

LAMPIRAN 1:

Prinsip Meditasi Buddha dalam bentuk pernapasan yang disebut "*Anapanasati*"



Prinsip Meditasi Buddha dalam bentuk pernapasan yang disebut "Anapanasati"

“ Bhikkhus, mindfulness of breathing, when developed and cultivated, is of great fruit and benefit. And how, bhikkhus, is mindfulness of breathing developed and cultivated so that it is of great fruit and benefit? Here, bhikkhus, a bhikkhu, having gone to the forest, to the foot of a tree, or an empty hut, sits down. Having folded his legs crosswise, straightened his body, and set up mindfulness in front of him, just mindful he breathes in, mindful he breathes out. Breathing in long, he knows: ‘I breathe in long’ ; or breathing out long, he knows : ‘I breathe out long.’ Breathing in short, he knows: ‘I breathe in short’ ; or breathing out short, he knows: ‘I breathe out short.’ He trains thus: ‘Experiencing the whole body, I will breathe in’; he trains thus: ‘Experiencing the whole body, I will breathe out.’ He trains thus: ‘Tranquillizing the bodily formations, I will breathe in’; he trains thus: ‘Tranquillizing the bodily formations, I will breathe out.’ He trains thus: ‘Experiencing rapture, I will breathe in’; he trains thus: ‘Experiencing rapture, I will breathe out.’ He trains thus: ‘Experiencing happiness, I will breathe in’; he trains thus: ‘Experiencing happiness, I will breathe out.’ He trains thus: ‘Experiencing the mental formation, I will breathe in’; he trains thus: ‘Experiencing the mental formation, I will breathe out.’ He trains thus: ‘Tranquillizing the mental formation, I will breathe in’; he trains thus: ‘Tranquillizing the mental formation, I will breathe out.’ He trains thus: ‘Experiencing the mind, I will breathe in’; he trains thus: ‘Experiencing the mind, I will breathe out.’ He trains thus: ‘Gladdening the mind, I will breathe in’; he trains thus: ‘Gladdening the mind, I will breathe out.’ He trains thus: ‘Concentrating the mind, I will breathe in’; he trains thus: ‘Concentrating the mind, I will breathe out.’ He trains thus: ‘Liberating the mind, I will breathe in’; he trains thus: ‘Liberating the mind, I will breathe out.’ He trains thus: ‘Contemplating impermanence, I will breathe in’; he trains thus: ‘Contemplating impermanence, I will breathe out.’ He trains thus; ‘Contemplating fading away, I will breathe in’; he trains thus: ‘Contemplating fading away, I will breathe out.’ He trains thus: ‘Contemplating cessation, I will breathe in’; he trains thus: ‘Contemplating cessation, I will breathe out.’ He trains thus: ‘Contemplating relinquishment, I will breathe in’; he trains thus: ‘Contemplating relinquishment, I will breathe out.’ It is, bhikkhus, when mindfulness of breathing is developed and cultivated in this way that it is of great fruit and benefit. When, bhikkhus, mindfulness of breathing has been developed and cultivated in this way, one of two fruits may be expected: either final knowledge in this very life or, if there is a residue of clinging, the state of nonreturning. ” (Bhikkhu Bodhi (trans.), 2000: ISBN 978-0-86171-331-8)

“ Para Bhiksu, bernapas dengan penuh kesadaran, ketika dikembangkan dan dibina, akan membuahkan hasil dan manfaat yang sangat baik. Dan bagaimana, para Bhiksu, bernapas dengan penuh kesadaran dapat dikembangkan dan dibina agar membuahkan hasil dan manfaat yang sangat baik? “Di sini, para Bhiksu, seorang Bhiksu, setelah pergi ke hutan, duduk di bawah pohon atau di dalam gubug yang kosong. Setelah duduk bersila, menegakkan badannya, dan menenangkan / mengosongkan pikirannya, dengan penuh kesadaran dia menarik napas, dengan penuh kesadaran dia menghembuskan napas. “Ketika menarik napas panjang, dia tahu: ‘saya menarik napas panjang’; ketika menghembuskan napas panjang, dia tahu: ‘saya menghembuskan napas panjang.’ Ketika menarik napas pendek, dia tahu: ‘saya menarik napas pendek’; ketika menghembuskan napas pendek, dia tahu: ‘saya menghembuskan napas pendek.’ Dia berlatih demikian: ‘Merasakan seluruh tubuh, saya akan menarik napas’; dia berlatih demikian: ‘Merasakan seluruh tubuh, saya akan menghembuskan napas.’ Dia berlatih demikian: ‘Menenangkan formasi tubuh, saya akan menarik napas’; dia berlatih demikian: ‘Menenangkan formasi tubuh, saya akan menghembuskan napas.’ Dia berlatih demikian: ‘Mengalami kegirangan hati, saya akan menarik napas’; dia berlatih demikian: ‘Mengalami kegirangan hati, saya akan menghembuskan napas.’ Dia berlatih demikian: ‘Merasakan kebahagiaan, saya akan menarik napas’; dia berlatih demikian: ‘Merasakan kebahagiaan, saya akan menghembuskan napas.’ Dia berlatih demikian: ‘Merasakan formasi batin, saya akan menarik napas’; dia berlatih demikian: ‘Merasakan formasi batin, saya akan menghembuskan napas.’ Dia berlatih demikian: ‘Menenangkan formasi batin, saya akan menarik napas’; dia berlatih demikian: ‘Menenangkan formasi batin, saya akan menghembuskan napas.’ Dia berlatih demikian: ‘Merasakan pikiran, saya akan menarik napas’; dia berlatih demikian: ‘Merasakan pikiran, saya akan menghembuskan napas.’ Dia berlatih demikian: ‘Menyenangkan pikiran, saya akan menarik napas’; dia berlatih demikian: ‘Menyenangkan pikiran, saya akan menghembuskan napas.’ Dia berlatih demikian: ‘Memusatkan pikiran, saya akan menarik napas’; dia berlatih demikian: ‘Memusatkan pikiran, saya akan menghembuskan napas.’ Dia berlatih demikian: ‘Membebaskan pikiran, saya akan menarik napas’; dia berlatih demikian: ‘Membebaskan pikiran, saya akan menghembuskan napas.’ Dia berlatih demikian: ‘Merenungkan kefanaan, saya akan menarik napas’; dia berlatih demikian: ‘Merenungkan kefanaan, saya akan menghembuskan napas.’ Dia berlatih demikian: ‘Merenungkan kelenyapan, saya akan menarik napas’; dia berlatih demikian: ‘Merenungkan kelenyapan, saya akan menghembuskan napas.’ Dia berlatih demikian: ‘Merenungkan pengakhiran, saya akan menarik napas’; dia berlatih demikian: ‘Merenungkan pengakhiran, saya akan menghembuskan napas.’ Dia berlatih demikian: ‘Merenungkan pelepasan, saya akan menarik napas’; dia berlatih demikian: ‘Merenungkan pelepasan, saya akan menghembuskan napas.’ Para Bhiksu, ketika pernapasan dengan penuh kesadaran dikembangkan dan dibina dengan cara inilah, akan membuahkan hasil dan manfaat yang sangat baik. Para Bhiksu, ketika pernapasan dengan penuh kesadaran dikembangkan dan dibina dengan cara ini, salah satu dari dua buah dapat diharapkan: yaitu pengetahuan terakhir di kehidupan ini atau, kalau ada sisa-sisa yang menempel, keadaan yang tidak akan kembali.” (Janet Lesley Purwanto diterjemakan oleh Bhikkhu Nanamoli and bhikkhu Bodhi, 2019: ISBN 978-0-86171-072-0).



LAMPIRAN 2:

**Acara Workshop & Casting “Tari Klasik Thailand + Metode Pernapasan *Anapanasati*
dalam gerakan tarian”**

Poster

Acara Workshop & Casting “Tari Klasik Thailand + Metode Pernapasan *Anapanasati* dalam gerakan tarian”

Design Poster: Bangkit Sanjaya



Konfirmasi informasi...

🚩 Workshop...Tari klasik Thailand +
metode pernapasan Anapanasati
dalam gerakan tari

🌈 Hari Sabtu & Minggu,
13-14 April 2019
@Galeri Pascasarjana ISI Yk.
Jl. Suryodiningratan No. 8,
Yogyakarta, Indonesia.

Catatan :

1. Waktu (on time)

🕒 Buka pintu : pukul 08.30-08.55

🕒 Mulai acara : pukul 09.00

🕒 Selesai : pukul 12.00

2. Kostum

👗 Hari Sabtu : Baju dan Celana
untuk latihan

👗 Hari Minggu :

- Baju warna PUTIH

- Kain/Jarik (sepanjang 2.30-3 m.)

- Tali

- Sampur



Tim Produksi acara Workshop

Pemateri	:	Potchanan Pantham
MC	:	Ahmad Susantri
Fotografer	:	Cindi Adelia Putri Emas
Videografer	:	Fulkha Tajri M
Buku tamu dan konsumsi	:	Fitriyani Arifin
Design Poster dan design indoor	:	Bangkit Sanjaya

Contoh: Certificate acara workshop



Contoh: Buku tamu acara workshop

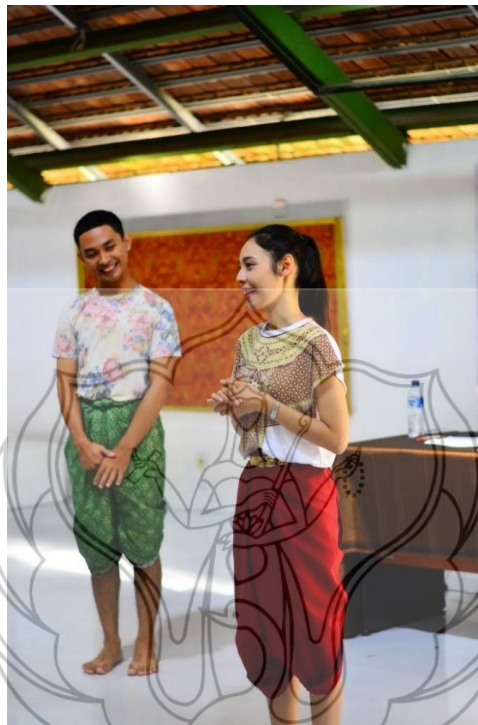

 Acara : Workshop Tari Klasik Thailand dan Metode Pernapasan Anapanasati dalam Gerakan Tari
 Hari Sabtu, 13 April 2019
 Di Galeri Pascasarjana ISI Yogyakarta

NO	NAMA	ALAMAT	EMAIL/TELEPON	TANDA TANGAN
1.	Iwan Setiawan	Sewon	085 335 794 262	
2.	Nuriana Kusanti	Sewon	087 839 209 774	
3.	Fabrizia Iman Adyatami	Suryadiningrat	085 271 527 787	
4.	Kiranti Manda	Sleman	082 334 744 744	
5.	Diah Ayu Lailah	Sleman	081 228 883 846	
6.	Romadhani Saputra	Sewon	0896 8530 5217	
7.	Ectasyan Ekay Lanteng	Sewon	089650692391	
8.	MARISA	Sewon	0812 7362 7000	
9.	Anggun Ida M	Sewon	087884624803	
10.	Faisol Rahman	Kuningan	081216672741	
11.	Bima Satryo Wardana	Kuningan	081393300631	
12.	Jenny All	Sewon	081225784582	
13.	Azzah Rinali	Bantul	+62178835928	

