

**Penciptaan Karya Tari “Gatra Wasa”  
Bersumber dari Pengalaman Empiris dalam Praktik  
Aktivasi Kundalini**



**PERTANGGUNGJAWABAN TERTULIS  
PENCIPTAAN SENI**

Untuk memenuhi persyaratan mencapai derajat magister  
Dalam bidang seni, minat utama penciptaan seni tari

**Hendy Hardiawan**

**1721031411**

**PROGRAM PENCIPTAAN DAN PENGKAJIAN  
PASCASARJANA INSTITUT SENI INDONESIA  
YOGYAKARTA**

**2019**

**PERTANGGUNGJAWABAN TERTULIS  
PENCIPTAAN SENI TARI**

**Penciptaan Karya Tari “Gatra Wasa”  
Bersumber dari Pengalaman Empiris dalam Praktik Aktivasi  
Kundalini**

Oleh :  
**Hendy Hardiawan**  
1721031411

Telah dipertahankan pada tanggal 2 Juli 2019  
di depan dewan penguji yang terdiri dari

Pembimbing utama,



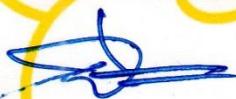
**Dr. Martinus Miroto, M.F.A**

Penguji Ahli,



**Dr. Bambang Pudjasworo, S.S.T., M.Hum.**

Ketua Tim Penilai



**Dr. Dewanto Sukistono, M.Sn.**

Yogyakarta, .....

05 AUG 2019

Direktur,



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

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa karya seni dan pertanggungjawaban tertulis ini merupakan hasil karya saya sendiri, belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi manapun dan belum pernah dipublikasikan.

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



Yogyakarta, 1 Agustus 2019

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hendy Hardiawan'.

Hendy Hardiawan

(NIM. 1721031411)

**Dance Composition Entitled “Gatra Wasa” Based from Empirical Experience  
in Kundalini Practice Activation**

Written Project Report

Composition and Research Program

Graduate Program of Indonesia Institute of the Arts Yogyakarta, 2019

By Hendy Hardiawan

ABSTRACT

Dance work entitled “*Gatra Wasa*” was created based on my empirical experience based on kundalini practice activation. The composition of this dance work was the creation result which inspired by personal experiences from the writer then visualized through four element scenes play, there were *Kundalini* Activation, Fragility, Gratefulness to God and the last scene was Powerful Stamina. In this dance work composition “*Gatra Wasa*” by the concept “Self Improvement” which composed in a group choreography. I created this dance work based on my personal experience in activating kundalini.

“*Gatra Wasa*” dance work referred from a book entitled “*Kundalini – Teknik Efektif Membangkitkan, Membersihkan dan Memurnikan Kekuatan Luar Biasa dalam Diri Anda*” (*Kundalini – Effective Technique for Rising, Cleaning and Purifying Incredible Power of Yourself*) written by Irmansyah Effendi, M.Sc as the reference also another books which are relatable. This dance work was used a specific methodology named artistic choreography research for academic invented by Martinus Miroto with the structure mentioned: germinal idea formulation, planning, exploration-improvisation, composition-evaluation and presentation-documentation.

This artwork has been shown by form of a dance work which performed at proscenium stage. It is my hope that this dance work becomes one of the references specifically for all dancers in their efforts to improve their stamina dancing technique skill. *Kundalini* activation is one of the new alternatives to enhance our knowledge which relate with self-skill as a dancer.

Keywords: *empirical, kundalini, dancer, stamina.*

**Penciptaan Karya Tari “Gatra Wasa” Bersumber Dari Pengalaman Empiris  
Dalam Praktik Aktivasi Kundalini**  
Pertanggungjawaban Tertulis  
Program Penciptaan dan Pengkajian Seni  
Pascasarjana Institut Seni Indonesia Yogyakarta, 2019

Oleh Hendy Hardiawan

**ABSTRAK**

Karya tari dengan judul “Gatra Wasa” ini bersumber dari pengalaman empiris penulis dalam praktik aktivasi kundalini. Terciptanya karya tari ini merupakan hasil buah pikir yang terinspirasi dari pengalaman pribadi penulis yang kemudian divisualisasikan melalui empat segmen yaitu Aktivasi Kundalini, Kerapuhan, Bersyukur Kepada Tuhan, dan segmen terakhir Stamina Meningkatkan. Dalam penciptaan karya tari “Gatra Wasa” mengusung tema “Pengembangan Diri” yang akan digarap dalam sebuah koreografi kelompok. Penulis akan membuat karya tari berdasarkan pengalaman empiris praktik aktivasi kundalini.

Karya tari “Gatra Wasa” merujuk pada buku berjudul “*Kundalini – Teknik Efektif Membangkitkan, Membersihkan dan Memurnikan Kekuatan Luar Biasa dalam Diri Anda*” oleh Irmansyah Effendi, M.Sc sebagai kajian sumber serta beberapa referensi lain. Metodologi yang digunakan pada penciptaan karya tari ini yaitu penelitian artistik-koreografi di lingkungan akademis yang dirumuskan oleh Martinus Miroto yang memiliki desain sebagai berikut: perumusan gagasan awal, perancangan, eksplorasi-improvisasi, komposisi-evaluasi dan persentasi-dokumentasi.

Hasil karya ini ditampilkan dalam bentuk karya tari yang dipertunjukkan di panggung prosenium. Manfaat dari hasil penciptaan karya tari ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi para penari khususnya dalam usahanya meningkatkan stamina kepenarian. Aktivasi kundalini merupakan salah satu alternatif baru untuk memperluas wawasan kaitannya dengan kemampuan diri sebagai penari.

Kata kunci: *empiris, kundalini, penari, stamina.*

## KATA PENGANTAR

Assalamu'allaikum Warohmatullahi Wabarokatuh,

Doa dan puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan berkat-Nya, sehingga karya tari “*Gatra Wasa*” dan pertanggungjawaban karya tari dapat terselesaikan dengan lancar dan sesuai target. Karya tari dan pertanggungjawaban karya dibuat sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Seni strata 2 dalam kompetensi Penciptaan Tari Pascasarjana Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Karya tari dan pertanggungjawaban karya ini terselenggara berkat adanya dukungan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan kali ini ijinkan saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu mulai dari pembuatan proposal hingga menggelar pertunjukan karya tari sebagai ujian terbuka dan pertanggungjawaban karya tari dipertanggungjawabkan. Pada kesempatan kali ini saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Keluarga besar di rumah yang telah memberi dukungan moril, materil, dan spiritual demi tercapainya studi ini, Bapak Suhardi, SOS., Ibu Pardiyeem, adik Yogi Satriawan, dan Simbah Marto. Terimakasih karena kalian saya memiliki tekad yang kuat untuk berjuang mencapai gelar Sarjana Seni strata 2 ini.
2. Terimakasih kepada Direktur Pascasarjana Prof. Dr. Djohan, M.Si., pengelola, Kaprodi, dan seluruh staf Pascasarjana ISI Yogyakarta yang telah memberikan saya kemudahan untuk berproses dan berkeaktivitas.

