



KURIKULUM MERDEKA



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

ASTANGGA YOGA



KELAS : _____

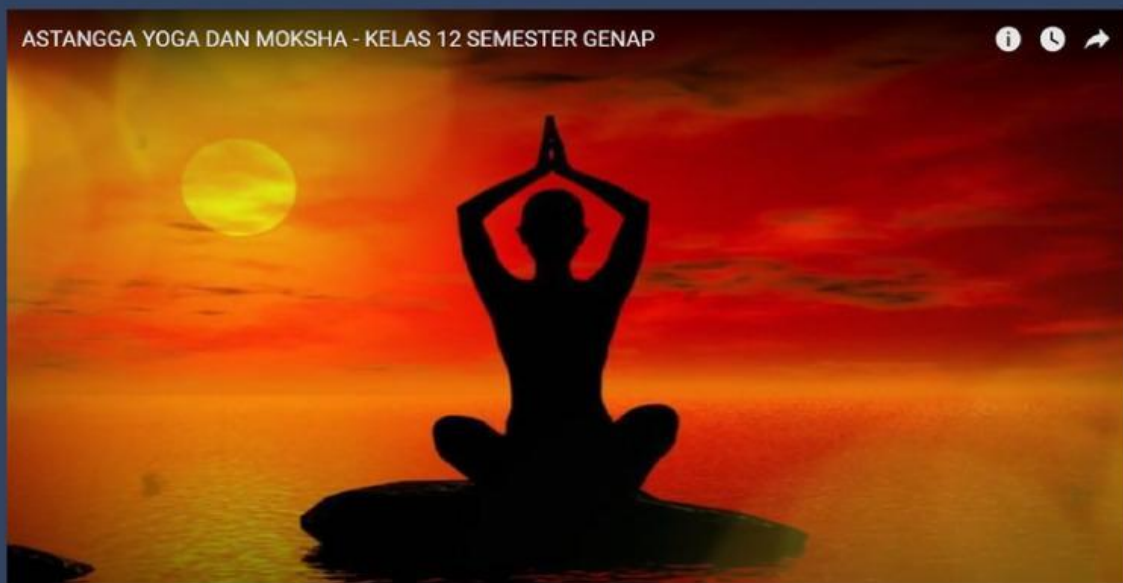
NAMA : _____

Petunjuk Pengerjaan LKPD

- Bacalah secara teliti dan cermat serta ikuti setiap petunjuk dalam LKPD ini
- Kerjakan setiap langkah sesuai dengan instruksi
- Kumpulkan laporan hasil kerja sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan
- Pengumpulan hasil pengerjaan soal, dikirimkan melalui email agusadi@gmail.com

1. Perhatikan dengan seksama video di bawah ini!

https://www.youtube.com/watch?v=rDa_4N9acZc



Setelah kalian memahami video tersebut, tuliskan tanggapan kalian mengenai video diatas!

2. Hubungkan pernyataan berikut yang sesuai dengan penjelasan dari bagian-bagian Ashtangga Yoga!

A

Sebuah ritual konsentrasi tingkat tinggi, melampaui kesadaran alam jasmani yang terdapat dalam Agama Hindu

Dharana

B

Keadaan batin manunggal atau menyatu dalam meditasi.
Keadaan ini tercapai setelah konsentrasi penuh

Dhyana

C

Mengendalikan pikiran agar terpusat pada suatu objek konsentrasi. Objek itu berada dalam tubuh kita sendiri

Samadhi

3. Pilihlah salah satu jawaban yang tepat!

1. Delapan tahapan untuk melaksanakan Yoga disebut dengan ...

- a. Panca Yadnya
- b. Ashtanga Yoga
- c. Asta Aiswarya
- d. Catur Paramitha

2. Dalam Ashtanga Yoga, pengendalian diri dalam tahapan rohani disebut ...

- a. Niyama
- b. Yama
- c. Asana
- d. Samadhi

3. Seorang Yogin jika ingin mencapai kebebasan harus menerapkan ajaran Ashtanga Yoga, yaitu ...

- a. Delapan gerakan asana dalam yoga
- b. Delapan jenis pengendalian diri
- c. Delapan jenis pembebasan melalui yoga
- d. Delapan bentuk disiplin dalam yoga

4. Ajaran Ashtanga Yoga yang paling mudah diterapkan pada masa brahmacari yaitu ...

- a. Samadhi
- b. Dhyana
- c. Pranayama
- d. Dharana

5. Mengendalikan indria dari ikatan objek disebut dengan ...

- a. Dhyana
- b. Pratyahara
- c. Yama
- d. Asana