Foto: Acara Workshop & Casting “Tari Klasik Thailand + Metode Pernapasan *Anapanasati* dalam gerakan tarian”

Tanggal 13-14 April 2019, Pukul 09.00-12.00 WIB

Di Galeri Pascasarjana ISI Yogyakarta, Indonesia

















LAMPIRAN 3:

Pola Lantai penciptaan Tari A-*Nad*tayaSati

Pola Lantai penciptaan Tari A-Na(d)tayaSati

Koreografer : Potchanan Pantham

Penari : Anissa Binti Md Razali
Yulistia Yarno Putri
Marisa
Galuh Kusuma D.
Kinanti Masida Hudayani
Faisal Rahman
Bima Satrya Wardana

Fotografer : Cindi Adelia Putri Emas

Tempat : Ruang Multimedia Pascasarjana ISI Yogyakarta

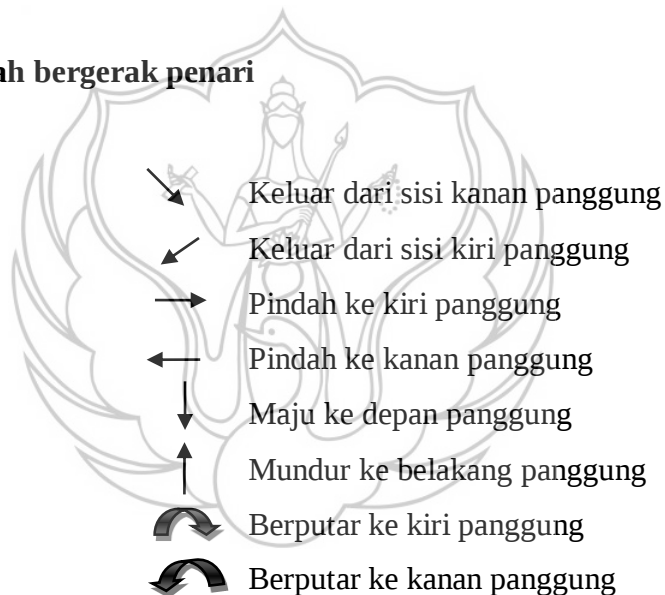


Tari A-Na(d)tayaSati

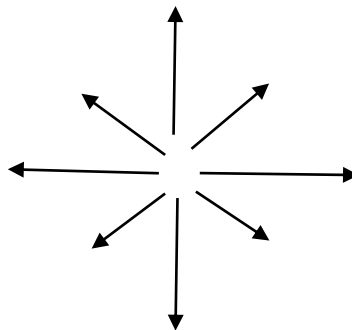
Simbol untuk penari

- ① **Simbol penari 1** : Potchanan Pantham
- ② **Simbol penari 2** : Anissa Binti Md Razali
- ③ **Simbol penari 3** : Yulistia Yarno Putri
- ④ **Simbol penari 4** : Marisa
- ⑤ **Simbol penari 5** : Galuh Kusuma D.
- ⑥ **Simbol penari 6** : Kinanti Masida Hudayani
- ⑦ **Simbol penari 7** : Faisal Rahman
- ⑧ **Simbol penari 8** : Bima Satrya Wardana

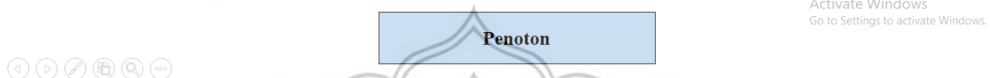
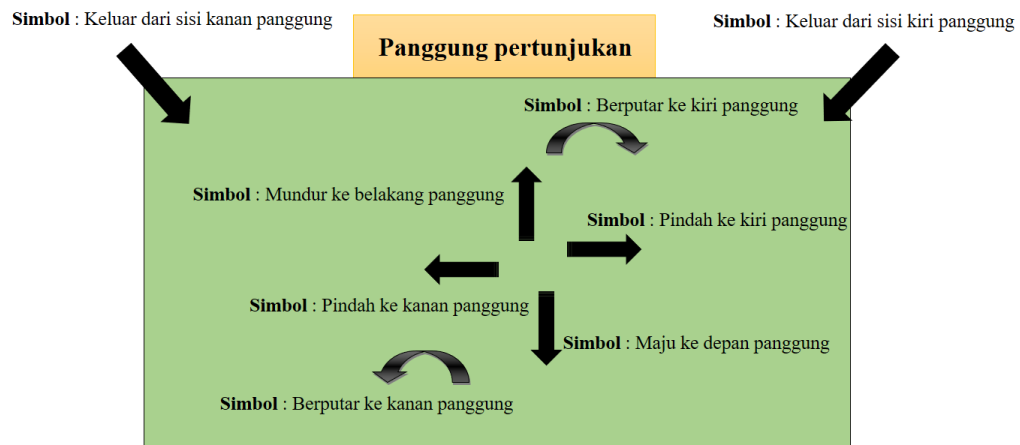
Simbol untuk arah bergerak penari



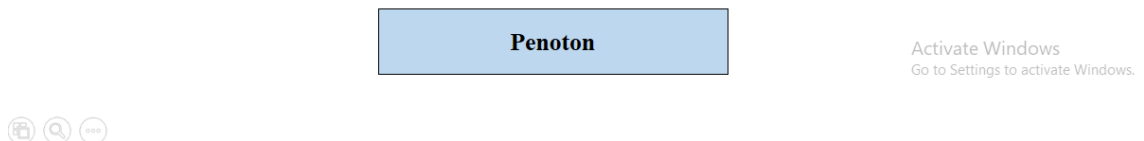
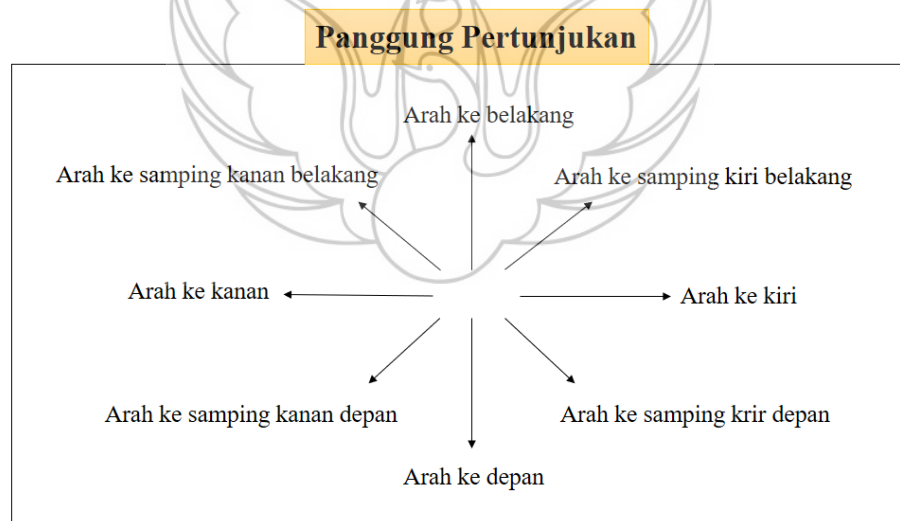
Simbol untuk arah penari



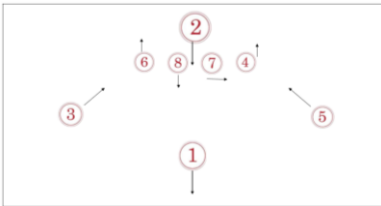
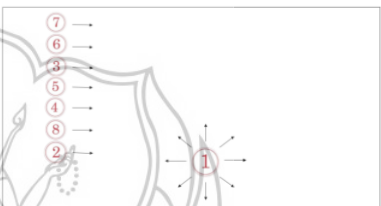
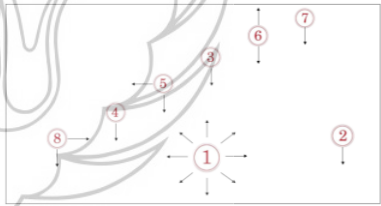
Bagan simbol untuk arah bergerak penari

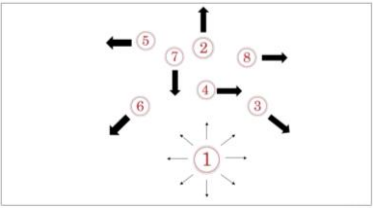
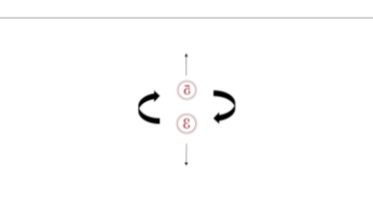


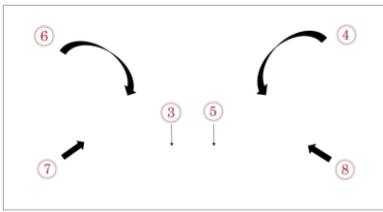
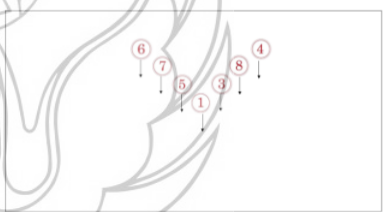
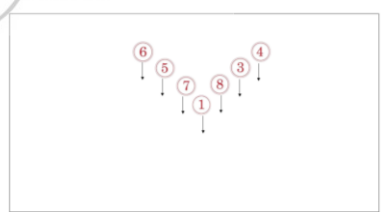
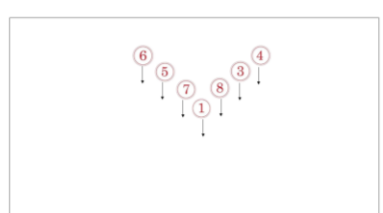
Bagan simbol untuk arah penari



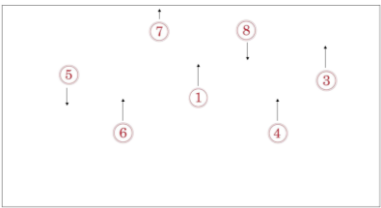
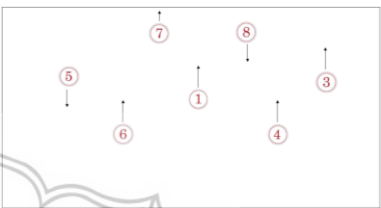
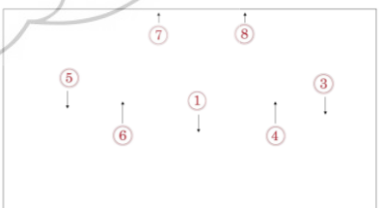
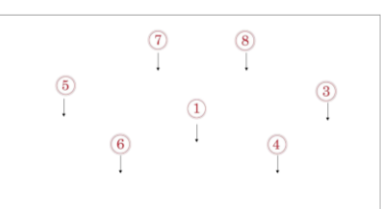
Pola Lantai penciptaan Tari A-Na(d)tayaSati

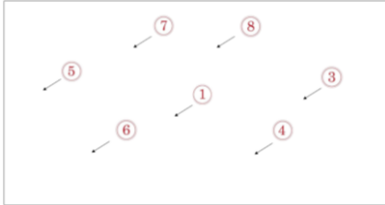
Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
Opening			Gerakan simbol agama Buddha disebut “ <i>The Reclining Buddha</i> ”
			Gerakan tari A-Na(d)tayaSati
			Gerakan tari A-Na(d)tayaSati dan gerakan simbol agama Buddha
			Gerakan tari A-Na(d)tayaSati dan gerakan simbol agama Buddha