3. Dr. Martinus Miroto, M.F.A selaku dosen pembimbing tugas akhir saya, yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan memberikan semangat untuk saya demi terselesaikannya karya tari dan pertanggungjawaban karya ini.
4. Dr. Bambang Pudjasworo, S.S.T, M.Hum. selaku dosen penguji ahli, yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan kritik dan saran untuk pertanggungjawaban karya.
5. Dr. Dewanto Sukistono, M.Sn. selaku ketua tim penguji yang selalu memberi dukungan untuk terselenggaranya karya ini.
6. Prof. Sumandiyo Hadi dan Dr. Hendro Martono, M.Sn. yang telah memberikan rekomendasi untuk pendaftaran mahasiswa baru di Pascasarjana ISI Yogyakarta.
7. Seluruh dosen Pascasarjana ISI Yogyakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalamannya kepada saya.
8. Teman-teman Pascasarjana, Noverila Minangsari, Rines Onxy Tampubolon, Susantri Ahmad, Phem, Fetriana Rahmawati, Silvia Dewi.
9. Yoqta Gita Ardilla yang selalu memberikan dukungan semangat dan spiritual untuk menjalani proses studi Pascasarjana.
10. Para penari Irwanda Putra Rahmandika, S.Sn, Dwi Cahyono, S,Sn, Riska Putri Wulandari, S.Sn, Ratih Dwi Anjani, S.Pd, Koming Triyuda, Bima Arya Putra, Muhlis, Subekti Wiharto yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, untuk karya tari “*Gatra Wasa*”. Terimakasih teman-teman aku merindukan proses bersama kalian.

11. Putra Jalu Pamungkas, S.Sn, sebagai pimpinan produksi pertunjukan karya tari “*Gatra Wasa*”, terimakasih untuk waktu, tenaga dan pikirannya dalam mempersiapkan segala sesuatu di pertunjukan.
12. Anang Wahyu Nugraha, S.Sn sebagai penata rias busana, terimakasih banyak sudah menciptakan busana yang tepat untuk karya tari “*Gatra Wasa*”.
13. Djos Sandi sebagai penata musik, terimakasih sudah mengiringi karya tari “*Gatra Wasa*” sehingga bisa membawa para penari dan penonton terhanyut dalam suasana pementasan.
14. Jibna sebagai penata cahaya, terimakasih sudah mendesain tata lampu yang luar biasa, sehingga karya tari “*Gatra Wasa*” semakin hidup dan bersuasana.
15. Pulung Jati Rangga Murti, S.Sn. sebagai pimpinan artistik yang mendesain tata panggung yang tepat untuk karya tari “*Gatra Wasa*”.
16. Seta Wikandaru sebagai dokumentasi yang meluangkan waktu untuk merekam dan memotret untuk evaluasi saat latihan studio hingga pementasan, serta terimakasih juga telah membantu kelengkapan administrasi peminjaman gedung pertunjukan sampai selesai.
17. Seluruh tim produksi Bagus, Ajik Ajol, Prasetyo, Ilham, Rohadi, Agung Yunandi, Danu Anggada, Ratri, Katana, Riska, Saras, Tamara, Ari Persada, terimakasih banyak atas segala waktu, hati dan tenaganya demi terselenggaranya pertunjukan tari “*Gatra Wasa*”.

18. Taman Budaya Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas kepada saya untuk menggunakan Gedung Societet dalam melaksanakan ujian terbuka pertunjukan karya tari “*Gatra Wasa*” Pada tanggal 1-2 Juli 2019.
19. Pihak-pihak yang telah membantu CV. Kancilart, Ceker Ndower, Sanggar Seni Kinanti Sekar, Tobil Art Studio, Amarta Homestay, Jogja Perfoming Art, Paguyuban Seniman Tari Bantul, Hori Art Entertainment, terimakasih untuk dukungannya demi terselenggaranya pertunjukan tari “*Gatra Wasa*”.

Proses belajar di Pascasarjana memberikan pengalaman yang luar biasa, sehingga bisa meningkatkan kualitas diri dan pola pikir untuk kehidupan mendatang. Dalam proses tentunya banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna serta banyak kekurangan. Namun demikian, karya tari dan pertanggungjawaban karya ini diharapkan bermanfaat untuk menambah pengalaman penulis dalam menciptakan karya tari, memberikan hiburan kepada penonton dan meningkatkan apresiasi pertunjukan karya tari yang terinspirasi dari pengalaman empiris praktik aktivasi kundalini. Semoga karya tari dan pertanggungjawaban karya ini dapat mencapai tujuannya.

Wassalamu’allaikum Warahmatullahi Wabarokatuh,

Yogyakarta, 1 Agustus 2019

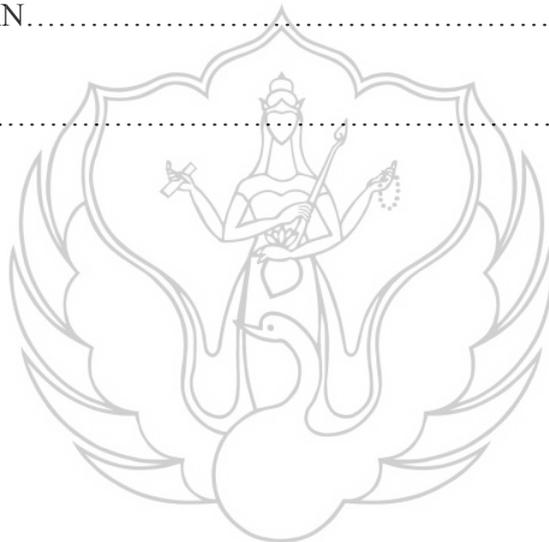


Hendy Hardiawan

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan dan Manfaat.....	5
D. Orisinalitas .....	7
E. Kajian Sumber.....	8
<b>II. KONSEP PENCIPTAAN</b>	
A. Konsep Dasar .....	28
B. Elemen Dasar Koreografi.....	30
C. Rancangan Dramaturgi .....	35

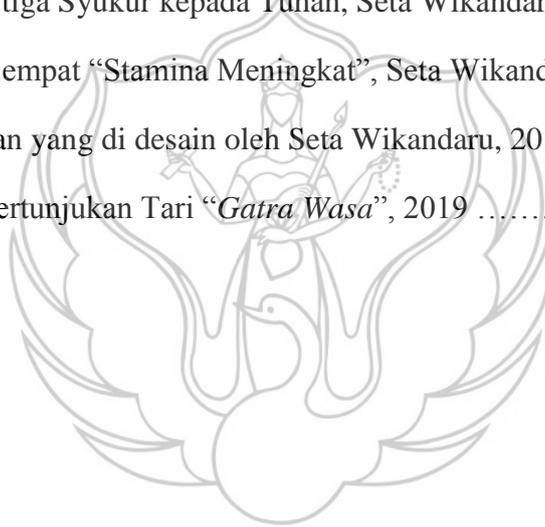
III.	METODE/PROSES PENCIPTAAN	
	A. Metode Penciptaan.....	45
	B. Tahap-Tahap Penciptaan.....	45
IV.	ULASAN/PEMBAHASAN KARYA.....	70
V.	PENUTUP	
	A. Kesimpulan.....	94
	B. Saran-Saran.....	99
	KEPUSTAKAAN.....	100
	LAMPIRAN .....	101



