







Tenaga dalam **Satria Nusantrara** dimana teknis tenaga dalamnya menggunakan model pengolahan nafas perut yang di sertai dengan senam gerak, dipergunakan untuk kesehatan tubuh dan pertahanan tubuh. Sedangkan tenaga dalam **Margo Loyo**, menggunakan teknis pengolahan senam dengan pergeseran tubuh yaitu telapak kaki ke tanah untuk mengambil medan magnet bumi / kekuatan bumi dan diserap. dan dimasukan ke-dalam tubuh guna untuk kekebalan dan kesehatan tubuh. Adapun **Al-Hikmah** menggunakan teknis dengan mengamalkan suatu model *wirid* yang di *ijazahkan* (diberikan) dari guru kepada murid untuk pendekatan diri kepada Allah, yang disertai tidak boleh menjalakan larangan-larangan yang disebut *Mo-limo*. Sementara **NH. Perkasa** menggunakan teknis perpaduan karate / pencak silat yang disertai pengisian tubuh dengan dianjurkan mengamalkan *wirid-wirid* yang khusus. **Bangau putih**, dengan teknis mengolah gerakan kecepatan tangan yang disertai pengolahan pernafasan dan dikuatkan dengan *dzikir* sehabis shalat lima waktu yang diwejangkan oleh guru. Sedangkan **Pendowo Limo** menggunakan pengolahan gerak tubuh disertai olah pernafasan dan dikuatkan dengan amalan-amalan tertentu

Dari berbagai macam teknis yang dikembangkan ini masing-masing mempunyai karakteristik tersendiri, dimana karakteristik untuk satu perguruan dengan perguruan tenaga dalam lain tidak sama. Sifat ini membawa corak



























