

## Terapi Pijat Oriental: Budaya Harmonisasi Fisik dan Psikis

Moordiningsih

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

[moordiningsih@yahoo.com](mailto:moordiningsih@yahoo.com)

Terapi pijat oriental yang selama ini dikenal di budaya Timur sebagai alternatif terapi dalam pencegahan dan pemulihan keluhan fisik memiliki keterkaitan erat dalam berbagai proses kejiwaan yang dialami manusia. Artikel tulisan ini bertujuan memahami keberadaan terapi pijat sebagai tradisi dari berbagai budaya yang dikembangkan dalam rangka harmonisasi keseimbangan aspek fisiologis dan psikis. Telaah studi disarikan dari pendekatan kualitatif yaitu wawancara dan observasi terhadap dua informan yang telah memiliki pengalaman dan berprofesi sebagai terapis pijat refleksi. Hasil kajian dari tulisan ini diharapkan dapat memberikan alternatif pendekatan dalam proses asesmen dan terapi psikis, yang berawal dari keluhan fisiologis serta sesuai dengan konteks budaya di Indonesia pada khususnya.

**Kata kunci:** terapi fisik dan psikis – budaya

### Permasalahan Manusia dan Budaya

Permasalahan manusia sering dikaitkan secara psikologis dengan istilah stres yang dialami manusia. Stres merupakan sebuah bagian dari realitas kehidupan. Stres merupakan perubahan-perubahan yang terjadi dan membuat manusia beradaptasi dengannya, dari rentang yang sangat ekstrim negatif seperti ancaman bahaya fisik hingga perasaan jatuh cinta ataupun pencapaian kesuksesan jangka panjang. Stres tidak selamanya buruk, pada kenyataannya stress tidak saja diperlukan, namun juga merupakan bagian penting dari kehidupan manusia. Respon manusia terhadap stress atau tekanan yang akan menentukan dampak stress itu terhadap kehidupan (Davis, dkk., 2000).

Sumber-sumber tekanan atau stres dapat berasal dari 4 hal yaitu: 1) lingkungan: menerpa manusia dan menuntut manusia untuk menyesuaikan diri seperti perubahan cuaca, kebisingan, kemacetan maupun polusi; 2) tekanan sosial seperti tenggat waktu pekerjaan, permasalahan keuangan, tuntutan waktu dan perhatian, hingga kehilangan cinta orang yang dicintai; 3) fisiologis seperti sakit, kurang olahraga, nutrisi yang tidak baik maupun kekurangan istirahat. Reaksi fisiologis terhadap ancaman dan perubahan lingkungan juga memunculkan symptom-symptom stress seperti ketegangan otot, sakit kepala, gangguan pencernaan dan kecemasan; 4) sumber stress yang keempat adalah pikiran. Otak membuat interpretasi kompleks terhadap perubahan-perubahan lingkungan dan kondisi tubuh, serta menentukan proses perubahan menjadi kondisi yang dianggap kritis ataupun tidak (Davis, dkk., 2000). Interpretasi pikiran dan penilaian situasi ini yang menentukan berbagai perubahan pengalaman yang dialami sehari-hari sebagai sumber stress atau bukan sumber stress.

Manusia menghadapi berbagai stress dan frustrasi dalam kehidupan modern, dan merasakan rasa sakit yang berakar dari hal-hal psikis. Rasa sakit ini dapat berupa sakit kepala, telinga yang berbunyi, jantung berdebar, nafas pendek, kesemutan. Manusia kemudian melakukan berbagai upaya untuk mengatasi, menghadapi sumber tekanan yang dialaminya. Berbagai bentuk usaha untuk menghadapi stress atau *coping* terhadap stress dilakukan oleh manusia, dengan dilatarbelakangi oleh nilai-nilai dan budaya yang melingkupi dirinya. Salah satu diantaranya adalah terapi pijat sebagai salah satu alternatif pilihan untuk mencapai proses teuraputik dari sisi fisik maupun psikis. Beberapa tempat di belahan dunia ini, tradisi terapi pijat merupakan budaya yang masih dipelihara untuk harmonisasi fisik dan psikis manusia. Pijat adalah sebuah seni terkait dengan sentuhan dan manipulasi kelenturan untuk mencapai hasil teuraputik seperti relaksasi mental, kenyamanan dan kesembuhan. Pijat telah menjadi pilihan intervensi teuraputik selama ribuan tahun. Sebuah bukti penggunaan terapi dan nilai-nilai luhur pijat sebagai pijat teuraputik ditemukan di Cina lebih dari 5000 tahun yang lalu. Pijat dapat menurunkan rasa nyeri melalui relaksasi otot dan mengendurkan ketegangan-ketegangan pikiran (Mc.Ree, dkk., 2003)