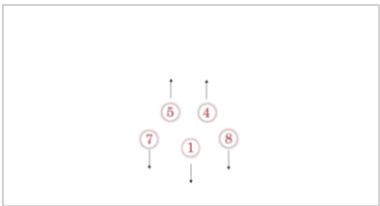
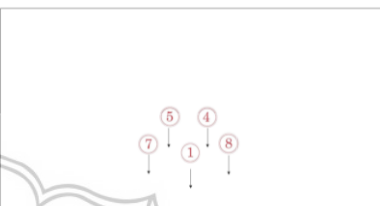
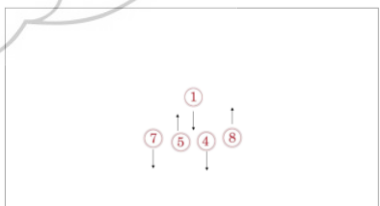
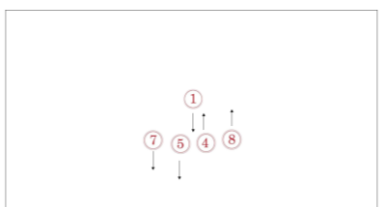
Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Gerakan tari <i>A-Na(d)tayaSati</i> dan gerakan simbol agama Buddha
			Gerakan tari <i>A-Na(d)tayaSati</i> dan gerakan simbol agama Buddha
Pertama			Gerakan tari klasik Thailand
			Gerakan tari klasik Thailand bagian kepala
			Gerakan tari klasik Thailand bagian tangan

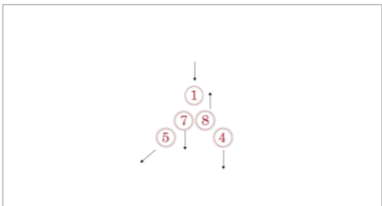
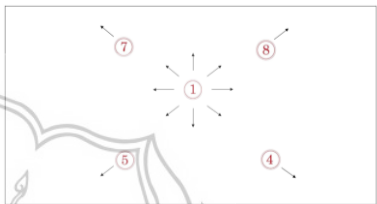
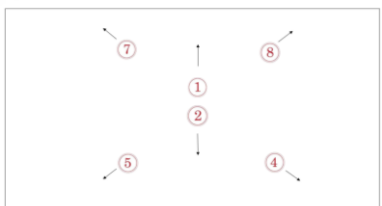
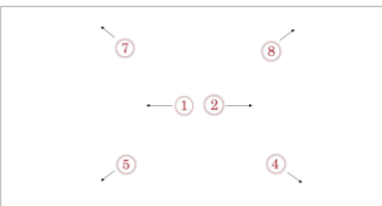
Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Gerakan tari klasik Thailand bagian kaki
			Gerakan tari klasik Thailand dengan menggabungkan semua bagian gerakan
			Gerakan tari klasik Thailand disebut “ <i>Ekchanangnon</i> ”
			Gerakan tari klasik Thailand disebut “ <i>Phamankaw</i> ”
			Gerakan tari klasik Thailand disebut “ <i>Kaetaw</i> ”

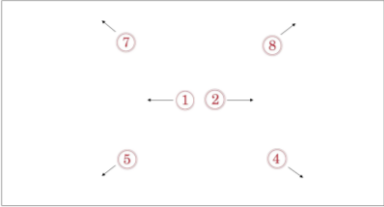
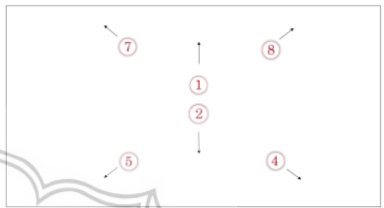
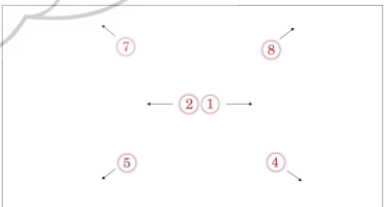
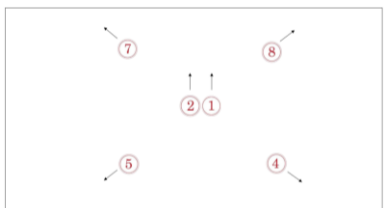
Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Gerakan tari klasik Thailand disebut “Phala”
			Gerakan tari klasik Thailand disebut “Phianglai”
			Gerakan tari klasik Thailand disebut “Thepphanom”
			Gerakan tari klasik Thailand disebut “Phathom”
			Gerakan tari klasik Thailand disebut “Phomshinah”

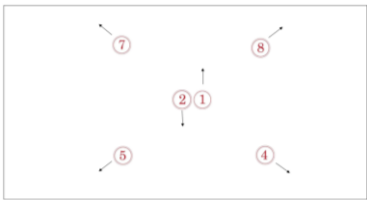
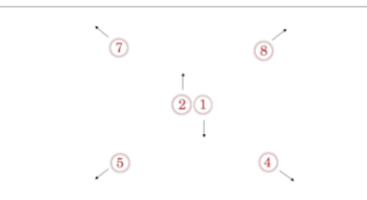
Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Gerakan tari klasik Thailand disebut “Kinnari”
			Gerakan tari klasik Thailand disebut “Liapham”
			Gerakan tari klasik Thailand disebut “Chanthongklod”
			Gerakan tari klasik Thailand disebut “Yungfonhang”
			Gerakan tari klasik Thailand disebut “Sodsoimala”

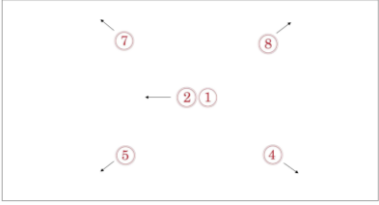
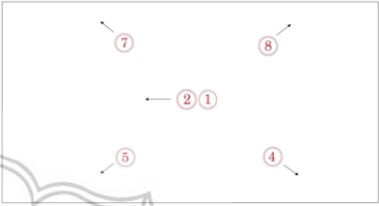
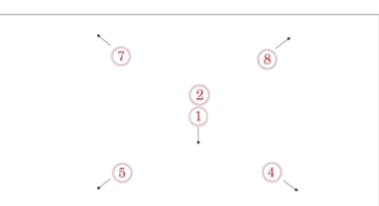
Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Gerakan tari klasik Thailand disebut “Chiadchin”
			Gerakan tari klasik Thailand dan bernyanyi asli irama dalam gerakan Thailand
			Gerakan tari klasik Thailand
			Gerakan tari klasik Thailand
			Gerakan tari klasik Thailand

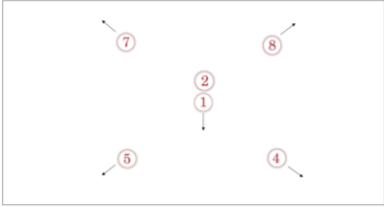
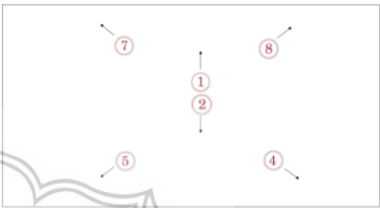
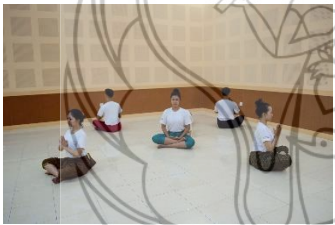
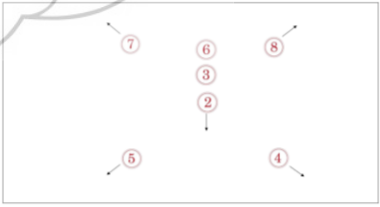
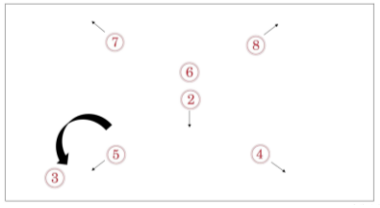
Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Satu gerakan tari klasik Thailand yang dikolaborasi banyak penari.
			Satu gerakan tari klasik Thailand yang dikolaborasi banyak penari.
			Satu gerakan tari klasik Thailand yang dikolaborasi banyak penari.
			Satu gerakan tari klasik Thailand yang dikolaborasi banyak penari disebut <i>"Thepphanom"</i>
			Satu gerakan tari klasik Thailand yang dikolaborasi banyak penari disebut <i>"Phomshinah"</i>

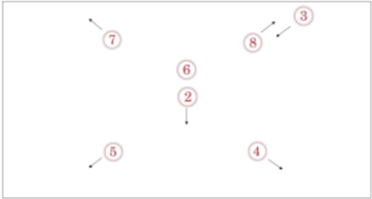
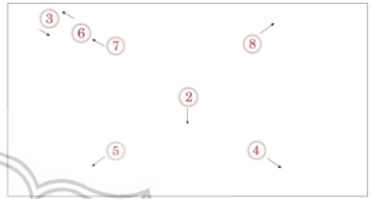
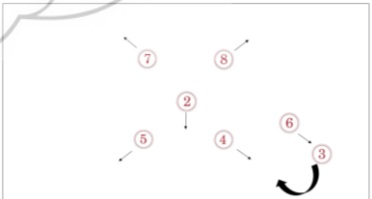
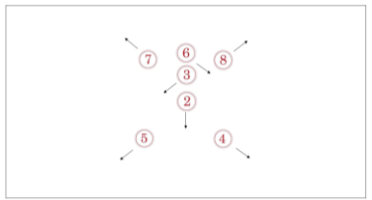
Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Satu gerakan tari klasik Thailand yang dikoraborasi banyak penari disebut “Phala”
			Gerakan tari klasik Thailand yang hanya menggunakan sedikit napas
Kedua			Prinsip <i>Anapanasati</i> dari inspirasi doktrin agama Buddha
			Prinsip <i>Anapanasati</i> dari inspirasi doktrin agama Buddha
			Prinsip <i>Anapanasati</i> dari inspirasi doktrin agama Buddha

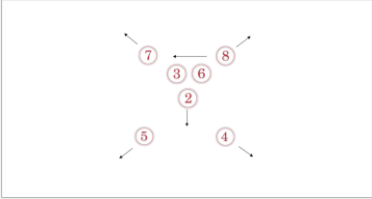
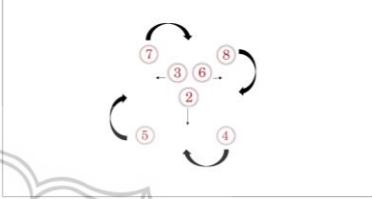
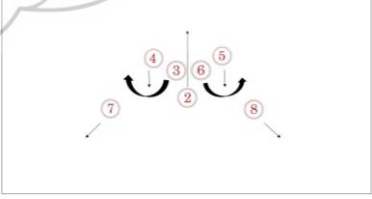
Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Prinsip <i>Anapanasati</i> dari inspirasi doktrin agama Buddha
			Prinsip <i>Anapanasati</i> dari inspirasi doktrin agama Buddha
			Prinsip <i>Anapanasati</i> dari inspirasi doktrin agama Buddha
			Prinsip <i>Anapanasati</i> dari inspirasi doktrin agama Buddha
			Prinsip <i>Anapanasati</i> dari inspirasi doktrin agama Buddha

Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Prinsip <i>Anapanasati</i> dari inspirasi doktrin agama Buddha
			Prinsip <i>Anapanasati</i> dari inspirasi doktrin agama Buddha
			Prinsip <i>Anapanasati</i> dari inspirasi doktrin agama Buddha
			Prinsip <i>Anapanasati</i> dari inspirasi doktrin agama Buddha
			Prinsip <i>Anapanasati</i> dari inspirasi doktrin agama Buddha

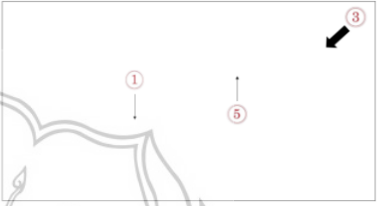
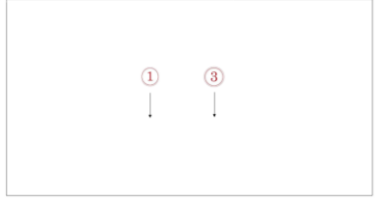
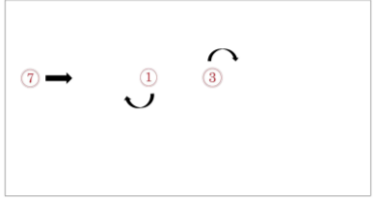
Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Prinsip <i>Anapanasati</i> dari inspirasi doktrin agama Buddha
			Prinsip <i>Anapanasati</i> dari inspirasi doktrin agama Buddha
			Prinsip <i>Anapanasati</i> dari inspirasi doktrin agama Buddha
			Prinsip <i>Anapanasati</i> dari inspirasi doktrin agama Buddha
			Prinsip <i>Anapanasati</i> dari inspirasi doktrin agama Buddha

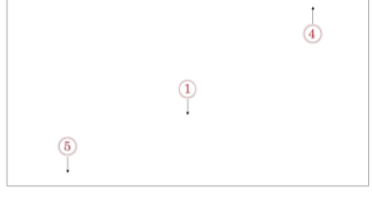
Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Prinsip <i>Anapanasati</i> dari inspirasi doktrin agama Buddha
			Prinsip <i>Anapanasati</i> dari inspirasi doktrin agama Buddha
			Prinsip meditasi <i>Anapanasati</i> dengan empat-Satipatan
			Prinsip meditasi <i>Anapanasati</i> dengan empat-Satipatan
			Prinsip meditasi <i>Anapanasati</i> dengan empat-Satipatan

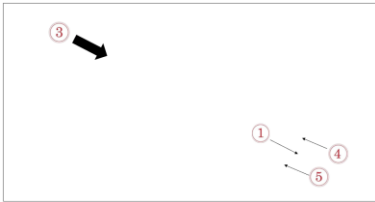
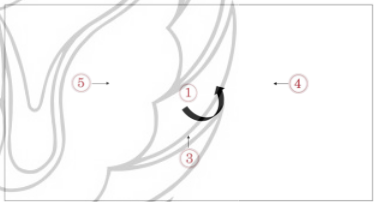
Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Prinsip meditasi <i>Anapanasati</i> dengan empat-Satipatan
			Prinsip meditasi <i>Anapanasati</i> dengan empat-Satipatan
			Prinsip meditasi <i>Anapanasati</i> dengan empat-Satipatan
			Prinsip meditasi <i>Anapanasati</i> dengan empat-Satipatan
			Prinsip meditasi <i>Anapanasati</i> dengan empat-Satipatan

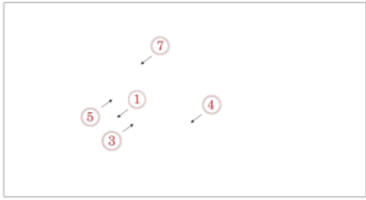
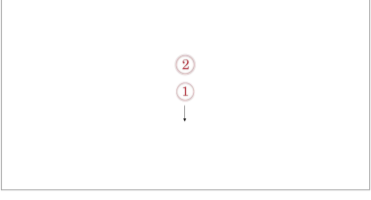
Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Prinsip meditasi <i>Anapanasati</i> dengan empat-Satipatan
			Prinsip meditasi <i>Anapanasati</i> dengan empat-Satipatan
			<i>Anapanasati</i>
			<i>Anapanasati</i>

Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
Ketiga			Gerakan tari klasik Thailand
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Jansongklot</i> ”
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Re-Jansongklot</i> ”
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand.
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Kinnari</i> ”

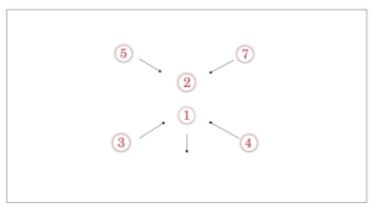
Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Re-Kinnari</i> ”
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand.
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Phomsinah</i> ”
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Re-Phomsinah</i> ”
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand.

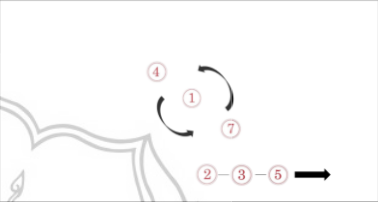
Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Napaporn</i> ”
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Re-Napaporn</i> ”
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand.
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Yungfonhang</i> ”
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Re-Yungfonhang</i> ”

Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand.
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Reangmon</i> ”
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Reangmon</i> ”
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Re-Reangmon</i> ”
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Ekcahnangnon</i> ”

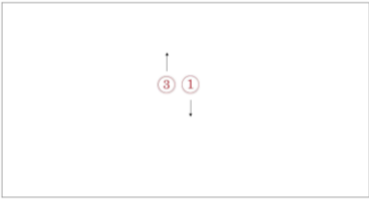
Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Ekcahnangnon</i> ”
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Re-Ekcahnangnon</i> ”
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Phala</i> ”
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Re-Phala</i> ”
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Re-Phala</i> ”

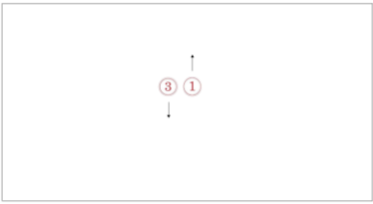
Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand.
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand.
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand.
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand.
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand.

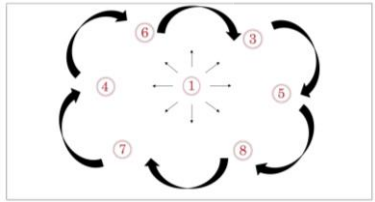
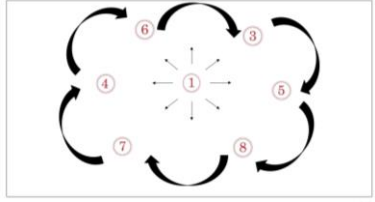
Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand.
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand.
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand.
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand.
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand.

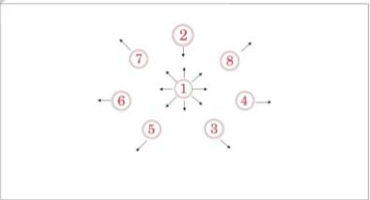
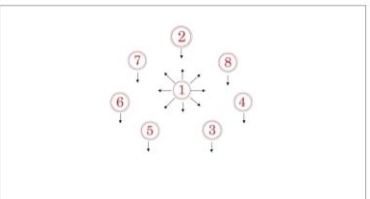
Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand.
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand.
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand.
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Bagian kepala asli
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Bagian kepala <i>A-Na(d)tayaSati</i>

Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Bagian tangan asli
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Bagian tangan <i>A-Na(d)tayaSati</i>
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Bagian kaki asli
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Bagian kaki <i>A-Na(d)tayaSati</i>
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Jansongklot</i> ”

Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Kinnari</i> ”
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Phala</i> ”
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Yungfonhang</i> ”
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Reangmon</i> ”
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Ekcahnangnon</i> ”

Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Phomsinah</i> ”
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand. Gerakan “ <i>Napaporn</i> ”
			Hubungan <i>Anapanasati</i> dalam gerakan tari klasik Thailand.
			Gerakan <i>A-Na(d)tayaSati</i>
			Gerakan <i>A-Na(d)tayaSati</i>

Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Gerakan <i>A-Na(d)tayaSati</i>
			Gerakan <i>A-Na(d)tayaSati</i>
			Gerakan <i>A-Na(d)tayaSati</i>
			Gerakan <i>A-Na(d)tayaSati</i>
			Gerakan <i>A-Na(d)tayaSati</i>

Bagian	Foto	Pola Lantai	Keterangan
			Gerakan <i>A-Na(d)tayaSati</i>
			Gerakan <i>A-Na(d)tayaSati</i>
			Gerakan <i>A-Na(d)tayaSati</i>
			Gerakan <i>A-Na(d)tayaSati</i>
			Gerakan <i>A-Na(d)tayaSati</i>

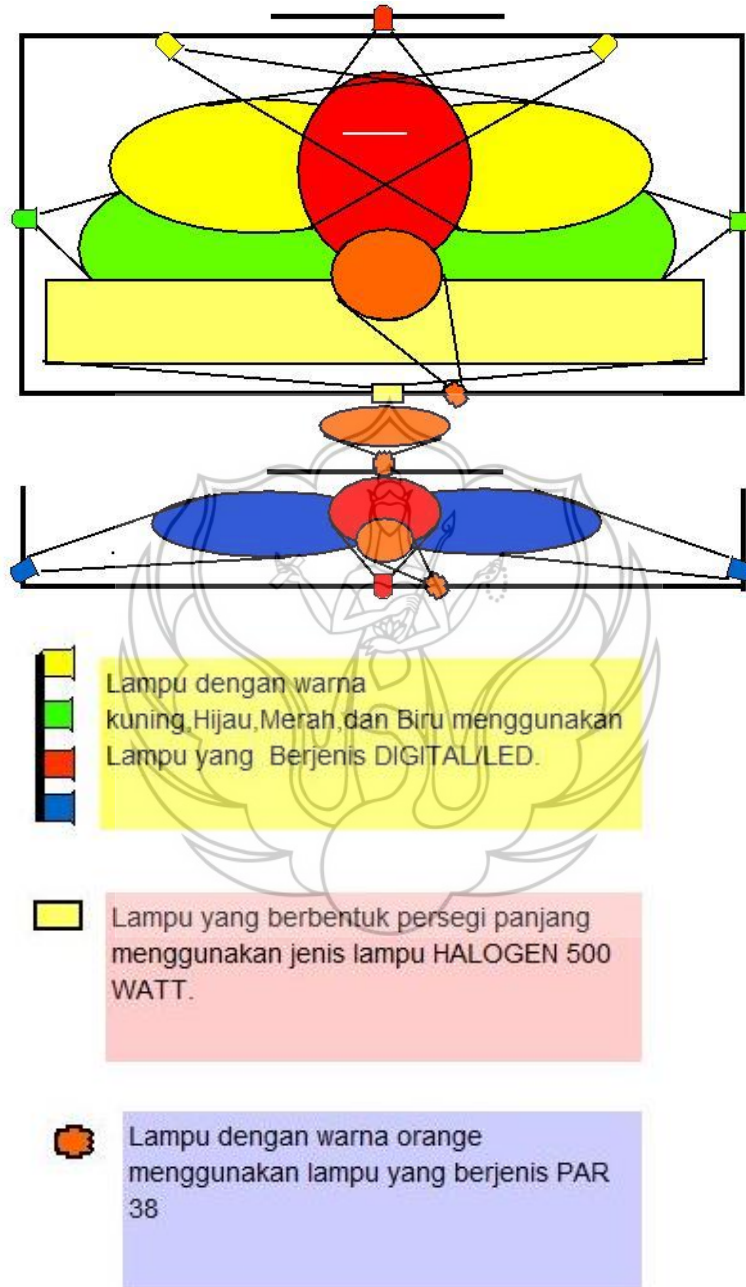
LAMPIRAN 4:

Tata Cahaya penciptaan tari *A-Na(d)tayaSati*



Tata Cahaya penciptaan tari *A-Na(d)tayaSati*

Lightingman : Moch Ridho Fajar Prakoso



LAMPIRAN 5:

Deskripsi musik penciptaan Tari *A-Na/dtayaSati*

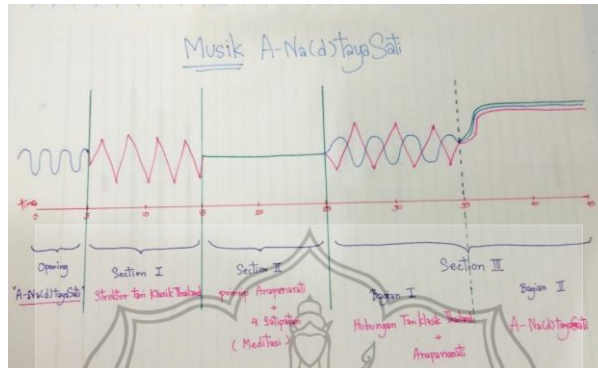


Deskripsi musik penciptaan Tari *A-Na(d)tayaSati*

Komposer: Asistant Professor Dr. Tepika Rodsakan

Aran-Sang Muang

Waranyu Rotwinit





LAMPIRAN 6:

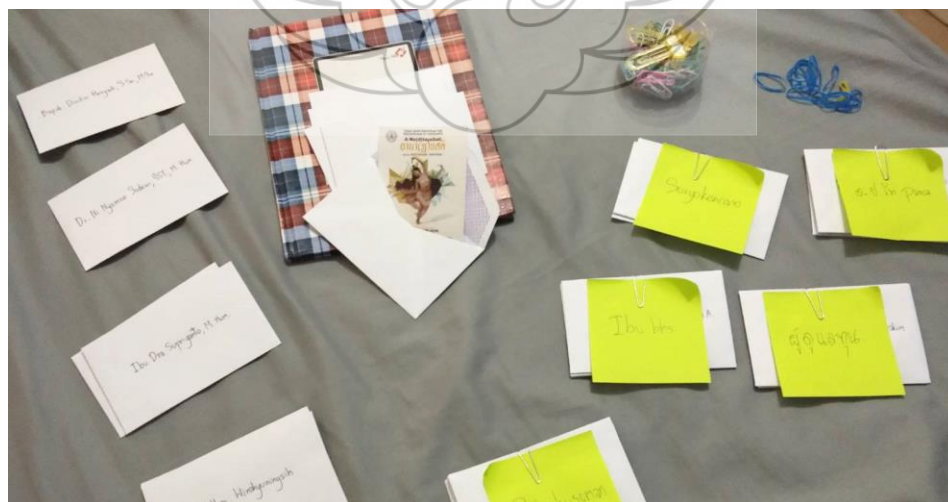
**Poster, undangan, katalog buku program, dan buku tamu
acara penciptaan Tari *A-Na/d)tayaSati***

Poster acara

Design poster acara: Devin Nodestio



Undangan acara penciptaan Tari A-Na(d)tayaSati



Katalog/Buku program acara penciptaan Tari A-Na(d)tayaSati

Katalog/Buku program: Potchanan Pantham

Proses membuat Katalog/Buku program acara



Program membuat Katalog/Buku program acara

yaitu Microsoft PowerPoint dan Microsoft Word

Buku tamu acara penciptaan Tari A-Na(d)tayaSati


A-Na(d)tayaSati
 POTCHAKAN PANTHAM
 TUGAS AKHIR PENCiptaan TARI PASCASARJANA ISI YOGYAKARTA
 Hari Sabtu, 22 Juni 2019
 Di Nalalem Suryowijayan

NO	NAMA	ALAMAT	EMAIL/TELEPON	TANDA TANGAN
1	BUNYANG MENTARI KASABAGAN			
2	Teeka Paksan	SWU Thailand	teeka-jia@hotmail.com	
3	Thana Korn Namwong	SWU Thailand	pet.yim123@hotmail.com	Thana Korn
4	Phan Thu Thuy	Stonca	thuythecantaw@gmail	
5	Garng loma	ISI Jaja	lomaung11@gmail.com	
6	Erlina Ruffa S	ISI JK		
7	Uthairuk HOKKAWA	ISI JK	mokkawa@sezam.ci	
8	Adhira Olate	ISI JK	adhi_02A@hotmail	
9	Yusuf MOHD	ISI JK	wat.yusufmohd@gmail.com	
10	Larasati Rini	U of Minnesota		
11	Martati HK	Forum SEPUS		
12	DAUKNO R	JK	dauknoindika@gmail	


A-Na(d)tayaSati
 POTCHAKAN PANTHAM
 TUGAS AKHIR PENCiptaan TARI PASCASARJANA ISI YOGYAKARTA
 Hari Sabtu, 22 Juni 2019
 Di Nalalem Suryowijayan

NO	NAMA	ALAMAT	EMAIL/TELEPON	TANDA TANGAN
1	BUNYANG MENTARI KASABAGAN			
2	Teeka Paksan	SWU Thailand	teeka-jia@hotmail.com	
3	Thana Korn Namwong	SWU Thailand	pet.yim123@hotmail.com	Thana Korn
4	Phan Thu Thuy	Stonca	thuythecantaw@gmail	
5	Garng loma	ISI Jaja	lomaung11@gmail.com	
6	Erlina Ruffa S	ISI JK		
7	Uthairuk HOKKAWA	ISI JK	mokkawa@sezam.ci	
8	Adhira Olate	ISI JK	adhi_02A@hotmail	
9	Yusuf MOHD	ISI JK	wat.yusufmohd@gmail.com	
10	Larasati Rini	U of Minnesota		
11	Martati HK	Forum SEPUS		
12	DAUKNO R	JK	dauknoindika@gmail	

LAMPIRAN 7:

Synopsis penciptaan Tari *A-Na(d)tayaSati*



Synopsis penciptaan Tari *A-Na(d)tayaSati*



KETIKA AKU TIDAK MENYADARI HAKIKAT BERNAPAS,
AKU JUGA TIDAK TAHU SIAPA SEJATINYA DIRIKU.
KETIKA AKU MEMAHAMI HAKIKAT BERNAPAS, MAKA AKU
TAHU BUKAN SAJA TENTANG RAGAKU TETAPI JUGA
ROHANIKU.

- POTCHANAN PANTHAM -

A-Na(d)tayaSati

Synopsis



Setiap aktivitas sehari-hari dalam kehidupan membutuhkan energi yang diperbaharui. Cara bernapas yang tepat memberi pasokan energi yang besar ke tubuh kita. Atlet perlu memiliki sistem pernapasan yang tepat dan lengkap. Demikian halnya penari harus menggunakan tubuhnya dalam gerakan. Jika, tidak bernapas dengan baik energi apa yang akan mendukung pergerakan tubuh?

Melakukan meditasi bukan hanya dengan duduk, berdiri, atau tidur kemudian langsung menjadi tenang. Prinsip meditasi yang sejati adalah bangun dari dalam dan melihat proses mental diri sendiri. Gaya meditasi Anapanasati merupakan cara menarik napas (*Breathing in*) dan menghembuskan napas (*Breathing out*) bagi diri sendiri. Proses ini bertujuan untuk mengetahui dan mengendalikan diri dengan baik secara fisik, emosi, mental dan *Dhamma* alam, yang dapat terjadi dari napas pendek dan panjang dalam diri sendiri.



LAMPIRAN 8:

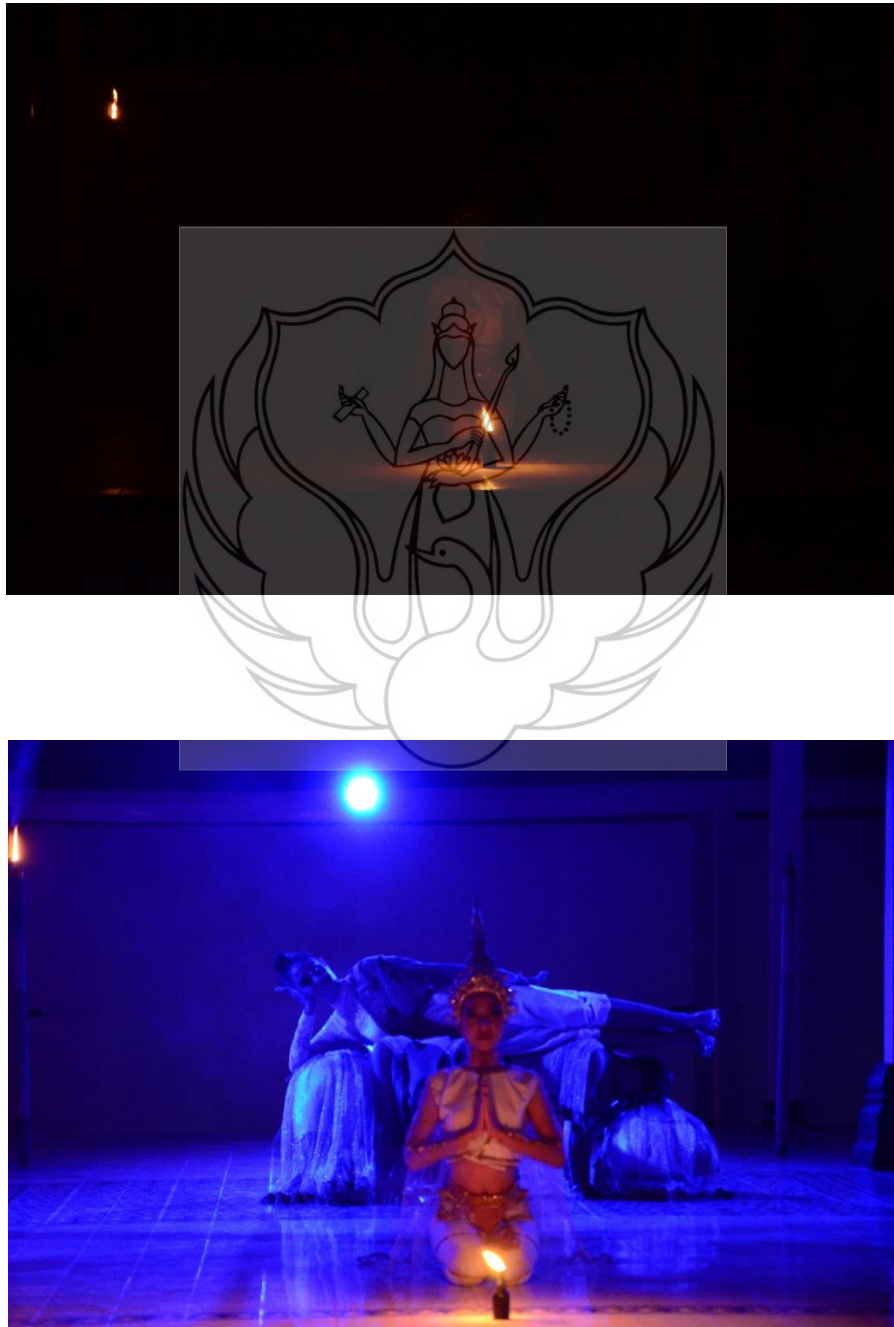
Pertunjukan Tari A-Na*d*tayaSati

(Foto)

