Tari dan Pengendalian Diri

Daryono
Institut Seni Indonesia (ISI) Surakarta
Jalan Ki Hajar Dewantara No. 19 Keningan, Jebres, Surakarta 57126

Abstract

Art is the same as knowledge, and both have a sense of clarity. One has a clarity of feeling, the other a clarity of thought. In the arts, there is a strong emphasis on the communication of feelings or emotions between the artists, the arrangement of artistic elements, and the ability to appreciate, understand, or bring to life a work of art. In the performing arts in particular, the beauty that is created is bound by time and space because of its 'transient' nature. The framework for creating the dynamics of such beauty is simply a deep understanding or appreciation of the art performance. In a dance performance, the dominant actor is the dancer himself. In this context, the dancer must be able to bring to life all the elements that are present at that time of the performance and to reflect upon them in such a way as is required. In this event, the understanding of beauty is contextual. For this purpose, the dancer must seek to discover his own identity by wandering and exploring, bearing in mind that the elements of art such as feeling, understanding, perception, intuition, and so on are not given but must be discovered.

Keywords: Dancer, self-control, intensity, and exploration.

PENDAHULUAN

Mengawali tulisan ini saya tidak berpretensi bahwa seseorang belajar tari (baca: menari) tidak atau kurang ada hubungannya dengan proses perubahan atau pembentukan perilaku seseorang tersebut dalam kehidupannya, namun demikian perlu adanya kajian yang lebih serius tentang hal itu dalam bentuk penelitian. Tulisan ini akan mencoba mencari benang merah antara tari dengan kehidupan yang dimaksud yang paparanannya berangkat dari pengalaman pribadi saya selama ini, baik sebagai penari di samping kadang-kadang sebagai penyusun dan sutradara karya tari. Oleh sebab itu sangat mungkin dalam paparan saya nanti berbagai hal seperti makna, nilai, rasa, tafsir, dan sejenisnya akan sangat personal oleh sebab cara melihatnya bukan dari luar yang memungkinkan dapat dengan mudah mengambil jarak dengan permasalahaninya (Ignas Kleden, 2004: 2).

begitu, interaksi seseorang selain intensif dalam satu kasus hendaknya secara sadar harus memperluas hubungan tanpa membedakan golongan demi golongan.

Memahami tubuh

Intensitas
Tubuh manusia dalam konteks sebagai instrumen ekspresi seni sangat berbeda karakternya bila kita sejajarkan dengan media seni jenis yang lain, sebut saja seni lukis atau seni musik. Seorang pelukis menyapukan cat lewat kwas pada kanvas yang semula kosong. Seorang harpanist memainkan nada-nada dawai harpa lewat petikan jari-jemarinya. Artinya, baik pelukis maupun musisi dalam berekspresi lewat

Tokoh Rakai Panca Panangkaran ketika dihadapan Kawula Mataram. Kedudukan seorang penari yang mampu "mengorganisasi" unsur-unsur pertunjukan dalam membentuk sebuah arsitektur sehingga penari hidup dan mampu menguasai ruang dan waktu.


Mengupayakan tubuh dan jiwanya untuk selalu intens merupakan hal yang juga harus diperhatikan oleh penari. Dalam hal ini bentuk-bentuk latihan praktis bisa diciptakan sendiri atau mengadopsi bentuk latihan yang telah ada, dan yang lebih utama adalah bentuk-bentuk latihan yang mengkaitkan pengolahan kesadaran pernaapan. Akhirnya pernaapan menjadi wahana dalam berbagai kepentingan.