## Terapi Pijat Oriental

Terapi oriental dapat memberikan efek penyembuhan pada beberapa kasus penyakit yang tak dapat dijelaskan oleh pengobatan dari Barat. Kesembuhan ini bukan semata-mata keajaiban, namun terapi pijat oriental adalah sebuah sistem yang rasional berdasarkan teori meridian dan tsubo yang dimiliki oleh tubuh manusia (Serizawa, 1976). Terapi oriental khususnya terapi tsubo dapat membantu memecahkan masalah manusia karena menggunakan pendekatan yang alamiah. Pengobatan oriental bekerja berdasarkan keyakinan bahwa gangguan organik merefleksikan gangguannya pada beberapa tempat di permukaan tubuh, yang disebut dengan tsubo. Penggunaan tekanan pijat maupun tritmen yang lain pada tempat ini tidak hanya menyembuhkan simptom-simptom patologis tertentu, namun juga membantu tubuh secara menyeluruh bekerja lebih baik.

Terapi atau pengobatan oriental didasarkan pada system berfikir bahwa tubuh manusia tersusun dari dua kategori besar yaitu: lima organ **Zo** dan enam organ **Fu**. Jika organ-organ tubuh tersebut bekerja dengan baik maka manusia akan menjadi sehat, dan sebaliknya malfungsi pada organ tersebut dapat menjadi penyebab sakit. Lima organ Zo meliputi: 1) liver yang terkait dengan elemen kayu; 2) jantung yang terkait dengan elemen api, 3) pankreas yang terkait dengan elemen bumi, 4) paru-paru yang terkait dengan elemen emas, dan 5) ginjal yang terkait dengan elemen air. Lima organ Zo dibantu oleh enam organ Fu dalam menjalankan tugasnya yaitu empedu, usus kecil, perut, usus besar, kelenjar urin dan sansho. Tujuan terapi oriental adalah mengambil kelebihan dari aliran yang menakjubkan dalam hidup, meningkatkan kesejahteraan, mencegah sakit dan memperbaiki sisi fisik manusia (Serizawa, 1976). Falsafah mendasar dari terapi oriental berpegang bahwa manusia adalah bagian dari sesuatu yang alamiah. Ketika manusia keluar dari tata aturan alamiah, kondisi fisiknya akan memburuk. Untuk memperbaiki fungsi fisiknya, manusia harus kembali pada harmoni dengan aturan dari alam.

Pengobatan oriental mendefinisikan dua kategori besar penyebab sakit yaitu internal dan eksternal. Kedua sumber sakit ini dapat memberikan efek yang merugikan bagi tubuh ketika penyebab tersebut mengurangi aliran energi pada system meridian. Tubuh manusia secara konsisten dipengaruhi oleh iklim, temperature eksternal, angin, dan perubahan musim. Selain manusia dipengaruhi oleh lingkungan alam natural, manusia juga hidup dalam lingkungan sosial yang menuntut manusia untuk memelihara hubungan dengan manusia lain. Manusia dihadapkan pada berbagai situasi seperti masalah-masalah sekolah, pekerjaan, keluarga, tugas sebagai orang tua yang dapat menciptakan situasi mental dan emosional cukup mengejutkan. Kebahagiaan, kemarahan, kecemasan, kepedulian, kesedihan, terkejut dan ketakutan dalam kehidupan sehari-hari sering tidak dipertimbangkan bagi kesehatan manusia. Namun sesungguhnya hubungan ketujuh emosi tersebut sangatlah erat dengan kesehatan manusia. Ketujuh emosi tersebut menjadi penyebab internal dari gangguan fisiologis manusia (Serizawa, 1976).

