

ACUPLEASURE UNTUK ENERGI TUBUH

A. Pengertian Akupresur

Akupresur adalah sebuah ilmu penyembuhan dengan menekan, memijit, mengurut bagian dari tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital atau Ci. Akupresur juga disebut akupuntur tanpa jarum, atau pijat akupuntur, sebab teori akupunturlah yang menjadi dasar praktik akupresur. Akupuntur menggunakan jarum sebagai alat bantu praktik, sedangkan akupresur menggunakan jari, tangan, bagian tubuh lainnya atau alat tumpul sebagai pengganti jarum(Sukanta, 2003)

Pada dasarnya Akupresur berarti teknik pijat yang dilakukan pada titik-titik tertentu ditubuh, untuk menstimulasi titik-titik energi. Titik-titik tersebut adalah titik-titik akupuntur. Tujuannya adalah agar seluruh organ tubuh memperoleh 'chi' yang cukup sehingga terjadi keseimbangan chi tubuh. 'chi' adalah enegri yang mengalir melalui jaringan di berbagai meridian tubuh dan cabang-cabangnya. Cara meningkatkan atau 'membangunkan' energi tubuh tersebut pada Akupuntur dilakukan dengan menusukkan jarum-jarum Akupuntur pada titik-titik tertentu yang berkaitan dengan keluhan pasien, sedangkan akupresur melakukan hal yang sama dengan tekanan jari-jari tangan dan pemijatan (Hadibroto, 2006)

Akupresur merupakan perkembangan terapi pijat yang berlangsung seiring dengan perkembangan ilmu akupuntur karena tekhnik pijat akupresur adalah turunan dari ilmu akupuntur. Tekhnik dalam terapi ini menggunakan jari tangan sebagai pengganti jarum tetapi dilakukan pada titik-titik yang sama seperti yang digunakan pada terapi akupuntur.

A. Sejarah Akupresur

Pada mulanya pijat diguakan untuk mengatasi keluhan nyeri pada bagian tertentu tubuh sebagai bagian dari reflex alami manusia. Misalnya pada sakit kepala, orang cenderung memijat atau menyentuh bagian kepala dan tanpa disadari orang tersebut sudah melakukan terapi pijat pada bagian yang sakit.

Pada awalnya, terapi pijat dilakukan tanpa memperhitungkan baik anatomi atau struktur otot orang yang dipijat maupun konsep aliran energi *yin* dan *yang*. Sejalan dengan waktu dan bertambahnya pengalaman, terapi pijat kemudian berkembang dalam dua arah yaitu pijatmasase yang termasuk dalam disiplin ilmu fisioterapi dan *akupresur* yang termasuk dalam pengobatan alternative atau komplementer. Fisioterapi berpedoman pada struktur anatomi otot dan saraf bagian yang dipijat, sedangkan akupresur berbasis pengetahuanoriental tentang aliran energy *yin* dan *yang*.Selain digunakan untuk dasar terapi akupresur, konsep *yin-yang* digunakan sebagai landasan bagi pengobatan akupuntur dan terapi oriental lainnya termasuk gizi makrobiotik.

Akupresur merupakan perkembangan terapi pijat yang berlangsung seiring dengan perkembangan ilmu akupuntur karena tekhnik pijat akupresur adalah turunan dari ilmu

akupunktur. Teknik dalam terapi ini menggunakan jari tangan sebagai pengganti jarum tetapi dilakukan pada titik-titik yang sama seperti yang digunakan pada terapi akupunktur.

B. Klasifikasi Akupresur

Akupresur kini mewakili serangkaian teknik pijat, yang menggunakan tekanan secara manual untuk menstimulasi titik-titik energi ditubuh. Sang terapis melakukan tekanan dalam bobot ringan sampai sedang dengan jari-jari tangannya, dan kadang-kadang juga dengan siku, lutut, atau kaki ke titik-titik yang sama yang digunakan dalam Akupunktur. Banyak ragam Akupresur telah berkembang seiring dengan waktu.

