



Analisis Pencahayaan Terhadap Perancangan Interior Wellness Centre

Noriko Felice Hendro¹, Rizki Kurniawan²

^{1,2} Program Studi Desain Interior, Universitas Pradita, Banten, Indonesia

Article Info

Article history:

Received November 17, 2024

Revised November 17, 2024

Accepted November 24, 2024

Kata Kunci:

Wellness Centre,
Pencahayaan,
Interior.

Keywords:

Wellness Centre,
Lighting,
Interior.

ABSTRAK

Sekitar 15,6 juta penduduk Indonesia mengalami depresi dan hanya delapan persen yang mencari pengobatan kepada profesional, padahal depresi merupakan suatu gangguan jiwa yang memengaruhi perasaan dan pikiran manusia. Hal ini dapat disebabkan oleh ketidaknyamanan yang ditimbulkan saat mengunjungi tenaga profesional. *Wellness centre* dapat menjadi suatu alternatif bagi masyarakat Indonesia untuk membantu masyarakat Indonesia dalam menjaga kesehatan mentalnya, karena gangguan mental dapat disebabkan oleh hal yang sederhana, seperti stres dan kecemasan berlebih. *Wellness centre* adalah suatu perusahaan atau organisasi yang umumnya menawarkan pelayanan kesehatan secara fisik dan mental. *Wellness centre* dengan desain yang nyaman dan hangat dibutuhkan, sehingga masyarakat tidak akan merasa terintimidasi dan takut untuk menjaga kesehatan mental mereka. Dalam merancang *wellness centre*, dibutuhkan beberapa aspek yang harus dipertimbangkan untuk menghasilkan manfaat *wellness* yang optimal, salah satunya merupakan pengaturan pencahayaan ruangan interior. Cahaya memperlihatkan warna, dimensi, dan permukaan suatu ruangan interior, maka pencahayaan harus diatur sedemikian rupa untuk menyesuaikan kenyamanan pengunjung *wellness centre*. Studi ini dilaksanakan dengan metode kualitatif yang menganalisis data dengan deskriptif dan korelatif. Pada hasil perancangan, ruang meditasi dan yoga utama memanfaatkan cahaya matahari sesuai dengan fungsi ruangan. Ruang meditasi menggunakan cahaya matahari sebagai fokus ruangan, sedangkan ruang yoga menggunakannya untuk pencahayaan optimal bagi ruangan. Selain itu, ruangan juga menggunakan pencahayaan yang terkesan hangat dan nyaman dengan tambahan *ambience lighting* yang menjadi elemen estetika, namun tetap memiliki nilai fungsinya.

ABSTRACT

Around 15.6 million Indonesian citizens have depression and only eight percent seek professional help, even though depression is a mental disorder which can affect human's emotion and mind. This is caused by the uncomfortable situation in visiting a professional. *Wellness centre* can be an alternative for Indonesian citizens to take care of their mental health, because mental disorders can be caused by common daily stress and anxiety. *Wellness centre* is a organization which offers physical and mental health services. *Wellness centre* with a comfortable and welcoming design is needed, so users can feel comfortable and not intimidated when they visit the centre in concern of their mental health. In designing a *wellness centre*, there are certain aspects which needed to be considered to deliver the optimal function, one of them is the lighting arrangement in a room. Light can let humans to see colours, dimension and the surface of an interior, hence lighting needs to be arranged in a specific method to ensure the comfort of the users. This study is conducted through

qualitative method which analyze data in a descriptive and correlative approach. In the design, the main meditation and yoga room maximizes sunlight according to the room function and activities. Meditation room uses sunlight as the main highlight of the room, while yoga room uses them to provide the optimal general lighting for the activity. Both rooms also use warm, welcoming and comfortable lighting with the addition of ambience lighting for esthetic purposes, but also provide functional capabilities.

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Noriko Felice Hendro
Program Studi Desain Interior, Universitas Pradita,
Banten, Indonesia
E-mail: norikofel@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Gangguan jiwa manusia merupakan suatu bagian permasalahan kehidupan manusia yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku manusia. Menurut Eka Viora, terdapat sekitar 15,6 juta penduduk Indonesia mengalami depresi, padahal depresi merupakan suatu gangguan jiwa yang memengaruhi perasaan dan pikiran manusia [1]. Manusia yang mengalami depresi memiliki perasaan sedih yang sangat berat yang dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari, seperti kehilangan ketertarikan akan aktivitas yang dulu disukai.

