

Pitjit is een pittige massage

Na een drukke werkweek even lekker ontspannen met een Indische massage. Klinkt aanlokkelijk. Maar onder de vaardige handen van Cis Everhard is het niet alleen genieten geblazen. Indisch masseren heeft wel wat van Indisch eten: best pittig. Lichamelijk en emotioneel.

MASSAGE

Tekst Frederike Krommendijk

Cis Everhard is een ware ambassadrice van pitjit, Indonesische massage. Ze heeft het zelf van haar moeder geleerd en heeft nu een goedlopende massagepraktijk in Hengelo. Toch maakt ze ook in de weekenden tijd vrij om andere mensen pitjit te leren. 'Want iedereen kan het leren. Het is niet zweverig maar juist heel aards, praktisch. Hele generaties Indo's konden het en het zou doodzonde zijn als het helemaal verloren ging', vindt ze. Pitjit uitleggen is een hele toer, want het is een totaal andere massage dan bij bijvoorbeeld een sportmasseur of bij een spiritueel genezer. Ik moest er gewoon maar eens aan geloven, stelt Cis voor. Languit voorover op de massagebank, alleen een slipje aan en niet kunnen zien wat iemand achter je doet, best een kwetsbare positie voor zo'n veeldenker als ik. Als ze begint, is het eerst vooral verrassend. Alsof een flink model vogel over mijn benen fladdert, heen en weer. Helemaal niet strelend of zweverig, de 'kneepjes' zijn best stevig. Mijn kuiten joelen het uit na een drukke werkdag vol gedraaf, dit was niet helemaal het languit-hoera-weekendgevoel dat

ik had verwacht. Maar het went al snel en omdat de fladderende bewegingen amper te volgen zijn, probeer ik dat ook maar niet langer. Goed in- en uitademen, dan is het best lekker eigenlijk. En net als ik denk: hou nu maar even op, dan zijn er twee ontzettend warme handen op twee plekken op mijn lijf. Even rust, maar dan voelen en drukken die lenige handen weer overal tegelijk, lijkt het wel. Een plek op mijn ruggengraat is zo pijnlijk dat ik het even uitkreun. Maar dat is helemaal geen reden voor Cis om die plek dan voorbij te gaan, integendeel. Ik moet een keer goed inademen en dan loslaten. Dan mag ze er zelfs nog even flink harder op drukken en is het wel draaglijk: kleine blokkade opgelost. De rugkant eindigt met warme kompressen en een balsem waardoor mijn hele rug zalig warm wordt. Draai je maar even om, klinkt het zacht en dat valt nog niet mee, alsof ik kilo's zwaarder ben. Ik probeer het allang niet meer te volgen als ze met mijn hoofd bezig gaat, zo zacht als een vlinder en dan weer knap pittig. Het zal wel goed wezen, dat vertrouwen is er inmiddels wel. Als ze mijn voeten beetpakt en heel zacht de tenen één voor één aandacht geeft, komen er bijna tranen los. Wanneer word je nou zo

door iemand vastgepakt behalve door je eigen partner? De warmte van de kompressen, de geur van oliën en balsem, je raakt compleet van de wereld. Als ik langzaam terug kom op aarde kijkt Cis me stralend aan. 't Was hard nodig, zegt ze. Dat altijd-malende hoofd trok alle energie uit mijn lijf weg. Ik moet eens wat minder achter in de rij gaan staan met m'n eigen dromen en verlangens en niet zo langs verdriet en plezier rennen. Ik moest juist alle gevoelens die langskomen wat langer tijd geven, adviseert ze. Ik voel me sinds lange tijd weer 'uit één stuk', een betere omschrijving is er niet voor te vinden.

