



Indonesische Pitjit

Massage uit de gordel van smaragd



Cis Everhard

Het begint al eeuwen voor Christus, in een tijd waar de schoonheids- en gezondheidskruidenmengsels alleen voor de Hindoeïstische koninkrijken waren weggelegd. Een tijd, waarin enkel de elite genoot van de helende, door hofdames uitgevoerde pitjits (*massages*). Daar ligt de oorsprong van de huidige Indonesische pitjit. Een eeuwenlange ontwikkeling van een oud ambacht. Samen met de bijbehorende jamu's (*kruidenmengsels*) werd hier de zielebodem gelegd van deze natuurgeneeskunst.

Langzaam verspreidde deze kunde zich ook onder de bevolking. Het groeide uit tot een ambacht in verschillende gradaties. Van thuisgebruik, door gezinsleden onder elkaar, de Tukang pitjit (*ambachtsman*) op straat, tot de Ibu's (moeders) en Tukangs pitjit in de kampongs en dessa's. Met daarboven nog de dokon pitjit, de traditioneel geneesheer of vrouw. De meer bekwaamere ambachtslieden, die ook de stille kracht of spiritualiteit aanwenden. Verschillend in niveau oplopend en vaak kundig op een specifiek gebied. Zij staan nog

steeds in hoog aanzien in Indonesië. Vaak nog boven een arts of ziekenhuis. Het geloof verweeft zich in dit land sterk met animisme. Een belangrijk aspect waar je niet zomaar aan voorbij kan gaan.

De Hollandse koloniale in Nederlands-Indië lieten zich regelmatig masseren. Zij waren al lange tijd bekend met de heilzame werking van pitjit. Vaak was hun baboe (*bediende*) al bekwaam genoeg of werd er een Ibu geroepen.

DE KOMST VAN DE EERSTE GENERATIE

Na de oorlog moesten de Nederlanders Indonesië verlaten. Met hen de Indo's en de Molukkers die de kant van Nederland hadden gekozen. Zij namen van de eigen cultuur o.a. de pitjit mee en hielden dit binnen de muren van gezin of familie, ongemakkelijk over de eventuele waardering van de buitenwereld.

De algemene kijk op massages is nu duidelijk veranderd en het is goed om de intrinsieke waarde van zo'n dynamische en doeltreffende massage als pitjit uit te lichten. Door de verschillende welzijnsgradaties



onder de bevolking, gekoppeld aan hun creativiteit, ontwikkelde zich een massage die toepasbaar is op de grond, een (rol)stoel, een bed, kruk of massagetafel. Met of zonder kleding. Een no-nonsense massage waarbij iedere handeling een duidelijk doel heeft en de masseur zonder oordeel behandelt.

KERNWAARDEN VAN PITJIT

Zoals de oude volksverhalen en de rijstgerechten is ook pitjit een overlevering van ouders op kinderen. In Indonesië staat het woord pitjit gewoon voor massage, in al zijn vormen. Masseren is net als in andere Aziatische landen verweven met de cultuur. Ontstaan uit een oerbehoefte om wegen te vinden voor preventie, verlichting en mogelijke genezing van klachten.

Werken vanuit je gevoelsbodem, werken vanuit je hart ligt aan de basis. Handen gebruiken om te helen, te verzachten, te troosten, aan te moedigen of te verwerken. Met een integere intentie, zonder mee te huilen met de ontvanger. Mensen helpen door op gelijke voet met ze te staan, respectvol en integer. Vanuit dit serene uitgangspunt je gevoel, je intuïtie gebruiken, dat zijn de kernwaarden van pitjit. Dan blijkt genegenheid een concreet werkzame kracht, die praktisch toepasbaar is.

De mystiek, de stille kracht, is in Indonesië van oudsher onlosmakelijk verstrengeld met leefstijl en religie. Vanuit deze oude spirituele inzichten is het mogelijk het juiste gevoel, de juiste aandacht en overgave over



te brengen. Wanneer je als Ibu pitjit trouw blijft aan jezelf, kom je vanzelf bij het brandpunt van opeengehoopte energieën, of het emotionele smeltpunt. Je geeft immers met zuiverheid toe aan je gevoel. De praktische en spirituele inzichten zullen in de loop der tijd alleen maar verfijnder geraken. Het intrinsieke doel focust zich op een vloeiend evenwicht tussen geest en lichaam.