**Pengembaraan**

Panggung pertunjukan sebaiknya tak hanya dipahami selingkup stage yang berukuran sekitar meter kali sekitar meter, melainkan panggung adalah masyarakat luas dengan segala cara hidup, lingkungan, dan bagaimana sesuatu masyarakat itu memandang kesenian. Interaksi dengan masyarakat yang bervariasi akan memperoleh pengetahuan, pemahaman, atau kesadaran baru. Semptinya pengetahuan bahwa panggung pertunjukan hanya gedung-gedung teater yang megah harus direvisi, karena sesungguhnya masyarakat kita telah menciptakan panggung-panggung itu di perempatan jalan, halaman, rumah,

Tempat-tempat yang berenergi positif dan bertena kuat biasanya mempunyai daya magnet untuk dikenjungi banyak orang. Pada tempat-tempat seperti ini penari dapat melakukan sharing energi, mengapresiasi lingkungan, dan merasakan kedalaman suasana yang bervariasi secara langsung untuk menambah vocabuler pengalaman batinnya. Masih dalam konteks sharing energi ini, menari dalam satu panggung dengan penari yang lebih senior merupakan anugerah tersendiri. Dikatakan demikian sebab dalam peristiwa berkesenian seperti dimaksud, akan terjadi sebuah proses pembelajaran secara langsung dengan intensitas yang relatif tinggi. Proses pembelajaran itu antara lain dalam bentuk transfer nilai, transfer knowledge, transfer rasa, dan kecerdasan tubuh.

Pengalaman yang berkaitan dengan bentuk kecerdasan tubuh juga sangat diperlukan, misalnya berlatih tai-chi, pencak silat dan sejenisnya, dan yoga. Latihan tai-chi antara lain bermanfaat untuk memperoleh pengalaman menyatukan vokabuler gerak dengan keluar-masuknya pernapasan. Selain itu memberi pengalaman sensasi bergerak dalam kehenian yang diikat oleh pernapasan perut. Latihan pencak silat dan jenis beladiri lainnya akan memberi pengalaman betapa berharga nila sebuah perubahan dalam ruang dan waktu yang tepat. Latihan yoga juga bermanfaat ganda, selain menjaga fleksibilitas dan kesehatan tubuh, juga terkandung di dalamnya konsentrasi atau meditasi. Konsentrasi atau meditasi ini bila dilakukan secara teratur akan berdampak sangat positif terhadap kehidupan emosi seseorang. Dikatakan demikian tidak lain bahwa dalam latihan tersebut pertama-tama mengajar seseorang untuk mengagumi kebesaran jagat-rait yang kemudian menghantarkan seseorang pada situasi tuning dengan tubuh dan dirinya secara personal, kini, dan di sini. Hidup kontemporer, kata pak Pujo Darmasuryo. Membaca buku sangat diperlukan,
terutama yang lintas disiplin, bagaimana pun juga di satu sisi spesialisasai terdapat kelemahan. Dikatakan demikian karena realitas kehidupan itu sendiri juga tidak terkotak-kotak, melainkan saling berkait, dan kadang kelihatan saling tumpang-tindih.

Tari dan Pengendalian Diri


VII ini memperhatikan bagaimana seorang penari mengelola daya hidup dengan dukungan teknik fisik yang benar yang kemudian diekspresikan. Tempat bersemayamnya daya hidup dimaksud adalah pada daerah pinggang/ceithik melingkar datar dengan cara merapatkan atau mengempiskan perut bagian bawah bersama-sama menegakkan tulang punggung dengan mendorongnya ke atas. Dengan begitu dalam disiplin meditasi selain mengatik titik cakra yang berada di perut bagian bawah juga membuka saluran energi kundalini yang titik pusatnya di tulang ekor. Pada tingkat kemahatan tertentu, perpaduan dua kekuatan energi ini akan memperkuat praba atau aura seorang penari.


Visualisasi adegan Pencerahan pada Bedhaya Dirotometo. Kehadiran penari batak dalam memberikan penguatan terhadap penari kelompok.


Visualisasi adegan perang pada Bedhaya Diromedeto. Kehadiran sosok penari dalam kebersamaan dan keberagaman penari kelompok pada ruang panggung pendopo.

