



KARATON
NGAYOGYAKARTA
HADININGRAT

LAMPAH JANTRA

Pergelaran Catur Sagotra 2025 -

Kalyana: Olah Pikir, Olah Raga, Olah Jiwa



Jumat, 28 November 2025

Ditampilkan oleh

Kawedanan Kridhamardawa,

Karaton Ngayogyakarta Hadiningrat

DAFTAR ISI

Lampah Jantra: Perwujudan Wiraga - Wirama -Wirasa	02
Keutamaan Makna dan Fungsi Lampah Jantra	03
Lampah Jantra sebagai Media Pemulihan Individu	05
Cara Melatih Lampah Jantra secara Individu	06
Manfaat Praktik Individu Lampah Jantra	08
Cakepan Gendhing Lampah Jantra	09



Lampah Jantra

Perwujudan Wiraga - Wirama - Wirasa

Lampah Jantra adalah sebuah karya tari yang lahir dari filosofi perjalanan kehidupan manusia.

"Lampah" berarti 'langkah-perjalanan' yang dilakukan dengan kesadaran penuh, bukan sekadar gerak fisik. Sementara **"Jantra"** berarti lingkaran atau roda yang berputar abadi, melambangkan siklus manusia: dari gelisah menuju tenteram, dari pecah kembali menjadi utuh, dari tersesat menemukan arah, dan dari luka menuju pemulihan.

Lampah Jantra menyimbolkan keseimbangan layaknya roda kehidupan. Dalam putaran tersebut manusia belajar berdiri kembali di pusat dirinya. Lampah Jantra menjadi medium untuk menelusuri perjalanan batin tersebut melalui perpaduan tiga unsur tari klasik Yogyakarta: wiraga, wirama, dan wirasa.

WIRAGA - Tubuh yang Sadar

Dalam tari, wiraga hadir melalui gerakan tubuh yang tertata, lembut, dan terukur. Setiap ayunan tangan, pijakan kaki, dan posisi tubuh, bukan hanya keindahan visual, tetapi sebuah latihan kesadaran raga. Gerak yang perlahan menurunkan ketegangan otot, membuka sendi, memperbaiki postur, dan mengembalikan tubuh pada ritme alami kesehatannya.



Lampah Jantra

Perwujudan Wiraga – Wirama – Wirasa

WIRAMA - Irama yang Menuntun Pikiran

Irama gamelan yang mengalum dalam tempo teduh menjadi panduan batin para penari. Wirama dalam Lampah Jantra juga memanggil ketertiban pikiran: mengurai kecemasa, menurunkan intensitas stres, dan menciptakan harmoni antara gerak tubuh dan gelombang pikiran. Irama yang stabil membantu membentuk awareness dan mindfulness—kesadaran diri dan kehadiran penuh dalam setiap detik.

WIRASA - Rasa yang Menghidupkan Jiwa

Wirasa adalah inti terdalam tarian. Rasa yang mengalir melalui tatapan teduh, napas yang dijaga, melalui gerak yang muncul dari kedalam jiwa. Pada titik ini, tari menjadi meditasi bergerak, suatu pertemuan antara estetika dan spiritualitas, di mana penari tidak hanya menampilkan gerak, tetapi merasakan dan menularkannya kepada penonton.

Ketiga pilar ini menjadikan Lampah Jantra bukan sekadar pertunjukan artistik, melainkan sebuah perjalanan batin yang diwujudkan melalui tubuh, irama, dan rasa.



Keutamaan Makna dan Fungsi Lampah Jantra

Peran Tari Klasik Yogyakarta untuk Keseimbangan dan Pemulihan Lahir-Batin

Sebagai karya yang berpijak pada pakem Tari Klasik Yogyakarta, Lampah Jantra bukan hanya estetika budaya, tetapi juga secara umum memiliki fungsi mendalam bagi kesehatan holistik: lahir dan batin.

1. Pemulihan Batin melalui Rasa dan Irama

Gerakan yang lambat, ritmis, dan penuh kontrol membantu sistem saraf beralih ke kondisi tenang (parasympathetic state)

Secara psikologis, gerak ini:

- Menurunkan ketegangan psikis
- Memperlambat gelombang otak
- Meredakan kecemasan
- Menumbuhkan rasa aman
- Memicu kondisi mindful presence
- Memperkuat hubungan dengan “pusat diri”

Sebagaimana dalam terapi kontemplatif, Lampah Jantra mengundang setiap orang untuk kembali pada “ruang sunyi dalam diri.” Ruang untuk mendengar rasa yang selama ini tertimbun oleh kesibukan dan tekanan hidup.