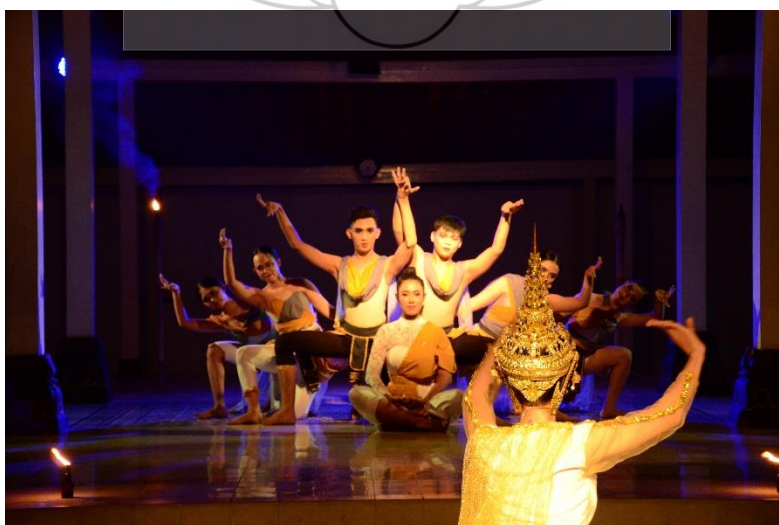
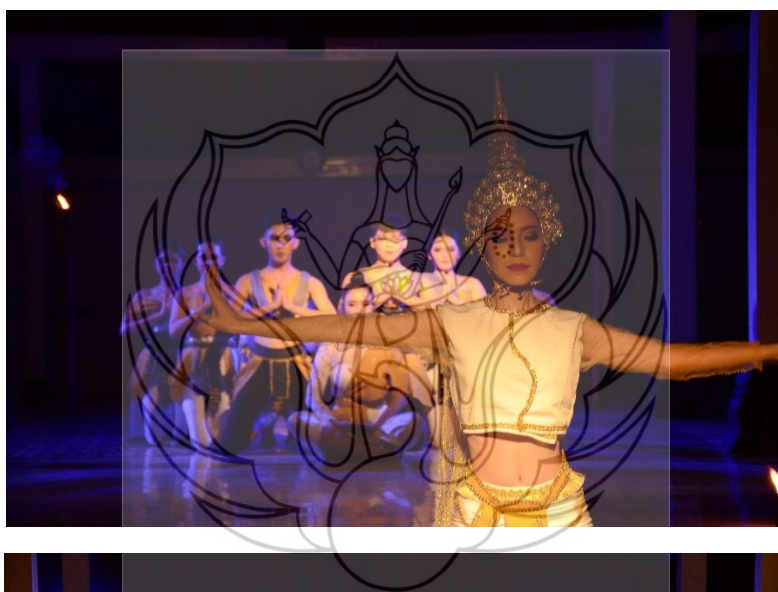
Pertunjukan Tari A-Na(d)tayaSati

Fotogarfer: Aditya Hedianito Wibowo

Bagian Opening: menyajikan gerakan *A-Na(d)tayaSati* dan simbol agama Buddha









Bagian pertama: menyajikan gerakan tari klasik Thailand.



















Bagian kedua : menyajikan proses meditasi melalui napas dan proses empat-*Satipatan* dari *Anapanasati*













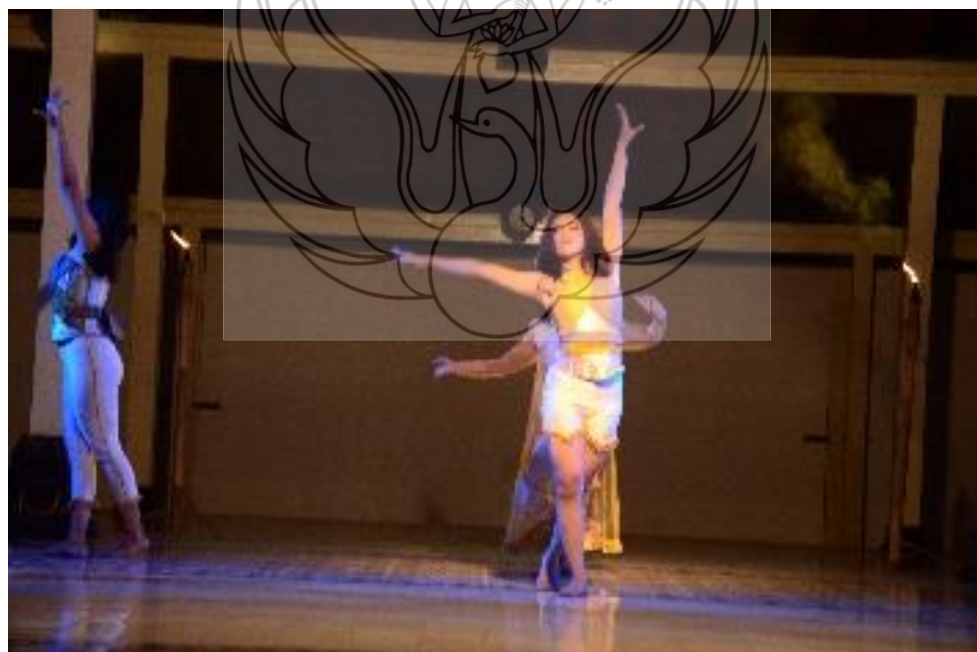
Bagian ketiga : menyajikan hubungan *Anapanasati* dalam gerakan Tari Klasik Thailand dengan kesadaran.



































LAMPIRAN 9:

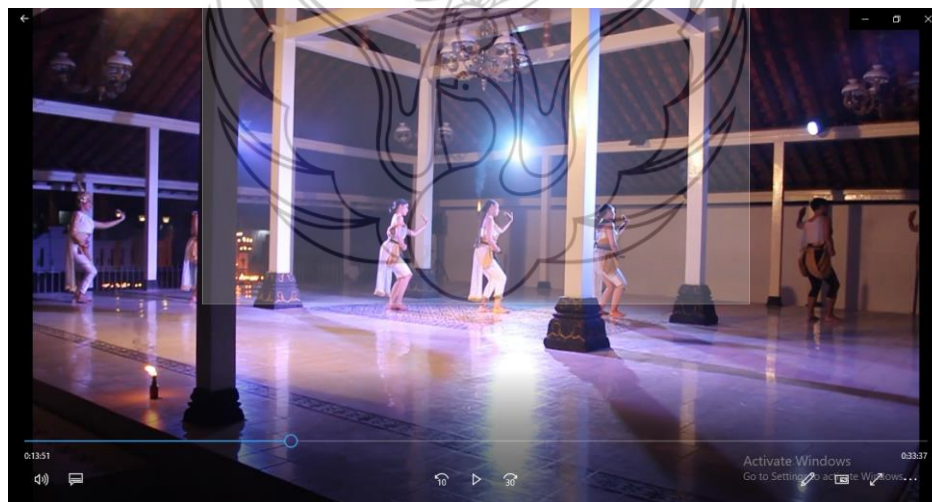
Pertunjukan Tari A-Na(*d*)tayaSati

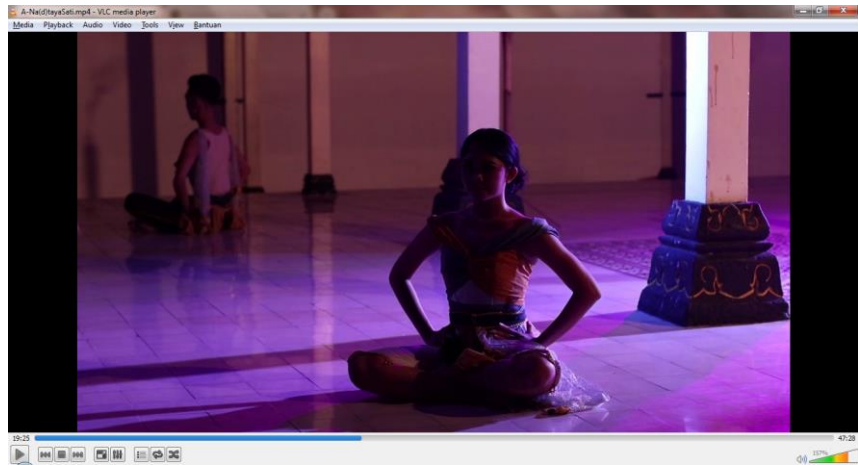
(Video)

