

DANIEL AARON GURU YOGA YANG SERBA BISA

Ia banyak berguru kepada para pakar yoga tingkat dunia. Sampai akhirnya, ia menemukan metode mengajar yoga, yaitu happyyogi yoga.

Di kalangan para yogis, Daniel dikenal sebagai guru yoga yang *mumpuni*. Jangan heran jika muridnya sampai menembus batas benua. Dari benua Amerika hingga Australia. Simak komentar muridnya:

"Yoga with Daniel is like a good movie, I laughed, I cried, I felt great in the end. It is a perfect blend of challenge, fun and rest".

Ellen Gerhard, designer, Bali

"I've taken hundreds of yoga classes. How to say why Daniel's is my favourite? Who he is, how he shares himself. Sometimes hysterical, sometimes profound, you never know what's coming and yet it's always something valuable."

John Santi, CEO, Los Angeles

Yang membanggakan, sudah setahun ini Daniel Aaron bermukim di Indonesia, tepatnya di Ubud - Bali. Tentang Ubud, Daniel punya cerita menarik. Beberapa bulan sebelumnya, ia memang mencari tempat di luar Amerika, di sebuah negara tropis dengan alam dan kebudayaan yang masih unik. Dan yang terpenting ia bisa mengajar yoga setiap saat. Ketika Ubud disebut oleh temannya, ia merasa belum pernah mendengar. "Tapi saya langsung tahu kemana saya harus tinggal." Nyatanya, impian Daniel memang tercapai.

Terlahir sebagai yogis

Sepertinya Daniel terlahir untuk menjadi pengikut yoga. Di tahun pertama SMA, di tempat kelahirannya di Maine, Amerika, ia sudah menjadi vegetarian - pola makan yang banyak dianut oleh para pengikut yogis. Sampai akhirnya di tahun 1995 ia mengalami peristiwa spiritual, dimana ia merasa jiwanya keluar dari raganya. Suatu peristiwa yang sebenarnya sering ia alami sejak kecil namun ia tak menyadarinya.

Peristiwa tersebut terjadi ketika ia berusia 26 tahun, dan menjadi titik balik kehidupan Daniel. Ia tergerak mendalami ilmu yoga dengan serius. Lalu ia menimba ilmu yoga ke banyak guru, seperti Richard Freeman, Rodney Yee, Tim Miller, Rod Stryker termasuk kepada David Life dan Sharon Gannon pendiri *Jivamukti Yoga Method* yang berpusat



di New York dan yang baru-baru ini mengunjunginya di Bali.

Dari berbagai metode yang ia pelajari, Daniel akhirnya menemukan metode yang benar-benar asyik untuk belajar yoga, yaitu *happyyogi yoga*. Ini istilah Daniel bagaimana ia memahami yoga. Lewat metode ini, Daniel akan mengajarkan pada muridnya hal-hal yang telah ia pelajari dan ia praktekkan selama mendalami yoga.

Meski nama metodenya ada unsur 'happy'nya, tapi Daniel ingin orang yang belajar yoga kepadanya tetap berpatokan pada dasar-dasar gerakan dan ilmu yoga. Bedanya dengan guru yoga lain, Daniel membawanya ke konteks masa kini. Meski tujuannya tetap sama: lewat yoga seseorang bisa meraih kebahagiaan jiwa dan raga.

Saat mengajar, Daniel menjamin situasi kelas yang diajarkan akan selalu berbeda dengan kelas yang pernah ia ajar sebelumnya. "Selalu dinamis karena saya melihat siapa murid saya dan apa yang tersedia," ujarnya. Tentu dalam mengajar ia selalu berpatokan pada beberapa elemen, yaitu yoga itu sendiri, pernapasan, meditasi, musik, humor dan tantangan.

Elemen nyanyian, misalnya, Daniel dan muridnya akan melakukan saat kelas yoga dimulai. Alasannya, nyanyian mendekatkan pada 'getaran' yoga, sekaligus mengatur *mood*.

Begitupun dengan elemen humor. Bagi Daniel, humor yang identik dengan tertawa memiliki getaran yang maha dahsyat bagi orang-orang yang ingin beryoga. "Dengan tertawa tekanan darah manusia akan turun dan dengan cepat



akan membawa kita ke masa kini."

Oh ya, selain piawai di bidang yoga, Daniel juga melengkapi dirinya dengan kemampuan lain, yakni ilmu astrologi, *raw food*, *counseling* dan *writing*. Semuanya Daniel pelajari dengan serius. "Semua ilmu itu membawa saya dan orang-orang yang pernah belajar ke saya, menuju ke satu titik: bahwa kita akan lebih tahu diri kita sendiri," ujarnya.

Di bidang astrologi, Daniel telah membuktikannya selama lebih dari 10 tahun bahwa kehidupan manusia sangat dipengaruhi oleh zodiak bulan kelahirannya. Mengonsumsi *raw food* otomatis mendukung dirinya yang vegetarian. Sedangkan di bidang *writing*, ia percaya bahwa kekuatan dan keindahan kata bisa mempengaruhi jiwa manusia.

Dengan kemampuan yang dimilikinya, tak berlebihan jika Daniel adalah guru yoga yang paling dicari. Tak heran kalau dia juga menjadi pengajar tamu di berbagai studio yoga, di Bali, Thailand maupun Australia. Karena selain bisa mendapatkan ilmu yoga, para murid Daniel akan tertular ilmu-ilmu lain yang dikuasai dengan seutuhnya.

Anda tertarik menjadi salah satu muridnya? *