## DAFTAR GAMBAR

Gb. 1. Desain busana, Anang Wahyu, 2019.....	33
Gb. 2. Segmen “Kerapuhan”, Seta Wikandaru, 2019.....	72
Gb. 3. Meditasi pembersihan cakra, Seta Wikandaru, 2019.....	76
Gb. 4. Persiapan spiritual, Seta Wikandaru, 2019.....	77
Gb. 5. Meditasi tari, Seta Wikandaru, 2019.....	78
Gb. 6. Aktivasi kundalini motif satu, Seta Wikandaru, 2019.....	80
Gb. 7. Aktivasi kundalini motif dua, Seta Wikandaru, 2019.....	80
Gb. 8. Aktivasi kundalini motif tiga, Seta Wikandaru, 2019.....	81
Gb. 9. Aktivasi kundalini motif empat, Seta Wikandaru, 2019.....	82
Gb. 10. Aktivasi kundalini motif lima, Seta Wikandaru, 2019.....	82
Gb. 11. Aktivasi kundalini motif enam, Seta Wikandaru, 2019.....	83
Gb. 12. Aktivasi kundalini motif tujuh, Seta Wikandaru, 2019.....	84
Gb. 13. Aktivasi kundalini motif delapan, Seta Wikandaru, 2019.....	85
Gb. 14. Segmen persiapan fisik, Seta Wikandaru, 2019.....	86
Gb. 15. Segmen “Kerapuhan”, Seta Wikandaru, 2019.....	87
Gb. 16. Segmen “Syukur kepada Tuhan”, Seta Wikandaru, 2019.....	89
Gb. 17. Segmen “Stamina Meningkatkan”, Seta Wikandaru, 2019.....	91
Gb. 18. Pendukung pertunjukan “ <i>Gatra Wasa</i> ”, Seta Wikandaru, 2019.....	92
Gb. 19. Latihan studio, Hendy Hardiawan 2019.....	103
Gb. 20. Latihan studio, Hendy Hardiawan, 2019.....	103
Gb. 21. Latihan studio, Hendy Hardiawan, 2019.....	104
Gb. 22. Latihan studio, Seta Wikandaru, 2019.....	104
Gb. 23. Latihan studio, Seta Wikandaru, 2019.....	104

Gb. 24. Evaluasi setelah selesai latihan studio, Seta Wikandaru, 2019.....	105
Gb. 25. Mencari properti di pasar Bringharjo, Yoqta Gita, 2019.....	105
Gb. 26. Persentasi dengan dosen Pembimbing, Seta Wikandaru 2019.....	106
Gb. 27. Mereparasi panggung pertunjukan, Hendy Hardiawan, 2019.....	107
Gb. 28. Persiapan pemasangan lampu, Hendy Hardiawan, 2019.....	107
Gb. 29. Pemandu acara pertunjukan, Seta Wikandaru, 2019.....	108
Gb. 30. Segmen satu Aktivasi Kundalini, Seta Wikandaru, 2019.....	108
Gb. 31. Segmen dua Kerapuhan, Seta Wikandaru, 2019.....	109
Gb. 32. Segmen tiga Syukur kepada Tuhan, Seta Wikandaru, 2019.....	110
Gb. 33. Segmen empat “Stamina Meningkatkan”, Seta Wikandaru, 2019.....	110
Gb. 34. Undangan yang di desain oleh Seta Wikandaru, 2019.....	113
Gb. 35. Poster pertunjukan Tari “ <i>Gatra Wasa</i> ”, 2019 .....	114



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Foto Proses Latihan Studio.....	103
Lampiran Foto Persentasi.....	106
Lampiran Persiapan H-1 Pertunjukan.....	107
Lampiran Foto Pertunjukan “ <i>Gatra Wasa</i> ”.....	108
Lampiran Sinopsis karya tari “ <i>Gatra Wasa</i> ”.....	111
Lampiran Urutan Acara Pertunjukan .....	112
Lampiran Undangan.....	113
Lampiran Poster Pertunjukan.....	114
Lampiran Desain Tata Cahaya.....	115
Lampiran Kursi Penonton.....	116
Lampiran Dokumen Pengambilan Data.....	117
Lampiran Video .....	133

# I. PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Ide karya tari yang akan penulis ciptakan ini terinspirasi dari pengalaman empiris penulis ketika melakukan praktik aktivasi *kundalini*<sup>1</sup> untuk mengembalikan kualitas kepenarian yang menurun. Aktivasi kundalini dilakukan setelah penulis menyadari bahwa kualitas tubuh kepenarian menurun pada tahun 2016, permasalahan yang dirasakan adalah stamina menurun, saat menari dengan durasi sepuluh menit penulis sudah merasakan sangat kelelahan. Menghadapi permasalahan ini penulis memilih cara aktivasi kundalini untuk mengembalikan stamina yang menurun, pemilihan ini karena proses dari aktivasi kundalini yang mengacu pada buku berjudul “KUNDALINI-Teknik Efektif untuk Membangkitkan, Membersihkan, dan Memurnikan Kekuatan Luar Biasa Dalam Diri Anda” penulis Irmansyah Effendi, berhubungan erat dengan masalah yang dihadapi oleh penulis.

Proses aktivasi kundalini yang dilakukan mulai dari persiapan fisik, persiapan mental dan emosional, persiapan spiritual, serta asupan makanan yang sehat. Proses selanjutnya adalah pembangkitan atau aktivasi kundalini, proses ini menggunakan dua teknik yaitu pernapasan *Jambangan* dan teknik Tiga Kunci. Pernapasan *Jambangan* adalah teknik aktivasi

---

<sup>1</sup> Kundalini adalah sebuah kekuatan yang dapat memberikan berbagai kekuatan psikis luar biasa bagi seseorang dengan pusat energi perineum yang terletak di antara alat kelamin dan anus di depan cakra dasar (perineum dan cakra dasar dibatasi oleh anus).

kundalini yang dilakukan dengan cara menarik napas dalam-dalam kemudian napas disimpan di dua jari bawah pusar yang disebut *tan-t'ien*, selanjutnya tarik anus dan alat kelamin ke arah atas dalam *tan-t'ien*, lalu menelan ludah dengan memberikan tekanan ke arah *tan-t'ien*. Teknik Tiga Kunci adalah teknik kedua yang penulis pakai dalam aktivasi kundalini, pertama dengan menarik anus dan alat kelamin ke atas dalam *tan-t'ien*, kedua menarik napas yang dalam kemudian dihembuskan sambil menekan perut ke belakang, ketiga kepala ditarik sedikit ke belakang kemudian ditekuk ke depan sampai menyentuh dada.

Permasalahan sebelum aktivasi kundalini adalah penulis merasakan kelelahan saat menari *lawung ageng*<sup>2</sup> dengan durasi tarian tiga puluh menit, setelah menari sepuluh menit penulis sudah merasakan kelelahan, dengan aktivasi kundalini yang dilakukan rutin tiga kali dalam satu minggu dengan durasi latihan tiga puluh menit, setelah aktivasi kundalini selama satu bulan penulis merasakan kekuatan stamina meningkat, terbukti dari latihan tari *lawung ageng* yang biasanya pada sepuluh menit kedua sudah merasa kelelahan penulis belum merasakan kelelahan, latihan terus dilakukan selama tiga bulan yang akhirnya pada saat menarikan tari *lawung ageng* dengan durasi tiga puluh menit stamina tetap terjaga.

Manfaat umum aktivasi kundalini untuk orang yang kurang tertarik dengan spiritual yaitu kundalini membuat tubuh menjadi sehat karena

---

<sup>2</sup> Tari *Lawung Ageng* adalah tari klasik gaya Yogyakarta yang diciptakan Sri Sultan Hamengku Buwana ke-1, tarian ini adalah tari kelompok serta terdapat penokohan, seperti *Botoh*, *Salaoto*, *Jajar* dan *Lurah*.

energi kundalini akan membersihkan jalur utama yang terletak di punggung. Semua organ penting dalam tubuh manusia berhubungan dengan punggung, seperti syaraf-syaraf di tengah tulang punggung yang dalam ilmu kundalini terdapat cakra-cakra sebagai pintu gerbang pembuangan energi negatif juga sebagai gerbang masuknya energi positif. Melalui bangkitnya kundalini, masuk dan keluarnya energi tersebut akan terjadi secara terus-menerus yang disebut sebagai proses pembersihan, pembersihan ini memberikan dampak positif serta dapat membuat seluruh organ dan kelenjar dalam tubuh bekerja secara maksimal. Organ dan kelenjar yang berfungsi secara maksimal tentu saja akan membuat kesehatan tubuh menjadi lebih stabil. Manfaat untuk orang yang tertarik pada aspek spiritual yaitu bisa mendalami dan menguasai emosional dari cakra-cakra yang dibersihkan kundalini, karena cakra adalah pusat dari emosi tertentu, kemudian juga bisa meningkatkan kemampuan psikis terkait dengan cakra-cakra tersebut.