2. Kekuatan Medis Gerak Terukur

Unsur gerak Lampah Jantra yang mengolah raga, menurut kajian medis modern secara umum, gerak tubuh yang aktif dan teratur seperti Tari Klasik Yogyakarta dapat memberikan manfaat seperti:

- Memperbaiki sirkulasi darah
- Merilekskan otot leher, bahu, pinggang
- Meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh
- Mengaktifkan core body
- Menstimulasi pernafasan diaphragmatik yang menurunkan hormon stres
- Membantu regulasi sistem kardiovaskular
- Meningkatkan produksi endorfin, hormon alami tubuh yang meningkatkan rasa nyaman

Gerakan halus yang dilakukan dengan penuh kesadaran mampu memulihkan kelelahan fisik sekaligus membangun vitalitas tubuh.

3. Keseimbangan Psikologis dan Emosional

Ketika menyaksikan Lampah Jantra, dapat membantu penonton atau pelaku tari untuk:

- Memahami naik-turun emosi dan meregulasinya
- Menata kembali ritme batin yang kacau
- Merasakan “peak experiences” - momen keindahan yang menggetarkan
- Melepaskan sisa-sisa tekanan emosional
- Menemukan kembali pusat keseimbangan dalam hidup

Tarian ini dapat menjadi “tempat pulang” bagi jiwa - membantu menenun kembali bagian-bagian diri yang sempat retak.



4. Kembalinya Keutuhan Lahir dan Batin

Dengan perpaduan wiraga, wirama, dan wirasa yang dijalankan dengan penuh kesadaran, Lampah Jantra menjadi sarana untuk:

- Menyatukan raga, rasa, dan pikir yang sering tercerai
- Melatih kehadiran penuh (embodied awareness)
- Membentuk relasi harmonis antara tubuh dan jiwa
- Menumbuhkan pengalaman spiritual yang lembut namun dalam

Tari ini menawarkan pemulihan yang sederhana, alami, tetapi sangat manusiawi: keindahan yang menyembuhkan.

Lampah Jantra sebagai Media Pemulihan Individu

Meskipun dalam pementasannya Lampah Jantra dibawakan oleh empat penari (dua pria dan dua wanita), dengan pola lantai tertentu yang saling mengisi dan membentuk harmoni kelompok, tarian ini tetap dapat dipraktikkan secara individu sebagai media pemulihan diri.

Esensi Lampah Jantra terletak pada kedalaman rasa dan kesadaran geraknya, bukan pada formasi panggungnya. Oleh karena itu, setiap orang dapat melakukannya sendiri, dengan sederhana, di ruang yang tenang. Ketika dipraktikkan untuk pemulihan individu, kita dapat memilih dua atau tiga ragam gerak yang paling sederhana. Lebih baik lagi jika dipraktikkan dengan guidance atau fasilitasi dari terapis (bisa psikolog, terapis seni, terapis tari, atau guru tari yang berpengalaman di ranah terapi) agar kondisi fisik dan psikis individu dapat diproses secara profesional pada sesi pemulihan tersebut.



Cara Melatih Lampah Jantra secara Individu

1. Siapkan Ruang yang Tenang

Pilih tempat yang cukup untuk bergerak perlahan. Tidak diperlukan ruang besar; cukup satu area tempat Anda dapat mengayun tubuh ke kiri dan ke kanan dengan nyaman.

2. Mulai dengan Grounding dan Pernafasan

- Berdiri tegak, kaki menapak lantai/tanah.
- Tarik nafas dalam, hembuskan perlahan.
- Menyiapkan diri untuk proses pemulihan.
- Lalu duduk bersila untuk proses gerakan selanjutnya.

3. Buka dengan Gerakan Sembahan

- Satukan kedua tangan di depan dada.
- Angkat perlahan ke tengah wajah di depan pucuk hidung sebagai bentuk penyatuan raga-pikiran-rasa.
- Tatapan mata terfokus pada satu titik di depan dan tarik nafas dalam, hembuskan.

Gerakan ini membuka ritual gerak dan mengatur fokus ke dalam diri.



Cara Melatih Lampah Jantra secara Individu

4. Latih Gerak Ngenceng Wetah

- Rendahkan tubuh ke posisi mendak yang nyaman, tidak perlu terlalu rendah.
- Ayunkan tubuh perlahan dari kanan, tengah, kiri, kembali ke tengah lalu kanan dengan hitungan 16x, pindahkan berat badan dengan lembut, dibantu dengan ingsetan telapak kaki.
- Tangan kiri ngruji di depan badan, lengan kanan lurus dan menekuk mengikuti ayunan irama tubuh.

Gerak ini menstabilkan tubuh, menguatkan otot inti, serta menumbuhkan rasa pusat dan keseimbangan.



5. Latih Gerak Ombak Banyu

- Ayunkan tubuh ke kiri dan kanan dengan ritme lambat sesuai iringan.
- Pindahkan berat badan dari tengah, ke sisi kiri, tengah, lalu ke kanan, kembali ke tengah, dan seterusnya.
- Rasakan tubuh mengendur dan pikiran melemah lembut mengikuti aliran ayunan tubuh.