Titik-titik penting pada tubuh manusia yang disebut dengan Tsubo tersusun sepanjang 14 sistem meridian, terdiri dari 12 sistem dasar dan 2 sistem kendali yang melingkupi seluruh tubuh manusia.. Pengobatan modern memberikan penjelasan tentang system meridian dan tsubo ini sebagai fenomena refleksi syaraf, khususnya system refleksi yang menghubungkan organ dalam manusia dan bagian luar tubuh. Terapi oriental atau tsubo ini menggunakan fenomena refleksi dengan menerapkan pemijatan tubuh, pijat shiatsu, moxa, akupuntur pada kulit dengan tujuan untuk memoderasi malfungsi pada organ internal. Terapi tsubo lebih tepat diterapkan pada malfungsi organ yang ringan dan menyebabkan organ tersebut tidak berfungsi dengan baik. Terapi tsubo kurang efektif untuk penyakit yang disebabkan ketidakaturan serius pada organ tubuh. Secara menyeluruh terapi pijat oriental menurut Serizawa (1976) dapat membantu pemulihan kesehatan pada beberapa jenis penyakit bukan hanya karena bentuk perlakuan yang khusus, namun terapi pijat oriental merupakan sebuah panduan yang sistematis dan alamiah untuk mempromosikan kesehatan manusia pada umumnya .

### Hasil Wawancara dan Observasi kepada Ahli Terapis Pijat

Untuk memahami lebih lanjut keterkaitan erat antara sisi fisik dan psikis manusia dalam proses pemulihan kesehatan dan ilmu psikologi, berikut disarikan hasil wawancara dan observasi dengan pendekatan kualitatif kepada dua orang ahli terapis pijat di kotamadya Surakarta, Jawa Tengah-Indonesia. Pendekatan kualitatif dengan metode wawancara menurut Bowling (2002) dipilih dan dilakukan untuk memahami pengalaman fenomenologis ahli terapis pijat dari sisi sebagai berikut:

#### a. Ketrampilan Memijat

Dua orang terapis yang diwawancarai adalah terapis laki-laki, Ad (42 tahun) dan terapis pijat perempuan, St (45 tahun). Menurut keduanya ketrampilan memijat yang dimiliki semula tidak mereka ketahui, namun ketika orang lain menyebutkan bahwa mereka memiliki ketrampilan memijat mereka kemudian

mengembangkannya untuk membantu orang lain dalam proses penyembuhan rasa sakit. Ad diberitahu oleh Prof. Tanaka dari Jepang saat berada di Indonesia bahwa ia memiliki bakat ketrampilan memijat, sementara St diberitahu oleh kakeknya yang berprofesi sebagai pemijat bahwa ia memiliki bakat untuk memijat dan membantu kesembuhan orang lain.

*“... Kasus pertama saya bude saya stroke, dan kemudian saya pijat selama 3 x dan alhamdulillah beliau sembuh...dan kasus kedua membantu seorang gadis yang lumpuh karena pernah jatuh, kemudian melalui proses pijat...saya seperti melihat bayangan kabel putus pada bagian kakinya...saya pijat dan akhirnya sembuh bisa berjalan” (W-I, Ad)*

Kedua informan menyimpulkan pula bahwa selain dinilai memiliki bakat, ketrampilan memijat mereka berkembang dengan membaca buku dan praktek langsung memegang pasien. Proses belajar hingga menjadi terapis dilalui dengan langsung menerapkan pengetahuan yang dimiliki kepada pasien. Dari pasien keduanya mendapatkan banyak tambahan pengetahuan.

#### **b. Pengalaman Memijat**

Selama berpraktek sebagai terapis pijat, kedua terapis menyebutkan bahwa berbagai keluhan fisik pasien yang dialami pasien antara lain adalah gangguan asam lambung dan pencernaan, masalah kolesterol, diabetes, vertigo, hernia, tumor, kanker, dan anak autis. Sepanjang tahun 2008 keluhan tumor, kanker, dan diabetes pada pasien laki-laki menunjukkan frekuensi yang paling banyak.

