasati* membuat gerakan tubuh menari yang tenang, alami dan spiritual. Dengan demikian, dapat dihipotesiskan bahwa cara bernapas *Anapanasati* dan tari klasik Thailand saling berhubungan. Berdasarkan percobaan hubungan *Anapanasati* dalam gerakan tari klasik Thailand pendahuluan, dapat dilihat dan ditemukan dalam sepuluh postur utama dari gerakan tari Thailand asli yang disebut 'แม่บทไทย (Mei-Bod-Yai)' (tari asli klasik Thailand) menjadi:

1. ท่าพลาเพียงไหล (*Phalapenglai*)
2. ท่าจันทร์ทรงกลด (*Jansongklot*)
3. ท่านางกล่อมตัว (*Nangklomtua*)
4. ท่าชักแป้งผัดหน้า (*Chakpengpadna*)
5. ท่าบัวชูฝัก (*Buachufak*)
6. ท่าช้างหวานหล้า (*Changwanyai*)
7. ท่ายุ่งพ่อนพอนหาง (*Yungfonhang*)
8. ท่ามี้าตีกลิ (*Kimatikle*)
9. ท่ากวัดเกล้า (*Kawadklaw*)
10. ท่าชักขอสามสาย (*Chaksawsamsai*)



Gambar 2. Contoh gerakan percobaan hubungan *Anapanasati* dalam gerakan tari klasik Thailand
Foto: Bangkit Sanjaya

Dari penjelajahan kreatif hubungan *Anapanasati* dalam gerakan tari Klasik Thailand ditemukan gerakan baru dari gerakan asli. Energi baru yang terus beredar menjadi energi yang menenangkan dan jauh di dalam. Energi tersebut yang datang dari sistem aerobik (*Aerobic system*) akan beredar ke seluruh tubuh. Sistem ini adalah sistem tubuh lengkap yang menggunakan oksigen untuk membakar (Nutrilite, 2016: online). Gerakan ini menjadi gerakan yang dapat mensuplai energi yang terus menerus, damai, dan datang dari dalam yang disebabkan oleh meditasi dengan bernapas sambil bergerak. Sikap tari yang ditemukan masih memiliki postur yang

jas, kuat dan unik gekaitan dengan gerakan tari klasik Thailand, tetapi lebih ringan, lebih nyaman dan lebih alami. Energi dari bernapas masuk dan keluar itu membuat gerakan menjadi terus menerus, tanpa akhir, tanpa masalah kelelahan dan kontraksi otot saat melakukan postur dalam tarian.

Dalam menciptakan karya tari ini, pencipta memakai konsep " hubungan *Anapanasati* dalam gerakan tari klasik Thailand dengan kesadaran" dari penemuan sesuatu dari gerakan tari klasik Thailand yang hanya menggunakan sedikit napas. Dengan menggunakan prinsip meditasi melalui pengaturan napas yang disebut *Anapanasati* dalam prinsip Buddha diterapkan pada gerakan tari klasik Thailand. Penulis menggunakan sistem pergerakan yang terjadi dari asal-usul pola gerakan tanpa memerlukan aktivasi otak dari teori Pemrograman Motorik (*Motor Programing Theory*) untuk mendukung penelitian tersebut. Penciptaan karya tari ini menggunakan prinsip *Anapanasati* dengan gerakan tari klasik Thailand. Karya ini menggunakan metode pernapasan untuk pendorong gerakan seperti itu untuk mendapatkan energi dalam sistem aerobik (*Aerobic system* adalah system yang beredar sepanjang waktu). Hal ini merupakan sistem tubuh yang menggunakan oksigen untuk membakar sepenuhnya dan terbentuk sebagai energi yang berkelanjutan). Sistem ini membantu orang mampu bergerak lebih tahan lama dan alami, melalui penciptaan karya tari dalam bentuk pertunjukan *A-Na(d)tayaSati*.

B. Rumusan Ide Penciptaan

Karya tari ini mencakup tiga hal, berikut:

1. Menciptakan karya tari dengan menghubungkan prinsip meditasi dalam bentuk *Anapanasati* dengan gerakan tari klasik Thailand.
2. Memahami peran penting pernapasan dalam kehidupan dan sebuah pementasan tari.
3. Mencermati hubungan antara *Anapanasati* dengan kesadaran manusia.

C. Keaslian / Orisinalitas

Keaslian karya ini diilhami oleh doktrin meditasi Buddhis, melalui cara bernapas yang disebut "*Anapanasati*" yang harus dilatih bagi memahami prinsip meditasi yang benar melalui pernapasan alami. Hal ini mengarah pada proses persepsi alami yaitu: 1) Kesadaran fisik, 2) Kesadaran emosi, 3) Kesadaran mental, dan 4) Kesadaran *Dhamma* (Alam). Metode pernapasan seperti ini menjadi proses sifat rotasi berkelanjutan. Pengamatan dan pemahaman mekanisme alamiah ini membantu kita mengenali sifat alami atau yang dirasakan pada hal sifat alami ini tidak absolut atau abadi, baik manusia maupun hewan, juga lingkungan di dunia ini yang sedang sekarat atau padam untuk menjadi biasa yang disebut kebenarannya berarti kebenaran hidup yang harus sadar).