Pengalaman ini menjadi sesuatu yang berharga bagi penulis, karena proses ini memberikan pengaruh yang luar biasa bagi penulis yaitu meningkatkan stamina, tidak menutup kemungkinan pengalaman ini juga dapat berguna bagi penari lainnya, namun demikian ini perlu dibuktikan. Pengalaman empiris ini merupakan informasi yang mungkin akan berguna di kemudian hari khususnya untuk penari, karena setiap manusia memiliki kundalini yang dapat diaktifkan. Oleh sebab itu pengalaman empiris ini akan penulis angkat ke dalam sebuah karya tari yang berjudul "*Gatra*

*Wasa*”, karya ini sebagai media berbagi informasi tentang pengalaman empiris dalam praktik aktivasi kundalini.

Dalam penciptaan karya tari “*Gatra Wasa*” bersumber dari “Pengalaman Empiris Praktik Kundalini” memiliki tema “pengembangan diri” yang akan digarap dalam sebuah koreografi kelompok. Penulis akan membuat karya tari berdasarkan pengalaman empiris praktik aktivasi kundalini.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas munculah permasalahan yang harus diselesaikan yaitu, penulis akan membuat karya tari dari pengalaman empiris aktivasi kundalini. Untuk itu terdapat pertanyaan penciptaan sebagai pedoman penciptaan karya tari, yaitu :

1. Bagaimana membuat karya tari bersumber dari pengalaman empiris praktik aktivasi kundalini?
2. Pengetahuan apa yang didapat dari proses penciptaan karya tari berjudul “*Gatra Wasa*”?
3. Metode apa yang tepat untuk menciptakan karya tari dengan latar belakang pengalaman empiris praktik aktivasi kundalini?

## **C. Tujuan dan Manfaat**

1. Karya tari ini memiliki tujuan sebagai berikut :
  - a) Menciptakan karya tari berjudul “*Gatra Wasa*” dari pengalaman empiris praktik aktivasi kundalini.
  - b) Mendapatkan pengalaman dari proses penciptaan karya tari dengan konsep koreografi kelompok yang terinspirasi dari pengalaman praktik aktivasi kundalini.
  - c) Mendapatkan metode yang tepat untuk menciptakan karya tari berjudul “*Gatra Wasa*”.
2. Manfaat dari karya ini diciptakan adalah sebagai berikut :
  - a) Manfaat bagi diri sendiri :
    - 1) Menambah pengalaman penulis sebagai penata tari dalam menciptakan karya tari kelompok.
    - 2) Menambah pengalaman penulis dalam membuat karya tesis.
    - 3) Dapat melatih kepemimpinan dalam menciptakan dan menggelar pertunjukan karya tari.
    - 4) Mendapatkan pengetahuan baru dari proses penciptaan karya tari “*Gatra Wasa*”.
    - 5) Membangun eksistensi diri sebagai seorang penata tari.
    - 6) Menambah relasi dengan penikmat seni maupun seniman di Yogyakarta.
  - b) Manfaat untuk penari :

- 1) Mendapatkan pengalaman praktik aktivasi kundalini.
- 2) Mendapatkan pengetahuan tentang kundalini.
- 3) Mengetahui metode baru dalam proses penciptaan karya tari.

c) Manfaat untuk penonton :

- 1) Mendapatkan hiburan pertunjukan tari.
- 2) Meningkatkan apresiasi menyaksikan pertunjukan karya tari yang terinspirasi dari pengalaman empiris praktik aktivasi kundalini.
- 3) Mendapatkan wawasan tentang kundalini dalam kehidupan sehari-hari.

d) Manfaat keilmuan :

- 1) Karya tari ini menjadi referensi dalam proses penciptaan karya tari yang terinspirasi dari pengalaman empiris praktik aktivasi kundalini.
- 2) Pertanggungjawaban karya tari akan menjadi sumber pengetahuan yang berisi proses penciptaan karya tari "*Gatra Wasa*" beserta pengetahuan dari penelitian praktik aktivasi kundalini.

#### **D. Orisinalitas/Keaslian Karya**

Karya berjudul “*Gatra Wasa*” yang akan diciptakan penulis ini belum pernah diciptakan oleh penulis sendiri maupun orang lain, terbukti dari tidak adanya jurnal tari tentang karya tari berjudul “*Gatra Wasa*” atau karya yang terinspirasi dari pengalaman empiris aktivasi kundalini. Cara ungkap karya tari “*Gatra Wasa*” ini akan menggunakan media utama gerak tari yang merupakan hasil eksplorasi dari pengalaman empiris praktik aktivasi kundalini, kemudian distilisasi dan dikembangkan dengan aspek-aspek koreografi seperti ruang, waktu dan tenaga. Gerak tari yang membedakan dari gerak tari karya-karya lainnya adalah adanya gerak tari yang merupakan hasil eksplorasi dari teknik pernafasan *Jambangan* dan teknik Tiga Kunci, teknik ini merupakan teknik untuk aktivasi kundalini.

Dalam karya ini juga mengeksplorasi properti tari ranting kayu kering dan rotan panjang, properti tari ini mungkin dahulu sudah pernah dipakai dalam suatu karya tari lainnya, namun yang membedakan dengan karya “*Gatra Wasa*” adalah properti tari ini memiliki simbol tertentu untuk memperkuat penyampaian pesan yaitu ranting kayu kering sebagai simbol kerapuhan jiwa dan raga sebagai seorang penari dan rotan sebagai simbol kekuatan, kemudian cara menggunakan properti pasti akan berbeda, karena akan melewati proses eksplorasi dari tubuh penulis.

## **E. Kajian Sumber Penciptaan**

Sebuah penciptaan karya tari tentunya memiliki sumber penciptaan baik berupa buku, foto dan video. Dalam penciptaan ini penulis memiliki beberapa buku dan jurnal sebagai sumber inspirasi maupun referensi untuk mendorong dan sebagai pijakan penciptaan karya yang akan diciptakannya.

### **1. Sumber Buku**

Sumber buku untuk acuan metode penciptaan karya tari yang ditulis oleh Martinus Miroto berjudul “Riset Artistik Koreografi di Lingkungan Akademis” dalam buku “Karya Cipta Seni Pertunjukan” editor Yudiaryani, et, al. Metode penciptaan yang dituliskan dalam buku ini tentang riset artistik koreografi. Desain penelitian kualitatif gagasan Janice M. Morse, proses koreografi di lingkungan profesional (Gregor Zollog dan Donald Blumenfeld-Jones), dan pemikiran Judith Lynne Hanna, dapat ditawarkan desain riset artistik-koreografi sebagai berikut: (1) perumusan gagasan awal; (2) perancangan; (3) eksplorasi-improvisasi; (4) komposisi-evaluasi; dan (5) presentasi-dokumentasi (Miroto, 2017: 89). Metode ini yang akan menjadi pijakan untuk penciptaan karya, isi dari masing-masing poin adalah sebagai berikut :

#### **a. Perumusan Gagasan Awal**

Pemilihan suatu tema biasanya berhubungan dengan intuisi dan alasan tertentu misalnya: (a) pencipta-peneliti memiliki

pengalaman personal atau profesional yang sesuai dengan tema yang diangkat, (b) peneliti-pencipta memiliki perasaan khusus terhadap tema, (c) dan tema yang dipilih memiliki makna bagi diri sendiri maupun orang lain dalam konteks peduli pada kehidupan (Miroto, 2017: 90). Dalam hal ini penulis memiliki tema “Pengembangan Diri” yang merupakan pengalaman yang dialami secara pribadi. Penulis memiliki perasaan khusus terhadap pengalaman empiris ini, perasaan yang dirasakan adalah kagum dan senang karena merasa beruntung dapat mengetahui tentang aktivasi kundalini, karena tidak semua penari mengetahui hal tersebut. Pengalaman yang mengesankan untuk penulis ini yang memunculkan rasa kepedulian terhadap lingkungan penari, sehingga terdorong untuk memberikan informasi atau berbagi informasi tentang pengalaman empiris aktivasi kundalini untuk meningkatkan kualitas kepenarian melalui karya tari.

