

# Masseer eens wat vaker

Mensen zouden elkaar veel vaker moeten aanraken, vindt Cis Everhard uit Hengelo. Geef je kinderen of je partner 's avonds eens een simpele massage als je op de bank tv zit te kijken. Grote kans dat je intuïtief precies de goede plekken pakt. Dat is ook meteen het principe van Indonesische pitjit, waarin Everhard een praktijk heeft in Hengelo.

**HANDWERK**  
door Yildiz Huinink

Als dochter van een Javaanse moeder en halfbloed Indonesische vader is Cis Everhard ermee opgegroeid. Voor haar ouders en grootouders was het de gewoonste zaak van de wereld om elkaar regelmatig 'pitjit' te geven, een massage. Bij klachten, maar ook gewoon om te ontspannen. „In Indonesië is het onderdeel van de cultuur. Ben je gespannen, vermoeid, heb je ergens last van, dan geeft een familielid even pitjit”, vertelt Cis Everhard, die inmiddels dertien jaar werkt als masseur. „Kinderen lopen voorzichtig over vaders pijnlijke rug of moeder wrijft bij verkoudheid een kinderrug in met balsem.” Een gevoelsmatige massage is het, die je vanuit je intuïtie doet, knikt Cis. „Je denkt er niet bij na, maar stelt je open voor die persoon. Door iemand aan te voelen, goed te luisteren en je aan te passen aan de sfeer, masseer je vanuit instinct. Iedereen kan het in principe leren mits je ego niet te groot is. Je moet kunnen geven en respect voor de ander hebben. Als je iemand niet mag, werkt het niet.”

Natuurlijk zijn er wel technieken, benadrukt ze. „Als je officieel pitjit uitoefent, leer je wel degelijk over pijnpunten, drukpunten en spiergroepen. Maar de techniek is ondergeschikt aan het gevoel erbij. Je moet leren kijken met je handen, zeg ik altijd. Volg de vorm van een lichaam en naarmate je veel masseert, leer je vanzelf probleemgebieden herkennen. Het klinkt wazig, maar er komt energie vrij, een kracht.” Zoveel zaken zijn er bij gebaat, vervolgt Cis. „De relatie met je kinderen, met je ouders of je partner verbetert erdoor. Spanning slaat zich op in je lichaam, door te masseren laat je die los. Je haalt allerlei emotie eruit, waardoor je weer met een schone lei begint. Problemen verzachten, je kunt beter relativeren.” Mensen raken elkaar veel te weinig aan, is ze van mening. „Sommige families leven compleet langs elkaar heen in hetzelfde huis. Elkaar masseren kan een barrière opheffen. Het is heel intens fysiek contact.” Everhard is overtuigd van het doel, zoveel is duidelijk. Maar de massage die een praktijk aan huis in Hengelo runt, maakt zich ook zorgen. Pitjit is, zelfs in Indonesië, een uitstervend begrip. Jongere generaties

zijn er veel minder mee bezig en langzaam verdwijnt de traditie, merkte Cis tijdens haar reis door Indonesië vorig jaar. In het land deed ze nieuwe pitjit-ervaringen op, maar daarvoor moest ze wel de kampongs (traditionele dorpen) in en op zoek naar ouderen die de technieken nog uitoefenden. Ook in Nederland zijn er maar weinigen die het kennen. „Of ze noemen zich pitjit-masseur en hebben een blauwe maandag een cursusje gedaan.”

Ontzettend jammer, vinden Cis en ook haar man Jos Everhard die zich als doel hebben gesteld het Indonesische gebruik niet verloren te laten gaan. Onlangs heeft het echtpaar de stichting Pitjit opgericht die nieuwe mensen opleidt. Daarbij werken ze aan een keurmerk waardoor ervaren masseurs zich bij de stichting kunnen aansluiten. „De naam moet wel zuiver blijven. Anders gebeurt er hetzelfde als bij Thaise massage. In theorie niks mis mee, maar door allerlei dubieuze praktijken associeert tegenwoordig de helft van de mensen het met erotiek.” Eigenlijk moet je het ondergaan om te weten wat het is, zegt de Hengelse. Dat lijkt me geen straf. In haar warme praktijkruimte wordt het licht gedimd en gaat een hypnotise-

## Workshops

Cis Everhard geeft workshops pitjit in het oriëntaal centrum aan de Tuindorpstraat in Hengelo. In workshop gaat het om achtergrond en techniek. Na afloop kunnen deelnemers een gehele 'standaard' massage uitvoeren. In de tweede workshop wordt ingegaan op klachtenbehandeling en werken met energie; het opsporen van blokkades en bindweefsel losmaken. Voor meer informatie: Cis Everhard, 074-2914947 of [www.pitjit.nl](http://www.pitjit.nl).

rende panfluit spelen. Cis Everhard is stil en begint geconcentreerd aan de massage. Rug, benen, armen en voeten, alles wordt langdurig gekneed. Als ze af en toe zachtjes zegt dat ik me om kan draaien, ontwaak ik uit een soort halfslaap. Of het nu zo anders is dan een willekeurige massage kan ik niet zeggen, maar uitermate ontspannen is het absoluut. Na afloop, terwijl ik mezelf met moeite omhoog hijs, kijkt ze me stralend aan. „Voor mij is het ook heel ontspannen. Ik raak in een soort meditatie.” „Iedere massage is anders omdat iedere persoon anders is. Bij jou heb ik een heel zachte massage gedaan. Maar het kan ook heel pittig zijn.” Hoe dan ook, ik weet wel dat ik de rest van de dag drie tandjes lager ga. Met moeite focus ik me tien minuten later op het drukke verkeer, mijn hoofd zit vol watten. Volgende keer toch maar 's avonds ondergaan, die pitjit.

„De techniek is ondergeschikt aan het gevoel erbij. Je moet leren kijken met je handen.”



Als dochter van een Javaanse moeder is Cis Everhard opgegroeid met pitjit.

foto Charel van Tendeloo