Cara bermeditasi melalui praktek pernapasan secara sadar dan memahami sifat sendiri dan sifat semua yang alami dilakukan melalui napas yang sederhana namun hebat. Hebat dalam konteks ini maksudnya dapat membuat kedamaian sejati untuk diri sendiri, oleh diri sendiri lewat berlatih melalui diri sendiri, lalu terjadi manfaat pada diri sendiri dan orang yang lain. Akhirnya, merujuk pada kata-kata Sang Buddha "*to help yourself*" dapat disimpulkan bahwa napas merupakan media tengah untuk mencapai kebenaran hidup. Seni tari adalah seni meniru alam atau kadang-kadang secara alami dapat diakses melalui tubuh, emosi dan perasaan. Bisa mengakses spiritual melalui ekspresi dalam gerakan yang berbeda. Akan tetapi, gerakan tari klasik Thailand diciptakan untuk mengungkapkan bentuk gerakan yang indah dan anggun. Maka ada beberapa perlawanan alami dalam gerakan tersebut. Hal ini menjadi inspirasi untuk memunculkan karya kreatif yang akan dibuat dengan menggunakan gerakan yang mengikuti sifat alam. Dalam tari klasik Thailand diterapkan meditasi melalui napas atau *Anapanasati* untuk gerakan tubuh dengan kesadaran tubuh sendiri saat melakukan gerakan. Gerakan tari klasik Thailand dilakukan dengan kesadaran emosi sendiri, kesadaran proses mental sendiri, dan dengan kesadaran Dhamma di dalam alam sendiri dengan kontrol olah bernapas kepada semua gerakan dengan kesadaran yang berada di bawah gerakan tari klasik Thailand.

D. Tujuan dan manfaat

1. Tujuan

- a) Penciptaan karya tari seni ini memiliki tujuan untuk menemukan menghubungkan prinsip meditasi dalam bentuk *Anapanasati* dengan gerakan tari klasik Thailand.
- b) Penciptaan karya tari seni ini memiliki tujuan untuk memahami peran penting pernapasan dalam kehidupan dan sebuah pementasan tari.
- c) Penciptaan karya tari seni ini memiliki tujuan untuk mencermati hubungan antara *Anapanasati* dengan kesadaran manusia.

2. Manfaat

a) Personal

Karya kreatif ini berkontribusi pada realisasi diri pencipta dengan menggunakan gerakan tari klasik Thailand secara mendalam. Melalui proses penciptaan terjadi gerakan yang alami melalui penggunaan napas untuk mengontrol pergerakan tubuh. Meditasi yang terjadi adalah *output* energi yang mengontrol gerakan tubuh yang berbeda. Itu tergantung pada latihan masing-masing. Termasuk pemahaman dan akses ke sifat sendiri dengan garis waktu dan kesiapan yang berbeda. Namun, semuanya akan dapat mempelajari lebih lanjut tentang identitas diri sendiri melalui latihan tari tersebut. Ini juga

memiliki efek positif pada kontrol fisik, emosi, dan mental. Dengan mengenali sifat yang dekat dan menerima perubahan yang terjadi setiap saat. Ketika gerakan dari satu posisi ke posisi lain yang independen lalu hanya kesadaran apa yang terjadi pada saat ini. Peristiwa ini sebanding dengan semua hal dalam hidup yang terlihat seperti ini (perubahan yang terjadi setiap saat). Jadi, Kesadaran saat ini adalah konsentrasi yang paling kuat.

b) Masyarakat

Karya kreatif ini membawa manfaat bagi masyarakat untuk melihat kembali dunia nyata yaitu, kebenaran hidup yang kadang-kadang diabaikan oleh masyarakat dan diganti dengan dunia imajinernya atau bahkan dunia masa lalu untuk melukai diri sendiri sepanjang waktu. Penciptaan karya tari ini merupakan gerakan yang segar setiap saat melalui meditasi. Dengan menarik penonton saat di perjalanan bersama dengan para penari, waktu selama pertunjukan akan menjadi waktu seperti meditasi baik bagi penonton maupun penari. Membawa kedamaian dari dalam pada saat-saat seperti itu dan dapat lebih diarahkan kepada diri sendiri, tidak terkait dengan agama. Ini melibatkan praktik mengenali sifat diri dan mengendalikan ekspresi diri untuk keuntungan diri sendiri dan sosial, dan juga mencetuskan gagasan

menampilkan gaya tari Thailand, dengan menggabungkan metode dengan ilmu lain. Untuk menciptakan pengetahuan baru untuk memimpin atau digunakan untuk menciptakan tarian Thailand baru.

c) Keilmuan

Karya kreatif ini berkontribusi terhadap keunggulan akademik dalam industri tari Thailand dengan menambahkan salah satu bentuk tari yang akan digunakan sebagai pilihan praktik atau sebagai salah satu teknik yang diterapkan dalam budaya asli. Dengan mengenali struktur dan proses penyebab akar esensial untuk hasil lengkap dan pertumbuhan cabang. Berdasarkan kebijaksanaan leluhur yang menciptakan tarian Thailand dengan sempurna dan indah. Namun, perkembangannya adalah salah satu cara untuk meningkatkan tari Thailand yang terus bergerak untuk menciptakan keragaman lebih dalam industri tari Thailand.