## **b. Perancangan**

Perancangan dapat dilakukan dengan cara implisit, eksplisit, dan penelitian. Istilah implisit-eksplisit, dan penelitian saya pilih untuk membedakan tujuan penciptaan tari yang berbeda-beda, yakni untuk pribadi, kerjasama, dan riset (Miroto, 2017: 92). Tujuan penciptaan karya tari berjudul “*Gatra Wasa*” untuk memenuhi ujian tesis Pascasarjana ISI Yogyakarta, karya tari yang akan diciptakan merupakan kebutuhan riset. Pada tahap ini,

koreografer/peneliti dapat mengidentifikasi berbagai komponen misalnya gagasan awal, konsep tema, konsep bentuk, konsep medium (Miroto, 2017: 93). Tahap perancangan ini membantu penulis membuat estimasi karya, mulai dari menyusun metode-metode latihan studio hingga konsep penciptaan, sehingga karya tari yang akan diciptakan mulai terlihat melalui tahap perancangan ini.

### c. Eksplorasi-Improvisasi

Eksplorasi dan improvisasi memiliki perbedaan, namun seringkali penari yang belum memahaminya menganggap keduanya sama. Pada praktik penciptaan tari, eksplorasi dipahami sebagai tindakan penjelajahan dengan rangsangan dan target tertentu, misalnya eksplorasi gerak patah-patah, eksplorasi properti topeng, eksplorasi adegan perang dengan sumber gerak silat, dan sebagainya (Miroto, 2017: 96). Proses latihan studio karya “*Gatra Wasa*” ini akan melakukan eksplorasi tentang fisik melemah, fokus lemah, penghayatan melamah, tidak ada semangat, proses aktivasi kundalini teknik penafasan *Jambangan* dan teknik Tiga Kunci. Dalam tahap improvisasi penulis akan menggunakan pernyataan Sardono W. Kusumo dan Daniel Nagrien menggunakan pendekatan pernapasan dan dorongan internal yang dimulai dengan ‘pengosongan diri’. Bergerak spontan mengikuti denyut jantung dan intuisi. Tahap improvisasi ini akan dicoba setelah penari

melakukan aktivasi kundalini, bergerak berdasarkan intuisi setelah aktivasi kundalini.

#### **d. Komposisi-Evaluasi**

Bagi penulis tahap komposisi merupakan tahapan penyusunan materi-materi yang didapatkan selama eksplorasi dan improvisasi, dalam hal ini penyusunan tidak hanya menyambung gerakan satu dengan yang lainnya, namun menyusun gerakan yang tepat agar pesan yang ingin disampaikan dapat diterima dengan baik oleh penonton. Koreografer/penulis mengolah, menganalisis, dan menginterpretasi materi-materi untuk disusun dalam kesatuan bentuk karya yang utuh (Miroto, 2017: 99). Pernyataan ini memberi pemahaman bahwasanya dalam tahap komposisi harus cermat dan tidak melupakan gagasan awal. Evaluasi yang melibatkan aktivitas diskusi, analisis, interpretasi, dan perbandingan-perbandingan dengan karya sebelumnya dapat membuka stimulan baru (Miroto, 2017: 101). Proses evaluasi akan dilakukan sama dengan pernyataan di atas, karena dari pengalaman berkarya sebelumnya penulis sering melakukan metode evaluasi ini.

#### **e. Presentasi dan Dokumentasi**

Karya lahir setelah dipertunjukan dihadapan penonton, sedangkan karya tulis selesai sempurna setelah dipublikasikan

(Miroto, 2017: 102). Presentasi yang akan dilakukan untuk karya “*Gatra Wasa*” adalah dengan mengadakan pertunjukan, selain presentasi dan menyampaikan pesan dan pengetahuan, juga sebagai sarana untuk menerima kritik dan saran dari penonton untuk penulis, hal ini sangat penting untuk kehidupan akademis maupun kesenimanannya. Dokumentasi karya ini berupa pertanggungjawaban karya, jurnal, foto dan video.

Sumber buku yang digunakan sebagai referensi dalam praktik aktivasi kundalini yang telah dilakukan penulis berjudul “KUNDALINI - Teknik Efektif untuk Membangkitkan, Membersihkan, dan Memurnikan Kekuatan Luar Biasa dalam Diri Anda”. Buku ini berisi pemahaman tentang kundalini, informasi penting terkait proses aktivasi kundalini dan juga metode aktivasi kundalini. Penulis meyakini setiap manusia mempunyai dan bisa membangkitkan kundalini dalam tubuhnya sendiri karena kundalini berada dalam tubuh manusia dan terdiri dari cakra-cakra yang terletak pada beberapa organ tubuh manusia. Menurut Irmansyah Effendi (2015: 31) menyatakan:

Kundalini terdiri dari tujuh cakra dalam tubuh manusia, yaitu:

- a) Cakra dasar (*mooladhara*) yang terletak di ujung tulang ekor.
- b) Cakra seks (*swadisthan*) yang terletak di kelamin.
- c) Cakra pusar (*nabhi*) yang terletak di pusar.

- d) Cakra jantung (*ivishnu*) yang, seperti namanya terletak di tengah dada di antara puting susu.
- e) Cakra tenggoran (*vishuddhi*) yang terletak di tengah tenggorokan, beberapa milimeter di bawah pita suara.
- f) Cakra mata ketiga (*agnya*) yang terletak di antara kedua alis.
- g) Cakra mahkota (*sahasrara*) yang terletak di ubun-ubun.

Proses aktivasi kundalini yang ditulis oleh Irmansyah Effendi yang sudah dilakukan oleh penulis dan dieksplorasi dengan tubuh kepenarian :

#### 1) Persiapan Fisik

Persiapan fisik untuk proses kebangkitan dan pembersihan kundalini tidak membutuhkan latihan maupun teknik khusus, selama kebutuhan tubuh fisik untuk tetap sehat dan dipenuhi dengan melakukan olahraga secara rutin, tidak ada persiapan fisik tambahan yang harus dilakukan. Yang harus diingat hanyalah bahwa olahraga yang dilakukan harus melibatkan seluruh anggota tubuh. Penulis melakukan olah tubuh dengan motivasi menggerakkan seluruh anggota tubuh dan keringat yang keluar adalah energi negatif dari dalam tubuh.

#### 2) Persiapan Mental dan Emosional

Persiapan juga harus mencakup persiapan mental dan emosional. Seseorang yang tidak mempunyai persiapan mental dan emosional yang baik akan dihindangi oleh berbagai masalah saat proses

pembersihan oleh energi kundalini. dipercaya bahwa kundalini mempunyai kesadaran sendiri. Penulis membiasakan diri dengan mengatur emosi dan selalu berpikir positif dalam hal apapun.