Bagian bekasen ini mencoba mengungkapkan seorang Raden Mas Said
sebagai pemeluk agama Islam yang taat, sementara beliau sangat dekat dengan masyarakat kebanyakan. Sesaat bagian
bebas ini berlangsung mulailah para
penari masuk dalam intensitasnya masing-
masing. Pada bagian ini terjadi sharing
energi yang sungguh-sungguh di antara
kami para penari yang didukung oleh
permainan gamelan dari peri penginwin
(pemain gamelan). Waktu demi waktu
berlalu energi dari mereka makin
membuncuh. Penulis sebagai penari yang
ditokohkan berkomunikasi lewat
penghayatan rasa dengan cara
memperhatikan pernapasan yang
dikomunikasikan dengan mereka. Dengan
cara itu seakan-akan dapat ditangkap apa
yang terjadi di diri mereka masing-
masing. Pada saat itu penulis merasakan masing-
masing penari kurang bersinergi, dengan
kata lain sibuk dengan dirinya sendiri. Hal
ini tidak terjadi pada waktu sekitar lama
latihan. Mungkin disebabkan baru kali
disembunyikan warna itu dipentaskan (tari BD ini
pertama kali dipentaskan untuk
menyambut hari ulang tahun berdirinya
Istana Mangkunegaran yang ke-250 tahun)
Pada situasi yang kurang menguntungkan
itu dengan cara tadi penulis mencoba
menghubungkan diri seolah-olah memberi
perhatian dan menyapa kepada semua
penari dengan harapan masing-masing
menciptakan diri pada koridor yang sama, menyatu dalam satu rasa.
Barang kali sangat sugestif dan subjektif,
berangsur-angsur kemudian harapan itu
terkebutkala, masing-masing penari seakan-
akan menari dirinya yang terlepas untuk
kemudian bersatu dalam bingkai keindahan
yang menakjubkan.

PENUTUP
Dari dua kasus pengalaman pentas
seperti telah dipaparkan di atas, dapat
ditarik simpulan antara lain sebagai
berikut. Penari adalah seorang yang
mempunyai atensi dan empati terhadap
variasi kehidupan, terbuka untuk
mengapresiasi dunia di luar kebiasaan
dirinya, dengan harapan keduanya
memberi kontribusi mendewasakan emosi
dirinya. Selain itu, sebaiknya seorang penari
dapat menyikapi bentuk-bentuk proses
latihan dan jenis-jenis pengembaban sama
pentingnya dengan pertunjukan. Ketika
seorang penari sedang malasakan tugasnya
menari, sesungguhnya bukan hanya untuk
tenonton di luar dirinya, melainkan
berbalik sama derajatnya ke dirinya sendiri
persis seumpama cermin. Intensitas proses
ini akan membangun keterampilan tubuh dan
jiwanya kepada pembawaan diri secara
luas, dengan begitu seorang penari itu tidak
cerminkan pengendalian diri, tetapi
sebaiknya pengendalian diri itu akan
menarik dirinya. Akhirnya tulisan ini
ditutup dengan menyitir pepatah China
oleh Sun Tzu, siapa yang bisa menguasai
diri sendiri dan medan perang, maka
separuh kemajuan telah dicapainya, dan
siapa yang dapat menguasai diri dan medan
perang serta kekuatan musuhnya maka,
setiap peperangan akan dimenangkannya
(Setiawan, 2005: 60).

DAFTAR PUSTAKA
Anderson, Bob.
2008 Stretching (Peregangan). Terjemahan:
Ella Elviana: Jakarta: Serambi.
Khan, Inayat.
2000 Dimensi Spiritual Psikologi.
Terjemahan: Andi Haryadi.
Bandung: Pustaka Hidayah.
Kleden, Ignas.
Mangkunagoro VII, KGPAA.
1938 “De Gronslach van Java Dans”.
Marianto, M. Dwi.
Mitter, Shomit.

Munro, Thomas.
Rusini, dkk.
Setiawan, Wahyu E.
Symnott, Anthony.