*“...sepanjang tahun 2008 ini saya banyak menangani pasien dengan keluhan tumor dan kanker, hamper 60 pasien tiap bulannya...sejak tahun 2000 sampai sekarang keluhan tentang lambung dan kolesterol juga banyak disampaikan pasien yang datang...termasuk pasien anak autis” (W-I, Ad).*

*“...penyakit yang paling banyak saya tangani sepanjang tahun 2008 adalah penyakit diabetes pada pasien laki-laki dan kanker mulut rahim...pada pasien perempuan..(W-II, St).*

Terapis memiliki pengalaman memijat berbagai ragam penyakit berdasarkan keluhan pasien. Ilmu yang dimiliki menjadi berkembang dengan menangani pasien secara langsung, terapis memiliki kepekaan untuk memijat daerah-daerah dasar titik pemijatan dan konsentrasi pada titik-titik tubuh tertentu berdasarkan jenis penyakit.

#### **c. Keterkaitan Fisik dan Psikis**

Kedua terapis mengungkapkan bahwa terdapat keterkaitan erat antara keluhan fisik dengan permasalahan psikis yang dialami pasien. Pasien acap kali ketika datang dan menjalani proses pemijatan kemudian juga menceritakan berbagai sebab yang mungkin menjadi timbulnya penyakit, termasuk penyebab permasalahan psikis yang dialami seperti emosi marah, tenggat waktu pekerjaan yang harus diselesaikan, fikiran-fikiran yang membebani pasien, kemacetan lalu lintas yang menimbulkan stress ketika bekerja, pembantu rumah tangga yang sering memarahi anak sehingga mengalami konstipasi, maupun kesulitan pasien untuk memaafkan orang lain. Hal yang dilakukan terapis adalah mendiagnosa bagian titik tubuh yang sakit, kemudian menanyakan kepada pasien tentang penyebab yang memungkinkan terjadinya rasa sakit tersebut.

*‘...sebagai contoh penyakit asam lambung yang sering dikeluhkan pasien..umumnya berkaitan dengan tenggat waktu pekerjaan yang harus diselesaikan, kemacetan di jalan raya dan umumnya dikeluhkan oleh orang-orang yang idealis...demikian pula...penyakit kolesterol..yang mengaktifkan asam lambung...memperlambat kerja pankreas...dari fikiran kemudian dapat memacu kolesterol...(W-I, Ad).*

*“...ada pasien yang datang mengeluh vertigo yang tidak sembuh-sembuh dengan berbagai pengobatan..akhirnya saya pijat bagian kepalanya...pada titik-titik yang pas...dan kemudian ia bercerita bahwa masalah yang terberat ia hadapi dengan menantunya yang menjadi beban pikirannya...(W-2,St).*

Dari wawancara kepada kedua terapis, berbagai contoh keluhan fisik pasien disampaikan dan memiliki latar belakang serta berkaitan dengan permasalahan psikis yang dihadapi oleh pasien, seperti penyakit asma, liver, gangguan asam lambung, kolesterol, maupun penyakit jantung (Guameri, 2006).

#### **d. Pikoterapi berbasis budaya**

Kedua terapis menyatakan bahwa terapis pijat adalah sesuatu hal yang bisa dilatih dan dipelajari, walaupun tidak semua orang memiliki ketertarikan untuk melakukannya. Ilmu psikologi akan lebih bermanfaat bagi masyarakat bila para psikolog juga memiliki ketrampilan memijat pasien sehingga dapat membantu dalam proses konseling dan psikoterapi, minimal dengan mempelajari refleksiologi tangan pasien.

*“...di Jerman...sudah ada sebuah rumah sakit alternatif yang memberikan terapi pijat kepada pasien sebagai alternatif diagnosa banding dari dokter di rumah sakit...akan bagus sekali bila psikologi juga mempelajari terapi pijat dalam proses psikoterapi karena akan membantu proses penyembuhan...minimal mempelajari refleksiologi tangan...klien dan kemudian melakukan asesmen psikologi...(W-1, Ad).*

*“...pijat sesuatu yang bisa dipelajari untuk membantu orang lain...bila niat memijatnya ikhlas...Gusti Allah mesti paring...(W-2,St).*

Terapi pijat adalah suatu proses terapi yang bisa dipelajari, termasuk dari kalangan latar belakang psikologi karena pada prinsipnya terapi pijat dapat digunakan sebagai bagian dari terapi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat sekitar, memadukan unsur fisik dan psikis.