### 3) Persiapan Spiritual

- a) Persiapan spiritual dilakukan dengan cara mendekatkan diri kepada sang pencipta, penulis yang beragama Islam melakukan sholat lima waktu dan amalan-amalan doa secara teratur.
- b) Mandi dengan air garam, dari penelitian para ahli bahwa air garam dapat mengikat energi-energi negatif dalam tubuh manusia, energi negatif dalam tubuh manusia akan larut dan diserap oleh garam. Jenis garam yang digunakan adalah garam Kristal, dilarutkan dengan air panas kemudian dipakai berendam minimal 20 menit, setelah itu mandi dengan air biasa. Penulis juga melakukan mandi besar di mata air sendang penguripan (mata air kehidupan) yang konon airnya mempunyai energi positif yang sangat besar.
- c) Membersihkan cakra, cakra sebagai pusat energi sangat penting dalam proses pembersihan dengan energi kundalini. Cakra berfungsi sebagai pintu keluar-masuknya energi eterik dari berbagai lapisan tubuh. Dalam proses pembersihan oleh energi kundalini, hambatan-hambatan energi negatif akan dikeluarkan melalui cakra, kemudian ruang kosong cakra setelah pembersihan akan di isi oleh energi positif. Pembersihan cakra ini meliputi tujuh cakra utama, dilakukan dengan meditasi, caranya sebagai berikut:
  - Tarik napas melalui hidung secara perlahan dan dalam, tarik nafas hingga memenuhi paru-paru tanpa memaksakan diri, hembuskan napas melalui mulut seakan-akan meniupkannya melalui sedotan.

Saat menghembuskan napas bayangkan bahwa ketegangan dihembuskan dari dalam tubuh, sehingga tubuh menjadi santai dan tenang. (dilakukan minimal tiga kali/sampai merasa santai dan tenang)

- Cakra utama pertama, yaitu cakra dasar, terletak di ujung tulang ekor. Cakra ini adalah pusat vitalitas, keinginan untuk hidup dan tubuh fisik. Bayangkan cahaya warna merah menyala memasuki cakra dasar, memenuhi seluruh anggota tubuh dan sekitarnya, turun memenuhi kedua paha, memasuki dan memenuhi lutut, turun ke kaki sampai ke jari-jari dan memenuhi seluruh kaki. Sambil turun, cahaya merah tersebut membawa seluruh energi negatif yang ada pada bagian tubuh dan membuangnya melalui telapak kaki. Lakukan terus menerus hingga merasa energi negatif dalam tubuh keluar.
- Istirahat lima detik, tidak melakukan apapun.
- Beralih ke cakra seks, yang dikenal sebagai cakra tubuh emosi, dimana semua perasaan diproses di dalam cakra ini. Bayangkan cahaya warna orange masuk ke cakra yang terletak diantara kelamin dan alat reproduksi. Cahaya bergerak ke arah atas menuju paru-paru dan jantung. Bayangkan seluruh bagian tubuh dipenuhi oleh cahaya orange, kemudian cahaya orange tersebut keluar dari cakra jantung membawa energi negatif. Lakukan terus menerus.
- Istirahat lima detik, tidak melakukan apapun.

- Cakra pusar, cakra ini diasosiasikan dengan tubuh mental untuk mengontrol seluruh pikiran, pendapat, dan penilaian. Bayangkan cahaya warna kuning memasuki pusar, memenuhi seluruh organ di perut dan rongga perut. Cahaya tersebut membuat seluruh organ dan sel menjadi lebih sehat, kemudian bawa cahaya itu ke cakra jantung, dan keluarkan cahaya kuning melalui jantung dengan membawa energi negatif dari dalam perut. Lakukan terus menerus.
- Istirahat lima detik, tidak melakukan apapun.
- Cakra jantung, juga dikenal sebagai pusat intuisi, pusat cinta kasih, kasih sayang, dan seluruh perasaan yang positif dan halus. Bayangkan cahaya hijau muda masuk jantung, memenuhi rongga dada dan jantung, cahaya ini terus menerus masuk memenuhi tangan, kaki dan seluruh tubuh. Bayangkan seluruh energi negatif keluar dari pori-pori kulit. Lakukan terus menerus.
- Istirahat lima detik. Tidak melakukan apapun.
- Cakra tenggorokan, terletak di pita suara. Bayangkan cahaya warna biru laut masuk ke tenggorokan, turun dan memenuhi dada dan jantung. Dengan adanya hubungan cakra tenggorokan dan jantung ini seluruh hambatan hilang. Lakukan terus menerus.
- Istirahat lima detik, tidak melakukan apapun.
- Cakra mata ketiga, terletak di antara alis merupakan pusat tubuh cahaya. Bayangkan cahaya warna hijau muda memasuki cakra mata ketiga, kemudian memenuhi kepala dan otak, menerangi

pikiran dan roh. Cahaya ini turun ke dada dan jantung membawa energi spiritual ke cakra jantung.

- Istirahat lima detik, tidak melakukan apapun.
- Cakra mahkota, terletak di ubun-ubun, sebagai cakra tubuh *ilahi*. Bayangkan cakra berwarna putih terang masuk melalui cakra mahkota, cahaya ini memenuhi pikiran, otak, dan roh dengan energi spiritual dari Tuhan. Cahaya ini turun sampai ke cakra jantung dengan energi spiritual yang tak terbatas.
- Kembalikan tubuh hingga santai.

#### 4) Pembangkitan Kundalini

Dalam proses ini penulis memakai dua teknik untuk pembangkitan kundalini, yaitu teknik pernafasan *Jambangan* dan teknik *Banda Traya*, teknik ini adalah teknik alami dan bisa dilakukan semua manusia. Pemilihan dengan cara alami ini bertujuan untuk menumbuhkan rasa bahwa untuk membangkitkan kundalini butuh proses yang panjang dan untuk lebih menyadari dan mengenali organ tubuh diri sendiri.

##### a) Teknik Pernapasan *Jambangan*

Pernapasan *Jambangan* penyatuan antara *apana* dan *prana*. *Apana* adalah tenaga penciptaan lebih rendah yang berada di alat reproduksi, dan *prana* adalah tenaga eterik yang diasosiasikan dengan inspirasi dan perasaan yang berpusat di jantung. Langkah pertama adalah *apana* yang berada di alat reproduksi ditarik ke atas kedalam *tan-t'ien*, *tan-t'ien* ini berada dua jari di bawah pusar. Penarikan ini dilakukan

dengan cara menarik napas dalam-dalam dan menekannya ke bawah, ke perut, sementara seluruh otot di sekitar alat kelamin dan anus ditarik ke atas. Teknik penarikan *apana* ke atas ini juga sering disebut penguncian akar. Sambil menahan napas, *prana* di tarik ke bawah jantung ke dalam *tan-t'ien*, dengan menelan ludah sambil memberikan tekanan tambahan ke bagian bawah. Setelah penyatuan terjadi, tenaga *apana* dan *prana* yang telah tercampur ditekan kebawah tepat di posisi kundalini berada. Langkah ini dilakukan hanya dengan sekali menahan napas dan dilakukan berulang-ulang.

b) Teknik *Bandha Traya* (Tiga Kunci)

Teknik ini juga menyatukan *apana* dan *prana*, namun teknik ini sering disebut teknik tiga kunci, karena menggunakan tiga tahap penguncian. Penguncian yang pertama disebut *mula bandha* atau penguncian *apana* untuk menarik ke atas, dengan teknik ini otot sekitar alat kelamin ditarik ke atas dan ditahan bersama ditariknya *apana* ke atas. Penguncian kedua disebut *uddikeyana* yang berarti juga melayang ke atas, dimana napas dihembuskan keluar sambil menekan perut ke arah belakang. Penguncian ketiga adalah *jalandhara bandha*, kepala ditarik ke belakang sedikit, lalu ditekuk ke depan sampai dagu menyentuh dada, dengan demikian kepala berlaku seperti sebuah pompa yang memompakan *prana* yang berada dalam jantung ke bawah dalam *tan-t'ien*. Setelah *prana* masuk ke dalam *tan-t'ien* dan menyatu dengan *apana*, campuran ini

berlangsung ditekan ke bawah tempat bersemayamnya kundalini. Dalam teknik tiga kunci ini lebih banyak mempergunakan kekuatan otot.