Menurut Eka Viora, hanya delapan persen dari jumlah penduduk yang mengalami depresi yang mencari pengobatan kepada profesional [1]. Hal tersebut dikarenakan banyak faktor, seperti stigma yang buruk akan gangguan jiwa, merasa tidak adanya harapan akan kondisi hidup yang membaik, dan merasa tidak percaya dengan konselor [2]. Tidak hanya orang yang mengalami depresi, semua manusia tentunya dapat merasa kesedihan ketika dihadapi berbagai permasalahan dalam hidup.

Umumnya, terdapat tenaga profesional yang dapat dikunjungi untuk membantu, namun terdapat layanan pendamping juga seperti *wellness centre*. Tidak hanya sebagai layanan pendamping, *wellness centre* dapat menjadi suatu titik permulaan bagi manusia apabila terdapat kesulitan dan ketidaknyamanan yang ditimbulkan saat mengunjungi psikolog. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah *wellness centre* dengan atmosfer yang nyaman dan hangat. *Wellness centre* adalah suatu perusahaan atau organisasi yang umumnya menawarkan pelayanan kesehatan secara fisik dan mental. *Wellness centre* harus dirancang sesuai dengan kepentingan pengunjung, agar pengunjung dapat merasa lebih diterima dan nyaman saat pertama kali memasuki fasilitasnya.

Salah satu solusi yang dapat dirancang dalam desain adalah pengaturan pencahayaan yang baik dan nyaman. Pencahayaan dapat mempengaruhi suasana dan atmosfer dari suatu ruangan. Cahaya dapat memperlihatkan warna dan dimensi pada ruangan, serta juga memperlihatkan tekstur dari suatu permukaan dan menunjukkan material yang digunakan [3]. Pencahayaan harus diatur untuk menyesuaikan kenyamanan pengunjung dengan tujuan tertentu, seperti menciptakan kesan yang hangat dengan pengaturan tertentu.

Studi ini dilaksanakan untuk menganalisis penggunaan elemen pencahayaan dalam perancangan interior *wellness centre* dalam ruangan tertentu, yaitu ruangan meditasi dan yoga utama. Analisis dilaksanakan dengan metode kualitatif untuk menentukan kualitas pencahayaan yang sudah dirancang. Analisis pencahayaan dilaksanakan untuk meningkatkan kualitas dan tingkat kenyamanan pengunjung yang menjalani aktivitasnya dalam *wellness centre* yang telah dirancang.

Berbicara tentang *wellness*, secara umum, *wellness* adalah kebiasaan sehat yang dilatih untuk menghasilkan kondisi fisik dan mental yang sehat. *Wellness* melingkupi hubungan sosial, olahraga, nutrisi, tidur, dan perhatian [4]. Aktivitas *wellness* sendiri juga sudah dapat ditemukan sejak dari sebelum 3000 B.C.E. pada praktik Ayurveda yang tercatat pada Kitab Suci Hindu yang tercatat dengan Bahasa Sanskrit. *Wellness* juga dapat ditemukan pada sejarah kuno Tiongkok, Yunani dan Romawi [5].

Perkembangan *wellness* hingga sekarang sudah sangat pesat dan banyak pengaruh telah diteliti yang membawa manfaat pada kehidupan manusia. Manfaat yang dapat dibawa oleh aktivitas *wellness* adalah imun tubuh yang membaik, tingkat penyembuhan yang lebih cepat, risiko penyakit dan cedera yang berkurang, umur yang lebih panjang, dan kondisi mental yang membaik. *Wellness* sendiri memiliki tujuan bukan untuk bertahan hidup, melainkan untuk kehidupan dengan kualitas yang berlimpah.

