

Pijat refleksi (*pijat penyembuhan*) bertujuan memberikan rangsangan pada saraf yang berhubungan dengan organ tubuh yang mengalami gangguan/sakit. Dengan memberikan rangsangan pada saraf, system saraf akan mengaktifkan sistem kekebalan yang ada. Kekebalan ini bisa dengan pengaktifan kerja kelenjar penghasil hormon yang diperlukan.

Dalam ilmu kesehatan tradisional timur dimengerti, bahwa tubuh kita dikuasai oleh dua organ yaitu otak dan jantung. Otak menguasai sistem saraf dan jantung menguasai sistem peredaran darah. Di dalam tubuh kita terdapat 12 jalur atau meridian saraf yang masing - masing berhubungan dengan organ tubuh kita. Sedangkan jalur-jalur tersebut kesemuanya berujung atau melewati telapak tangan atau telapak kaki. Ujung-ujung tersebut biasa disebut dengan titik-titik saraf. Dengan demikian, pijat refleksi adalah usaha memberikan rangsangan pada titik saraf, agar saraf yang bersangkutan menjadi aktif.

Ketidak seimbangan (*sakit*) yang terjadi di salah satu organ tubuh, akan mempunyai dampak pada daerah ujung syaraf baik di telapak tangan ataupun di telapak kaki. Sehingga di bagian telapak tersebut akan mengalami perubahan. Perubahan yang ada bisa berupa rasa sakit, kuku yang berubah warna (keunguan), kulit dibagian tertentu menebal dan kasar, kulit mengelupas, membengkak, mengecil/ mengempes, mengering, mudah berair, dan sebagainya.

Dalam memberikan rangsangan pada titik saraf ada beberapa cara. Cara yang biasa dilakukan, ialah dengan memijit-mijit titik tersebut dengan jari. Disamping itu untuk memijat sering juga dilakukan dengan seikat tusuk gigi atau sebuah tusuk gigi. Sebagian orang menggunakan api rokok yang didekatkan hingga merasa panas. Cara dengan api ini tentu harus ekstra hati-hati. Sebab kalau tidak biasa akan berakibat lebih buruk.

Untuk bagian tertentu, pemberian rangsangan juga bisa dengan butiran beras atau kacang hijau yang ditaruh di atas daerah yang sakit atau titik saraf dan kemudian ditutup dengan plaster. Langkah ini dimaksud agar bisa memberikan tekanan terus menerus pada titik saraf. Walau demikian lama pemijatan harus serta periode pemijatan tidaklah boleh sembarangan. Sebab pemijatan yang berlebihan akan mengakibatkan kekebalan pada titik syaraf itu sendiri.