### **Harmonisasi Budaya Fisik dan Psikis**

Terapi pijat ternyata bukan semata-mata budaya dari Asia seperti Cina, Jepang, India, maupun Indonesia. Sejak ribuan tahun yang lalu beberapa budaya telah mengembangkan pijat sebagai sarana terapi, seperti di budaya suku Indian, bangsa asli Amerika Utara. Pengobatan alternatif dan komplementer (*complementary and alternative medicine-CAM*) di jaman modern ini masih menjadi pilihan bagi manusia dalam menghadapi masalah fisik maupun psikis. Di sebuah rumah sakit pendidikan di Jerman, Freiburg University Hospital, terapi non farmakologis menjadi alternatif terapi masalah manusia. Terapi yang sering digunakan di rumah sakit ini meliputi training fisik (21%), diet (19%), terapi pijat (19%), konsumsi vitamin (19%), jamu/obat tradisional (13%), akupuntur (10%) dan homeopati (7%). Dari hasil penelitian di rumah sakit, dua puluh lima persen pengunjung rumah sakit mempercayai bahwa pengobatan alternatif dan komplementer dapat membantu mereka menghadapi masalahnya (Huber, dkk.,2004). Terapi pijat yang dipadu dengan mendengarkan musik bagi pasien yang hendak menjalani operasi juga bermanfaat untuk menurunkan kecemasan, stress dan nyeri yang dialami menjelang operasi (Mc Ree, dkk., 2003).

Riset dalam terapi pijat telah menemukan hasil yang menjanjikan sebagai upaya untuk menurunkan rasa nyeri terkait dengan kondisi kronis seperti kepala migrain, nyeri punggung, fibromyalgia dan rheumatoid arthritis. Berdasarkan penelitian ini terapi pijat merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan sakit kepala yang kronis (Quinn, dkk.,2002).

Terapi pijat dan terapi relaksasi yang dilakukan 10 sesi berdurasi 30 menit selama 5 minggu bagi ibu-ibu remaja yang depresi juga menunjukkan hasil terjadinya perubahan perilaku dan hormon stress yang dapat diketahui dari penurunan perilaku kecemasan, denyut nadi dan level kortisol kelenjar ludah. Penurunan level kortisol urine juga menunjukkan tingkat stress yang lebih rendah selama menjalani terapi selama 5 minggu (Field, dkk. 1996). Pijat sebagai proses psikoterapi juga diuji dalam sebuah penelitian eksperimen dengan partisipan wanita yang pernah mengalami pelecehan seksual di masa kanak-kanak. Intervensi dilakukan dalam 3 tahap, yaitu pemijatan, latihan-latihan kesadaran tubuh dan fokus pada aspek kejiwaan. Selama proses pemijatan, partisipan tetap dalam keadaan tetap berpakaian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara statistik tidak ada perbedaan yang signifikan dalam keyakinan diri para wanita tersebut antara kelompok yang diberi perlakuan pijat dan kelompok yang tidak diberi perlakuan pijat, namun hasil analisis secara kualitatif menunjukkan adanya perbedaan pengalaman dari proses intervensi pijat dan pijat dinilai memberikan pengaruh dalam proses pemulihan (Price, 2005)

Intervensi pijat juga dikembangkan dalam riset tentang protokol terapi yang berorientasi fisik. Tritten pijat diberikan selama 8 sesi kepada para veteran wanita yang menderita nyeri kronis di Seattle, Amerika bagian Utara. Intervensi ini sering disebut dengan terapi kesadaran jiwa berorientasi pada raga atau fisik (*Mindful Awareness in Body-oriented Therapy/ MABT*). Pendekatan jiwa dan raga yang memadukan unsur pijat, aspek kejiwaan dan proses emosi selama psikoterapi. Hasil penelitian menunjukkan fisibilitas dalam penanganan nyeri kronik dengan model intervensi pijat dan kebutuhan pasien untuk mendapatkan terapi dalam sesi waktu yang lebih lama (Price, dkk., 2007).