Dikarenakan perkembangan *Wellness* yang semakin cepat, Maka diperlukan sebuah tempat dimana *Wellness* bisa dilakukan secara tepat. *Wellness centre* adalah suatu perusahaan atau organisasi yang umumnya menawarkan pelayanan kesehatan secara fisik dan mental [6]. *Wellness centre* umumnya mendorong ide hidup yang sehat dan pencegahan penyakit. Beberapa bentuk *wellness centre* berupa gym, spa, dan *massage parlors*. *Wellness centre* sendiri juga tidak terbatas oleh lokasi komersial dan pelayanan *coaching* saja, tetapi juga terdapat beberapa *wellness centre* yang menciptakan pengalaman yang imersif kepada pengunjung dengan mengadakan program *wellness* yang berlangsung selama beberapa hari atau minggu. Umumnya, dalam program ini, pengunjung dapat mendapatkan konsultasi pribadi, mengikuti kegiatan *wellness* dan *diet plan*, serta menerima pelayanan *treatment* khusus. Pengunjung juga disediakan fasilitas menginap layaknya seperti sebuah hotel atau resort.

Umumnya, *wellness centre* menggunakan aromaterapi dan dupa untuk membantu menciptakan atmosfer yang baik pada lokasinya. *Essential oil* sendiri merupakan hasil dari ekstrak bagian tanaman seperti kelopak bunga, kulit pohon, daun, dan buah. Ekstrak ini dapat dihasilkan dari proses distilasi, penguapan, atau peras [7]. Sedangkan dupa adalah sejenis wewangian dengan material alami yang dibakar untuk menghasilkan aroma tertentu [8]. Keduanya memiliki tujuan untuk menenangkan dan menjaga konsentrasi saat melakukan aktivitas meditasi dan yoga. Selain itu, *essential oil* juga dipercaya untuk mengeluarkan energi negatif dan dupa dipercaya untuk membersihkan udara ruangan. Umumnya, *wellness centre* menawarkan produknya untuk menunjang keperluan *wellness* pengunjung di rumah.

Salah satu aktivitas yang dapat dilakukan di *wellness centre* adalah aktivitas meditasi. Meditasi sendiri merupakan suatu praktik yang membutuhkan konsentrasi dan kekosongan pikiran manusia yang umumnya menggabungkan teknik mental dan fisik. Meditasi dapat bekerja secara langsung terhadap keadaan mental dan fisik manusia, seperti mengurangi stress, kecemasan, meningkatkan konsentrasi dan kemampuan pemecahan masalah, meningkatkan kemampuan adaptasi dan mengatasi emosi [9].

Beberapa riset telah dilakukan yang mencari pengaruh meditasi secara langsung terhadap kondisi otak manusia. Dalam riset tersebut, telah ditemukan bahwa manusia yang melakukan meditasi memiliki struktur *pre-frontal cortex* yang lebih besar. Hal ini menunjukkan bahwa struktur otak yang lebih padat karena sel neuron memiliki koneksi yang lebih kuat [10]. Bagian otak yang terpengaruhi umumnya memiliki fungsi untuk mengatur indra manusia, kemampuan berpikir dan konsentrasi, serta emosi manusia. Kondisi mental manusia tentunya akan berpengaruh langsung terhadap kondisi fisiknya. Meditasi dapat meningkatkan kualitas tidur manusia, tekanan darah, kinerja jantung, dan lain-lain.

Terdapat berbagai jenis meditasi yang cukup populer, yaitu meditasi mindfulness, spiritual, focused, movement, mantra, transcendental, progressive relaxation, loving-kindness, dan visualization [11]. Masing-masing jenis meditasi memiliki berbagai kebutuhan ruangan, umumnya menggunakan bantal duduk sehingga meditasi dapat dilakukan dengan nyaman. Selain itu, juga dibutuhkan suasana ruangan tertentu yang dapat dicapai dengan penggunaan dupa dan aromaterapi, lilin, *sound system* yang imersif, dan area untuk baring dan bergerak dengan leluasa untuk beberapa jenis meditasi tertentu.

Aktivitas lain yang umumnya dijalankan dalam sebuah wellness centre adalah yoga yang memiliki beberapa konsep yang sama dengan meditasi, namun memiliki pergerakan tubuh yang lebih banyak. Yoga merupakan praktik yang melibatkan pose fisik tertentu, konsentrasi, dan pernapasan dalam. Yoga sendiri dapat membangun kekuatan otot, fleksibilitas, kesehatan jantung, pernapasan yang lebih baik, kualitas tidur, mengurangi stress, kecemasan, depresi, dan kesakitan. Yoga membawa banyak manfaat pada kesehatan tubuh, namun dapat juga menimbulkan risiko apabila tidak dilakukan dengan benar. Orang yang memiliki kondisi tubuh tertentu juga harus berkonsultasi terlebih dahulu sebelum mencoba yoga [12].