1. Shiatsu

Secara harfiah kata shiat-su berarti jari (shi) dan tekanan (atsu), serangkaian penekanan menggunakan jari secara berirama, keseluruhan bagian tubuh sepanjang meridian energi. Terapi ini juga termasuk peregangan dan tepukan. Titik-titik tekan hanya disentuh antara 3-5 detik. Penanganan ini bisa merangsang sekaligus menenangkan. Shiatsu adalah versi Jepang dari Akupresur, dan kini menjadi semakin populer di dunia barat.

2. Jin Shin

Suatu pola penekanan yang lembut dan berkepanjangan pada titik-titik Akupunktur yang penting pada meridian dan jalur-jalur yang terpilih, setiap titik ditekan selama 1-5 menit. Terapi ini dilakukan dalam keadaan meditatif untuk menyeimbangkan chi, sang energi vital.

3. Do-in

Suatu bentuk pemijatan terhadap diri sendiri pada otot dan titik-titik meridian. Do-in juga mencakup gerakan, peregangan, dan latihan pernafasan.

4. Tui-Na

Ini adalah versi China untuk pijat yang merangsang titik-titik akupresur dengan menggunakan berbagai ragam gerakan tangan.

C. Manfaat Akupresur

Sejarah membuktikan bahwa akupresur bermanfaat untuk :

1. Pencegahan penyakit

Akupresur dipraktikkan secara teratur pada saat-saat tertentu menurut aturan yang sudah ada, yaitu sebelum sakit. Tujuannya adalah mencegah masuknya sumber penyakit dan mempertahankan kondisi tubuh.

2. Penyembuhan penyakit

Akupresur dapat digunakan menyembuhkan keluhan sakit, dan dipraktikkan ketika dalam keadaan sakit.

3. Rehabilitasi

Akupresur dipraktik untuk meningkatkan kondisi kesehatan sesudah sakit.

4. Promotif

Akupresur dipraktikkan untuk meningkatkan daya tahan tubuh walaupun tidak sedang sakit.

D. Teknik Pemijatan dengan Akupresur

1. Cara pemijatan

Setelah terapis mendiagnosa penyebab penyakit dan menggolongkan *syndrome* menjadi delapan diagnose kemudian baru dapat ditentukan arah pemijatan yang akan dilakukan. Arah pemijatan disesuaikan dengan sifat penyakit yang diderita. Sifat penyakit *yang, se*, panas, luar maka pemijatan pada titik akupunktur yang dilakukan adalah berlawanan jarum jam sebanyak 60 putaran atau dengan istilah *sedate*. Sedangkan, sifat penyakit *yin, si*, dingin, dalam maka pemijatan yang dilakukan adalah searah jarum jam sebanyak 30 putaran.

Dalam pemijatan, sebaiknya jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan lain sebagainya). Apabila sensasi rasa dapat tercapai maka di samping sirkulasi *chi* (energy) dan *xue* (darah) lancar, juga dapat merangsang keluarnya hormon endomorphin (hormone sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang).

2. Ukuran

Didalam makalah ini, Pembaca akan menemukan istilah *cun*. *Cun* adalah satuan hitung untuk panjang atau lebar jarak antara titik akupunktur dengan titik acuannya yang digunakan dalam penentuan titik terapi akupunktur atau ilmu pijat turunannya. Berbeda dengan centimeter, *cun* lebih fleksibel karena digunakan adalah tangan pasien sendiri.

3. Cara kerja akupresur

Sasaran Akupresur adalah merangsang kemampuan tubuh dalam menyembuhkan diri sendiri. Sang terapis akan memegang atau menekan berbagai titik pada tubuh atau sistem otot untuk merangsang energi dari tubuh sendiri. Rangsangan tersebut menyingkirkan sumbatan energi dan rasa lelah.

Ketika semua jalur energi terbuka dan aliran energi tidak lagi terhalang oleh ketegangan otot atau hambatan yang lain, maka energi tubuh akan menjadi seimbang. Keseimbangan membawa kesehatan yang baik dan perasaan sejahtera. Jika salah satu dari jalurnya terhambat/tersumbat, maka perlu aplikasi dengan tekanan yang tepat

menggunakan jari untuk mengendurkan ketegangan otot, membuat sirkulasi darah lancar, dan menstimulasi atau menyeimbangkan aliran energi.