Dess (2000) mengungkap efek penting dari terapi pijat adalah dapat meningkatkan berat badan bayi, membuat bayi dapat tidur dengan nyenyak dan memiliki relasi yang baik dengan orang tua. Gelombang otak lebih siap dan anak dapat belajar lebih cepat. Anak-anak dengan gangguan ADHD maupun autisme menjadi lebih memiliki perhatian terhadap lingkungan sekitarnya. Terapi pijat dapat menurunkan depresi, menurunkan hormon stres dan meningkatkan serotonin, anti depresan yang telah dimiliki tubuh dan memulihkan gangguan tidur. Terapi pijat juga dapat mengganti sistem imun. Pada permasalahan auto-imun seperti asma, dengan terapi pijat fungsi paru-paru meningkat dan serangan asma menurun. Sebaliknya kekurangan aspek sentuhan dapat berakibat kurang baik bagi individu. Sebuah penelitian di 49 budaya non-industrialis, kelompok anak-anak yang dimasa kecilnya sering mendapat sentuhan afeksi fisik sedikit menunjukkan kekerasan pada masa dewasanya, sebaliknya kelompok anak-anak yang sedikit mendapatkan sentuhan afeksi fisik secara signifikan lebih banyak menunjukkan sisi kekerasan.

Seorang psikolog dan terapis fisik (*bodyworker*), Dr. Richard Heckler menggunakan kombinasi gerakan, sentuhan dan latihan pernafasan untuk mendukung proses terapi dengan model komunikasi/percakapan. Seorang psikoterapis yang mengabaikan keberadaan fisik atau raga, menurut seorang psikolog pengarang buku "*Body, Self and Soul*" Jack Rosenberg, dapat disamakan seperti sedang

melakukan malpraktek. Perpaduan terapi jiwa dan raga merupakan hal yang penting, sehingga tak ada lagi jarak antara jiwa dan raga (Gallagher,1988). Harmonisasi fisik dan psikis perlu diterapkan dalam aplikasi praktis psikologi untuk membantu proses asesmen bagi klien yang memerlukan.

### **Penutup**

Ilmu yang baik adalah ilmu yang dapat diterapkan dan memberikan manfaat bagi masyarakat luas. Terapi pijat sebagai salah satu ilmu yang ada di muka bumi dalam proses penyembuhan jiwa dan raga manusia dapat dipadukan dengan ilmu psikologi dalam proses psikoterapi untuk membantu manusia menghadapi permasalahan hidupnya, menuju kesejahteraan fisik maupun subjektif ke arah yang lebih baik.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bowling, A. (2002). *Research methods in health: Investigating health and health services*. Bungkham: Open University Press.
- Carter, M., & Weber, T. (2003). *Hand reflexology*. (Terjemahan. Editor Lyndon Saputra). Batam: Interaksara.
- Davis, M., Eshelman, E.R., & Mc. Kay, M.( 2000). *The relaxation and stress reduction work book*.Oakland: New Haribinger Publications, Inc.
- Dess, N.K. (2000). *Touching news: Studies give new meaning to hands-on healing*. *Psychology Today*, 33, (2), 25.
- Field, T., Grizzle, N., Scafidi, F., & Schanberg, S. (1996). *Massage and relaxation therapies'effects on depressed adolescent mothers*. *Adolescence*, 31, 903-911.
- Gallagher, W. (1988). *The healing touch*. *American Health*, 7, (8), 45- 53.
- Guarneri, M. (2006). *The heart speaks*. (Terjemahan. Editor. Vitri Mayastuti).Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Huber, R., Koch, D., Beisner, I., Zschocke, I., & Ludtke, R. (2004). *Experience and attitudes towards CAM: A survey of internal and psychosomatic patients in a German university hospital*. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 10 (1), 32-35.
- Mc. Ree, L.D., Noble, S., & Pasvogel, A. (2003). *Using massage and music therapy to improve postoperative outcomes*. *Association of Operating Room Nurses Journal*, 78, (3), 433-447.
- Price, C. J. (2005). *Body-oriented therapy in recovery from child sexual abuse: An efficacy study*. *Alternative Therapies in Health and Medicine*,11, (5),46-57.
- Price, C. J., Mc Bride, B. Hyerle, L. & Kivlahan, D.R (2007). *Mindful awareness in body oriented therapy for female veterans with post traumatic stress disorder taking prescription analgesic for chronic pain: A feasibility study*. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 13, (6), 32-41.
- Serizawa, K. (1976). *Tsubo: Vital points for oriental therapy*. Tokyo: Japan Publications, Inc.
- Quinn, C., Chandler, C & Moraska, A. (2002). *Massage therapy and frequency of chronic tension headaches*. *American Journal of Public Health*, 92, (10), 1657-1661.