Terdapat beberapa jenis yoga, yaitu yoga hatha, vinyasa, ashtanga, iyengar, yin, restorative, kundalini, power, rocket, hot, prenatal, acro, dan aerial [13]. Yoga sendiri memiliki beberapa jenis alat yang diperlukan, seperti *yoga mat* dan cermin agar postur tubuh dapat terlihat dengan baik. Terdapat beberapa jenis yoga tertentu yang menggunakan blok khusus, tali, kursi, dan alat gantung. Hot yoga sendiri membutuhkan ruangan dengan pengaturan temperatur yang presisi untuk menghasilkan kondisi yoga yang diinginkan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan dengan metode kualitatif yang menggunakan analisis dengan deskripsi. Sebelum analisis dilaksanakan, pengumpulan data dilakukan terlebih dahulu melalui pengumpulan data sekunder berupa literatur dan observasi hasil perancangan desain interior *wellness centre* yang terkait. Data dan Informasi yang dikumpulkan dianalisis menggunakan metode deskriptif dan korelatif. Aspek yang dianalisis dalam penelitian ini merupakan pencahayaan yang digunakan dalam perancangan interior *wellness centre* tersebut.

3. PEMBAHASAN



Gambar 1. *Perspektif Render Ruang Meditasi Utama Pada Siang Hari*

Ruang meditasi utama menggunakan pencahayaan alami sebagai pencahayaan utama ruangan. Ruangan memiliki ceiling *skylight* pada area tengah ruangan yang menjadi jalur masuknya cahaya matahari ke dalam ruangan. Selain pencahayaan alami, pencahayaan buatan juga digunakan dengan memanfaatkan *down-ceiling* pada ruangan, sehingga terdapat penggunaan lampu LED sebagai *ambient lighting* pada ujung perimeter ruangan. Pencahayaan buatan lainnya yang dapat mendukung pencahayaan adalah lampu *recessed* yang dapat menjadi *general lighting*.



Gambar 2. *Perspektif Render Ruang Meditasi Utama Pada Malam Hari*

Pada malam hari, ruang meditasi tentunya tidak dapat bergantung pada pencahayaan alami dari matahari, sehingga harus menggunakan pencahayaan buatan sebagai pencahayaan utama. Ruangan memanfaatkan lampu *recessed* pada bagian tengah *down-ceiling* sebagai pencahayaan utama ruangan. Selain itu, terdapat lampu *downlight* pada *skylight* yang dapat menerangi tanaman gantung pada bagian tengah langit-langit.



Gambar 3. *Perspektif Render Ruang Yoga Utama Pada Siang Hari*



Gambar 4. *Perspektif Render Ruang Yoga Utama Pada Malam Hari*

Ruangan yoga utama juga memanfaatkan pencahayaan alami sebagai pencahayaan utama dan general pada ruangan dengan menggunakan *skylight* sebagai langit-langit ruangan. Selain itu, pada area *entrance* menggunakan lampu *recessed lighting* karena tidak termasuk dalam area *courtyard*. Ruangan juga menggunakan *ambience lighting* dengan LED pada bagian bawah cermin dan rak-rak sepatu. Pada malam hari, ruangan yoga tidak dapat bergantung pada cahaya matahari, sehingga langit-langit *skylight* memiliki *downlight* yang dapat menerangi ruangan secara umum.

Cahaya merupakan salah satu bagian yang besar pada kehidupan manusia yang mempengaruhi pola tidur, waktu bekerja, kesiagaan dan kesehatan manusia. Penglihatan manusia bergantung pada ketersediaan cahaya. Cahaya dapat memperlihatkan warna dan dimensi pada ruangan, serta juga memperlihatkan tekstur dari suatu permukaan dan menunjukkan material yang digunakan [3].