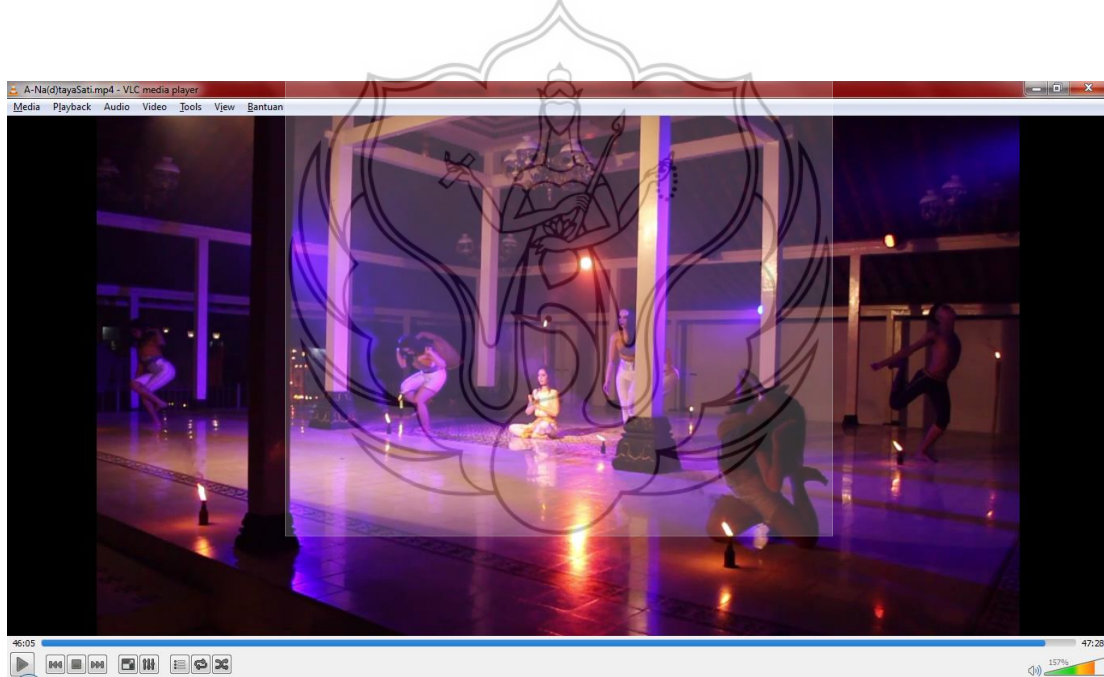
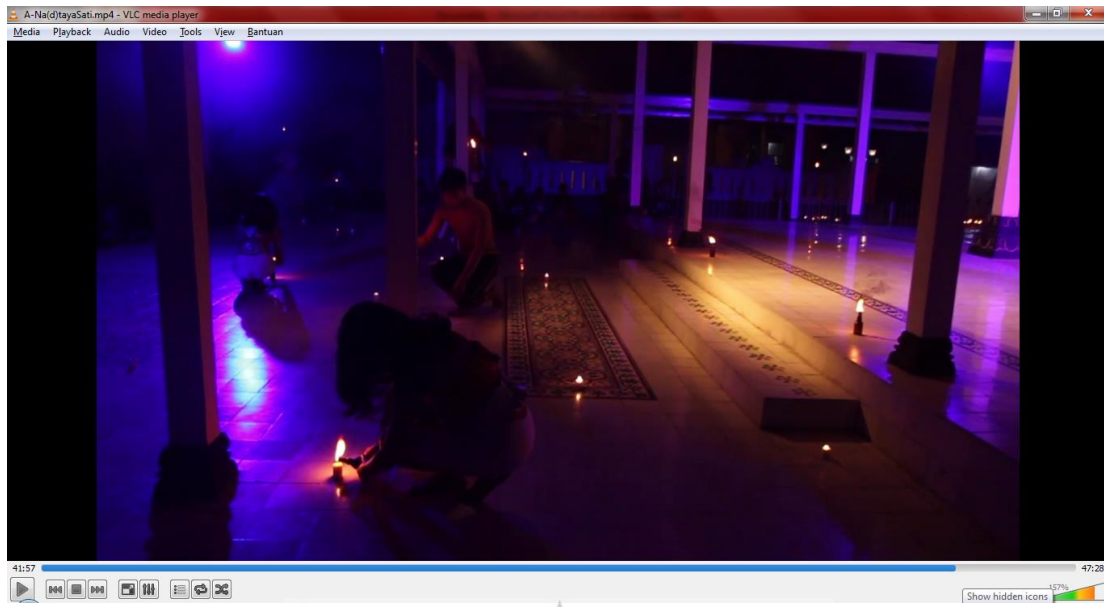


Pertunjukan Tari A-Na(d)tayaSati

Videogarfer: I Wayan Nain Febri







LAMPIRAN 10:

Dokumentasi setelah acara *A-Na(d)tayaSati*



Dokumentasi setelah acara *A-Na(d)tayaSati*







LAMPIRAN 11:

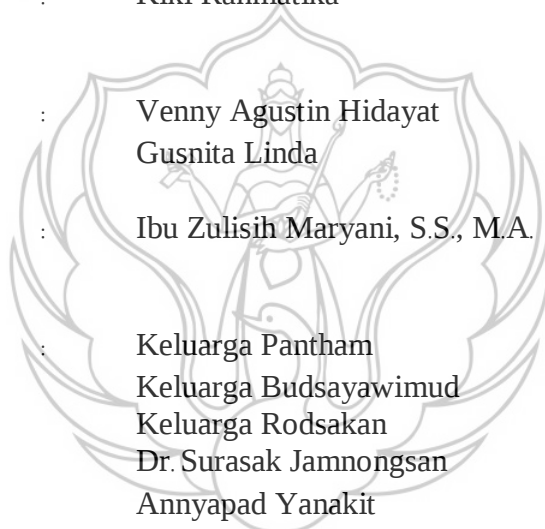
Tim penciptaan tari *A-Na(d)tayaSati*



Tim penciptaan tari *A-Na(d)tayaSati*

Dosen Pembimbing	:	Dr. Sal Murgiyanto
Dosen Penguji Ahli	:	Dr. Martinus Miroto, M.F.A
Dosen Ketua Penguji	:	Dr. Dewanto Sukistono. M.Sn.
Koreografer	:	Potchanan Pantham
Penari	:	Anissa Binti Md Razali Yulistia Yarno Putri Marisa Galuh Kusuma D. Kinanti Masida Hudayani Faisal Rahman Bima Satrya Wardana
Komposer	:	Asistant Professor Dr. Tepika Rodsakan Aran-Sang Muang Waranyu Rotwinit
Operator Musik	:	Xeno
MC	:	Sifa Sultanika Pantakan Baitate
Tim Produksi	:	<i>Fifteen crew</i>
Pimpinan Produksi:		Supriyanto
<i>Stage Manager:</i>		Okta Slamet Widanto
<i>Stage crew:</i>		Candra Dharma.H Diven Permana Yuliantoro Ilham.W Acfiando Ardiwijanarico Dian Ayu Suci Vindi Zacfa Teqar Nanda Dendi Aulya Mukti Kiflan Eman Novianto

Kerumahtanggaan	:	Tim Suryokencono
Lightingman	:	Moch Ridho Fajar Prakoso
Penata Busana dan Rias	:	Okky Bima Reza Afrita Arma Dwipa Setya Dharma, S.Sn
Artistik (Obor dan Lilin)	:	Caki Arok Subagyo
Dokumentasi Foto Tesis	:	Cindi Adelia Putri Emas
Dokumentasi Foto Acara	:	Aditya Hediananto Wibowo
Dokumentasi Video Acara	:	I Wayan Nain Febri
Poster Acara	:	Devin Nodestio
Konsumsi	:	Kiki Rahmatika
Buku tamu	:	Venny Agustin Hidayat Gusnita Linda
Guru Bahasa Indonesia	:	Ibu Zulisih Maryani, S.S., M.A.
Pendukung	:	Keluarga Pantham Keluarga Budsayawimud Keluarga Rodsakan Dr. Surasak Jamnongsan Annyapad Yanakit Yam-yam Restoran Jl.Prawirotaman





A-Na(d)tayaSati

Foto

Dosen Pembimbing : Dr. Sal Murgiyanto
Dosen Penguji Ahli : Dr. Martinus Miroto, M.F.A
Dosen Ketua Penguji : Dr. Dewanto Sukistono. M.Sn.

Koreografer : Potchanan Pantham



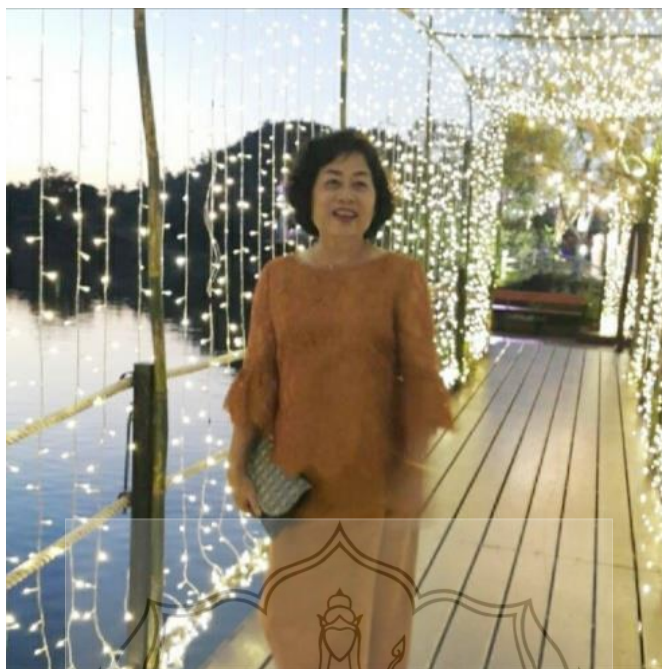
Pendukung: Keluarga Pantham



Pendukung: Keluarga Budsayawimud



Pendukung: Keluarga Rodsakan



Pendukung: Dr. Surasak Jamnongsan



Pendukung: Kakak Annyapad Yanakit



Pendukung: Yam-yam Restoran Jl. Prawirotaman, Yogyakarta, Indonesia

Kakak Ruchirat Champion
Kakak Tiwa Puata



Penari A-Na(d)tayaSati

Anissa Binti Md Razali

Malaysia, 24-08-1994 (25 tahun)

ISI Yogyakarta, Jurusan Kriya.



In the context of the breath and dance itself, I have more awareness in the cells, the muscle, the bones and sometimes even the movement of nerves responses while we dance. Though in the beginning it is difficult, I can feel the improvement as we move forward. This process has tough me to be more grounded in the moment of movement. To feel every fiber of my existence weather on stage or in life. Sometimes we forget to breath. The journey trough A-Na(d)tayasati trough classical Thai dance has brought a new perspective to the application of breath and dance. Starting out with the basic Thai classical dance training, we had the opportunity to learn about Thai dance and culture. It's use of symbolism and philosophy from buddhism gave me a new insight of the culture that is deep and rich. We proceed to the breathing thecniques, which besides used in our practice sessions together, I also have tried to apply It to my daily life. Being awarness of the breath while in bed, on the motor bike, shopping etc has helped me physically improve my energy and concentration. From the body to the mind, thus this practice has helped me to be one with my mind. The practice continues, a struggle worth the work.

Yulistia Yarno Putri

Palangka Raya, 30-07-1999 (19 tahun)

ISI Yogyakarta, Jurusan Tari



Proses *A-Na(d)tayaSati* adalah pertama kalinya bagi Tia belajar tari klasik Thailand. Dari proses ini Tia tidak hanya belajar bagaimana bentuk tari Thailand, tetapi juga meditasi, cara pengambilan napas yang benar, dan bentuk tari ketika keduanya dilakukan bersama (bentuk tari klasik Thailand dan pernapasan), selain itu Phi Paem juga mengenalkan budaya Thailand selama proses ini, banyak pelajaran dan hal baik yang Tia dapatkan.

Marisa

Pringsewu, 18-08-1996 (22 tahun)

ISI Yogyakarta, Jurusan Tari



Proses latihan *A-Na(d)tayaSati* yang saya ikuti selama ini menurut saya banyak memberikan manfaat baik pribadi maupun kelompok. Bagaimana kami mengenal basic tari klasik Thailand dan teknik meditasi pernapasan yang benar. Mengetahui beberapa makna dari simbol-simbol agama Buddha dalam budaya Thailand. Mengetahui keselarasan dalam mengenal tanda-tanda yang diberikan oleh kak Paem didalam musik, bagaimana menghayati dan merasakan pernapasan selaras dengan gerakan-gerakan lembut yang diberikan.

Galuh Kusuma D.

Tuban, 22-12-1995 (23 tahun)

ISI Yogyakarta, Jurusan Tari



Nama saya Galuh Kusuma Dinarsari, sejak kecil saya belajar tari Jawa. Ketika mengikuti proses karya Tugas Akhir ini saya sangat senang karena mendapatkan kesempatan untuk mempelajari budaya baru, dan tari-tari baru yang belum pernah saya dapatkan sebelumnya. Yang saya dapatkan dari proses karya *A-Na(d)tayaSati* ini adalah jadi lebih tahu bagaimana metode meditasi, teknik pernapasan yang benar, teknik tari Klasik Thailand yang benar, dan belajar mengenai pengembangan gerak tari Klasik Thailand dipadukan dengan teknik pernapasan (*Anapanasati*).