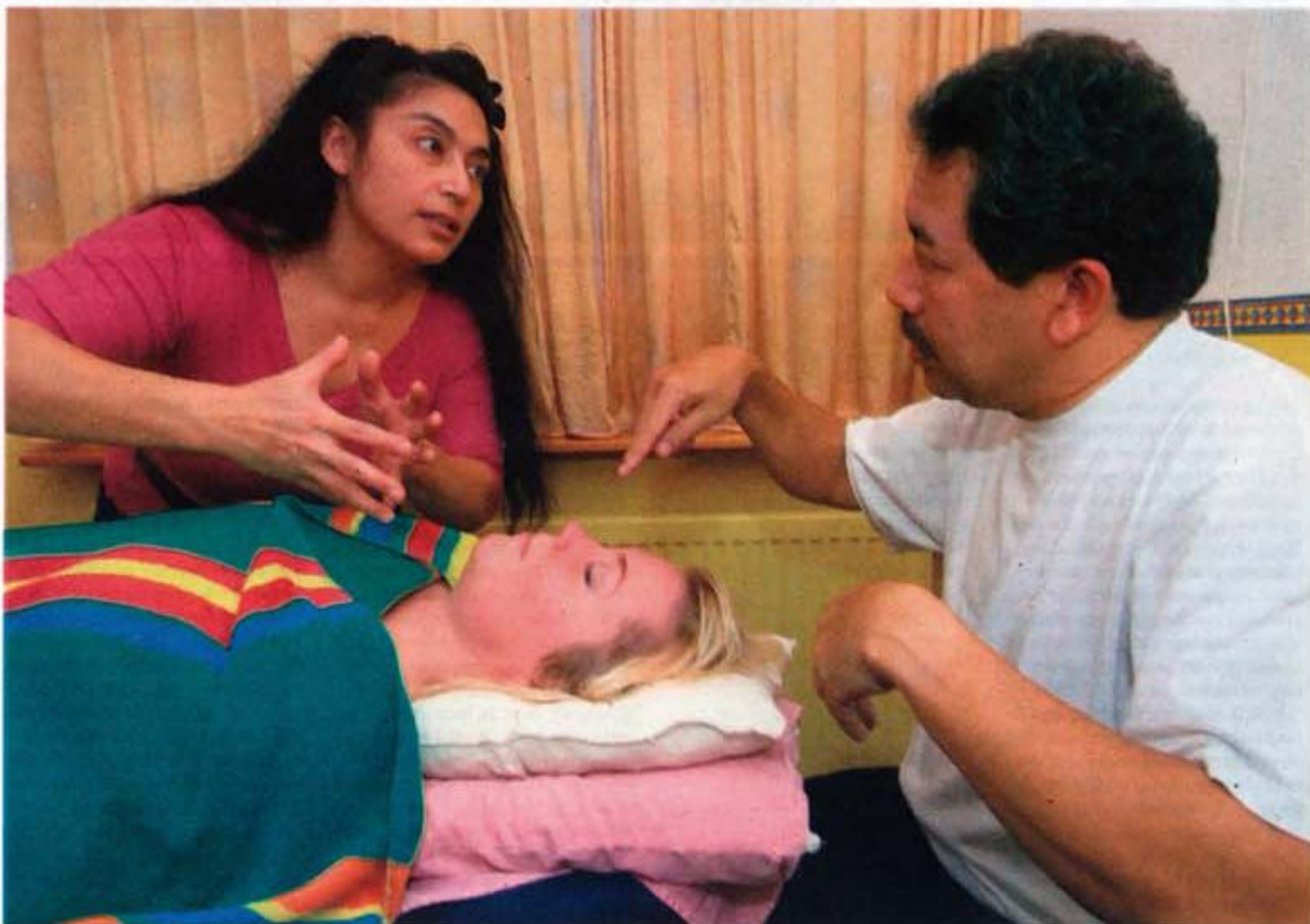
'Natuurlijk kun je in therapie gaan om oude gevoelens te verwerken of tot bepaalde inzichten te komen. Maar door deze massage zet je ook iets in beweging en komen dingen los. Je poriën gaan open, blokkades worden opgeheven. Vaak is dat genoeg om mensen anders in hun vel te laten steken. Niks zweverigs aan, mensen zijn heel goed in staat zelf tot conclusies te komen, dat hoef ik niet voor ze te doen', benadrukt Cis. In

'Voor mij is het geen werk, maar bijna een meditatie. Ik krijg er energie van'

Voor de Indonesiër is de *Tukang Pitjit* (masseur) een begrip. De echte pitjit is een intensieve manier van masseren en kan best pittig zijn. Cis Everhard geeft massages om lichamelijke klachten te verlichten, stress te verminderen of puur als ontspanning. Ook wil ze de oude traditionele massage behouden en doorgeven door workshops in Hengelo en Utrecht, waarin de deelnemers de basis van pitjit leren. Meer info: ciseverhard@home.nl, www.pitjit.nl of 074 - 291 49 47.

de cultuur van haar ouders was heilend aanraken de gewoonste zaak van de wereld. Vroeger vroeg haar vader de kleintjes in huis al om even over zijn rug te lopen als hij rugpijn had. 'Aanraken is bij ons veel normaler. Dat heeft niks met seks te maken. En als ik koorts had, werkte mijn moeder al met kompressen. Als ik met andere Indonesische mensen praat, blijkt het daar precies zo te gaan. Het is zonde als je die oeroude kennis niet overdraagt, want dan verdwijnt ze uiteindelijk.'

Dat Cis zelf masseert vindt ze dus niet genoeg. Regelmatig leidt ze mensen op om het ook te leren. In een dag krijg je de basis onder de knie en kun je huis- tuin- en keukenkwaltjes best verhelpen met deze bijzondere aanraking. Zelf ziet ze er na de intensieve massage van dik een half uur even stralend en sterk uit als voor die tijd. 'Voor mij is het geen werk, maar bijna een meditatie. Ik krijg er energie van.' Wie zou dat nou niet willen leren?



Cis Everhard (links) geeft workshops van de Indische massage pitjit.