Gambar 5. *Perspektif Render Ruang Penerima Pada Siang Hari*



Gambar 6. *Perspektif Render Ruang Penerima Pada Malam Hari*

Cahaya juga dapat mempengaruhi suasana dan atmosfer dari suatu ruangan. Pola dari cahaya dan warna yang digunakan dapat memberikan efek relaksasi atau juga waspada, hangat dan nyaman, atau pun merasakan dingin dan tidak nyaman akan ruang tersebut. Penggunaan cahaya pada ruangan dapat dimanfaatkan untuk memberikan manusia merasakan suatu emosi tertentu. Seperti ruangan yang gelap dapat menghasilkan ruang yang terlihat kecil, dan sebaliknya pada ruangan yang terang. Ruangan dengan cahaya yang kurang akan mengakibatkan ruangan yang terasa sempit. [3].

Desain ruangan meditasi memberikan fokus utama ruangan pada bagian *courtyard* yang memiliki langit-langit berupa *skylight*. *Skylight* dapat berguna untuk memancarkan cahaya matahari, namun tetap melindungi interior ruangan dari cuaca luar. Pencahayaan utama pada tengah ruangan dapat membantu proses meditasi pengunjung dengan mengarahkan fokus tertuju pada area *courtyard* tersebut. Hal ini memudahkan proses diskusi bersama yang dilakukan oleh pengunjung dan pemandu meditasi karena posisi duduk yang didesain mengikuti bentuk lingkaran *courtyard*. Para pengunjung dan pemandu dapat saling

memandang, sehingga dapat menciptakan hubungan yang mendalam dan erat dalam komunitas meditasi tersebut.

Lampu *recessed* dan *downlight* memberikan efek fokus yang serupa dalam ruangan pada malam hari, namun tentunya tidak menghasilkan efek alami yang sama dengan cahaya matahari. Terdapat keuntungan yang dihasilkan dari suasana malam hari, yaitu menciptakan atmosfer untuk relaksasi dan istirahat. Pengguna pada malam hari tentunya berkunjung setelah melakukan aktivitas mereka, sehingga akan merasa kelelahan. Suasana malam hari dapat membantu kondisi pengunjung untuk merasa bahwa waktu meditasi dalam ruangan tersebut menjadi waktu untuk melepaskan kelelahan dan kecemasan mereka setelah bekerja.

Penggunaan cahaya matahari sebagai pencahayaan utama juga dapat memberikan kesan yang hangat dan menenangkan. *Skylight* juga menggunakan dekorasi tanaman gantung yang memperkuat elemen alami dan kesan yang menenangkan pada ruangan. Panel ruangan memiliki warna hijau yang memiliki keterkaitan dengan alam, sehingga dapat menciptakan kesan yang asri dan damai pada ruangan. Lampu LED dalam *down-ceiling* menerangkan panel ruangan dengan *soft lighting*, sehingga menambahkan *ambience* dengan menciptakan atmosfer yang tenang. Pencahayaan ini juga berfungsi untuk menambahkan dengan *highlight* pada dimensi ruangan dan material panel, sehingga menambahkan nilai estetika ruangan.

Desain ruangan yoga utama memiliki *skylight* yang dapat menyediakan pencahayaan alami yang banyak pada ruangan. Hal ini dapat menghasilkan kesan yang alami dan hangat, sehingga pengunjung dapat merasa asri dan nyaman saat yoga, terutama yoga merupakan aktivitas yang membutuhkan banyak tenaga dan disiplin. Selain itu, cahaya matahari alami dapat mendorong semangat dan tenaga bagi pengunjung yang melakukan aktivitas yoga. Lampu *downlight* yang digunakan pada malam hari berupa pengganti cahaya matahari sebagai *general lighting*. Walaupun atmosfer yang dihasilkan berbeda dari cahaya matahari, atmosfer pada malam hari dapat dimanfaatkan untuk yoga yang berguna untuk menenangkan dan melepaskan stres setelah bekerja. Selain itu, lampu yang digunakan pada malam hari masih merupakan *soft light*, sehingga masih bersifat hangat dan nyaman tetapi juga dapat menerangi keseluruhan ruangan dengan baik.