Ada beberapa perbedaan yang dilakukan dalam proses persiapan aktivasi kundalini yang telah dilakukan penulis, yaitu dalam tahap persiapan fisik, penulis mengembangkan tahap ini dengan olah tubuh penari dengan motivasi semua bagian tubuh bergerak, sehingga persiapan fisik ini bisa lebih maksimal, menambah kekuatan dan kelenturan tubuh. Dalam tahap persiapan emosional dan mental ditambahkan dengan improvisasi bertujuan untuk membuang perasaan-perasaan negatif dalam hati, dalam kehidupan sehari-hari membiasakan diri dengan rasa sabar dan ikhlas. Persiapan spiritual yang ditambahkan penulis adalah melakukan ibadah sholat dan dzikir secara rutin. Pembangkitan kundalini dilakukan sama seperti yang tertera di dalam buku, namun dalam proses penciptaan karya, akan menstilisasi gerakan namun tidak menghilangkan esensi dari proses tersebut.

Manfaat aktivasi kundalini menurut Irmansyah Effendi (2015: 185):

Setelah bangkit, energi kundalini akan membersihkan jalur utama energi anda yang terletak di tengah tulang punggung (*sushumna*) dan cakra-cakra utama, sebagaimana diketahui semua organ penting kita berhubungan dengan syaraf-syaraf di tengah tulang punggung. Cakra-cakra utama juga merupakan gerbang keluar masuknya energi yang sangat vital untuk memompakan energi kotor keluar dan energi bersih masuk. Energi bersih adalah sesuatu yang sangat penting agar berbagai organ dan kelenjar dapat

berfungsi dengan baik. Tanpa adanya energi bersih atau menumpuknya energi yang kotor akan mengakibatkan gangguan-gangguan pada organ dan kelenjar tubuh.

Manfaat untuk orang yang tertarik spiritual sebagai berikut:

Pembersihan yang dilakukan oleh kundalini atas cakr-cakra utama tidaklah sekadar pembersihan biasa saja. Setiap cakra utama adalah pusat dari emosi tertentu. Pembersihan atas cakra tersebut (juga memberi kemampuan psikis yang terkait dengan cakra tersebut, tetapi ini bukan tujuan spiritual).

Pernyataan ini memberi pemahaman bahwa setiap cakra memiliki emosi tertentu, seperti pernyataan di atas dalam proses pembersihan cakra, setiap cakra merupakan emosi tertentu, dan bisa dikaitkan dengan perilaku kehidupan sehari-hari.

Buku yang berjudul “Estetika Jalinan Subjek, Objek dan Nilai” oleh penulis Deni Junaedi, buku ini memberi pemahaman tentang estetika untuk mendukung perencanaan penciptaan karya tari, diantaranya adalah (1) Estetika dengan komunikasi; dalam komunikasi terdapat penyampai dan penerima pesan. Estetika sebagai salah satu kode dalam komunikasi, kode estetika bersifat ekspresif dalam pengertian menjangkau dunia batin atau dunia subjektif (Junaedi, 2013: 36). Karya tari berisi pesan yang disampaikan kepada penonton, seperti gerak busana, lampu, properti, merupakan kode estetika yang diciptakan sebagai sarana penyampai pesan. Pernyataan ini dipahami penulis agar lebih cermat dalam mencipta dan membuat kode estetika. (2) Efek penandaan dan persepsi, efek penandaan berupa efek emosional berupa perasan, efek logika berupa pemikiran, efek

*energetic* berupa reaksi fisik (Junaedi, 2013: 91). Dalam tahap perencanaan membuat tanda atau kode estetika harus mempertimbangkan efek penandaan yang diadopsi untuk penciptaan karya tari, efek emosional untuk membangun suasana atau dramaturgi, efek logikal untuk perencanaan dan gagasan, efek energetis adalah reaksi fisik setelah melihat pertunjukan, reaksi yang ingin diperoleh adalah membangkitkan keinginan untuk menari. (3) Benda seni; adalah benda atau materi yang sengaja, atau diduga kuat sengaja dibuat oleh manusia berdasarkan nilai estetis untuk membangkitkan pengalaman estetis (Junaedi, 2013: 180). Dalam hal ini benda seni dalam karya tari adalah berupa properti atau *setting* panggung yang harus dibuat berdasarkan nilai estetis. (4) Kreativitas, terdapat pernyataan dari Barry M. Panter “*kreativitas adalah kemampuan untuk membawa sesuatu dalam sebuah perwujudan, dengan cara melihat sesuatu dengan cara yang baru*”. Pernyataan ini yang memotivasi dalam penciptaan karya tari untuk menciptakan pesan dan kode estetika yang baru dalam sebuah karya tari.

Buku berjudul “Koreografi Ruang Proscenium” penulis Y. Sumandiyo Hadi, buku ini memberikan pengetahuan tentang panggung *proscenium*, buku ini dipilih karena koreografer berencana untuk mementaskan karya ini di panggung *proscenium*. Informasi yang diperoleh dari buku ini adalah: (1) panggung *proscenium* sebagai ruang fisikal. Ruang tari (*dancing space*) dengan ukuran sekitar 100m<sup>2</sup>, secara fisikal dapat dibagi menjadi lima bagian yaitu bagian depan atau *down stage*,

bagian tengah atau *dead center*, bagian belakang atau *up stage*, bagian kanan (*right-stage*), dan bagian kiri (*left-stage*) (Hadi, 2017: 10). Pernyataan ini menjadi pemahaman bagi penulis untuk memahami ruang *proscenium* dalam pembuatan karya tari, berkaitan dengan pemilihan pola lantai dan keluar-masuk penari; (2) tata kerja *staging* panggung *proscenium*, unsur-unsur sub-sistem itu secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi empat sub-sistem atau unsur, yaitu sub-sistem atau unsur pencipta atau pengarang, pemain dan pelaku, pengolahan, dan sub-sistem pengamat dan penonton (Hadi, 2017: 65). Dalam buku ini dijelaskan tentang pembagian tugas mulai dari pimpinan produksi dengan tugas keproduksian, pimpinan artistik dengan tugas pembuatan karya tari dan hingga pertunjukan. Dalam hal ini penulis harus memahami tugas pimpinan artistik dan penata tari yang dilakukan demi kelancaran pertunjukan karya tari.

Buku berjudul “Koreografi Bentuk-Teknik-Isi” oleh penulis Y. Sumandiyo Hadi, buku ini membantu dalam penciptaan karya tari pada tahap komposisi gerak, yaitu pada bagian gerak, ruang dan waktu. Seperti yang disampaikan dalam buku ini bahwa koreografi adalah penataan gerak tari yang implisit mengguakan pola waktu, dan terjadi dalam kesadaran ruang tertentu. Tahap komposisi bisa dilakukan membuat suatu gerak kemudian dikembangkan dalam aspek waktu yang meliputi cepat-lambat gerak, lalu dikembangkan dalam ruang yang meliputi pola lantai, *volume* gerak dan arah hadap.