Kinanti Masida Hidayani

Kediri, 12-01-2000 (19 tahun)

Universitas Negeri Yogyakarta, jurusan Pendidikan Seni Tari



Proses latihan *A-Na(d)tayaSati* yang saya dapatkan oleh kakak sekaligus guru kami selama ini sangat memberikan saya ilmu baru serta pengalaman yang banyak. Baik dari bagaimana cara bernapas dengan benar, mengenali diri sendiri melalui meditasi *A-Na(d)tayaSati* yang sebelumnya belum pernah saya ketahui. Saya juga sangat senang mempelajari gerakan-gerakan Tari Klasik Thailand serta beberapa kosa kata yang dapat disimbolkan melalui gerakan. Selain itu kami mencoba mengenali musik Thailand yang dapat diselaraskan dengan gerakan sehingga terlihat lebih Indah.

Faisal Rahman

Daha Utara, 25-03-1999 (20 tahun)

Universitas Negeri Yogyakarta, jurusan Pendidikan Seni Tari



Selama mengikuti proses *A-Na(d) tayaSati*, saya dapat mengenal gerakan tari klasik Thailand dan saya lebih faham mengenai pernapasan yang dilakukan orang saat meditasi, berbeda bernapas saat yoga dan saat beraktifitas lainnya, pernapasan meditasi sangat fokus melalui hidung, kepala lalu keperut, entah itu saat udara masuk ataupun keluar, setelah mempelajari dua hal tersebut lalu saya belajar mengenai penggabungan antara napas meditasi dan gerak klasik Thailand, sangat membutuhkan fokus yang baik, karena saat melakukan kedua hal itu secara bersamaan maka akan mempengaruhi keseimbangan tubuh, pertama kali melakukannya tubuh saya tidak seimbang dan sering goyah, namun dengan membiasakannya maka saya bisa melakukan keduanya secara bersamaan, dari mempelajari kedua hal tersebut, saya lebih faham mengenai manfaat aliran napas meditasi terhadap gerak tubuh yang dilakukan, napas sangat membantu untuk ketenangan dan membuat tubuh menjadi lebih ringan dalam bergerak, saya bersyukur bisa mempelajari itu dari kakak Paem. Terima kasih kakak Paem, Semangat *(Su-Su Na)*.

Bima Satria Wardana

Ponorogo, 17-06-1997 (21 tahun)

Universitas Negeri Yogyakarta, jurusan Pendidikan Seni Tari



Perkenalkan nama saya Bima Satria Wardana, saya adalah penari klasik jawa. Ketika saya mengikuti proses tesis kak Paem yang merupakan penari profesional dari Thailand saya sangat senang sekali karena mendapatkan pengalaman dan ilmu baru. Yang didapat dari proses metode karya *A-Na(d)tayaSati* ini saya mengetahui teknik pernapasan yang baik dan benar, selain itu saya mengerti tari klasik Thailand. Awalnya saya sangat susah untuk melakukan gerakan tari Thailand akan tetapi berkat kak Paem yang selalu sabar mengajari saya sehingga saya mulai bisa dan terbiasa meskipun gerakan belum sempurna. Terima kasih kak Paem yang selalu membimbing saya didalam proses.



Komposer

Asistant Professor Dr. Tepika Rodsakan



Aran-Sang Muang



Waranyu Rotwinit



MC

Sifa Sultanika

Pantakan Baitate



Tim Produksi

Pimpinan Produksi

Bapak Supriyanto



Stage Manager

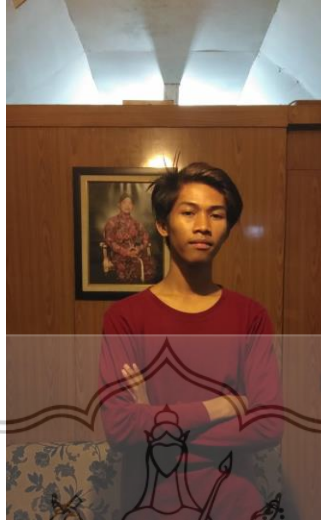
Okta Slamet Widanto



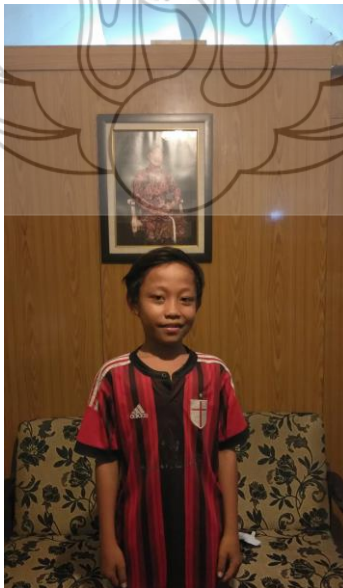
Stage crew

Tim Fifteen crew

Ketua Kru
Candra Dharma.H



Kru
Dendi



Kru
Teqar



Kru
Vindi



Kru
Nanda



Kru
Aulya Mukti



Kru
Diven Permana



Lightingman

Moch Ridho Fajar Prakoso



Penata Busana dan Rias

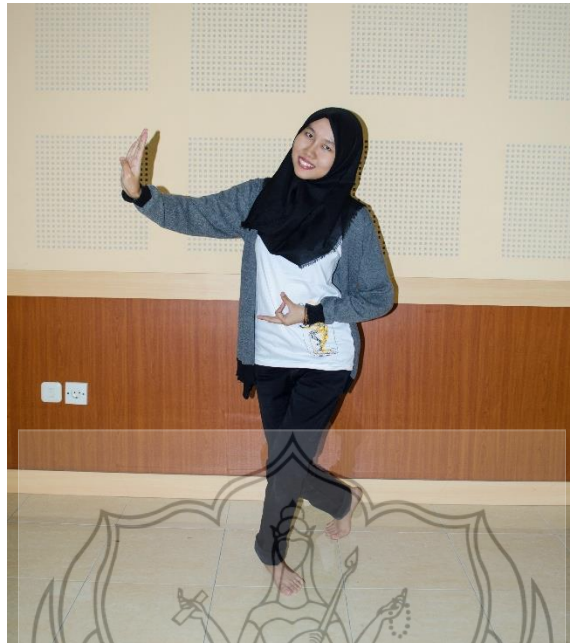
Okky Bima Reza Afrita



Arma Dwipa Setya Dharma

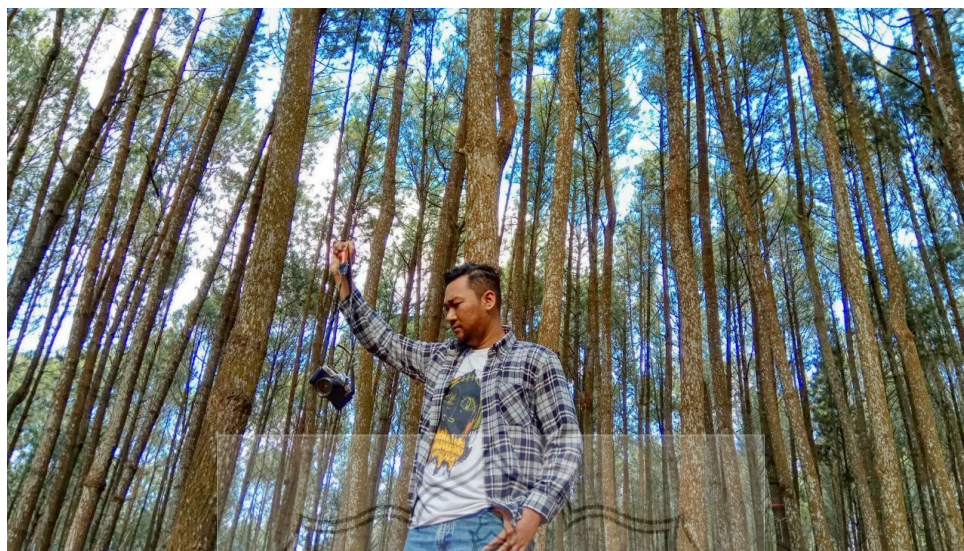


Dokumentasi Foto Tesis
Cindi Adelia Putri Emas



Dokumentasi Foto Acara

Aditya Hediarto Wibowo



Dokumentasi Video Acara

I Wayan Nain Febri



Operator Musik
Xeno

(Tidak dapat fotonya)

Poster Acara

Devin Nodestio

(Tidak dapat fotonya)



Konsumsi

Kiki Rahmatika

(Tidak dapat fotonya)

Artistik (Obor dan Lilin)

Caki Arok Subagyo

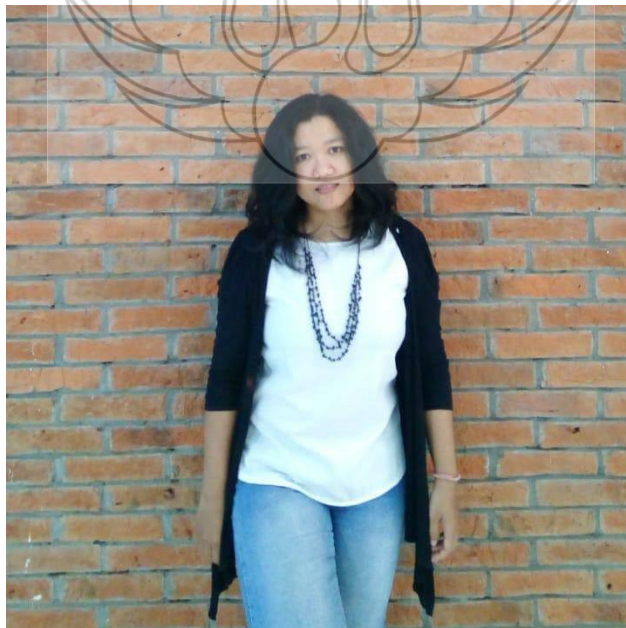


Buku tamu

Venny Agustin Hidayat



Gusnita Linda



Guru Bahasa Indonesia yang terbaik

Zulisih Maryani, S.S., M.A.



Teman Indonesia yang terbaik

Bangkit Sanjaya



Teman-teman jurusan penciptaan tari (tahun 2017)

Novirela Minang Sari

Ahmad Susantri

Silvia Dewi Marthaningrum

Fetri Ana Rachmawati

Rines Onyxi Tampubolon

Hendy Hardiawan



Teman-teman satu angkatan (tahun 2017) di Pascasarjana ISI Yogyakarta





LAMPIRAN 12:

Artikel A-Na(d)tayaSati dalam JOGED jurnal seni tari

Artikel A-Na(d)tayaSati dalam JOGED jurnal seni tari



LAMPIRAN 13:

Profil pencipta



Profil pencipta

Nama: Potchanan Pantham

biasa dipanggil “Paem”

Tempat Tanggal, Lahir: Thailand, 25 April 1994 (25 Tahun)

E-mail : pampotchanan@gmail.com



Latar belakang pendidikan:

2015: *The Bachelor Degree of Fine Arts, First class honour , Performing Art - Thai Dance (B.F.A.) at Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand.*

2011: *Secondary School in Mathematics-Science program at Sakaeo School, Sakaeo, Thailand.*

2005: *Primary School at Darasamutr School, Sakaeo, Thailand.*

Pendidikan sekarang:

2017: *The Master Degree of Fine Arts, Creativity and Studies of dance department at Pascasarjana ISI Yogyakarta, Indonesia. (Jurusan Penciptaan Seni Tari)*