Gerak ini menjadi praktik melatih Keseimbangan badan, mengalir, dan Melepaskan ketegangan lahir dan batin.

Cara Melatih Lampah Jantra secara Individu

6. Tutup dengan Gerakan Sembahan (seperti di awal)

- Satukan kedua tangan di depan dada
- Angkat perlahan ke tengah wajah di depan pucuk hidung sebagai bentuk penyatuan raga-pikiran-rasa.
- Tatapan mata terfokus pada satu titik di depan dan tarik nafas dalam, hembuskan.

Gerakan ini menutup ritual gerak sekaligus meneguhkan rasa syukur dan keheningan.

Manfaat Praktik Individu Lampah Jantra

- Meredakan stres dan menurunkan aktivitas saraf simpatik.
- Meningkatkan fleksibilitas dan memperbaiki sirkulasi darah.
- Membangun kepekaan rasa dan kesadaran tubuh.
- Menenangkan pikiran dan menata ulang ritme batin.
- Menjadi ruang pemulihan kecil di tengah kesibukan sehari-hari.
- Menghadirkan embodied awareness – kesadaran yang hadir penuh pada gerak dan nafas.

Dengan demikian, Lampah Jantra bukan hanya sebuah pertunjukan, namun juga laku pribadi yang dapat dilakukan kapan saja, baik dengan menyaksikan pertunjukan tari ini sebagai media pemulihan yang meditatif dan kontemplatif, maupun mempraktikkan beberapa ragam gerakanya secara individu untuk meneguhkan kembali keseimbangan lahir dan batin.



KARATON
NGAYOGYAKARTA
HADININGRAT

Cakepan Gendhing

LAMPAH JANTRA



Cakepan Gendhing Lampah Jantra

1. Lagon Yoga Brata Laras Pelog Pathet Nem

Rinaras rarasing gendhing,
Merasakan keindahan irama gending,
Malung malung-lunging raga,
Bergerak perlahan merasuk ke dalam tubuh,
Engge, malbeng wirama,
Memasuki alunan irama,
Luluh nyawiji ing rasa,
Melebur dan luluh ke dalam rasa,
Yoga Lampah Jantra.
Gerakan pemulihan diri bernama Lampah Jantra.

2. Gendhing Raga Raras Laras Pelog Pathet Nem

Hong awignam,
Semoga tiada halangan,
Lampah jantra,
Memulai sebuah putaran langkah kehidupan,
Kyating raga,
Kekuatan suatu tubuh,
Pan pinolah,
Lahir sebab diolah,
Pindha Jantra,
Layaknya sebuah roda,
Hanyakra mapulih,
Yang berputar dari luka menuju pemulihan,
Engge, babo...
Nir memala.
Menyingkirkan segala penyakit.

Cakepan Gendhing

Lampah Jantra

3. Ladrang Wirama Tantra Laras Pelog Pathet Nem

Engge, babo...

Lampahing jantra,
Berjalannya roda kehidupan,

Nut wirama,
Mengikuti irama,

Babo...

Salarasing,
Selaras,

Engge, babo...

Padaning pradangga,
Dengan alunan gamelan,

Engge, babo...

Kakalih puletan,
Keduanya saling terjalin erat,

Nuwuhaken daya.
Menghasilkan sebuah daya kekuatan.

4. Ketawang Purnang Rasa Laras Pelog Pathet Nem

Engge, babo...

Kang katrinya,
Ketiga yakni,

Daya,
Kekuatan,

Wirasa,
Wirasa,

Winor,
Yang berpadu,

Engge, babo...

Lawan huswa kalyana.
Dengan pernafasan nan sempurna.

Cakepan Gendhing

Lampah Jantra

5. Ladrang Katri Jiwa Laras Pelog Pathet Nem

Wuseng ndriya,

Sesudah batin,

Hamaraga Lampah Jantra,

Mempraktikkan Yoga Lampah Jantra,

Ninging karsa,

Dengan maksud,

Mangolahing katri taya,

Melatih ketiga aspek, wiraga, wirama, wirasa melalui sebuah tarian,

Ing wasana,

Pada akhirnya,

Salarasing jiwa raga,

Terciptalah keselarasan jiwa dan raga,

Maweh daya,

Yang memberikan daya kekuatan,

Kalyana salaras sukma.

Kedamaian dan keselarasan sukma.

6. Lagon Mapulih Laras Pelog Pathet Nem

Ruwat tulih tung-tung sampurna,

Telah bebas dan pulih dengan sempurna,

Waluya puna puna, purnama,

Kembali pulih dengan sempurna,

Engge, babo...

Paripurna puliha, pulang,

Telah pulih dengan sempurna,

Puliha, pulang.

Dan kembali seperti sediakala



www.kratonjogja.id



kridhomardowo@kratonjogja.id



[@kratonjogja](https://www.instagram.com/kratonjogja)