Pencahayaan *ambience* pada bagian bawah cermin juga dapat menjadi nilai estetika ruangan, tetapi juga dapat membantu fokus pengunjung. LED pada cermin dapat mengingatkan dan membantu fokus pengunjung untuk memerhatikan pose yoga mereka agar dapat melaksanakan gerakan yoga yang baik dan benar. Pencahayaan pada ruangan entrance tidak memiliki banyak variasi, sehingga tidak mengalihkan perhatian pengunjung yang sedang yoga saat melihat cermin. Lampu LED pada rak tetap diberikan untuk menjadi *task lighting* yang memudahkan pengunjung untuk mengambil dan menyimpan sepatu masing-masing.

4. KESIMPULAN

Wellness centre tentu dapat menjadi salah satu solusi alternatif bagi masyarakat Indonesia untuk menjaga kesehatan mental, namun terdapat banyak pertimbangan yang harus ditentukan dalam merancang sebuah *wellness centre*. Salah satu pertimbangan tersebut merupakan pengaturan pencahayaan dalam ruangan interior *wellness centre* tersebut. Pencahayaan memberikan dampak langsung pada manusia yang membutuhkan cahaya untuk melihat. Cahaya dapat memperlihatkan warna, dimensi, dan permukaan dari suatu benda, termasuk pada

elemen interior ruangan. Oleh karena itu, cahaya harus diperhatikan untuk menciptakan atmosfer yang optimal untuk kenyamanan aktivitas meditasi dan yoga dalam *wellness centre*.

Studi ini menganalisis penggunaan pencahayaan pada perancangan interior *wellness centre*, yaitu secara spesifik pada ruangan meditasi dan yoga. Kedua ruangan memanfaatkan cahaya matahari alami sebagai pencahayaan utama siang hari, sehingga menciptakan kesan yang hangat, nyaman, dan asri. Selain itu, ruangan meditasi memiliki desain *skylight* yang dapat membantu fokus pengguna ruangan, sedangkan *skylight* pada ruang yoga memiliki fungsi untuk menghasilkan pencahayaan alami yang maksimal pada ruangan. Pada malam hari, penggunaan cahaya buatan dan suasana malam dimanfaatkan sebagai waktu peristirahatan pengguna. Selain itu, terdapat beberapa pencahayaan *ambience* yang menambahkan nilai estetika, tetapi juga membantu aktivitas *wellness* dan memberikan dimensi yang mendalam pada ruangan.

REFERENSI

- [1] Azizah, K.N. (2019). 15,6 Juta Orang Indonesia Mengalami Depresi, Cuma 8 Persen yang Berobat. Retrieved from <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4596181/156-juta-orang-indonesia-alami-depresi-cuma-8-persen-yang-berobat>
- [2] Community Reach Centre (2019). Why people don't seek treatment for depression. Retrieved from <https://www.communityreachcenter.org/news/why-people-dont-seek-treatment-for-depression/>
- [3] Innes, M. (2012). Lighting for Interior Design. Retrieved from <https://pdfroom.com/books/lighting-for-interior-design/LbXgPqKQ2ev>
- [4] Pappadopulos, E. (2023). What is Wellness. Retrieved from <https://www.pfizer.com/health-wellness/wellness/what-is-wellness>
- [5] Global Wellness Institute (2019). History of Wellness. Retrieved from <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/history-of-wellness/>
- [6] Athena Wellness Centre (2016). What is A Wellness Center. Retrieved from <https://www.athenawellnesscenter.com/what-is-a-wellness-center>
- [7] Hopkins Medicine (2023). Aromatherapy: Do Essential Oils Really Work. Retrieved from <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/aromatherapy-do-essential-oils-really-work>
- [8] Wilson, D.R. (2019). Burning Incense. Retrieved from <https://www.healthline.com/health/what-is-incense>
- [9] Cleveland Clinic (2022). Meditation. Retrieved from <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/17906-meditation>
- [10] Fox, K.C., et.al (2014). Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24705269/>
- [11] Bertone, H.J. (2021) Which Type of Meditation Is Right for Me. Retrieved from <https://www.healthline.com/health/mental-health/types-of-meditation>
- [12] Vorvick, L.J. (2022). Yoga for Health. Retrieved from <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000876.htm>
- [13] Fargo, M. & Wilkins, B. (2023). 13 types of yoga explained by the experts + how to pick the right style for you. Retrieved from <https://www.womenshealthmag.com/uk/fitness/yoga/a25706715/types-of-yoga/>