Buku tata cahaya yang berjudul “Mengenal Tata Cahaya Seni Pertunjukan” penulis Hendro Martono, terdapat bagian yang berguna untuk proses penciptaan karya yaitu fungsi tata cahaya, meliputi: (1) *selective visibility* (mengadakan pilihan bagi semua yang diperlihatkan), penonton dituntun menikmati bagian-bagian yang terpenting, seperti penonjolan pemeran penting, penonjolan tata panggung dan sebagainya (Martono, 2015: 16). (2) *Revelation of form* (mengungkapkan rahasia bentuk), fungsi ini sering dianggap remeh, apabila sebuah pementasan disinari lampu biasa dan mengabaikan penempatan lampu atau arah cahaya, maka semua yang ada di atas pentas terlihat datar (non-dimensi)/*flat* dan tidak menarik (Martono, 2015: 17). Penempatan lampu dan arah cahaya sangat penting dalam pertunjukan untuk menghindari visual yang terlihat datar (non-dimensi), keseimbangan sinar dan penggunaan variasi warna, tinggi rendahnya derajat cahaya adalah beberapa upaya mengungkapkan bentuk yang wajar. (3) *Illusion of nature* (gambaran wajar/alami), tata cahaya harus mampu menimbulkan kesan sehari-hari dengan penyinaran yang bukan sehari-hari, berkat perancangan tata cahaya penonton dapat membedakan berbagai gambaran wajar yang menirukan keseharian, seperti suasana siang, malam, bulan purnama, musim salju, semi, dan tempat tertentu (cahaya *outdoor*) (Martono, 2015: 19). (4) *Mood* (mempengaruhi suasana hati) menurut buku ini ada penyebab timbulnya pengaruh terhadap suasana atau efek kejiwaan yaitu warna lampu, warna lampu mempengaruhi suasana tertentu, misalnya

warna hijau, biru, ungu membawa pengaruh tragedi, kesedihan, kematian. Cahaya dan keteduhan, intensitas cahaya dan arah cahaya menimbulkan suasana tertentu, misalnya lampu mengarah dari bawah ke wajah penari menimbulkan suasana horor. (5) Komposisi, melukis dengan cahaya merupakan proses penciptaan kreatif yang berdasarkan pada penguasaan terhadap distribusi, keanekaragaman serta warna cahaya (Martono, 2015: 21). Cahaya memiliki komposisi dengan tujuan utama untuk memperindah dan sebagai pendukung sebuah pertunjukan, pemahaman tentang fungsi tata cahaya ini membantu penulis dalam tahap perencanaan dan eksplorasi tata cahaya, untuk membuat suasana, mempertajam bentuk, dan pembagian fokus dalam sebuah pertunjukan yang akan diciptakan.

Buku berjudul “Dari Klasik Hingga Kontemporer” oleh Bagong Kussudiardja, buku ini memberi pemahaman dan motivasi untuk berkarya dengan jujur dan bertanggung jawab. Kejujuran berkarya dan bertanggung jawab untuk melahirkan pribadinya dalam garapan tari membutuhkan proses yang cukup peka dengan lingkungannya dan cabang-cabang kesenian yang mendukung seni tari dalam keseluruhan (Kussudiardja, 2000: 44). Dalam proses penciptaan ini yang perlu ditingkatkan penulis adalah kepekaan dengan cabang seni yang lain yang mendukung karya tari, sebagai contoh seni menata panggung dan lampu, seni musik, desain untuk menciptakan kostum tari yang tepat dengan gerakan dan karya.

Buku berjudul “*ART & LIFE FORCE in A Quantum Perspective*” penulis M. Dwi Marianto, buku ini sebagai panduan untuk melakukan

evaluasi karya seni, panduan ini sebenarnya untuk membuat kritik seni, namun penulis memakainya untuk mempermudah pada tahap evaluasi karya tari, panduannya berisi mendeskripsi, menganalisis, menginterpretasi dan menilai seni.

## 2. Sumber Karya

Karya tari penulis berjudul “*Kawula-Gusti*” yang yang diciptakan untuk mata kuliah Penciptaan 2, karya ini terinspirasi dari upacara *nguras enceh* yang ada di makam raja-raja Mataram Yogyakarta, isi dari karya ini adalah hubungan antara manusia dengan manusia dan hubungan manusia dengan Tuhan yang disimbolisasikan melalui *sesaji* yang dipakai untuk upacara *nguras enceh*. Karya ini menjadi sumber inspirasi untuk karya yang akan diciptakan penulis ini dalam hal hubungan manusia dengan Tuhan, karena dalam proses persiapan aktivasi kundalini ada perintah untuk berdoa dan mendekatkan diri dengan Tuhan. Pengalaman proses kreatif studio untuk membuat gerakan dengan motivasi hubungan manusia dengan Tuhan ini yang menjadi sumber inspirasi untuk penciptaan karya berjudul “*Gatra Wasa*”.

Penulis yang berperan sebagai penata tari harus mempunyai bekal kreativitas, pengetahuan dan imajinasi. Ketika membahas tentang bekal yang harus dimiliki seorang penata tari, Sal Murgiyanto dalam bukunya “Ketika Cahaya Merah Memudar” (1993 : 44) menyatakan:

Tiga hal yang wajib menjadi bekal penata tari menurut Sal Murgiyanto (1993: 44):

1. Spontanitas dan daya intuisi
2. Keterampilan menata bentuk, dan
3. Pemahaman akan prinsip-prinsip dan kemampuan untuk merumuskan makna-makna

Di samping itu dibutuhkan pula kemampuan idealisasi, yaitu kemampuan berimajinasi kreatif dan inventif untuk membangun sesuatu yang baru dari bahan-bahan inderawi yang tersedia.

Pernyataan ini menjadi pedoman bagi penulis yang berperan sebagai penata tari dalam karya yang akan diciptakan ini. Spontanitas dan daya intuisi akan diterapkan dalam proses, spontanitas dan daya intuisi diterapkan dalam proses komposisi, menurut pengalaman penulis sebagai penata tari sering kali tiba-tiba mendapatkan ide untuk menata gerak, juga ketika mendapatkan masalah yang tidak terduga dalam hal teknis gerak penata tari harus spontan menyikapi masalah dan bergerak cepat menyelesaikannya. Keterampilan menata bentuk juga diterapkan dalam proses komposisi, ketepatan menata gerak sehingga gerakan tari memiliki nilai keindahan dan fungsi gerak sebagai media penyampai pesan dalam karya tari berfungsi dengan baik. Pemahaman akan prinsip-prinsip dan kemampuan untuk merumuskan makna-makna diterapkan dalam proses perumusan gagasan awal dan perancangan, perumusan makna dari pengalaman empiris aktivasi kundalini menjadi gagasan awal karya yang akan menjadi pedoman dalam perancangan dan proses penciptaan karya tari. Kemampuan berimajinasi kreatif dan inventif untuk membangun sesuatu yang baru dari bahan-bahan inderawi yang tersedia, kemampuan

berimajinasi ini akan diterapkan dalam proses mencipta gerak, mencipta properti tari, rias busana tari, dan penataan cahaya. Penulis akan lebih dulu berimajinasi untuk menciptakannya, kemudian dituangkan dalam proses studio. Untuk pembuatan properti tari penulis akan memakai indera penglihatan, dengan melihat benda-benda terdekat dari pesan yang akan diberi tanda oleh properti yang akan dipilih.

### 3. Sumber Video

Sumber video yang dipakai untuk mengiringi dalam proses meditasi pembersihan cakra, video ini didapatkan di *Youtube* dengan isi musik meditasi dan video animasi dengan judul “*Kundalini Rising 432 Hz Complete Chakra Opening*”. Sumber video ini juga akan dipakai untuk proses latihan dan sebagai sumber inspirasi untuk penciptaan musik. Berikut link *Youtube* video : <https://www.youtube.com/watch?v=d-c7k15myGo&t=805s>