INDONESISCHE MASSAGE MET VEEL KANTEN

In de kampong (*buitenwijk*) wordt veel gebruik gemaakt van een matras op de grond. Voeten, knieën, ellebogen en soms het hele gewicht worden gebruikt om te masseren. Met gebruik van een schotelje olie met een stukje sereh (*citroengras*) erin voor gewrichtspijn en kneuzingen. Kayuputi om de pijn te verzachten en balsem om de blokkade nog even flink mee in beweging te brengen. Of olie gemengd met bawang putih ofwel knoflook, waardoor de bloeddruk wordt verlaagd, zou dat wenselijk zijn. Het gebruik van deze middelen zie je vaak bij elke pitjit terug, zowel de pitjit kaki, masseren met de voeten, pitjit kursi (*stoelmassage*) of op een pitjit meja (*tafelmassage*). Tijdens een pitjit geldt het ego van de tukang niet. Dat maakt het gemakkelijker om je op de ander af te stemmen. Wegstrijken van negativiteit, en de energie met de aarde verbinden is een goed begin.

In de kampong stort men zich dan meteen volop op de blokkades. Handig is het om die stevigheid op te laten lopen. De ontspannen toestand blijft gehandhaafd, de spieren zijn dan soepel, terwijl de massage steeds dieper gaat, pittiger wordt. Gebruik je meteen de pittige, gepeperde pitjit, zal het lichaam zich sneller schrap zetten en wordt het lastiger door een blokkade heen te komen!!! Het losmaken begint vanaf de benen omhoog richting hart. Alles wat wordt losgemaakt moet ook afgevoerd worden richting hart. De kunst is om tijdens het pitjitten de gevoeligheid van de vingertoppen een rol te laten spelen. Weten waar de blokkades zich herbergen, ze onthouden en erop terugkomen. Het ritme waarin zich dit afspeelt wordt bepaald door de dynamiek van de Ibu en de behandelde. Een verzamelpunt van balans tussen beide partijen. De handelingen volgen zich snel achter elkaar op en is voor de ontvanger niet meer te volgen. Daardoor wordt de geest makkelijker stil gelegd en een toestand tussen slapen en waken komt tot stand. Wegzakkend tot de bodem van ontspanning en daar voorbij. Een toestand van half waken, half slapen, waarin je een 'gesprek' of confrontatie aangaat met jezelf. Een verwerkingsproces dat op natuurlijke wijze in gang wordt gezet.

Het creëren van stiltes in jezelf, leert je te relativëren, als een terugblik op al wat was. Alles maar gewoon laten zijn. Maar dan vanuit een andere werkelijkheid. Losgeweekte oude opvattingen maken plaats voor frisse inzichten. Dan heeft de pitjit een therapeutische waarde. Door de spontane bewegingsvrijheid van de masseur, door vanuit het hart te masseren, komt de Tukang of Ibu in een spirituele golfbeweging. De Ibu is diep in haar meditatie, en luistert met vertrouwen naar haar diepe gevoel.



Een veelheid van vloeiende golven die de lichaamlijn eerbiedigen als uiting van respect. Met wel de juiste druk, zodat de cliënt kan voelen dat het lichaam niet alleen uit dat drukke hoofd bestaat maar uit één geheel. Rationeel de masserende handen niet kunnen volgen en alles daarom maar laten zijn.

Pitjit heeft een zachtheid en tevens een enorme kracht en diepgang aan techniek, om dat te raken wat geraakt moet worden. De oeroet is een massagetechniek die de emoties, die zich in fysieke vorm vastnestelen in het lichaam, eruit kan laten komen. Terwijl een handoplegging energie bewust kan laten stromen, toevoegen of afladen. Ayun ayun laat iemand ritmisch wiegen en is zacht, begrijpend en troostend. Niet zómaar een massage dus en ook niet zómaar onder de knie te krijgen. Pitjit leren en willen praktiseren vraagt aandacht, beheersing en naar jezelf durven kijken om vervolgens te groeien. Met pitjit ben ik opgegroeid en zo'n 15 jaar geleden ben

ik mijn pitjit-praktijk gestart. Nog steeds ben ik bezig met ontwikkelen en groei doormaken. De studiereizen naar Indonesië hebben me veel herkenning en inzichten gegeven. Deze kennis probeer ik tijdens de workshops over te dragen aan de aankomende Ibu's en Tukangs.

Mijn trots is het grootst als ik tijdens een door de Stichting Pitjit georganiseerde ouderen-verwendag, in een Indisch-Moluks verzorgingstehuis, de gecertificeerde masseurs vol overgave zie pitjitten. Ze bij elkaar te rade zie gaan of elkaar spontaan aflossen bij het bespeuren van vermoeidheid. Dat alles in een sfeer van zorg voor de ander en verantwoordelijkheid naar elkaar. Een omgang vol humor en natuurlijk, onlosmakelijk met de Indische cultuur verbonden: de heerlijke Indische hapjes.

*Auteur van: "Van top tot teen pitjit",
ISBN: 978-90-9023 629-2
168 pagina's. Prijs: €14,50
verkrijgbaar via: www.pitjit.nl, of te
bestellen bij de boekhandel.*